

Spelarutbildningsplan

QBIK:s spelarutbildningsplan ska fungera som ett verktyg till alla föreningens ledare och tränare för en god spelarutveckling. Det skapar förutsättningar för varje individ att nå så långt som möjligt utifrån egen ambitionsnivå.

“Från spel med närmaste spelare till kollektivt spel med hela laget”



Innehåll

Avsnitt

Långsiktig målsättning
Rekommendationer träning
Spelets skeden
Spelsystem
Grundläggande prioriteringar
Spelarutbildning 6-7 år
Spelarutbildning 8-9 år, 5v5
Spelarutbildning 10-12 år, 7v7
Spelarutbildning 13-14 år, 9v9
Spelarutbildning 15 år, 11v11

Sida

3
4
5
6
7
8-9
10-12
13-15
16-19
20-23



Långsiktig målsättning.

Med hjälp av QBIK:s spelarutbildningsplan vill vi utveckla spelare som har en bra grundteknik, förstår och spelar i alla spelets skeden, vågar utmana 1 mot 1 och kan omsätta teori i praktik på ett funktionellt sätt.

Grundteknik i anfallsspel:

Mottagningar, passningar och driva.
Behåller och spelar boll under press

Spelar i alla spelets skeden:

Deltar och agerar, förstår sin roll i både anfallsspel och försvarsspel. Samt förståelse för att skifta mellan dessa, alltså omställningsspelet.

1 mot 1:

Vinner bollen i försvarsspelet och kan ta sig förbi motståndare i anfallsspelet.

Teori till praktik:

Förstår spelets olika skeden och vilka olika roller spelare har.

Det här är det långsiktiga målet för varje spelare oavsett ålder.



Rekommendationer träning

5 mot 5

1-2 träning i veckan

7 mot 7

2-3 träningar i veckan

9 mot 9

3-4 träningar i veckan

11 mot 11

3-4 träningar i veckan

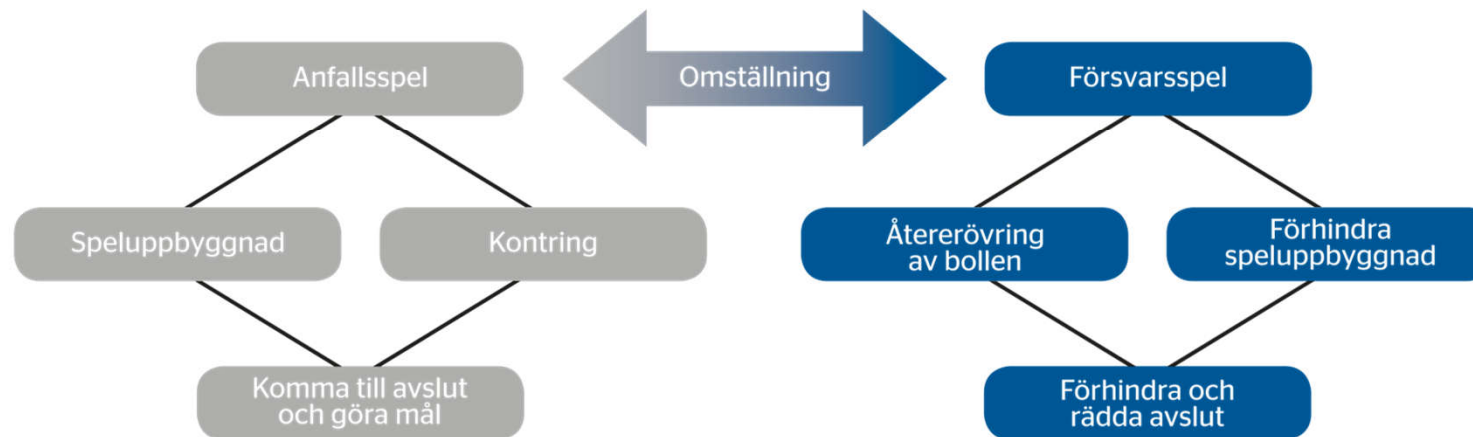
Vi uppmanar alla våra lag att träna året runt för möjlighet för de spelare som av olika anledningar inte har flera idrotter att få idrotta året runt.

QBIK förutsätter ett gott samarbete mellan lagen som gör att spelare som vill och har kommit långt i sin utveckling att träna med äldre lag. Allt utifrån att skapa möjligheter utifrån principen 25/50/25.



Spelets skeden

SPELET FOTBOLL



Spelet fotboll beskrivs utifrån olika skeden i spelet. Med hjälp av dessa kan vi enklare beskriva vad vi ska prioritera i varje skede i spelet. Vi kan ha fler prioriteringar ju äldre spelarna är och ju längre de kommit i sin spelarutveckling.



Spelsystem

Spelsystem består av fyra olika delar:

Arbetssätt

Beskriver vad vi ska göra i varje skede i spelet. Vilka prioriteringar vi vill göra i anfallsspel och försvarsspel.

Utgångspositioner

Beskriver lagets positioner och antal spelare i varje lagdel.

Roller

Beskriver vad varje spelare ska göra i de olika skedena i spelet utifrån sin position på planen.

Spelartyper

Beskriver spelarnas egenskaper.

Det olika delarna i spelsystemet introduceras vid olika spelformer. Se varje spelform här i spelarutbildningsplanen.



Grundläggande prioriteringar oavsett spelform

Anfallsspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet oavsett position.

Spelbarhet oavsett position.

Spela bollen framåt om vi kan.

Utmana motståndare och ta sig förbi.

Komma till avslut.

Försvvarsspel

Alla spelare deltar i försvvarsspelet oavsett position.

Vinna boll så snabbt som möjligt.

Förhindra motståndarna att komma till avslut och göra mål.

Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.



Spelarutbildning 6-7 år + FotbollsQul

“Jag och bollen”

Anfallsspel

Komma till avslut och göra mål.



Det här ska vi träna på:

Driva
Vända
Skjuta

Kasta
Fånga
Rulla

Försvvarsspel

Förhindra och rädda avslut.



Det här ska vi träna på:

Bryta

Att tänka på i träning:

Hög aktivitet på träning.

Stafetter, lekar och hinderbanor.

Alla spelare har varsin boll.

Undvik köer.

Korta samlingar.

Snabbhetsövningar.

Koordinationsövningar.

Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.



Spelarutbildning 6-7 år + FotbollsQul

“Jag och bollen”

Att tänka på i match

Alla spelar lika mycket.

Alla turas om att starta matcher.

Alla provar olika positioner.

Ledarskapet

Positiv feedback.

Uppmuntra att prova och prova igen.

Få instruktioner.

Uppmärksamhet till alla.

Ge spelarna chans att påverka.

Psykologi

Uppleva egen kompetens.

Jämföra sig med sig själva.

Göra sitt bästa.

Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.



Spelarutbildning 8-9 år, 5 mot 5

“Jag och bollen”

Anfallsspel

Komma till avslut och göra mål.
Spelbarhet.



Det här ska vi träna på:

Driva och dribbla
Finta
Vända
Skjuta
Passning och mottagning

Kasta
Fånga
Rulla

Försvvarsspel

Förhindra och rädda avslut.



Det här ska vi träna på:

Bryta
Pressa

Att tänka på i träning:

Hög aktivitet på träning.
Stafetter, lekar och hinderbanor.
Alla spelare har varsin boll.
Undvik köer.
Korta samlingar.
Snabbhetsövningar.
Koordinationsövningar.



Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.

Spelarutbildning 8-9 år, 5 mot 5

“Jag och bollen”

Att tänka på i match

Alla spelar lika mycket.

Alla turas om att starta matcher.

Alla provar olika positioner.

Spela som vi tränar.

Låt spelarna få lösa
matchsituationer själv.

Enkla rutiner och genomgångar.

Ledarskapet

Positiv feedback.

Uppmuntra att prova och prova igen.

Få instruktioner.

Uppmärksamhet till alla.

Ge spelarna chans att påverka.

Psykologi

Uppleva egen kompetens.

Jämföra sig med sig själva.

Göra sitt bästa.

Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.



Spelarutbildning 8-9 år, 5 mot 5

“Jag och bollen”

Att tänka på

Använd fotbollsbegrepp så ofta som möjligt.

Planera träning med syfte och fokusera på få saker. Kom ihåg att ge feedback på dessa!

Låt alla spelare träna målvaktsträning.

Arbeta med stationsträning.

Starta och avsluta träningen med liknande saker där alla känner igen sig och känner sig sedda.

Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.



Spelarutbildning 10-12 år, 7 mot 7

“Jag, bollen och de närmaste lagkompisarna”

Anfallsspel

Komma till avslut och göra mål.
Spelbar, spelavstånd, speldjup och spelbredd.
Uppflyttning.



Det här ska vi träna på:

Driva och dribbla
Finta
Vända
Skjuta
Passning och mottagning

Kasta
Fånga
Rulla

Försvvarsspel

Förhindra och rädda avslut.
Direkt återerövring.



Det här ska vi träna på:

Bryta
Pressa
Markera
Täcka

Att tänka på i träning:

Hög aktivitet på träning.
Spelövningar.
Stafetter och hinderbanor.
Tävla mycket i träning.
Undvik köer.
Korta samlingar.
Snabbhetsövningar.
Koordinationsövningar.



Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.

Spelarutbildning 10-12 år, 7 mot 7

“Jag, bollen och de närmaste lagkompisarna”

Att tänka på i match

Alla spelar lika mycket.

Alla turas om att starta matcher.

Alla provar olika positioner, men försök att begränsa antalet olika positioner under samma match.

Spela som vi tränar.

Låt spelarna få lösa matchsituationer själv.

Enkla rutiner och genomgångar.

Ledarskapet

Positiv feedback.

Uppmuntra att prova och prova igen.

Få instruktioner.

Uppmärksamhet till alla.

Ge spelarna chans att påverka.

Uppmana spelarna att peppa varandra.

Psykologi

Uppleva egen kompetens.

Jämföra sig med sig själva.

Göra sitt bästa.

Känna tillhörighet till gruppen.

Känna att man får påverka.

Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.



Spelarutbildning 10-12 år, 7 mot 7

“Jag, bollen och de närmaste lagkompisarna”

Att tänka på

Använd fotbollsbegrepp så ofta som möjligt.

Introducera planens tredjedelar.

Planera träning med syfte och fokusera på specifika saker. Kom ihåg att ge feedback på dessa!

Ställ mycket frågor och låt spelarna få tänka själva.

Låt alla spelare träna målvaktsträning, ge alla möjlighet att prova.

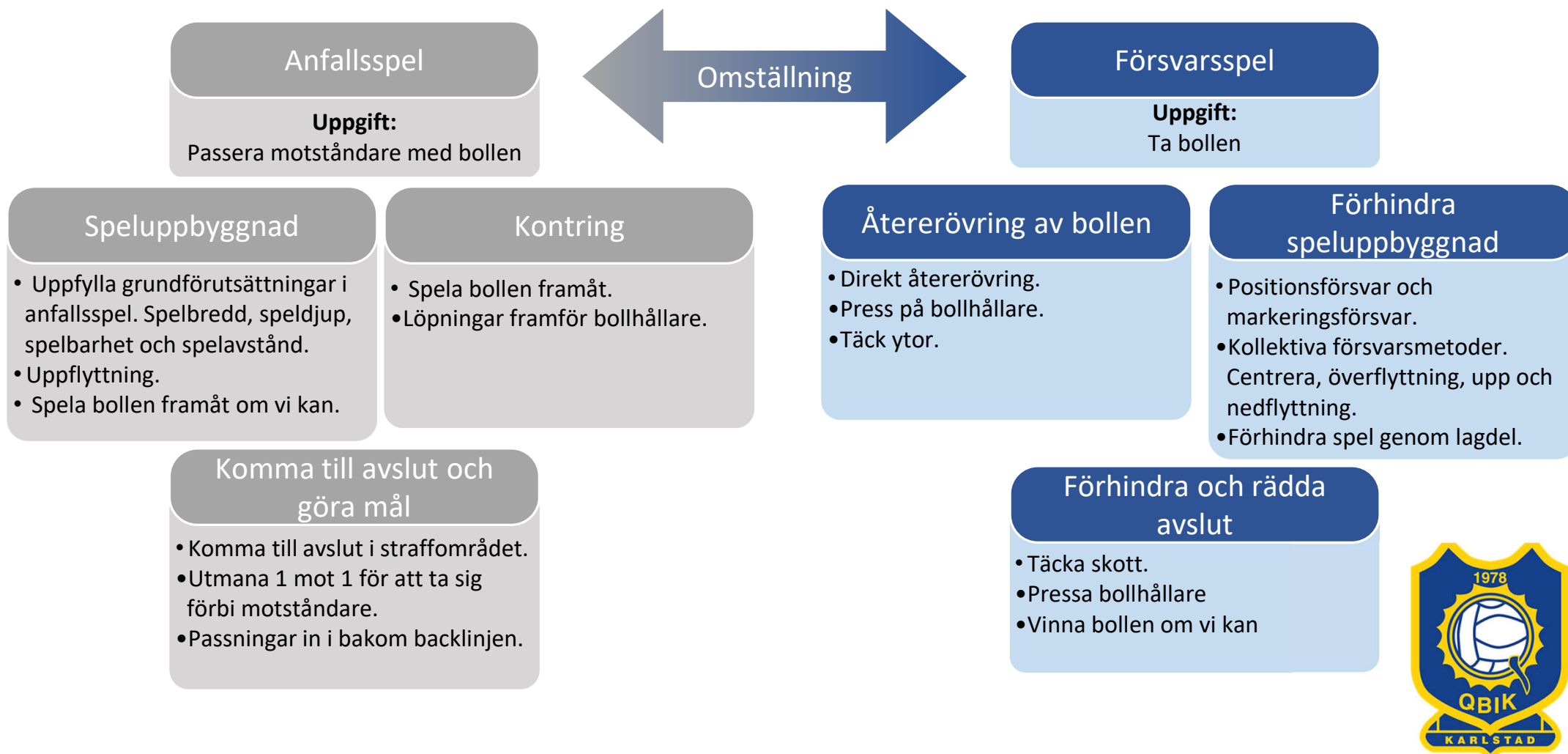
Arbeta med stationsträning.

Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.



Arbetssätt 13-14 år, 9 mot 9

“Jag, bollen och lagkompisarna längre ifrån”



Spelarutbildning 13-14 år, 9 mot 9

“Jag, bollen och lagkompisarna längre ifrån”

Det här ska vi träna på i vårt anfallsspel:

Driva och dribbla
Finta
Vända
Skjuta
Passningar
Mottagningar

Kollektiva anfallsmetoder:

Spelvändningar, uppflyttning, väggspel, djupledsspel (instick).

Det här ska vi träna på i vårt försvarsspel:

Bryta
Pressa
Markera
Täcka
Understöd

Kollektiva försvarsmetoder.

Uppflyttning, nedflyttning, centrering, överflyttning.

Specifik målvaktsträning för målvakter och målvakter agerar målvakt på träningen!

Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.

Att tänka på i träning:

Hög aktivitet på träning.

Kvalité före kvantitet.

Spelövningar. Variera ytor.

Tävla mycket i träning.

Positioner på träning.

Undvik köer.

Samlingar med återkoppling på träningens syfte.

Snabbhetsövningar.

Koordinationsövningar.



Spelarutbildning 13-14 år, 9 mot 9

“Jag, bollen och lagkompisarna längre ifrån”

Att tänka på i match

Mycket speltid för alla.

Alla turas om att starta matcher.

Positioner kan bli mer fasta. Eller variera mellan 2 eller 3 st.

Spela som vi tränar.

Låt spelarna få lösa matchsituationer själv.

Genomgångar med några få prioriteringar utifrån arbetssätt.

Ledarskapet

Positiv feedback.

Uppmuntra att prova och prova igen.

Specifika instruktioner.

Uppmärksamhet till alla.

Ge spelarna chans att påverka.

Uppmana spelarna att peppa varandra.

Låt spelarna analyser och utvärdera.

Psykologi

Uppleva egen kompetens.

Jämföra sig med sig själva.

Göra sitt bästa.

Känna tillhörighet till gruppen.

Känna att man får påverka.

Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.



Spelarutbildning 13-14 år, 9 mot 9

“Jag, bollen och lagkompisarna längre ifrån”

Att tänka på

Använd fotbollsbegrepp så ofta som möjligt. Introducera spelytor.

Nivåanpassning i träning och match utifrån principen 25/50/25.

Planera träning med syfte och fokusera på specifika saker. Kom ihåg att ge feedback på dessa!

Ställ mycket frågor och låt spelarna få tänka själva. Individuella anpassningar och utmaningar.

Specifik målvaktsträning.

Arbeta med spelövningar där spelarna har fasta positioner som de känner igen sig i och är tänkta att spela i på match.

Förklara för spelarna varför vi gör olika övningar och spelar på ett visst sätt samt låt spelarna komma med egna förslag på lösningar.

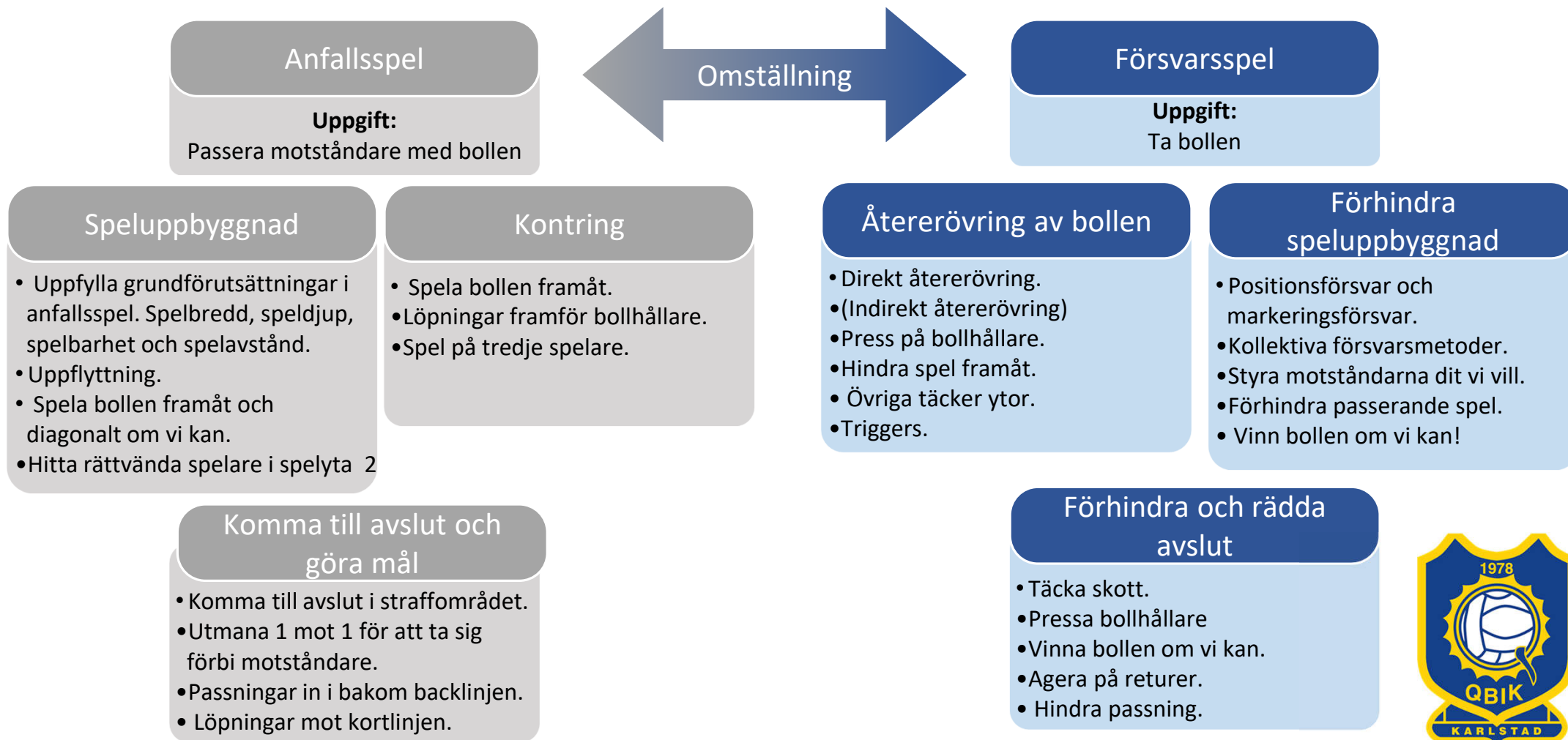
Förklara teori och begrepp på olika sätt för att öka förståelsen.

Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.



Arbetssätt 15 år - , 11 mot 11

“Hela spelet”



Spelarutbildning 15 år -, 11 mot 11

“Hela spelet”

Det här ska vi träna på i vårt anfallsspel:

Tekniska färdigheter i hög hastighet.
Anpassa spelbarhet, spelavstånd, speldjup och spelbredd.

Kollektiva anfallsmetoder:
Spelvändningar, uppflyttning, väggspel, djupledsspel.
Förståelse för när man kan använda vad.

Omställningsspelet, def - off

Roller

Specifik målvaktsträning för målvakter och målvakter agerar målvakt på träningen!

Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.

Det här ska vi träna på i vårt försvarsspel:

Grundförutsättningar försvarsspel i hög hastighet

Kollektiva försvarsmetoder.
Uppflyttning, nedflyttning, centrering, överflyttning.

Positionering

Kommunikation, hur och vad.

Omställningsspelet, off - def

Roller

Att tänka på i träning:

Hög aktivitet på träning.

Kvalité före kvantitet.

Spelövningar. Variera ytor.

Tävla mycket i träning.

Positioner på träning.

Taktisk spelträning.

Samlingar med återkoppling på träningens syfte.

Snabbhetsövningar.

Koordinationsövningar.



Spelarutbildning 15 år - , 11 mot 11

“Hela spelet”

Att tänka på i match

Få avbytare, mycket speltid.

De som tränar regelbundet bör spela. Variera de som startar matchen.

Taktik och spela som vi tränar.

Fasta positioner.

Låt spelarna få lösa matchsituationer själva, men coacha är givetvis tillåtet för spelarnas utveckling.

Genomgångar med prioriteringar utifrån arbetssätt.

Ledarskapet

Positiv feedback.

Uppmuntra att prova och prova igen.

Specifika instruktioner.

Uppmärksamhet till alla.

Ge spelarna chans att påverka.

Uppmana spelarna att peppa varandra.

Låt spelarna analyser och utvärdera.

Individuella utmaningar.

Psykologi

Uppleva egen kompetens.

Jämföra sig med sig själva.

Göra sitt bästa.

Känna tillhörighet till gruppen.

Känna att man får påverka.

Individuell utveckling utifrån ambition.

Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.



Spelarutbildning 15 år - , 11 mot 11

“Hela spelet”

Att tänka på

Använd fotbollsbegrepp så ofta som möjligt. Introducera korridorer.

Planera träning med syfte och fokusera på specifika saker. Kom ihåg att ge feedback på dessa!

Ställ mycket frågor och låt spelarna få tänka själva. Individuella anpassningar och utmaningar.

Specifik målvaktsträning.

Arbeta med spelövningar där spelarna har fasta positioner.

Förklara för spelarna varför vi gör olika övningar och spelar på ett visst sätt samt låt spelarna komma med egna förslag på lösningar.

Förklara teori och begrepp på olika sätt för att öka förståelsen.

Träningar där individuella färdigheter utifrån behov och position tränas.

I vårt representationslag finns också krav på spelarutveckling, det enda som kan skilja är kravbilden vid match och uttagning till match samt att det kombineras med resultatmål.

Vi vill utbilda spelarna i att förstå omställningen mellan anfallsspel och försvarsspel och snabbt kunna agera mellan dessa.

