

SPELARUTBILDNINGSPLAN

11 mot 11



Spelarutbildning



Spelarutbildningsplanen beskriver hur vi kan jobba för att spelare i åldrarna 6-19 år ska utvecklas och ha roligt. Innehållet baseras på Fotbollens spela, lek och lär (FSLL), och beskriver på ett grundläggande sätt bra tränings- och matchmiljöer för barn och ungdomar.

Syftet med Fotbollens spela, lek och lär är att alla föreningar ska ha en gemensam tanke med sin verksamhet – en tanke som utgår från följande fem riktlinjer: Fotboll för alla, Barns och ungdomars villkor, Fokus på glädje, ansträngning och lärande, Hållbart idrottande och Fair Play.

Målsättningen med FSLL är att den ska präglade all fotbollsverksamhet så att alla barn och ungdomar får växa upp och utvecklas i sunda miljöer.



Spelarutbildning – en helhet



Vår träningsmiljö och barnkonventionen



Spelarutbildningsplanen ska anpassas efter behoven hos barn och ungdomar och reflektera föreningens policy för praktisk fotbollsträning.

Den ska även utgå från barnkonventionen och barnrättsperspektivet. För att dessa behov ska uppfyllas krävs det att tränarna skapar en miljö där barn och ungdomar känner sig trygga, mår bra och får möjlighet att utvecklas inom fotboll.

**Barnkonventionen består av 54 artiklar som skyddar barns rättigheter och är antagen av FN
Av de 54 artiklarna är fyra grundläggande:**

Artikel 2: Allas lika värde – Alla barn har samma rättigheter och värde

Artikel 3: Barns bästa – Barnets bästa ska komma i första hand vid alla beslut som rör barn

Artikel 6: Rätt till utveckling – Alla barn har rätt till liv och utveckling

Artikel 12: Delaktighet och inflytande – Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad

Spelarutbildningsplanens syfte



Skapa en gemensam sportslig identitet –

Det handlar om att alla inom FC Gute ska känna en samhörighet kring klubbens filosofi, värderingar och mål, så att både spelare och ledare vet vilken riktning de ska gå åt för att utvecklas.

Stöd för alla involverade – Ledare, spelare, föräldrar, anställda och förtroendevalda ska få det stöd de behöver för att lyckas på sina respektive områden, vilket skapar en positiv och produktiv miljö för hela verksamheten.

Fokus på utveckling och prestation – Genom att sätta upp tydliga mål för både utveckling och prestation kan man skapa en bra balans där både de tekniska och personliga färdigheterna hos spelarna växer.

Träningsinnehåll och mängd – Det är viktigt att ha strukturerade träningsprogram som både utmanar spelarna och ger rätt nivå av träning för att stödja deras långsiktiga utveckling.

Skapa medvetna spelare – Genom att uppmuntra spelarna att ta ansvar för sin egen utveckling kan man skapa mer självständiga individer som känner sig mer engagerade och motiverade att lära sig och förbättras.

Kontinuitet i verksamheten – Att bygga långsiktiga strukturer och processer som gör att utvecklingen inom barn- och ungdomsverksamheten är stabil och konsekvent är en viktig del för att hålla uppe engagemanget och ge spelarna långsiktig utveckling.

Målsättning med spelarutbildningsplanen

Spelarutbildningsplanen för FC Gute syftar till att skapa ett långsiktigt intresse för fysisk aktivitet och fotboll, samtidigt som spelarna utvecklas både tekniskt och mentalt. Genom planen ska vi uppnå följande:

1. Livslångt intresse för fotboll

Vi strävar efter att skapa en passion för fysisk aktivitet och fotboll som varar hela livet.

2. Tydlig progression i spelarnas utveckling

Spelarutbildningsplanen ger spelarna en strukturerad väg med tydlig progression genom ålderskategorierna, så att alla vet vad som förväntas och kan följa sina framsteg.

3. Likvärdig utbildning för alla spelare

Vi säkerställer att alla spelare får en likvärdig utbildning, med lika förutsättningar att utvecklas oavsett nivå.

4. Helhetsperspektiv vid 15 års ålder

Vid 15 års ålder ska spelarna ha en grundutbildning där de kan hantera olika spelsituationer genom att integrera psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse.

FC GUTE:s fotbollsidentitet



- Långsiktig spelarutveckling:** Klubben har en tydlig inriktning på att utveckla spelare över tid, vilket innebär att fokus inte bara är på att vinna kortsiktiga matcher utan på att bygga en grund för långsiktig framgång och individuell utveckling.
- Teknik och Spelförståelse:** Att skapa spelare som känner sig trygga med bollen och kan fatta snabba, smarta beslut ökar möjligheten för att spela på en hög nivå. Det gör också att spelarna blir mer effektiva i spelet, vilket leder till bättre prestationer i både offensiva och defensiva situationer. Genom att vid tidig ålder låter spelarna jobba med sin egen informationsprocess i träning och match skapar vi spelare som blir bättre på att ta egna beslut.
- Fotbollpsykologi:** Fokus på att utveckla spelarnas mentala styrka genom att uppmuntra reflektion, ansvarstagande och positiva handlingar, oavsett tidigare situationer. Att spelarna kan hantera motgångar och hålla en hög nivå av kvalitet under hela spelet är en viktig del av deras utveckling.
- Prioriterat anfallsspel:** Genom att utveckla spelarnas förmåga att vara kreativa och ta risker i anfallsspelet från tidig ålder, fokuserar vi på att ge spelarna möjlighet att växa som offensiva spelare
- Försvarsspel och omställningar:** När spelaren har etablerat en god offensiv grund, börjar vi lägga till försvarsspel och omställningar mer och mer. Detta stegvis tillvägagångssätt hjälper spelarna att bygga en komplett spelstil.
- Fysiologisk träning:** Den fysiska träningen är anpassad efter varje spelares ålder och utvecklingsnivå, vilket säkerställer att spelarna får den rätta fysiken för att orka hålla en hög intensitet och genomföra flera aktioner under matcherna.

Spelfilosofi – Ungdomsfotboll 13-19 år

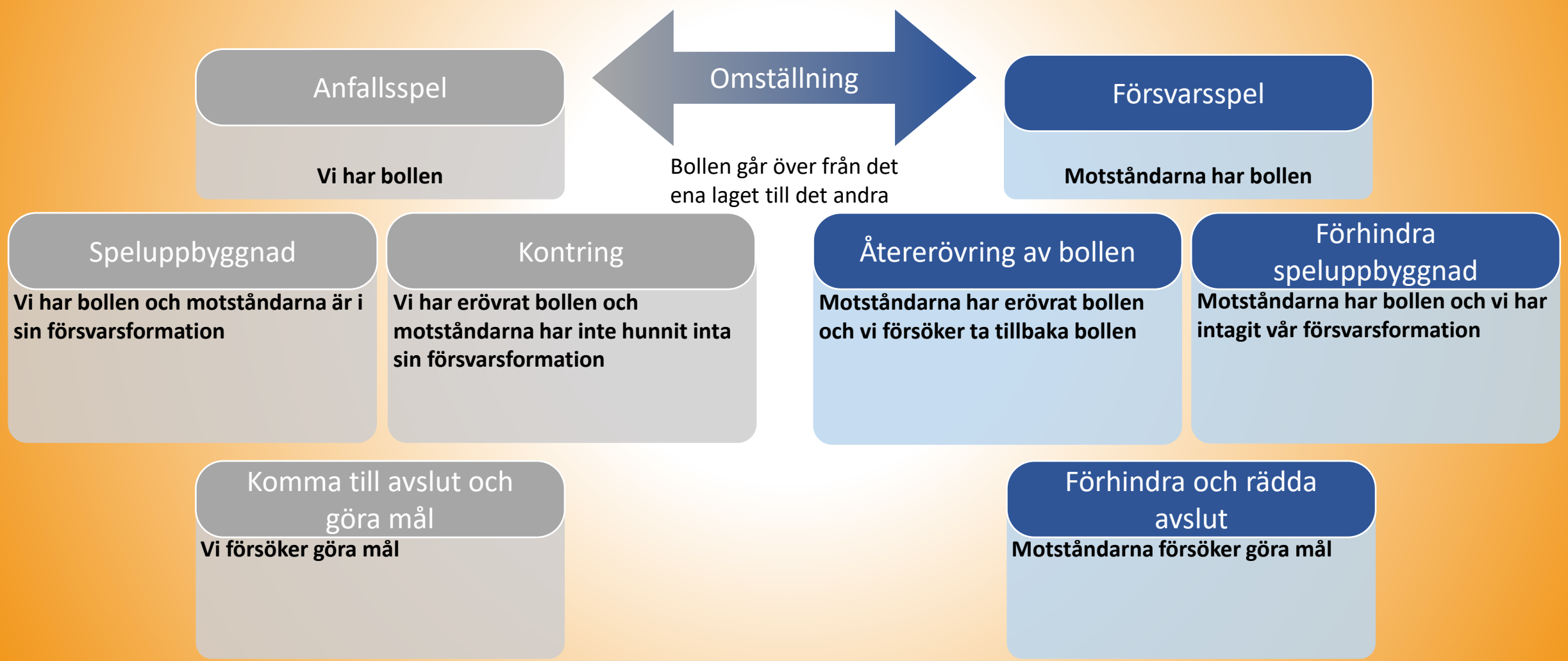
Anfall: Vi strävar efter att äga boll under större delen av matchen och använda ett kontrollerat passningsspel. Vi spelar med hög fart och tempo på både boll och löpningar för att skapa dynamiska anfall. Spelarna ska hålla välbalanserade positioner och alltid vara redo att avsluta anfallen med kvalitet, där bollhållaren är i prioriterade ytor för att skapa målchanser.

Försvar: Vi vill kunna pressa motståndaren högt upp i planen för att hålla dom så långt från vårt mål som möjligt. När vi inte kan göra detta, går vi över till ett samlat positionsförsvar med inslag av markeringsförsvar, där spelarna pressar och täcker ytor och följer motståndare när det behövs. Försvarsspelet ska vara kollektivt, där alla spelare agerar som försvarare när motståndarna har bollen.

Omställningar: Vid bollförlust ska laget snabbt ställa om och pressa högt upp på motståndarens planhalva för att återerövra bollen. Om vi vinner boll, ska vi snabbt utnyttja motståndarens obalans och löpa i djupled för att skapa målchanser. Om detta inte är möjligt, ska vi behålla kontrollen och påbörja speluppbyggnad för att skapa en strukturerad attack. Viktigt är att vi inte kontrar för snabbt, utan väntar på rätt läge för att skapa den bästa chansen. Värdera, är vi i en kontring eller är det mer gynnsamt att bygga spelet.

Spelet Fotboll - utgångspunkt för innehåll i träning och match

Beskrivning av spelet



Spelet fotboll – målbilder spelets skeden



- Speluppbyggnad:** Målet är att ha en passningsorienterad och kontrollerad speluppbyggnad där laget spelar sig igenom/förbi motståndarens lagdelar. Om tillfälle finns kunna hota med längre passning bakom motståndarens backlinje med kontroll.
- Komma till avslut och göra mål:** Fokuset här är att skapa målchanser genom att löpa in i den sista tredjedelen av planen. Det kan ske genom att hitta bra passningar till prioriterade ytor för att sedan komma till avslut.
- Återerövring av bollen:** Vid bollförlust är det viktigt att snabbt återta bollen. Om möjligt ska laget pressa för att vinna tillbaka bollen direkt. Annars kan en mer indirekt återerövring tillämpas beroende på situationen.
- Förhindra speluppbyggnad:** Här handlar det om att stoppa motståndarens försök till speluppbyggnad. Det görs genom att pressa bollhållaren och täcka farliga ytor för att hindra motståndarna från att spela igenom våra lagdelar.
- Kontring:** När laget vinner bollen, ska vi snabbt ställa till kontring för att utnyttja motståndarens obalans. Om det inte är möjligt, kan laget istället påbörja speluppbyggnad.
- Förhindra och rädda avslut:** Försvarsspelet ska fokusera på att stoppa avslut genom att försvara centrala ytor och styra motståndarna ut i mindre farliga delar av planen. Samarbete mellan utespelarna och målvakten är avgörande för att rädda avslut.

Spelarutbildning 11 mot 11



3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15-19 år

Kollektivt spel
med hela laget

Riktlinjer FC GUTE 11 mot 11



Träningar på natur och konstgräs

11 mot 11

15-19 år

Antal träningar i veckan för en spelare

4

Träningens längd

90 min

Matcher

25 – 40

Ledarutbildning

UEFA B , Intern utb

Föräldramöten

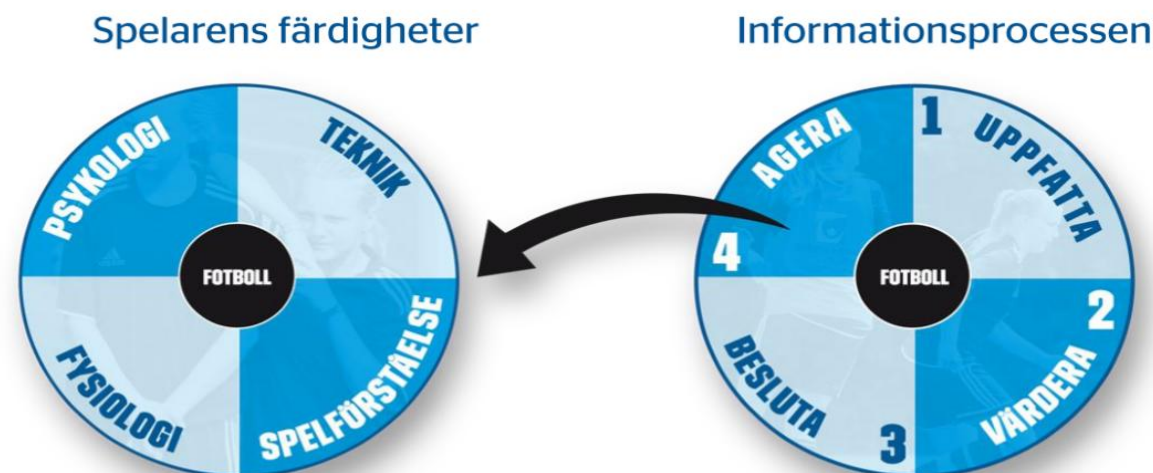
Ledarna informerar om Fc Gute:s värdegrund och spelform utifrån spelarutbildningsplanen

Spelformen 11 mot 11



I denna sista spelform har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt. I spelformerna 7 mot 7 respektive 9 mot 9 har planens indelning i tredjedelar och spelytor i anfallsspelet introducerats. I spelformen 11 mot 11 tillkommer planens korridorer – två yttre, två inre och en central – samt begreppen guldzon och assistzoner.

Allt som spelarna gör på fotbollsplanen kallas fotbollsaktioner och kan bestå av ett eller flera moment. Varje aktion bygger på samverkan mellan spelarens spelförståelse, teknik, fysik och psykologiska förmåga. Alla fotbollsaktioner föregås av informationsprocessen; spelaren uppfattar en situation, värderar den och fattar beslut om hur han eller hon ska agera.



Spelytor 11 mot 11



För att underlätta för spelarna att känna trygghet vad gäller formation och arbetssätt är planens indelning bra hjälpmedel:

- tredjedelar (som infördes i spelformen 7 mot 7)
- spelytor (som introduceras i spelformen 9 mot 9)
- korridorer, guldzon och assistzoner som införs i spelformen 11 mot 11.

Planens indelning med tredjedelar

Första tredjedelen – tredjedelen närmast det egna målet

Centrala tredjedelen – tredjedelen mitt på planen

Sista tredjedelen – tredjedelen närmast motståndarnas mål



Planens indelning med spelytor 11 mot 11



Spelyta 3 är bakom motståndarnas backlinje

Spelyta 2 är mellan motståndarens mittfältare och backar

Spelyta 1 är mellan motståndarnas forward och mittfältare

Utgångsytan är mellan målvakt och motståndarens forward

Alla ytor är olika stora och olika högt eller lågt i planen vid alla tidpunkter i matchen



Planens indelning med korridorer 11 mot 11



Yttre korridorer – ytan mellan sidlinjen och straffområdeslinjens förlängning

Inre korridorer – ytan mellan straffområdeslinjens förlängning och målområdeslinjens förlängning

Central korridor – ytan mellan målområdeslinjernas förlängning



Guldzon och assistzoner 11 mot 11



Guldzonen är den yta på planen varifrån flest mål görs.

Assistzoner är de ytor varifrån framspelningar till mål oftast kommer.



Spelarutbildning FC GUTE 11 mot 11



Vi lägger stor vikt i att utbilda spelarna så att dom kan samverka över hela planen i spelets alla skeden. Lagens spelsystem blir allt viktigare så tränarna ska vara tydliga mot spelarna om lagets arbetssätt, utgångspositioner och roller. Viktigt i den här åldern är också att vi tränar så som vi vill spela matchen. Vi ska vara tydliga till spelarna om vilka prioriteringar-principer vi vill uppfylla i spelets skeden.

o **Arbetssätt** –för att spelarna ska förstå vad dom ska göra tillsammans på planen i spelets skeden.

Utgångspositioner – för att spelarna ska veta vilka ytor vi prioriterar.

Roller – för att spelarna ska veta vad dom förväntas göra i sina olika positioner.

Spelartyper- egenskaper spelarna ska ha i sina roller, positioner och i lagets arbetssätt.

Genom att skapa ett arbetssätt utifrån ett spelsystem och träna på våra principer och prioriteringar i alla spelets skeden.

Planera hela säsongen i tid och följa upp och utvärdera.

Arbetssättet ska ligga till grund på våra träningar.

Träna så mycket som möjligt utifrån spelarens position och även träna spelarnas individuella färdigheter.

Exempel på färdigheter i lagets arbetssätt;

o Tekniska färdigheter · Ex. Hur klarar man av att hantera tekniska färdigheter i fart och med teknik som situationen kräver.

o Taktiskt färdigheter · Ex. Förståelse för hur vi vill spela med detta lag.

o Fysiska färdigheter · Ex. Klara av att göra maxaktioner, flera gånger och över tid.

o Psykologiska färdigheter · Ex. Hantera känslor ex. nervositet, hur man klara av misstag (fokusera på nästa aktion)

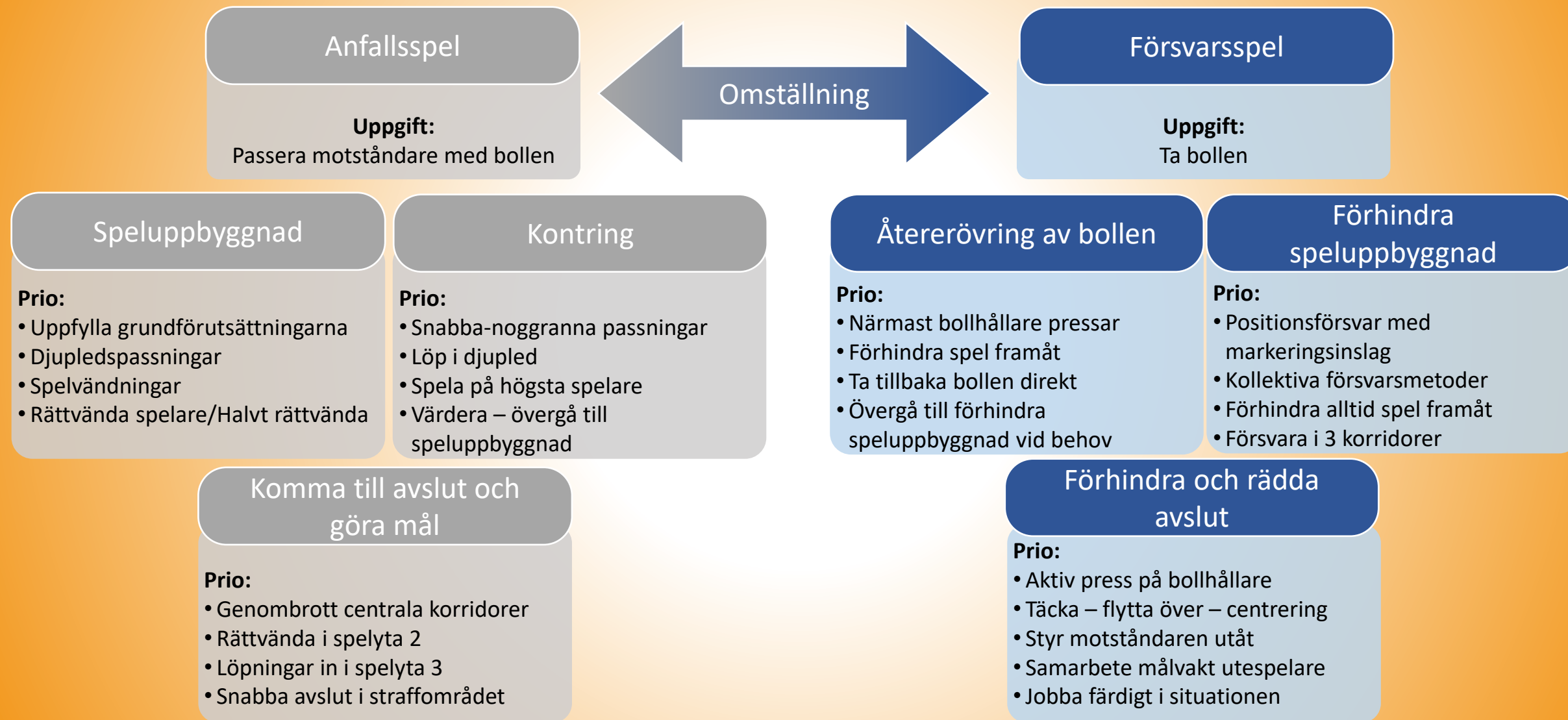
o Speluppfattning, · Förstår sin roll

Målbilder spelets skeden 11 mot 11



- Speluppbyggnad:** Målet är att ha en passningsorienterad och kontrollerad speluppbyggnad där laget spelar sig igenom/förbi motståndarens lagdelar. Om tillfälle finns kunna hota med längre passning bakom motståndarens backlinje med kontroll.
- Komma till avslut och göra mål:** Fokuset här är att skapa målchanser genom att löpa in i den sista tredjedelen av planen. Det kan ske genom att hitta bra passningar till prioriterade ytor för att sedan komma till avslut.
- Återerövring av bollen:** Vid bollförlust är det viktigt att snabbt återta bollen. Om möjligt ska laget pressa för att vinna tillbaka bollen direkt. Annars kan en mer indirekt återerövring tillämpas beroende på situationen.
- Förhindra speluppbyggnad:** Här handlar det om att stoppa motståndarens försök till speluppbyggnad. Det görs genom att pressa bollhållaren och täcka farliga ytor för att hindra motståndarna från att spela igenom våra lagdelar.
- Kontring:** När laget vinner bollen, ska vi snabbt ställa till kontring för att utnyttja motståndarens obalans. Om det inte är möjligt, kan laget istället påbörja speluppbyggnad.
- Förhindra och rädda avslut:** Försvarsspelet ska fokusera på att stoppa avslut genom att försvara centrala ytor och styra motståndarna ut i mindre farliga delar av planen. Samarbete mellan utespelarna och målvakten är avgörande för att rädda avslut.

Prioriteringar i spelets skeden 11 mot 11



Ledarskap 11 mot 11 - Utvecklingsmiljön



Alla i en grupp bidrar till miljön men du som tränare ansvarar för miljön

Involverar spelarna i målsättning: Spelarna ansvarar för att sätta och följa upp sina egna mål, vilket ökar motivationen.

Ser hela människan: Tränaren ser spelaren som en individ och inte bara som en fotbollsspelare, vilket skapar en mer empatisk miljö.

Uppmuntrar öppen kommunikation: Spelarna uppmannas att uttrycka sina åsikter, vilket stärker förtroendet och lagandan.

Erkänner misstag: Misstag ses som en del av utvecklingen, vilket skapar en trygg och lärande miljö.

Är empatisk: Tränaren tar hänsyn till spelarnas känslor, vilket bidrar till bättre prestationer.

Fokus på långsiktig utveckling: Tränaren betonar att långsiktig utveckling är viktigare än kortsiktiga resultat.

Ger spelarna påverkan: Spelarna får möjlighet att påverka beslut, vilket ökar deras engagemang och ansvarstagande.

Ledarskap 11 mot 11 – Motivation och Passion



Motivation

För att spelarna ska nå en långsiktig utveckling är det grundläggande att ledaren skapar självbestämmande motivation, passion för fotboll samt välmående hos spelarna. För att skapa bästa förutsättningarna för ökad självbestämmande motivation bör spelare och ledare tillmötesgå följande grundläggande behov:

Spelare

Självständighet, som innebär att spelaren kan påverka sin situation och öka sin upplevelse av att ha inflytande och egen drivkraft.

Egen kompetens, vilket betyder att spelaren vill känna sig duktig på saker och klara av dem på egen hand.

Tillhörighet i en grupp, det vill säga att identifiera sig med, känna sig trygg och omhändertagen samt att ha betydelse för gruppen.

I det ingår också att känna glädje och mening i gruppen.

Ledare

Tränaren ger spelarna möjlighet att *upptäcka egna lösningar* i träning och match

Tränaren skapar ett stort *engagemang* hos spelarna i träning och match.

Tränaren hjälper spelarna att *upptäcka lösningar* i träning och match.



Passion

Passion beskriver något mer än stark självbestämmande motivation. Det beskriver när individen har integrerat aktiviteten i sin identitet. I fallet med fotboll har individen blivit fotbollsspelare och han eller hon identifierar sig med fotboll - "är fotbollsspelare" - och har den grundläggande byggstenen för att orka träna den mängd timmar med tillräcklig kvalitet för att ha möjligheten att utvecklas - så bra som möjligt, så länge som möjligt.

Fotbollspsykologi 11 mot 11



Göra nästa aktion Utbilda spelare i att..	Hjälpa lagkamrater Utbilda spelare i att..	Långsiktig utveckling Utbilda spelare i att..
Ta tillbaka bollen direkt efter bollförlust	Berömma lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen	Göra mer av sånt du inte är bra på för att utvecklas på lång sikt
Gör dig spelbar direkt efter bollvinst	Uppmuntra lagkamrater till att försöka igen i anfallsspelet	Planera mellan fotboll, skola och fritid
Rikta uppmärksamhet mot det som är viktigt i stunden	Samarbeta för att ta sig framåt i planen	Reflektera över deras nästa steg i sin utveckling
Göra det som är viktigt tillsammans med olika typer av tankar och känslor	Berätta tankar och idéer kring hur laget kan prestera bättre tillsammans	Förbereda sig mentalt för utmaningar som dyker upp under karriären
Fortsätta göra aktioner efter arbetssättet trots motgång	Gå samman på planen och prata om hur de kan spela bättre tillsammans	Prioritera och göra saker som leder till en hållbar karriär
Reflektera över mentala utmaningar utifrån din roll och din position i arbetssättet	Tidigt ta upp eventuella konflikter i laget	Be om hjälp och stöd

Träning 11 mot 11



- **Spelarens och lagets färdigheter** tränas i spel och färdighetsträning utifrån ett eller flera skeden av spelet samt utifrån föreningens målbild hur man vill agera i de olika skedena.
- **Fotbollsfys** utifrån principen "lite men ofta". Lämpliga Fotbollsfysövningar utifrån ålder vävs in i ordinarie träning som del i en färdighetsövning samt kompletterande fys innan eller efter träning.
- **Fotbollspsykologi** – välj ut ett konkret beteende som ni vill att spelarna ska göra extra mycket under träning. Utvärdera med spelarna efteråt.

Länk till träningsupplägg

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-11-mot-11/traning/>

I FC GUTE strävar vi tränare efter



Rörelseglädje och hög aktivitet.

Undvik köer, långa samlingar eller för långa pauser mellan övningarna. Träningarna som är 60-90 minuter lång skall definieras av hög aktivitet och rörelseglädje, oavsett ålder.

Förstärkning/Feedback. Du som ledare bör majoriteten av tiden förstärka saker som sker. Ett beteende som blir förstärkt genom beröm tenderar att upprepas.

Funktionalitet och variation. Matchlik träning där du som tränare hela tiden på ett förståeligt sätt kan koppla träningsinnehållet till matchen och dess skeden. Variera träningen men behåll kontinuiteten och temat i träningen.

Problemsituationer och individanpassning.

På en utmanande nivå låt spelarna identifiera och lösa problem samtidigt som du som tränare förstärker och berömmar bra saker som sker. Hitta spelarens individuella nivå.

Öva på spetskompetens.

Ha variation i träningen. Öva både på det spelaren är bra på och mindre bra på.

Ställ frågor. Du som ledare har en stödjande/vägledande funktion i spelarens eget upptäckande. Som ledare, ställ oftare frågor än leverera färdiga lösningar.

Checklista före, under och efter träningen: ✓ Genomgång av träning syfte, vad-varför-hur! ✓ Tränar vi fotboll tydligt kopplat till spelet?
✓ Lär sig spelarna fotboll? ✓ Röd tråd genom hela träningen ✓ Har vi roligt?

Spelarens ansvar i samband med träning 11 mot 11



Förberedelser innan träning:

- Spelaren ska ha förberett sig på rätt sätt (T.ex. sovit rätt antal timmar & ätit mat).
- Spelaren ska komma i tid till samlingen och hälsa på alla.
- Spelaren ska ha med sig det material som krävs (Dvs. rätt träningskläder, fotbollsskor, benskydd och vattenflaska).
- Spelaren ska lyssna aktivt under tränarens genomgång av träningen..
- Spelaren ska reflektera över sin roll utifrån träningens tema och ställa frågor om sin roll.

Genomförande av träning:

- Spelaren ska anstränga sig att uppfylla träningens syfte.
- Spelaren ska uppträda respektfullt mot lagkamrater och ledare.
- Spelaren ska vara tyst och lyssna aktivt när tränare/spelare kommer till tals.
- Spelaren ska vara en lagspelare och driva sin egen, medspelares och lagets utveckling.
- Spelaren ska ställa krav på medspelare för att laget ska kunna prestera och utvecklas.

Utvärdering av träningen:

- Spelaren ska utvärdera träningen utifrån följande mall:
 - 1.? Hur var din prestation utifrån träningens tema?
 2. Hur var din prestation utifrån din roll i träningens tema?
 3. Vad skulle du kunnat göra bättre i dina individuella aktioner?
 4. Vad gjorde du bra i dina individuella aktioner?
 5. På vilket sätt gjorde du dina medspelare bättre?

Fotbollsfys 11 mot 11



Integration av fysik och spel: Fysträningen bör kombineras med spelövningar för att spelarna ska få möjlighet att utveckla sina fysiska grundförutsättningar medan de spelar fotboll. Tränaren justerar arbetstid, vila och planstorlek beroende på antal spelare och träningsmål.

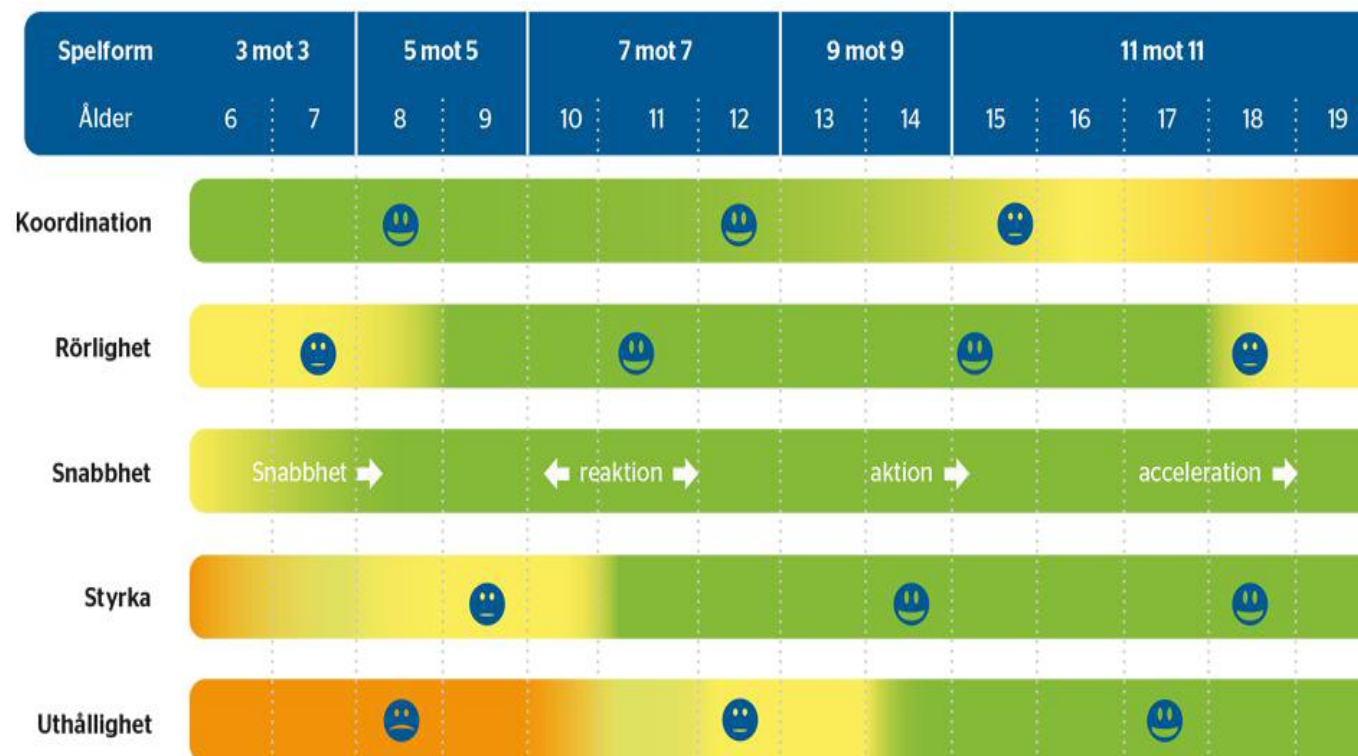
Isolerad träning: För att medvetet och effektivt bygga upp de fysiska förmågorna kan vissa övningar fokusera på specifika fysiska grundförutsättningar. Detta sker med hänsyn till åldersanpassning, vilket innebär att träningen sker efter rekommendationerna för respektive ålder.

Principen "lite men ofta": Träningen bör ske regelbundet men inte överbelasta spelarna. Detta ger dem kontinuerlig möjlighet att utvecklas utan att riskera skador.

Gradvis stegring: Träningen ska följa en metod där svårigheten och intensiteten ökar successivt. På så sätt får spelarna utmaningar på rätt nivå för att kontinuerligt kunna utvecklas fysiskt.

Hög kapacitet: Målet är att spelarna ska kunna prestera på hög nivå genom den fysiologiska träningen i Fc Gute.

PRIORITERING AV DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA



Länk till fysövningar-Fifa 11+

Länk till fysövningar -knäkontroll

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-11-mot-11/traning/fifa-11/>

Fotbollsfysiska grundkvaliteter 11 mot 11



Fotbollskoordination

Fotbollsövningar där spelarna hela tiden får orientera sig och anpassa sig utifrån boll, medspelare, motståndare och yta, exempelvis olika former av kvadratspel och passningsövningar. Spegelövningar med två spelare mitt emot varandra där den ena spelaren leder övningen och rör sig i olika riktningar medan den andra speglar och följer rörelserna.

”Följ John” med olika start och stopp samt riktningsändringar.

Olika kombinationer av fotisättningar och hoppvarianter över en linje, i stegar eller i ringar.

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/uefa-b/fotbollsfys/fotbollsfys-ovningar/forberedelsestraning/>

Fotbollsstyrka

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/uefa-b/fotbollsfys/fotbollsfys-ovningar/styrketraning/>

Fotbollsrörlighet

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/uefa-b/fotbollsfys/fotbollsfys-ovningar/forberedelsestraning/>

Fotbollssnabbhet

Övningsexempel:

Färdighetsövningar med och utan boll med kort arbetstid (exempelvis fem sekunder) och lång vila (tio gånger arbetstiden) eller kort vila (3–5 gånger arbetstiden) där spelarna får reagera till exempel på synintryck och accelerera maximalt i olika riktningar och från olika startpositioner (liggande, sittande, knästående, stående). Det kan exempelvis vara övningar där spelarna ska reagera och löpa efter eller ifrån motspelarna.

Förberedelsesträning med hoppa – landa – löp, till exempel acceleration mot träningsband, hoppstyrketräning eller olika former av kast med medicinboll.

Fotbollsstyrka.

Fotbollsuthållighet

Fler aktioner (tidigt i matchen): Smålagsspel med få spelare på små planer och i korta intervaller åtföljt av längre vila.

Behålla fler aktioner (sent i matchen): Spelövningar med fler spelare per lag, från 5 mot 5 upp till 11 mot 11, på större planer i längre spelintervaller och med kortare vila.

Färdighetsövningar med intermittenta löpningar över kortare sträckor med flera hastighetsändringar, riktningsförändringar, maximala accelerationer och inbromsningar.

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/uefa-b/fotbollsfys/fotbollsfys-ovningar/hoja-och-behalla-explosivitet/>

Fysträning 11 mot 11 - Uthållighetsträning



► Uthållighetsträning syftar till att öka spelarnas aeroba kapacitet d.v.s. deras förmåga att arbeta med syretillförsel i muskulaturen. Högre aerob kapacitet ger snabbare återhämtning och därmed ger spelaren förmågan att prestera fler fotbollsaktioner på planen. Uthållighetsträningen ska bedrivas främst i form av fotbollsspel i olika former men kompletteras med alternativ träning vid behov för att säkerställa stimulans av den aeroba kapaciteten

► I åldrar kring puberteten finns stor utvecklingspotential av den aeroba kapaciteten. Därför bör ett stort fokus läggas på att se till att spelarna utmanas i sin uthållighetsträning

► **Spel 3v3 – 4v4:** Hög intensitet, många riktningsförändringar, fartomväxlingar många fotbollsaktioner, arbete på högt syreupptag och hög puls. Vilket skapar möjlighet att förbättra sin uthållighet.

► **Spel 5v5 – 7v7:** Medel till hög intensitet och antal riktningsförändringar och fartomväxlingar. Möjlighet till taktiska moment finns.

► **Spel 8v8 – 11v11:** Mindre aktioner och lägre intensitet men ökat antal högintensiva sprinter. Större möjlighet till taktiska moment. Den aeroba förmågan har stor inverkan i och med längre återhämtningsperioder mellan högintensiva aktioner.

Fysträning 11 mot 11 – Styrketräning och rörlighetsträning



- ▶ Styrketräning syftar till att stärka spelarnas muskulatur och att förbättra deras neurala förmåga. Detta ger spelarna möjlighet att utveckla centrala förmågor för en fotbollsspelare som acceleration, toppfart, hoppförmåga och riktningsförändringar.
- ▶ Styrketräningen syftar även till att agera i skadeförebyggande syfte som bidrar till att spelarna kan behållas i fotbollsträning
- ▶ Styrketräningen bedrivs både i samband med fotbollsträningen och i isolerade styrkepass
- ▶ Rörlighetsträning bedrivs kontinuerligt i samband med fotbollsträningar i skadeförebyggande syfte och prestationssyfte för att kunna använda sin muskulatur i så fullt rörelsemönster som möjligt

▶ Grundstyrka

Teknik och grundläggande rörelser

▶ Power

Viktbaserade övningar med maximal hastighet

▶ Explosivitet

Spänst, riktningsförändringar och övningar med hastighet och kort kontakttid

▶ Hypertrofi

Muskelbyggande styrketräning -individanpassas

Så tränar du hypertrofi:

- 1.Välj ett motstånd som gör att du klarar mellan 6 – 12 repetitioner.
- 2.Varje repetition utförs med samma hastighet.
- 3.Relativt kort vila mellan varje set (1-2 min)
- 4.Träna fler övningar per muskelgrupp om du tränat ett tag, är du nybörjare är det bättre att träna varje muskelgrupp flera gånger per vecka.

Fysträning 11v11 - Snabbhet



► **Explosivitetsträning** - Syftar till att öka spelarnas prestationsförmåga till högintensiva fotbollsaktioner. Träningen bedrivs främst i samband med fotbollsträningen och då i en första fas för att möjliggöra aktioner med full insats. Denna typ av träning genomförs i många olika riktningar i syfte att öka spelarnas förmåga att agera snabbt i olika rörelseplan.

► **Sprintträning** - Syftar till att öka spelarnas förmåga att accelerera, att förbättra toppfart och bibehålla toppfart. Bedrivs främst i samband med fotbollsträning men isolerade pass kan förekomma

Periodisering 11v11



► Spelarnas träning, belastning och återhämtning periodiseras för att optimera träningsrespons för prestationsutveckling och för att undvika överträning och skador. Periodiseringen under den största cykeln "Tävlingssäsong" syftar till att bibehålla form.

► **Målet är att det ska ingå fyra huvudperiodiseringar under en säsong**

- Försäsong
- Matchförberedande
- Tävlingssäsong
- Övergångsperiod

► **Försäsong**

- Högre volym
- Hypertrofi/Uthållighetsstyrka
- Koordination
- Utveckling av aerob kapacitet (

► **Matchförberedande**

- Lägre volym -> högre intensitet
- Sprinter
- Träning av anaeroba processer

► **Tävlingssäsong**

- Bibehålla sin kapacitet
- Rehab/prehab

► **Övergångsperiod**

- Lågintensivt
- Alternativ träning
- Hypertrofi/Uthållighetsstyrka

Fysträning 11v11 - veckoplanering



Exempel på veckoplanering under tävlingsperiod

Träning	Match +3 Tisdag	Match -3 Onsdag	Match -2 Torsdag	Match -1 Fredag	Match Lördag	Match +1 Söndag	Match +2 Måndag
Innehåll fotboll		-	Vilodag	- Taktisk träning		- Individuella färdigheter - Lag/individuell princip från Skede. - Extra för avbytare + ej Utagna	Vilodag
Innehåll fys	- Styrka - Koordination - Snabbhet	- Uthållighet - Snabbhet	Vilodag	- Styrka - Rörlighet - Koordination		- Rörlighet - Koordination - Lågintensiv aktivitet	Vilodag
Belastning	Medel/hög	Hög	Vilodag	Medel/låg	Mycket hög	Låg (Återhämtning)	Vilodag

Fotbollsaktioner som ska tränas i spelform 11 mot 11



Spelarens färdigheter

SvFF:s spelarutbildningsplan

Anfallsspel

Driva X
Vända X
Passa, kort X
Passa, lång X
Ta emot bollen X
Utmana, finta, dribbla X
Skjuta X
Nicka X

Försvarsspel

Försvarssida X
Pressa X
Bryta X
Markera X
Tackla X
Nicka X
Blockera X

Fotbollsaktioner, Lagets metoder i spelform 11 mot 11



SvFF:s spelarutbildningsplan

Anfallsspel

Spelbarhet X
Spelavstånd X
Spelbredd X
Speldjup X
Uppflyttning X
Spelvändning X
Djupledsspel X
Överlappning X
Väggspel X
Avledande rörelse X
Korslöpning X
Motrörelse X
Fasta situationer X

Försvarsspel

Täckning X
Försvarssida X
Understöd X
Uppflyttning X
Centrering X
Nedflyttning X
Direkt återerövring X
Indirekt återerövring X
Fasta situationer X

Fotbollsaktioner som ska tränas i spelform 11 mot 11



Målvaktens färdigheter

SvFF:s spelarutbildningsplan

Anfallsspel

Kasta ut bollen X

Ta emot bollen X

Driva X

Passa, kort X

Passa långt X

Skjuta ut bollen på volley X

Skjuta ut bollen med precision X

Försvarsspel

Fånga bollen X

Kasta sig och fånga bollen X

Hoppa upp och fånga bollen X

Boxa bollen X

Bryta djupledspassning X

Palming X

Säsongspanering 11 vs 11- Fokusområden under året



	Tema träning	Fotbollspyskologi	Fotbollsfys	Övrigt
Jan-Mar	-Tematräning utifrån arbetssättet - Träna ofta motsattsförhållanden	Göra nästa aktion Göra lagkamrater bättre Långsiktig utveckling	Fotbollsfys integrerat i ordinarie fotbollsträning samt kompletterande innan eller efter träning	Utvecklingssamtal Fystester
Apr-Jun	-Tematräning utifrån arbetssättet - Träna ofta motsattsförhållanden	Göra nästa aktion Göra lagkamrater bättre Långsiktig utveckling	Fotbollsfys integrerat i ordinarie fotbollsträning samt kompletterande innan eller efter träning	Vårsäsong
Jul-Sep	-Tematräning utifrån arbetssättet - Träna ofta motsattsförhållanden	Göra nästa aktion Göra lagkamrater bättre Långsiktig utveckling	Fotbollsfys integrerat i ordinarie fotbollsträning samt kompletterande innan eller efter träning	Ledigt 2 -3 veckor i juli Höstsäsong Fystester
Oct-Dec	Minst två av träningarna i veckan: Tematräning utifrån 1-2 skeden i spelet som grundar sig i Arbetssättet.	Göra nästa aktion Göra lagkamrater bättre Långsiktig utveckling	Fotbollsfys integrerat i ordinarie fotbollsträning samt kompletterande innan eller efter träning	Utvecklingssamtal Fystester

Matchen 11 mot 11



- Matchen är ett utbildningstillfälle samtidigt som klubbens målsättning ska uppnås
- Uttagna spelare behöver inte spela lika mycket
- Tränaren avgör vilka som blir uttagna utifrån träningsnärvaro, beteende, färdigheter, prestation sedan den senaste matchen, kommande motstånd
- Matchen ska präglas av Fair play av alla inblandade, vi visar respekt för såväl lagkamrater, motståndare som domare.

	Regler	Rekommendationer
Plan	90-120 x 45-90 m	105 x 65 m
Boll	Storlek 5	Boll av god kvalité
Speltid	2 x 45 min	Alla uttagna ska få speltid – minst 30 min. Gäller fastlandsspel
Spelare	11 på planen (inklusive målvakt)	3-5 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Fasta situationer	Avstånd 9,15 m Avstånd straff 11 m	



Förberedelser innan match:

- Spelaren ska ha förberett sig på rätt sätt (T.ex. sovit rätt antal timmar & ätit mat)
- Spelaren ska komma i tid till samlingen och hälsa på alla
- Spelaren ska ha med sig det material som krävs (Dvs. Gute-kläder, fotbollsskor, benskydd och vattenflaska)
- Spelaren ska lyssna och aktivt delta under tränarnas matchgenomgång.
- Spelaren ska reflektera över sin roll i match och ställa frågor om sin roll

Genomförande av match:

- Spelaren ska anstränga sig fysiskt och mentalt att följa matchplanen
- Spelaren ska uppträda respektfullt mot medspelare, motståndare och domare
- Spelaren ska vara tyst och lyssna aktivt när tränare/spelare kommer till tals.
- Spelaren ska vara en lagspelare och genomföra den individuella aktion som laget behöver i den specifika matchsituationen
- Spelaren ska ställa krav på medspelare för att laget ska kunna prestera enligt matchplan

Utvärdering av match:

- Spelaren ska utvärdera matchen utifrån följande mall:
 1. Hur var lagets prestation under matchen?
 2. Hur var din prestation utifrån din roll i lagets arbetssätt?
 3. Vad skulle du kunnat göra bättre i dina individuella aktioner?
 4. Vad gjorde du bra i dina individuella aktioner?
 5. På vilket sätt gjorde du lagkamrater bättre ?

Tränarnas ansvar innan, under och efter match 11 mot 11



11 mot 11 Ansvarsfördelning

Den ansvarige tränaren ska fördela de uppgifter och ansvarsområden som rör matchen. För att undvika onödig stress, som kan påverka spelarna negativt, är det viktigt att ansvaret fördelas i god tid och att arbetsbördan är jämnt fördelad över hela teamet. Det innebär att alla i teamet vet vilka uppgifter de har, vilket skapar en mer organiserad och lugn atmosfär inför matchen och ger spelarna bättre förutsättningar att fokusera på själva spelet.



Sista träningen innan match

- Kort tillbakablick på den gångna träningsveckan kopplat till den kommande matchen.
- Meddela laguppställningen och kalla spelarna till match
- Ge den grundläggande taktiska inriktningen och strategin samt målsättningar inför den kommande matchen.
- Om möjligt kort presentation av nästa motståndare. Ge möjlighet till förbättra spelarens förberedelser och lagets taktiska utförande vilket ska kunna höja prestationsnivån.

Samlingen innan match

- Matchplanen med taktik, specifika strategier och målsättningar repeteras kort. Skriv ner de punkter i rubrikform som gäller (inte fler än fyra) och anslå vid samlingen.
- Skriv de fasta situationerna i en mapp och låt den cirkulera inom spelargruppen alt sätta upp den på väggen.
- Du kan välja att ge någon instruktion individuellt antingen i samtalston mellan dig och spelaren eller inför hela gruppen.
- Strax innan match – låt spelarna förbereda sig individuellt.



Under match

- Håll dig lugn och se matchen med ett objektivt förhållningssätt.
- Ägna de första 10 minuterna till att analysera motståndarnas arbetssätt och organisation.
- Koncentrera dig därefter på det egna lagets uppgifter och arbetssätt och förutsättningarna inför matchen.
- Instruera inte under pågående spel. Ett tips är att kalla till dig spelare. Spelarna äger matchen och skall kunna ta egna beslut och direkta reflektioner kring aktionens resultat.
- Beröm inte bara lyckade utföranden utan även goda ansträngningar och försök.

I halvtidspausen

- Låt spelarna få ett par minuter att samla sig och reflektera.
- Visa på de punkter som gällde inför matchen – hur fungerade de? Låt spelarna reflektera.
- Om något måste korrigeras i det egna arbetssättet utöver matchpunkterna, så gör det tillsammans med spelarna, men det bör inte vara mer än någon enstaka del.
- Avslutningsvis ge spelarna en eller ett par minuter för enskild koncentration.



Efter slutsignalen

- Tänk på att det du säger efter slutsignalen är viktigt för gruppens fortsatta utveckling och inför nästa match.
- Direkt efter slutsignalen, oavsett vad som hänt, skapa en kort kontakt med spelarna men avge inget impulsivt omdöme.
- Om någon behöver stöd, tröst och positiv feedback, ge det individuellt.
- I omklädningsrummet innan spelarna duschar gör en kort sammanfattning av matchen. Inled med att låta spelarna reflektera över hur väl vi lyckats med förutsättningarna inför matchen. Ge därefter din bild av prestationen och avsluta med att ge en sammanfattning av spelarnas och din uppfattning.

Första träningen efter match

- Samla spelarna i lugn och ro, gärna i Omklädningsrummet eller på planen, för en matchgenomgång (max 15 min). Låt spelarna reflektera och återkoppla till förutsättningarna inför matchen och utifrån arbetssättet. Vad var bra? Vad kan göras bättre?
- Individuell återkoppling med någon eller några spelare kan ges under eller efter träningen. Viktigt att spelaren får reflektera över sina insatser (videoklipp eller andra hjälpmedel).
- Informera om dagens träning och hur veckans träning i stora drag är planerad. Planering av veckan kan påverkas av den senaste och den kommande matchen utan att ge avkall på det egna arbetssättet