



Spelarutbildningsplan 2026

Framtidens spelare kommer från BKV Norrtälje

Välkommen till utbildningen – med spelaren i centrum	3
Varmt välkommen till denna version av BKV Norrtäljes spelarutbildningsplan!	3
Spelaren i centrum	4
Föreningens roll, ledarens roll och spelarens väg	4
Hur utbildningen är upplagd	5
Vad innebär det att jobba med en långsiktig spelarutbildning?	6
Varför långsiktighet är avgörande för barn och ungdomars utbildning	7
Fotboll som en idrott för hela livet	7
Trygg miljö och glädje som drivkrafter för lärande	7
Barn och ungdomars fysiska och mentala utveckling	8
Utveckling före resultat	9
Vikten av gemensamma riktlinjer och ett gemensamt språk inom föreningen	10
Vad vi fokuserar på i olika spelformer	11
Översikt av spelarutbildningsplanen och SvFFs riktlinjer	11
BKV Norrtäljes utvecklingsmodell	11
3 mot 3 & 5 mot 5	12
7 mot 7	13
9 mot 9	14
11 mot 11	14
Målvakten	15
Hur vi coachar effektivt	17
Ledarrollen i BKV Norrtälje	17
Hur barn och ungdomar lär sig bäst	17
Positiv coaching, vad innebär det?	19
Coachande förhållningssätt under träning	21
Coachande förhållningssätt under match	22
Kommunikation: Tydlighet, feedback och förtroende	22
Sammanfattning	24
Vad tar du med dig som ledare?	24
En plan för implementering inför säsongen	25
Att-göra-lista med tidsplan	26
Summering av BKV Norrtäljes spelarutbildningsplan	27

Välkommen till utbildningen – med spelaren i centrum

Varmt välkommen till denna version av BKV Norrtäljes spelarutbildningsplan!

Denna utbildning riktar sig till dig som är ledare inom barn- och ungdomsfotbollen och som vill bidra till att skapa en miljö där varje spelare får möjlighet att utvecklas i sin takt – och nå sin fulla potential utifrån sina egna ambitioner.

I centrum för allt vi gör står spelaren.

Det är vår gemensamma uppgift som ledare att skapa förutsättningar för varje spelare att utvecklas långsiktigt, både som fotbollsspelare och som människa. Vi utbildar inte för nästa match – vi utbildar för framtiden.

För att lyckas med detta behöver vi som förening ha en gemensam förståelse för:

- varför långsiktighet i spelarutbildningen är avgörande
- vad vi fokuserar på i olika åldrar och spelformer
- hur vi som ledare kan coacha och stötta spelarna på bästa sätt

I denna utbildning kommer du att få en översikt av vad som ska prioriteras i olika åldrar och spelformer inom följande utvecklingsområden:

- Teknik
- Spelförståelse
- Fysik

I de äldre åldrarna kompletterar vi även med Mentalitet – för att stärka spelarnas mentala förmågor och ge dem verktyg för att hantera utmaningar på och utanför planen.

Du kommer också att få en fördjupning i hur du coachar effektivt – både under träning och match – för att maximera lärandet och spelarnas engagemang.

Utbildningen bygger på fakta, forskning, Svenska Fotbollförbundets riktlinjer och BKVs egen erfarenhet.

Som deltagare i utbildningen kommer du även att få fortsatt stöd från BKV:

- Digitala och fysiska verktyg för din tränarvardag
- Möjlighet att delta i workshops och vidareutbildningar
- Ett nätverk av tränare som strävar mot samma mål – att sätta spelaren i centrum och skapa de bästa möjliga utbildningsmiljöerna.

Vi ser fram emot att göra denna resa tillsammans – för spelarnas skull.

Spelaren i centrum

Tillsammans med BKV Norrtälje kommer du få lära dig varför en gemensam spelarutbildningsplan är så viktig för föreningens långsiktiga arbete – och hur vi kan ge varje spelare de bästa förutsättningarna att utvecklas inom teknik, spelförståelse, fysik och mentalitet.

Utbildningen kommer att vara i text men vi har delat upp det i tydliga kapitel för att underlätta.

I allt vi gör som ledare, förening och utbildare behöver vi ha en sak tydligt framför oss: spelaren står i centrum.

Varje individ som kliver ut på fotbollsplanen kommer med sina egna förutsättningar, erfarenheter och drömmar. Vårt uppdrag som ledare är att skapa en miljö där varje spelare får möjlighet att utvecklas utifrån sina egna ambitioner och förutsättningar – tekniskt, fysiskt, taktiskt och mentalt.

Det innebär att vi inte formar spelare efter ett färdigt facit, utan att vi bygger en trygg, inspirerande och inkluderande miljö där alla får möjlighet att växa i sin egen takt. Vi fokuserar inte bara på att göra laget bättre – utan att göra varje spelare bättre, varje vecka, varje år.

För att lyckas med det behöver vi som tränare förstå att varje spelare gör en egen resa. En resa som inte nödvändigtvis följer lagets resultat, nivå eller utveckling. Vissa spelare blommar tidigt, andra sent. Vissa drivs av tävling, andra av gemenskap. Vår uppgift är att se, förstå och stötta var och en av dem – oavsett var de befinner sig.

Det kräver att vi har ett långsiktigt perspektiv på spelarens utveckling. Det handlar inte om nästa match, nästa mål eller nästa turnering – utan om att skapa förutsättningar för ett helt liv med fotboll, där spelaren utvecklas fysiskt, mentalt och socialt genom fotbollen.

Att sätta spelaren i centrum innebär också att vi tar hänsyn till barnets och ungdomens utvecklingsfaser – både biologiska och psykologiska. Vi måste våga planera och träna för framtiden, även om det inte alltid syns direkt i resultat eller prestation. Vi sätter alltid spelaren i centrum.

Föreningens roll, ledarens roll och spelarens väg

För att en spelare ska kunna utvecklas på bästa sätt krävs mer än en bra träning eller ett välfungerande lag – det krävs en helhet. En struktur där spelaren känner sig sedd, trygg och stöttad genom hela sin resa. Där varje tränare, ledare och miljö hänger ihop i ett gemensamt sammanhang.

Det är här föreningens roll blir så viktig. Spelare växer upp, byter skola, byter vänner, ibland byter de till och med lag inom föreningen – men föreningen består. Den är den gemensamma kulturen, det långsiktiga hemmet där utvecklingen sker över tid.

För många barn som börjar spela fotboll vid 6 års ålder är det möjligt att tillhöra samma förening i över ett decennium. Från bollkul till seniorfotboll – det kan handla om en resa

på 12–13 år. Då behövs en tydlig idé om hur vi utbildar spelare från start till mål, där varje ålder, spelform och träningsmoment hänger ihop. Det är inte laget som bär det långsiktiga ansvaret för spelarens utveckling – det är föreningen.

Med en tydlig röd tråd i spelarutbildningen skapar vi inte bara trygghet för spelarna, utan också struktur för ledarna. När alla vet vad som gäller, vad som ska tränas och vad som förväntas, så blir det lättare att vara ledare, och kvaliteten på träningarna höjs över tid. Det i sin tur leder till bättre spelare, större engagemang och starkare lag – oavsett nivå eller ambition.

En förening som visar att den satsar på spelarutveckling blir också mer attraktiv. Föräldrar och spelare söker sig dit där de ser kvalitet, struktur och omtanke. Där det finns en plan, inte bara för laget här och nu – utan för spelaren i det långa loppet.

Hur utbildningen är upplagd

Den här utbildningen är framtagen för att ge dig som ledare en tydlig förståelse för hur vi kan bygga spelare över tid, med spelarens resa i fokus – från de första åren med glädje och bollkontakt, till den medvetna träningen i ungdomsåren och vidare mot seniorfotbollen.

Utbildningen är uppdelad i tydliga kapitel där vi tillsammans går igenom:

- Varför en spelarutbildningsplan behövs
- Vad vi fokuserar på i de olika spelformerna
- Hur vi coachar effektivt
- Vilket stöd du som ledare får från föreningen i din resa

Varje del bygger vidare på den förra. Det är viktigt att se helheten, men också att förstå detaljerna i varje utvecklingssteg. Att hoppa över delar i en spelares utbildning – till exempel att gå för snabbt från 1 mot 1-spel till kollektiv taktik, eller att skippa teknikinläring i yngre åldrar – skapar lätt hålrum i spelarens utveckling. Dessa brister är ofta svåra att täppa igen senare, särskilt när spelet blir mer komplext och kraven ökar.

På samma sätt som man inte bygger ett hus utan grund, kan vi inte bygga starka, trygga och skickliga spelare utan att först lägga en solid bas i teknik, speluppfattning och rörelseförmåga. Varje del av utbildningen – varje ålder, varje spelform, varje övning – fyller en viktig funktion i att forma hela spelaren. Allt hänger ihop.

Du kommer därför att få ta del av:

- Vad du som ledare ska fokusera på i varje spelform (från 3v3 till 11v11)
- Hur spelarens tekniska, taktiska, fysiska och mentala förmåga utvecklas över tid
- Varför vissa moment ska introduceras tidigt och andra senare
- Hur du som ledare kan vara en trygg guide genom hela spelarens resa

Syftet är inte att ge dig ett färdigt facit för varje träning, utan att ge dig en djupare förståelse för hur du bygger spelare – steg för steg – på ett sätt som håller i längden.

Vad innebär det att jobba med en långsiktig spelarutbildning?

Att arbeta långsiktigt med spelarutbildning innebär att vi lyfter blicken från det som sker här och nu – och bygger något som håller över tid. Det handlar inte om att vinna nästa match, utan om att forma spelare steg för steg, säsong för säsong, år efter år.

Långsiktighet kräver struktur. Det räcker inte med goda intentioner – vi behöver en gemensam plan, ett språk och en förståelse för vad som ska tränas, när det ska tränas och varför. Det är det som skapar trygghet för både ledare och spelare, och det som gör att vi vet att vi gör rätt saker vid rätt tillfälle.

Långsiktighet kräver också process. Spelare utvecklas inte linjärt. De växer, stannar upp, tar kliv framåt och ibland bakåt. Genom att följa en tydlig utbildningsplan med ett genomtänkt innehåll i varje spelform – från 3v3 till 11v11 – ger vi spelarna möjlighet att bygga upp sina färdigheter i rätt ordning och i rätt takt.

Och kanske viktigast av allt: långsiktighet kräver tålamod. Det är lätt att vilja snabba på utvecklingen. Men om vi hoppar över viktiga steg – tekniska grunder, spelförståelse, koordination eller mentala färdigheter – skapar vi obalanser som är svåra att reparera senare. Det som vi inte bygger nu, måste vi hantera senare – ofta under större press.

När vi som förening, ledare och utbildare står enade i en gemensam struktur och tar ansvar för hela resan – inte bara en säsong eller ett lag – då ger vi spelarna det de har rätt till: en utbildning som är hållbar, meningsfull och anpassad efter deras utveckling.

Varför långsiktighet är avgörande för barn och ungdomars utbildning

Fotboll som en idrott för hela livet

I en tid där resultat, prestation och snabba kliv framåt ofta står i fokus, är det lätt att glömma att utveckling tar tid. Riktigt god spelarutbildning handlar inte om att jaga kortsiktiga vinster, utan om att bygga något hållbart – där varje del i spelarens utveckling får ta plats, i rätt ordning och i rätt takt.

Att tänka långsiktigt innebär att vi inte bara ser till vad en spelare behöver idag, utan också vad den behöver kunna om tre, fem eller tio år. Vi tränar inte bara för att vinna nästa match – vi tränar för att förbereda spelaren för framtida utmaningar: en större plan, högre tempo, mer komplexa beslut och tuffare motstånd. För att klara det, behöver grunderna vara stabila.

När en spelare påbörjar sin resa vid 6 års ålder har hon kanske 12–13 år kvar innan hon står inför steget till seniorfotboll. Under den tiden sker enormt mycket – både fysiskt, mentalt och socialt. Motorisk inlärning, mognad, pubertet, motivation, identitetsskapande och skolgång påverkar allt som sker på planen. Det är inte ovanligt att en spelare byter position, kroppstyp, intressegrad eller social tillhörighet flera gånger under den perioden.

Därför är det föreningens ansvar att skapa en utbildningsmiljö som är stabil, tydlig och anpassningsbar över tid. En miljö som inte bara lever i nuet utan också förstår vilken roll dagens träning spelar för morgondagens spelare. Det vi gör idag – eller väljer att inte göra – har konsekvenser flera år framåt.

Forskning visar att för tidig specialisering eller ensidighet i träning kan öka risken för skador, tappad motivation och skapa en känsla av utanförskap hos spelare som då utvecklas långsammare. Lika tydligt visar den att gradvis uppbyggnad, variation, återhämtning och individanpassning gynnar lärande, prestation och välmående.

Ett långsiktigt arbetssätt handlar alltså inte bara om att bygga skickliga spelare – utan om att bygga hela människor som trivs med sin fotboll, stannar kvar länge och utvecklas i takt med sin egen resa.

Det är här spelarutbildningsplanen kommer in. Den är inte ett dokument som samlar övningar – den är en strategi för utveckling. En vägvisare för ledare och tränare, en trygghet för föreningen och en kompass för spelaren. När vi håller oss till planen, bygger vi något som varar över lång tid.

Trygg miljö och glädje som drivkrafter för lärande

Glädje och trygghet är inte bara "mjukare värden" – de är förutsättningar för lärande. Forskning visar gång på gång att barn och ungdomar lär sig bäst i miljöer där de känner sig trygga, inkluderade och delaktiga. När spelaren är fri att våga testa, misslyckas, lyckas och uttrycka sig – då ökar både motivation och inlärning dramatiskt.

Trygghet innebär att spelaren vet vad som gäller, känner till sina ramar och vet att hen blir bemött med respekt – oavsett prestation. Det skapar en stabil bas för utveckling. Glädjen i spelet kommer ofta från just detta: att få vara delaktig, känna framsteg och uppleva gemenskap med andra.

Det betyder att ledarens sätt att forma miljön – både i träning och match – är avgörande. En ledare som jobbar med positiv förstärkning, tydlig kommunikation och nyfikenhet sätter tonen för hela laget.

Men tryggheten skapas inte bara på fotbollsplanen. Den formas också i det lilla, det sociala, det mellanmänniska. Att laget får åka tillsammans till matcher, byta om gemensamt, genomföra aktiviteter utanför fotbollen – som att fika, spela spel eller göra något kul tillsammans – stärker lagkänslan och gör varje individ mer trygg i gruppen. När spelaren känner att laget är en plats att höra hemma i, ökar både glädjen och viljan att utvecklas.

Svenska Fotbollförbundets principer inom barn- och ungdomsfotboll är tydliga:

“Trygghet, glädje och ansträngning ska stå i centrum för all barn- och ungdomsverksamhet.”

Det är först när spelaren trivs, känner sig trygg och tycker att det är roligt, som vi kan börja bygga de tekniska, fysiska och taktiska förmågorna på allvar. Och det är den typen av miljö som får spelare att vilja stanna länge – även genom de mer krävande ungdomsåren.

Barn och ungdomars fysiska och mentala utveckling

Ingen spelare utvecklas exakt likadant – och det är en av våra största utmaningar, men också vår största möjlighet som ledare.

Barn och ungdomar går igenom olika faser av fysisk, motorisk och kognitiv utveckling i olika takt. Någon kan växa tio centimeter på ett halvår och tappa nästan all koordination, medan en annan ännu inte börjat puberteten trots att lagkamraterna gjort det för länge sedan. Samtidigt påverkar skola, familj, vänner, självkänsla och motivation hur spelaren mår och presterar.

Forskningen inom barn- och ungdomsidrott är tydlig: när vi förväntar oss likvärdig prestation i en åldersgrupp som är biologiskt och mentalt spretig, riskerar vi att överskatta vissa och tappa bort andra. Därför måste vi alltid möta varje spelare där hen befinner sig – inte där vi tycker att hen borde vara.

I detta spelar psykologin en central roll. Svenska Fotbollförbundet har definierat tre psykologiska pelare som varje spelare behöver utveckla över tid – och som också är fundament i BKVs modell:

Ta nästa aktion – Förmågan att återhämta sig mentalt efter misstag och snabbt agera igen. Det handlar om motståndskraft, fokus och självreglering, något som måste tränas precis som teknik eller fysik.

Hjälpa lagkamrater – En påminnelse om att fotboll är ett relationsspel. Att bygga empati, ansvarstagande och kommunikation i laget är lika viktigt som passningar och avslut. Vi behöver skapa miljöer där det är lika värdefullt att ge energi som att göra mål.

Långsiktig karriär – En förståelse för att utveckling är en resa över tid, inte en sprint. Vi vill att spelare lär sig hantera motgång, sätta mål, bygga identitet som fotbollsspelare och människa – oavsett om de når elitnivå eller inte.

Att förstå barns och ungdomars utveckling – både fysiskt och mentalt – är nyckeln till att inte dra för tidiga slutsatser. Att inte sätta etiketter. Att se potential, inte bara prestation.

Utveckling före resultat

I barn- och ungdomsfotboll måste utveckling alltid komma före resultat. Det betyder inte att vi inte vill vinna – det betyder att vår viktigaste målsättning som ledare är att bygga spelare, inte bara vinna matcher.

Matchen är en fantastisk del av utbildningen. Den ger puls, känslor, sammanhang – men den ska inte stå i kontrast till träningen. Tvärtom: matchen ska ses som ett förlängt träningstillfälle, där spelarna får omsätta det vi jobbat med under veckan i verkliga situationer. Det är där vi ser vilka färdigheter som sitter, vilka som behöver förstärkas och hur spelaren reagerar under press. När träningens moment speglas i matchmiljön – och matchens händelser får följa med in i kommande träningar – då förstärker vi lärandet och gör spelarna bättre över tid.

Att sätta utveckling före resultat innebär därför att vi som ledare planerar med tålamod. Vi vågar:

- Låta alla spela på olika positioner
- Fördela speltid så att alla får chans att växa
- Utmana spelare även om det kan leda till misstag
- Följa vår spelarutbildningsplan även om det inte ger direkt resultat i matchen

Det är i denna balans som verklig utveckling sker.

Men det betyder inte att vi ska undvika tävling. Tvärtom. Tävling är en naturlig del av fotbollen – och att vilja göra mål, vinna dueller och prestera är något vi ska bejaka.

Det är fullt möjligt – och helt önskvärt – att både spela för att vinna och samtidigt sätta lärandet först. Det handlar inte om att ta bort tävlingsmomentet, utan att ge det rätt plats och rätt innebörd.

Att ha en vilja att vinna är något vi vill se hos spelare. Det är ett uttryck för engagemang och inlevelse. Men att alltid vinna, till varje pris, är något annat. När vi börjar fatta beslut som syftar till att maximera resultatet här och nu – på bekostnad av lagets utveckling, spelarnas lärande och träningsplanens struktur – då tappar vi riktningen.

Vi måste våga stå kvar i vår pedagogiska plan även när det kostar ett baklängesmål eller en förlust. För i det långa loppet bygger vi spelare som förstår spelet, som tar egna beslut och som älskar att spela – inte bara vinna.

Svenska Fotbollförbundets riktlinjer är tydliga: barn- och ungdomsfotbollen ska utgå från att:

- Alla barn ska få spela, lära och utvecklas
- Miljön ska vara trygg, tillåtande och lärande
- Matchen ska vara en del av utbildningen – inte ett mål i sig

En förening som tar dessa principer på allvar bygger inte bara skickligare spelare – utan också ett rykte som en trygg plats för barn och ungdomar att växa inom fotbollen.

Vikten av gemensamma riktlinjer och ett gemensamt språk inom föreningen

En av föreningens viktigaste uppgifter är att skapa ett gemensamt språk kring fotbollen – både när det gäller spelets idé och människorna som utövar det. När alla ledare, spelare och föräldrar förstår vad föreningen står för, vad som är viktigt i träning och match, och hur vi beter oss mot varandra – då skapar vi en trygg och tydlig miljö för lärande.

Det handlar både om värderingar och fotbollsinnehåll. När en spelare går från 5 mot 5 till 7 mot 7, eller från ungdomslag till junior, ska det inte kännas som att börja om – det ska kännas som nästa steg i något som redan är bekant. Det är därför vi behöver gemensamma riktlinjer och begrepp, där varje tränare är en del av helheten.

I en miljö där varje lag jobbar efter sina egna idéer och språkbruk riskerar vi att skapa förvirring. Men när vi talar om samma principer – t.ex. "speldjup", "förhindra spelvändning", "hålla i bollen", eller "ta nästa aktion" – på samma sätt i olika åldrar, så byggs förståelsen gradvis upp över tid. Det blir en utbildning i fotbollens språk, som spelarna bär med sig vidare.

Tränarrollen kan se olika ut: ibland är det en förälder med ett stort engagemang, ibland en utbildad tränare med arvode. Oavsett bakgrund och erfarenhet blir den röda tråden och det gemensamma språket avgörande för att säkerställa att varje spelare får samma chans att utvecklas. När det finns en tydlig utbildningsplan och ett gemensamt synsätt, skapas en stabil grund som varje tränare kan lita på – samtidigt som spelaren möter igenkänning, inte förvirring.

Detta är särskilt viktigt i takt med att spelarna blir äldre. Då ökar inte bara de fysiska och tekniska kraven, utan även behovet av taktisk förståelse och spelintelligens. Vi vill inte bara att spelare ska veta hur de ska göra något – utan också varför. Och det bygger vi upp över tid, tillsammans.

Vad vi fokuserar på i olika spelformer

Översikt av spelarutbildningsplanen och SvFFs riktlinjer

Spelformen är ramen för spelarens upplevelse – det är i den som spelet uppstår, beslutas och lärandet sker. I varje ålder, och i varje spelform, finns unika möjligheter att utveckla olika delar av spelet. Därför är det avgörande att vi som förening och ledare vet vad vi ska fokusera på i varje steg, och att vi inte rusar förbi viktiga moment i jakten på att spela "som de stora".

En vanlig fallgrop i svensk barn- och ungdomsfotboll är att ledare hoppar över centrala delar av utbildningen – till exempel 1 mot 1-spel, teknisk färdighet, eller att skapa förståelse för spelprinciper – för att snabbare nå resultat i matcher. Men det vi inte tränar tillräckligt i yngre åldrar blir ofta en brist i äldre åldrar, vilket påverkar spelarens möjligheter att förstå och hantera mer komplexa taktiska krav.

Varje spelform – 3v3, 5v5, 7v7, 9v9 och 11v11 – har sin plats i spelarens utvecklingsresa. De är inte bara olika sätt att spela matcher, utan olika utbildningsmiljöer, utformade för att träna särskilda färdigheter i rätt tid. Att skynda förbi dem innebär att vi riskerar att gå miste om viktiga delar av spelarens basutbildning – särskilt inom teknik, spelförståelse och beslutsfattande.

Därför är det viktigt att vi respekterar spelformernas struktur och inte introducerar större spelformer för tidigt. Samtidigt är det klokt att under senare delen av säsongen, inför ett kommande spelformsbyte, förbereda spelarna genom träningsmatcher eller delar av träningar i nästa spelform. På så sätt minskar vi osäkerhet och ökar tryggheten inför övergången.

BKV Norrtäljes utvecklingsmodell

En långsiktig spelarutbildning kräver tydliga ramar för vad en spelare behöver kunna – inte bara hur vi tränar. Därför bygger vi vår modell på en ålders- och spelformsbaserad struktur, där vi tydligt definierar vilka färdigheter varje spelare bör utveckla under sin resa genom barn- och ungdomsfotbollen.

Modellen tar sin utgångspunkt i fyra utvecklingsområden:

1. Teknik – bollbehandling, driva, dribbla, passa, ta emot, avsluta
2. Spelförståelse – beslutstagande, positionering, samspel och anpassning till spelets skiftningar
3. Fysik – motorik, koordination, snabbhet, rörlighet och grundläggande styrka
4. Mentalitet – glädje, ansträngning, mod, ansvar och fotbollsspsykologiska färdigheter

I varje spelform – från 3v3 upp till 11v11 – formulerar vi vad en spelare bör ha med sig vidare efter det aktuella steget. Vi kallar detta för utvecklingsmål, och de fungerar som en pedagogisk kompass för tränaren:

”Om jag vet vad spelarna ska kunna när vi lämnar 5v5 – då vet jag också vad jag ska fokusera på under tiden vi spelar 5v5.”

På så vis får varje tränare ett tydligt fokusområde i sin åldersgrupp. Det ökar kvaliteten i träningen, skapar trygghet i planeringen och gör det möjligt att följa upp hur spelarna utvecklas. För föreningen innebär det att alla tränare jobbar mot samma mål – oavsett nivå, ambition eller bakgrund.

Det är inte meningen att alla spelare ska nå samma nivå vid samma tidpunkt – men alla ska få möjlighet att utveckla dessa förmågor, i en miljö där de blir sedda, stöttade och utmanade.

Denna modell presenteras och fördjupas i det som vi kallar ”Spelformsutbildning” – en separat utbildning riktad till ledare i varje åldersgrupp. Där går vi igenom:

- Vad spelarna ska lära sig i den aktuella spelformen
- Hur tränaren kan lägga upp säsongen och träningarna
- Vilka övningar, teman och coachprinciper som lämpar sig
- Hur vi följer upp och utvärderar utvecklingen

Spelformsutbildningen fungerar som ett praktiskt stöd till spelarutbildningsplanen – ett konkret verktyg för att hjälpa tränare göra rätt saker vid rätt tidpunkt, anpassat till spelarens ålder och mognad.

3 mot 3 & 5 mot 5

I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 spelar barn vanligtvis från det år de fyller 6 till det år de fyller 9. Enligt Svenska Fotbollförbundets riktlinjer rekommenderas följande omfattning:

3 mot 3 (6–7 år):

- 1 träning per vecka, ca 60 minuter
- 2–5 poolspel eller cuper per år
- 1 ledare per 6 spelare

5 mot 5 (8–9 år):

- 1–2 träningar per vecka, ca 60–75 minuter
- 2–6 poolspel eller cuper per år
- 1 ledare per 8 spelare

Det är i dessa spelformer som de allra flesta barn börjar spela fotboll, och det är här vi som förening har vår största möjlighet att skapa en livslång relation till spelet. Det gör vi genom att låta varje barn utvecklas i sin egen takt i en trygg, rolig och tillåtande miljö där spelaren alltid är i centrum.

I 3 mot 3 handlar spelarutbildningen om att utforska spelet med hela kroppen: springa med bollen, skjuta, jaga efter bollen, dribbla, skratta och våga igen. Det viktigaste här är att varje spelare får många bollkontakter och mycket tid i spelet, oavsett förmåga. Vi tränar inte fasta positioner eller taktik, utan bygger mod, bollglädje och närvaro i spelet. Det är grunden till all teknisk och spelmässig utveckling.

I 5 mot 5 behåller vi samma fokus, men börjar långsamt bygga en teknisk bas hos spelarna. Vi introducerar övningar som stärker passning, mottagning, drivning och avslut, men alltid med syfte att behålla spelglädjen, variationen och kreativiteten. Tekniken får gärna läras ut i rörelse och med mycket spelinnehåll. Det är fortfarande lekfullhet, trygghet och lust att prova som är de viktigaste drivkrafterna.

Tränarens roll i dessa åldrar är att vara vägledare, uppmuntrare och trygg vuxen. Man ska inte coacha matcher som om de vore tävlingar, och man ska inte prioritera resultat eller prestation. Vi skapar förutsättningar för inläring – inte press på att vinna. SvFF:s riktlinjer är tydliga: barn behöver rörelseglädje, inte resultatorientering.

Om vi lyckas skapa en kultur där varje barn känner sig välkommen, blir sedd, får röra bollen och har roligt tillsammans med andra – då har vi lagt grunden till en stark, levande spelarutbildning som håller hela vägen upp till seniorålder.

7 mot 7

I spelformen 7 mot 7 spelar barn vanligtvis från det år de fyller 10 till det år de fyller 12. Enligt Svenska Fotbollförbundets riktlinjer rekommenderas följande omfattning:

- Träning: 2–3 pass per vecka, ca 75–90 minuter
- Matcher: 8–12 seriematcher samt eventuella cuper under året
- Ledarfördelning: 1 ledare per 10 spelare (BKV rek 8 spelare per tränare)

I 7 mot 7 börjar spelet ta form med fler spelare på planen, större ytor och fler moment att ta hänsyn till. Det är en övergångsfas där vi fortfarande prioriterar teknisk utveckling och spelförståelse, men där vi långsamt introducerar grundläggande principer för lagspel.

Vi bygger vidare på den tekniska basen från 5 mot 5, med fokus på passning, mottagning, drivning och avslut – men nu också på att spela med blicken upp för att kunna fatta beslut. Spelarna får öva på att använda planens bredd och djup, känna igen ytor att spela in i och förstå enkel speluppbyggnad.

Taktik i denna ålder handlar inte om fasta spelsystem, utan om att förstå roller i anfall och försvar. Vi tränar på att göra oss spelbara, att skapa yta åt lagkamrater, att vinna tillbaka bollen snabbt och att börja se samspelet mellan lagdelar.

Fysiskt utvecklar vi snabbhet, riktningsförändringar och grundläggande uthållighet, alltid i fotbollsspecifika situationer. Många moment sker i smålagsspel och övningar som kombinerar teknik, beslutsfattande och rörelse i högt tempo.

Tränarens roll är att fortsätta vara en vägledare, men också att börja ställa lite högre krav på fokus och ansvar i spelet. Kommunikation ska vara tydlig och uppmuntrande,

och matchcoaching ska fortfarande handla om prestation och utveckling – inte om att maximera chanserna att vinna till varje pris.

Om vi lyckas med att kombinera teknik, spelglädje och en grundläggande förståelse för lagets spelidé, kommer spelarna att vara väl förberedda inför steget till 9 mot 9.

9 mot 9

I spelformen 9 mot 9 spelar ungdomar vanligtvis från det år de fyller 13 till det år de fyller 14. Enligt Svenska Fotbollförbundets riktlinjer rekommenderas följande omfattning:

- Träning: 3–4 pass per vecka, ca 75–90 minuter
- Matcher: 12–16 seriematcher samt eventuella cuper under året
- Ledarfördelning: 1 ledare per 12 spelare (BKV rek 8 spelare per tränare)

I 9 mot 9 börjar spelet likna 11 mot 11, men på något mindre ytor och med färre spelare. Det är en viktig utvecklingsperiod där spelarna fördjupar sin tekniska skicklighet och samtidigt får en tydligare förståelse för roller och ansvar i laget.

Vi fortsätter att träna passningsspel, mottagning och avslut, men nu med större fokus på spelförflyttningar och att byta kant för att hitta nya ytor. Inlägg, kombinationsspel och skott från olika avstånd blir viktiga tekniska moment.

Spelförståelsen utvecklas genom att arbeta med principerna anfall–försvar–omställning. Spelarna lär sig känna igen när laget ska bygga upp spelet metodiskt och när man ska gå på snabba omställningar. Defensivt arbetar vi mer med kollektiv press, understöd och positionsspel, där hela laget agerar tillsammans och håller sig kompakt.

Fysiskt lägger vi stor vikt vid acceleration, snabb återhämtning och uthållighet i hög intensitet, alltid kopplat till matchlika situationer. Övningar som kombinerar riktningsskift, explosivitet och bollbehandling blir centrala.

Mentalt börjar vi arbeta mer med laganda, fokus och återhämtning efter misstag. Spelarna ska ta ansvar för sin egen prestation och förstå hur den påverkar laget.

Tränarens roll är att både fortsätta utveckla varje spelares individuella styrkor och att forma ett lag som kan agera tillsammans. Matcherna blir ett naturligt tillfälle att träna spelidé och principer, där fokus fortfarande är lärande och prestation – men nu i en mer tävlingslik miljö som förbereder för steget till 11 mot 11.

11 mot 11

I spelformen 11 mot 11 spelar ungdomar vanligtvis från det år de fyller 15 och uppåt. Enligt Svenska Fotbollförbundets riktlinjer rekommenderas följande omfattning:

- Träning: 3–4 pass per vecka, ca 90–105 minuter
- Matcher: 16–22 seriematcher samt eventuella cuper/turneringar
- Ledarfördelning: 1 ledare per 14 spelare (BKV rek 10 spelare per tränare)

I 11 mot 11 är vi framme vid den fullstora planen och det kompletta spelet. Här sammanförs alla tekniska, taktiska, fysiska och mentala färdigheter som spelarna har utvecklat genom åren. Målet är att skapa fotbollsspelare som både kan bidra till laget och ta ansvar för sin egen prestation på en hög nivå.

Tekniskt arbetar vi med situationsspecifika moment – som att slå passningar under press, ta emot bollen i fart, avsluta från olika vinklar och använda rätt teknik i olika matchsituationer. Alla spelare, oavsett position, ska kunna lösa situationer med bollen under kontroll.

Spelförståelsen fördjupas genom att arbeta med hela lagets spelidé. Spelarna ska förstå hur laget bygger upp spelet, skapar målchanser, försvarar sig och ställer om. Vi jobbar med positionsspecifika roller, men även med samspelet mellan lagdelarna.

Fysiskt tränas spelarna för att klara av högintensivt spel över längre tid. Vi arbetar med positionsspecifik fysik, styrka, snabbhet och uthållighet, ofta integrerat med boll och spelövningar.

Mentalt ska spelarna kunna hantera både framgång och motgång, ta ansvar för sina prestationer och bidra till lagets sammanhållning. Ledarskap inom laget uppmuntras, där spelare tar initiativ och hjälper varandra både på och utanför planen.

Tränarens roll är att balansera individuell utveckling med lagets resultatmål. Matcherna blir viktiga tillfällen att pröva spelidén i tävlingsmiljö, men fokus ligger alltid på prestation och utveckling – resultatet blir en följd av det vi gör över tid.

Målvakten

Målvaktens utveckling 7v7–11v11

Målvakten har en unik roll i laget och behöver en tydlig och långsiktig utvecklingsplan som omfattar både fysik, teknik och spelförståelse. Från det att spelaren möter sin första riktiga målvaktsroll i 7v7 till att ansvaret växer i 9v9 och 11v11, är det viktigt att träningen är åldersanpassad och integrerad i lagets utbildning.

Fysik: Målvakten behöver bygga upp rörlighet, smidighet och koordination tidigt. Från 7v7 fokuserar vi på grundläggande kroppskontroll, balans och snabbhet i små ytor. När spelaren når 9v9 och 11v11 blir explosivitet, styrka i överkropp och ben samt uthållighet viktiga delar. Fysisk träning för målvakten ska alltid stödja deras specifika arbetsuppgifter: att kunna förflytta sig snabbt i sidled, komma upp från marken, och att stå emot närkamper.

Teknik: I 7v7 tränas grunderna – greppteknik, fallteknik och enkla igångsättningar. I 9v9 ökar fokus på att kunna hantera inlägg, högre skott och spel med fötterna. I 11v11 ska målvakten behärska hela registret: positionsspel, hög bollsäkerhet, passningsspel under press och varierade igångsättningar (kort/långt, snabbt/långsamt). Teknikträningen ska alltid vara återkommande och ske både individuellt och i lagets övningar.

Spelförståelse: Målvakten ska tidigt utveckla förmågan att läsa spelet, styra sin backlinje och förstå när de ska agera offensivt (sweeper-keeper) eller avvakta. I 7v7 är fokus på enkla beslut – att placera sig rätt och våga kommunicera. I 9v9 blir samspelet med backlinjen centralt, liksom att förstå ytor bakom försvaret. I 11v11 ska målvakten kunna läsa hela spelet, ta aktiva beslut i uppspelsfasen och vara en tydlig dirigent för lagets försvarsspel.

Målvaktsträningen ska alltid vara en integrerad del av lagets träning, men kompletteras med riktad individuell träning. Syftet är att utveckla målvakten till en modern spelare som inte bara räddar bollar utan är en aktiv del av lagets anfall och försvar.

Spel-form	Fysik	Teknik	Spelförståelse
7v7 (9–12 år)	Smidighet, snabbhet i små ytor, grundkoordination	Greppteknik, fallteknik, sidledsförflyttningar, enkla igångsättningar (utkast/rull)	Grundläggande positionsspel, våga kommunicera, enkla beslut
9v9 (13–14 år)	Explosivitet, benstyrka, snabb återhämtning från marken	Inläggsspel, högre skott, spel med fötterna under press, varierade igångsättningar	Samspel med backlinjen, förstå ytan bakom försvaret, beslut om att kliva ut/säkra djup
11v11 (15 år +)	Helkroppsstyrka, explosivitet i hopp och sidled, uthållighet	Hög bollsäkerhet, positionsspel vid skott/inlägg, avancerade igångsättningar, passningsspel kort/långt	Läsa hela spelet, agera sweeper-keeper, dirigera försvarsspel, aktiva beslut i uppspelsfasen

Hur vi coachar effektivt

Ledarrollen i BKV Norrtälje

Att vara tränare i barn- och ungdomsfotboll är inte samma sak som att vara tränare i seniorfotboll. Här är ditt främsta uppdrag att utbilda och inspirera, inte att toppa laget för att vinna nästa match. Det betyder att din roll är bredare och mer komplex än bara det taktiska.

1. Du är kulturbärare

Som tränare formar du inte bara fotbollsspelare – du formar föreningens kultur. Ditt sätt att kommunicera, ge feedback och hantera med- och motgång sätter normen för laget. Barn och ungdomar tar efter beteenden, både bra och dåliga, så ditt agerande på träning och match är ett levande exempel på hur vi vill att spelare ska uppträda.

2. Du är pedagog

En bra ungdomstränare kan förklara samma sak på flera olika sätt. Vissa spelare lär sig genom att se, andra genom att höra, andra genom att göra. Din uppgift är att anpassa instruktionerna efter individen – och att vara tålmodig när inläringen tar tid.

3. Du är motivationsskapare

Din energi och ditt engagemang påverkar spelarnas inställning. Om du är nyfiken, positiv och visar att du själv tycker det är roligt att vara på planen, smittar det av sig. Din uppgift är att skapa en träningsmiljö som gör att spelarna längtar till nästa pass.

4. Du är vägledare, inte dirigent

I vår filosofi handlar det inte om att skrika ut exakt vad spelaren ska göra i varje situation, utan om att ge verktyg och ramar så att spelaren själv hittar lösningar. En spelare som får tänka själv utvecklar beslutsfattande, kreativitet och självförtroende.

5. Du är relationsbyggare

En stark relation mellan tränare och spelare bygger på respekt, trygghet och ett genuint intresse. Lär känna spelarna som personer – deras styrkor, utmaningar och vad som motiverar dem. När spelaren känner sig sedd och förstådd, vågar den också ta fler steg i sin utveckling.

En ungdomstränare är inte bara ansvarig för att "hålla i träningen" – du är mentor, förebild och utvecklare. Ditt sätt att vara i vardagen påverkar spelarna långt mer än en enskild övning eller match.

Hur barn och ungdomar lär sig bäst

Att förstå hur barn och ungdomar lär sig är avgörande för att kunna skapa en träningsmiljö där de utvecklas optimalt. Fotboll är en komplex idrott som kräver tekniska, taktiska, fysiska och mentala färdigheter – och inläringen av dessa sker bäst genom rätt kombination av struktur och lekfullhet.

1. Lärande genom upplevelser

Barn utvecklar sin förståelse för spelet genom att uppleva situationer, inte bara genom att höra förklaringar. Det betyder att övningarna behöver vara matchlika, med riktiga beslut och riktiga konsekvenser. I praktiken innebär det:

- Spel i smålag där alla får många bollkontakter.
- Övningar där spelarna själva får prova olika lösningar, inte bara följa ett "rätt svar".
- Situationer där spelarna får chans att upptäcka vad som fungerar bäst i stunden.

En viktig del av att träna matchlikt är att också träna i matchlik intensitet. När tempot och ansträngningen på träningen liknar matchen blir steget mindre när det väl gäller. Om spelaren vänjer sig vid att jobba hårt, fatta beslut snabbt och agera under press på träning, är det lättare att göra samma sak på match.

Vi brukar säga: "Som man tränar, spelar man". Lågt tempo och lågt fokus på träning leder sällan till hög kvalitet i match. Därför är det tränarens ansvar att hålla energin och intensiteten uppe – genom tydliga tidsramar, små planstorlekar, lagom antal spelare och att själv vara aktiv i att driva på övningarna.

2. Variation skapar motivation

En spelare som möter nya utmaningar behåller fokus och engagemang längre. Variation betyder inte att byta tema varje träning, utan att ge flera olika ingångar till samma färdighet. Exempel:

- Passningsspel kan tränas i parövningar, i 4 mot 2-spel, i matchspel med mål, och i rörelsebanor med olika passningsvinklar.
- Försvarsspel kan tränas i 1 mot 1-dueller, i smålagsspel eller genom specifika scenarier som kontringsförsvar.

3. Rätt svårighetsgrad – "utvecklingszonen"

Inlärning sker bäst när spelaren är i en zon där uppgiften är lagom svår: den kräver ansträngning men känns möjlig att klara av. För enkla övningar skapar tristess, för svåra skapar frustration. Som tränare kan du justera svårighetsgraden genom att:

- Ändra storlek på plan eller antal spelare.
- Lägga till eller ta bort regler.
- Öka eller minska tempot.

4. Upprepning med mening

För att färdigheter ska fastna krävs upprepning, men den ska vara meningsfull. Istället för att stå i kö och skjuta bollar på ett stillastående mål, kan spelaren skjuta som avslut på en spelvändning eller efter att ha löpt i djupled. Upprepning i matchlika situationer ger både teknik och spelintelligens.

5. Socialt lärande

Barn lär också genom att titta på och interagera med varandra. Uppmuntra samarbete, parövningar och lagspel där spelarna ger varandra feedback. Detta stärker både den sociala sammanhållningen och förståelsen för spelet.

När träningen är upplevelsebaserad, varierad och i rätt svårighetsgrad, med tydligt syfte och social interaktion, skapas en miljö där barn och ungdomar utvecklas snabbt och med glädje.

Positiv coaching, vad innebär det?

Positiv coaching är inte "klapp på axeln oavsett vad". Det är ett medvetet arbetssätt där du styr fokus mot beteenden som leder till lärande och utveckling. Det är avgörande i barn- och ungdomsfotboll eftersom spelarnas självbild och motivation formas här. När de möts av respekt, tydlighet och hopp – vågar de försöka igen, ta beslut och bli modiga spelare.

Varför är positiv coaching så viktig?

- Den ökar motivationen – spelare gör mer av det de får uppmärksamhet för.
- Den sänker rädslan för misstag – vilket är en förutsättning för lärande och kreativitet.
- Den bygger relationer och förtroende – spelare lyssnar på den som vill dem väl.
- Den gör prestationen stabilare – lugna, trygga spelare fattar bättre beslut.

Principer (gör så här):

1. Coacha beteenden, inte resultat.
 - *"Bra att du sökte bredd innan passningen!" hellre än "Snyggt mål!"*.
2. Var specifik och lösningsfokuserad.
 - *"Vinkla kroppen mot spelet så ser du båda alternativen."*
3. Använd 3:1 i feedback.
 - Tre positiva observationer för varje korrigerings – men allt är ärligt och konkret.
4. Få spelaren att tänka själv.
 - Fråga: *"Vad såg du? Vad kan du testa nästa gång?"*
5. Normalisera misstag.
 - *"Misstag = data. Vi lär oss och provar igen."*
6. Separera person från prestation.
 - *"Idag var besluten stressade – du är fortfarande modig och träningsflitig."*
7. Beröm insats och process (growth mindset).

- *"Du gav inte upp i pressen – det gav laget."*

Uppmärksamma alla spelares bidrag

En positiv coach fokuserar på beteenden och ansträngning snarare än bara resultat. Vi berömmar när spelaren försöker pressa högt, tar en bra löpning för laget eller kommunicerar med sina lagkamrater – inte enbart när de gör mål eller en snygg dribbling. Alla spelare bidrar till lagets prestation, oavsett om deras insats syns på resultattavlan eller inte.

Att som tränare medvetet uppmärksamma de "osynliga" prestationerna – en bra defensiv positionering, en räddande löpning, en smart passning som startar ett anfall – gör att fler spelare känner sig sedda och värdefulla. Om vi bara ger positiv uppmärksamhet till spelare som gör poäng eller spelar spektakulärt riskerar vi att tappa engagemanget hos de andra. Genom att lyfta fram olika typer av prestationer skapar vi en kultur där alla förstår att deras roll är viktig och uppskattad.

Nedan följer flera exempel på hur du kan börja coacha positivt och effektivt:

Konkret språk – använd gärna:

- Före övning: *"Vad vill vi se för beteenden nu?"*
- Under övning: *"Fint mod! Nästa steg: titta upp en gång till före passningen."*
- Efter övning: *"Vad funkade? Vad tar vi med? En sak att testa nästa gång?"*
- Vid misstag: *"Bra att du försökte – hur kan vi lösa nästa situation?"*

Vanliga fällor (undvik):

Resultatfokus på bekostnad av mod. Byter vi bort mod mot "säkra" val stannar utvecklingen.

- Otydliga beröm. *"Bra jobbat..."* utan vad som var bra hjälper inte.
- Övercoaching från sidlinjen. Stjäl beslut från spelaren, minskar lärandet.
- Sarkasm/ironi. Sänker trygghet direkt – även "skojsamt".
- Olika ton mot olika spelare. Likvärdig respekt till alla, oavsett nivå.

Matchcoaching – så håller du det positivt i tryck:

- Korta, lugna cue-ord: *"Bredd!", "Vänd!", "Stanna boll!"* – inga monologer.
- Coacha nästa aktion. Efter misstag: *"Återvinn! Nytt läge strax."*
- Kroppsspråk och röstläge. Neutralt-lugnt. Ingen gestik som skapar stress.
- Bänkkultur. Spelare på bänken är aktiva lagkamrater – pepp och observationer.
- Respekt mot domare/motståndare. Ni modellerar fair play; gruppen kopierar er.

Efter match – ramen för utveckling:

- 2–3 konkreta saker vi gjorde bra (beteenden).

- 1–2 nästa steg (processmål till veckan).
- Individuell mini-feedback (10–20 sek var): specifikt, rättvist, framåtriktat.

Föräldrasamverkan (kort och viktig):

- Berätta om er coachingfilosofi: *”Vi berömmar mod och arbete, inte bara resultat.”*
- Ge enkla hemsnaack-tips: *”Fråga vad som var roligast och vad de lärde sig, inte hur många mål.”*

Checklista till dig själv (efter varje pass):

Gav jag fler beteendespecifika beröm än generella?

- Fick spelarna tänka själva?
- Höll jag tonläge och kroppsspråk lugnt under press?
- Lämnade jag spelarna med tydliga nästa-steg?

Positiv coaching är både en prestationsfördel och en människofördel. Den skapar trygghet, mod och lärande – och det är exakt den miljö som formar skickliga, självständiga och hållbara fotbollsspelare.

Coachande förhållningssätt under träning

Träningen är vår verkstad för lärande – platsen där vi kan bryta ner spelet, justera detaljer och bygga nya färdigheter. Här arbetar vi med frontalloben i hjärnan – den del som styr medvetet tänkande, beslutsfattande och inläring. Spelarna är i ett aktivt lärandeläge där de tar in information, testar nya beteenden och får direkt återkoppling.

Som tränare är det här vi ska vara ”hands on”. Vi rör oss mellan spelarna, observerar och ger individuell feedback. Om en spelare behöver justera fotpositionen i en passning, kan vi fysiskt visa hur foten ska vinklas. Om någon tvekar i presspelet, kan vi ställa frågor som får spelaren att reflektera och testa en annan lösning.

Noggrannhet, specifik och konkret feedback är avgörande – särskilt i tekniska övningar. I stället för att säga ”Bra pass” säger vi ”Bra att du satte passningen framför din lagkamrat så han kunde fortsätta i fart”. Ju mer exakt feedbacken är, desto lättare kan spelaren upprepa rätt beteende.

Under träning är det helt okej att pausa spelet för att korrigera. Vi kan samla spelarna kort, visa en sekvens på nytt, eller till och med spela upp situationen i slow motion. Vårt mål är att skapa förståelse och förbättrad förmåga – inte att hålla ett konstant matchtempo.

Praktiskt exempel – teknisk träning:

Vi tränar mottagningar med felvänd spelare. Under övningen ser tränaren att flera spelare tar emot bollen med fel fot. Tränaren stoppar övningen:

"Stanna här. Kolla nu – om du tar emot med den här foten, kan du vända upp direkt mot spelet. Testa alla att göra det tre gånger i rad."

Övningen startar igen, och tränaren går runt och ger individuell feedback: *"Perfekt fotisättning där, bra blick upp innan passningen – fortsatt så."*

Coachande förhållningssätt under match

Matchen är scenen där vi visar vad vi lärt oss på träning. Här ska spelarna prestera i stunden och använda de färdigheter som nu sitter mer automatiserat. Under match arbetar hjärnan mer från de bakre delarna – motoriska och automatiska funktioner som gör att rörelser, teknik och beslut sker utan medveten analys i varje steg.

Det betyder att vi inte ska överbelasta spelarna med instruktioner. För mycket ny information riskerar att dra dem ur flödet och tillbaka till överanalys. Istället fokuserar vi på att förstärka det vi redan tränat på och ge små, tydliga justeringar som hjälper laget att prestera bättre direkt.

Pauser, som halvtid, är den bästa chansen att justera. Här kan vi kort och tydligt lyfta fram en eller två saker vi vill förändra – men inte starta en ny lektion. Vi ska låta spelarnas tränade mönster och automatiserade beteenden komma fram, inte överstyra med tio nya idéer.

Under matchen är vår coachning kortfattad: nyckelord, signaler och påminnelser som spelarna känner igen från träning. Vi coachar nästa aktion, inte förklarar hela spelprinciper mitt under spel.

Praktiskt exempel – matchcoaching:

Laget möter hård press på egen planhalva. Under spelet ropar tränaren kort: *"Bredda!"* och *"Byt sida snabbare!"* – instruktioner som är kopplade till vad laget tränat på i veckan. I halvtid samlar tränaren gruppen:

"Ni gör det vi pratade om – bra att ni försöker spela oss ur pressen. En sak: när vi vänder spelet, våga spela den diagonala passningen snabbare. Resten behåller vi som vi gjort."

Sammanfattande skillnad mellan träning och match:

Träning: Fokus på lärande, detaljer, medvetet tänkande och att utveckla nya färdigheter. Här styr tränaren aktivt mot det uttalade målet för passet och ger individuell, specifik feedback.

Match: Fokus på prestation i nuet, använda det vi redan lärt oss och låta automatiserade beteenden ta över. Tränaren ger korta, tydliga signaler och gör små justeringar i pauser – men låter spelarna spela.

Kommunikation: Tydlighet, feedback och förtroende

I barn- och ungdomsfotboll är kommunikationen mellan tränare och spelare lika viktig som själva övningarna. Det är genom kommunikationen som spelarna förstår vad som förväntas, hur de ska agera och vad de kan utveckla. Men god kommunikation handlar om mer än att prata – det handlar om att skapa förståelse, förbättring och förtroende.

Vi kan sammanfatta det i tre nyckelord:

Tydlighet – spelaren måste förstå uppgiften och varför den är viktig. Utan tydliga ramar blir prestationerna spretiga och spelaren lämnas att gissa sig fram. Tydlighet ger riktning och trygghet.

Feedback – spelaren behöver veta hur de ligger till och vad som kan förbättras. Bra feedback gör att spelaren kan justera beteenden direkt och se sina framsteg över tid.

Förtroende – utan tillit mellan spelare och tränare kommer budskapet inte att landa. Förtroende byggs genom att se varje individ, vara rättvis och visa att man finns där oavsett med- eller motgång.

När dessa tre delar samspelar skapas en träningsmiljö där spelarna inte bara hör vad du säger – de förstår det, tror på det och agerar utifrån det.

1. Tydlighet – ge spelarna en karta att navigera efter

- Klart syfte med varje aktivitet: Berätta alltid vad ni ska göra och varför. "Vi tränar på att bredda spelet för att skapa mer tid för bollhållaren."
- Enkelt språk: Anpassa språket efter åldersgruppen – undvik överkomplicerade termer.
- Visa och förklara: Kombinera korta instruktioner med en snabb demonstration. Många lär sig bäst genom att se.
- Fokusera på ett par nycklar åt gången: För mycket information förlamar. Prioritera det viktigaste.
- En spelare som vet vad som ska göras och varför det är viktigt, har lättare att omsätta det i handling.

2. Feedback – rikta ljuset på rätt saker

- Direkt och situationsbunden: Ge feedback nära i tid till situationen för maximal effekt.
- Beteendespecifik: Lyft fram vad spelaren gjorde som var bra. "Bra att du tog emot bollen öppet mot spelet!"
- Framåtriktad vid korrigering: Istället för "Du tappade bollen", säg "Prova att skydda bollen med kroppen nästa gång".
- Balans mellan positiv och korrigering feedback: Sikta på minst 3 positiva observationer för varje korrigering – men utan att det känns onaturligt.
- Feedback ska vara ett verktyg för lärande, inte en dom. Spelaren ska lämna samtalet med en känsla av att kunna påverka nästa situation.

3. Förtroende – grunden för att spelarna ska ta till sig budskapet

- Bygg relationen dagligen: Hälsa på varje spelare, lär dig deras namn och något om dem utanför fotbollen.

- Visa att du ser alla: Ge feedback och ögonkontakt även till de som inte är i centrum för spelet.
- Var konsekvent och rättvis: Spelarna måste känna att regler och förväntningar gäller alla lika.
- Stå kvar i både med- och motgång: Spelare ska veta att du är där även när det går tungt – kanske särskilt då.

När spelaren känner att du bryr dig om dem som person, inte bara som fotbollsspelare, ökar viljan att lyssna, prova och utvecklas.

Sammanfattning

Vad tar du med dig som ledare?

Som ledare är du mer än en instruktör – du är arkitekten bakom den träningsmiljö där spelarna ska växa. Den miljön avgör i stor utsträckning hur långt spelarna kan nå, men också vilken typ av människor de blir på vägen.

1. Du formar träningsmiljön – varje pass, varje dag

En bra träningsmiljö är trygg, inspirerande och utmanande på rätt nivå. Spelarna ska känna att de får göra misstag utan rädsla, att de vågar prova nytt och att deras insats alltid värderas högre än resultatet. Här är din närvaro, ditt kroppsspråk och ditt språkbruk avgörande – du sätter standarden genom hur du själv agerar.

2. Långsiktighet är din kompass

Varje pass är en byggsten i ett större projekt. Det är lätt att fastna i att jaga snabba resultat – men verklig utveckling tar tid. Spelare behöver många års kontinuerlig träning och stöttning för att nå sin potential. Tänk på att din roll är att plantera frön, vattna och vårda – inte att kräva blomning efter en vecka.

3. Du leder individer – och bygger ett lag

Varje spelare har sin egen bakgrund, personlighet och sätt att lära. Din uppgift är att se varje individ, förstå deras drivkrafter och anpassa ditt ledarskap så att alla känner sig värdefulla. Men du ska också knyta samman dessa individer till ett lag där man respekterar varandra, är ödmjuk i med- och motgång och där man gläds åt lagkamratens framgång lika mycket som sin egen.

4. Respekt och ödmjukhet som grundvärden

Du ansvarar för att kulturen i laget genomsyras av respekt – för varandra, för motståndare, för domare och för sporten. Ödmjukhet innebär att ingen spelare är större än laget, att alla bidrar och att man hjälper varandra när det behövs. Det är inte bara en moralisk fråga – det är en förutsättning för långsiktig framgång.

5. Ditt ledarskap är personligt

Spelarna lyssnar mer på hur du är än på vad du säger. Ditt engagemang, din ärlighet och din förmåga att bygga relationer är det som gör skillnad. När spelarna känner att du bryr

dig om dem som personer, inte bara som fotbollsspelare, växer deras motivation och lojalitet.

Att ta med i vardagen:

- Skapa en träningsmiljö där misstag är tillåtna och utveckling är målet.
- Se och bekräfta alla spelare, även i små framsteg.
- Ha alltid ett långsiktigt perspektiv – utveckling tar tid.
- Bygg ett lag där alla arbetar för varandra och sätter laget före jaget.
- Var en förebild i respekt, ödmjukhet och arbetsvilja.

Konkret exempel – att bygga rätt träningsmiljö:

En tränare har som rutin att börja varje träning med att hälsa på alla spelare personligen vid namn och fråga något kort om deras dag. Under uppvärmningen ser tränaren att en spelare inte riktigt är med i passningsspelet. I stället för att kritisera öppet, tar tränaren spelaren åt sidan och frågar: "Är allt okej idag?" – och får veta att spelaren är trött efter en jobbig skoldag. Tränaren justerar förväntningarna lite, ger extra positiv förstärkning när spelaren försöker och tackar i slutet för insatsen trots tröttheten.

Samma tränare har också infört en kultur där laget alltid avslutar träningen med att alla får lyfta något positivt om en lagkamrat. På så sätt blir spelarna vana att se och uppskatta varandras ansträngningar – inte bara prestationerna som syns mest. Med tiden blir det här en självklar del av lagets identitet: respekt, ödmjukhet och att hjälpa varandra framåt.

En plan för implementering inför säsongen

En spelarutbildningsplan är bara värdefull om den används i praktiken. Det räcker inte att ledare känner till den – den måste genomsyra allt från planeringen av säsongen till hur vi pratar med spelare och föräldrar. Implementeringen handlar om att göra planen levande och konsekvent.

1. Förankra planen i ledarteamet

Börja med att samla alla tränare och ledare i laget eller föreningen. Gå igenom planen steg för steg, diskutera hur den påverkar ert arbetssätt och säkerställ att alla har samma förståelse. En gemensam filosofi skapar tydlighet både för spelarna och för omgivningen.

2. Planera säsongen utifrån åldersmålen

Utgå från de åldersanpassade målen i planen när ni gör träningsupplägget. Lägga in perioder där ni fokuserar extra på vissa färdigheter – t.ex. passningsspel, spelförståelse eller presspel. Se till att träningarna följer en röd tråd där spelarna får repetera och utveckla det som är prioriterat.

3. Kommunicera med spelare och föräldrar

Berätta för spelarna vad ni tränar på och varför. Låt dem känna att de är delaktiga i sin egen utveckling. Förklara för föräldrar hur ni arbetar långsiktigt och varför ni inte jagar kortsiktiga resultat. En förstående föräldragrupp ger tränarna arbetsro.

4. Följ upp regelbundet

Utvärdera tillsammans i ledargruppen hur väl ni håller er till planen. Ställ frågor som:

- Jobbar vi med rätt fokusområden för åldersgruppen?
- Har spelarna utvecklat de färdigheter vi planerat för?
- Hur fungerar träningsmiljön och lagkulturen?

5. Justera och förbättra

En spelarutbildningsplan är inte statisk. Om ni märker att något behöver anpassas – gör det. Det viktiga är att kärnprinciperna lever kvar: spelaren i centrum, långsiktighet, åldersanpassning och en positiv miljö.

Praktiskt exempel – från plan till verklighet:

En förening med 7–9-årslag har i sin plan att fokus ska ligga på teknik, rörelseglädje och bollkontakt. Tränarna planerar därför varje träningspass så att minst 60 % av tiden är med boll. Föräldrarna informeras på ett uppstartsmöte om varför man inte coachar resultat under matcher. Under säsongen följer tränarna upp genom att filma korta klipp från träningarna och analysera om målen nås – och vid behov justeras övningsvalen.

Att-göra-lista med tidsplan

FÖRE SÄSONGEN (jan–mars):

- Ledarträff – Gå igenom spelarutbildningsplanen med hela ledarteamet.
- Säsongspanering – Sätt upp utvecklingsmål för laget och planera träningsperioder.
- Föräldramöte – Presentera planen, värdegrunden och hur ni jobbar.

UNDER SÄSONGEN (april–okt):

- Veckovis reflektion – Kort avstämning i ledargruppen efter träning/match.
- Månadsvis uppföljning & spelarsamtal – Kontrollera om ni är på rätt spår med fokusområden och spelarnas utveckling, gärna genom individuella samtal med spelarna.
- Halvårsuppföljning (efter vårsäsong) – Justera träningsupplägget inför hösten om det behövs.

EFTER SÄSONGEN (nov–dec):

- Säsongsutvärdering – Ledargruppen samlas och analyserar året: Vad fungerade? Vad kan förbättras?

- Spelarsamtal – Ge personlig återkoppling till varje spelare om utveckling och nästa steg.
- Planering för nästa år – Anpassa upplägget utifrån årets erfarenheter.

Summering av BKV Norrtäljes spelarutbildningsplan

Vår spelarutbildningsplan är byggd för att ge barn och ungdomar de bästa förutsättningarna att utvecklas som fotbollsspelare och människor – från deras första bolltouch till övergången till seniorfotboll. Den röda tråden genom hela planen är spelaren i centrum, långsiktighet och en miljö där glädje och lärande går hand i hand.

Det viktigaste att ta med sig:

Långsiktig utveckling före kortsiktiga resultat

Vi formar spelare för hela livet, inte bara för nästa match. I unga år är målet att bygga färdigheter, självförtroende och kärlek till spelet.

Åldersanpassat fokus

- 7–12 år: Teknik, kreativitet, bollkontroll och beslutsfattande i små ytor.
- 13–19 år: Taktisk medvetenhet, kollektivt presspel, fysisk utveckling och strukturerade mönster.

Träningen är vår verkstad – matchen är vår scen

På träning jobbar vi med medvetet lärande, detaljer och specifika mål. Under match låter vi spelarna använda det de lärt sig, med kort och tydlig coachning för att prestera i stunden.

Positiv coaching och kommunikation

Vi bygger mod och motivation genom att ge specifik, beteendebaserad feedback. Vi ser alla spelare, lyfter även de osynliga prestationerna och skapar en kultur där misstag är en naturlig del av lärandet.

Fysisk och mental utveckling hand i hand

Vi tränar koordination, snabbhet, styrka och uthållighet på ett åldersanpassat sätt. Samtidigt utvecklar vi laganda, fokus och förmågan att hantera både med- och motgångar.

Värdegrund och respekt

Fair play, inkludering och respekt för medspelare, motståndare och domare är icke-förhandlingsbara delar av vår kultur. Vi utbildar människor lika mycket som fotbollsspelare.