



SPELARUTBILDNINGSPLAN

VÄRTANS IK

2025

Värtans IK

Din klubb för hela livet



5-6 år

Lekis & Knatteskola

Grupper om 8-12 spelare
Träning 1 gång/vecka
Träning på 45-60 min
Träningar leds av ungdomsledare

7-9 år

5 mot 5

Grupper om cirka 21 spelare
Träning 1-2 gång/vecka
Träning på 60-75 min
Vid 7 år bildas lag
8-9-åringar har match i
St:erikscupen
Föräldratränare
Fotbollsutvecklare

10-12 år

7 mot 7

Grupper om cirka 21 spelare
Träning 2-3 gång/vecka
Träning på 60-90 min
Match i St:erikscupen
Föräldratränare
Fotbollsutvecklare

13-14 år

9 mot 9

Grupper om max 21 spelare
Träning 2-3 gång/vecka
Träning på 60-90 min
Match i St:erikscupen
Föräldratränare & Extern tränare

15 år - senior

11 mot 11

Grupper om cirka 25 spelare
Träning 2-4 gång/vecka
Träning på 60-90 min
Match i St:erikscupen, kvalserier
eller nationella serier
Föräldratränare & Extern tränare

Värtans IK

Utbildningstrappa

Matchplan

Omställningar

Spelidé

Försvvarsspel

Basträning

Anfallsspel

5-6 år

Lekis & Knatteskola

- Individuellt spel
- Fokuserar på fotbollens basegenskaper

7-9 år

5 mot 5

- Spel med närmaste spelare
- Fokuserar på fotbollens basegenskaper
- 5v5 lagen tränar endast på principer i anfallsspel
- Alla spelare försvarar samt anfaller

10-12 år

7 mot 7

- Kollektivt spel med få spelare
- Utöver basegenskaper börjar vi fokusera på spelidé
- 7v7 lagen lägger till principer i försvvarsspel
- Spelarna testar alla positioner och rör sig fritt

13-14 år

9 mot 9

- Kollektivt spel med flera spelare
- Spelidén börjar etableras
- 9v9 lagen lägger till principer i omställningsspel
- Spelarna testar några positioner

15 år - senior

11 mot 11

- Kollektivt spel med hela laget
- Innan 11v11 spel lägger vi INTE upp en specifik matchplan
- 11v11 lagen börjar prata om fasta situationer
- Spelarna har positionsspecifika instruktioner

Värtans IK

Hur vi möjliggör lärande



Egna beslut

Spelförståelse utvecklas genom beslut utifrån andras agerande.

- Vi låter spelarna själva hitta bästa lösningen för att ta bollen till lediga ytor.
- Vi låter dem få en egen bild av situationer och agera utifrån sin egen bedömning.
- Vi använder ett flexibelt spelsystem där spelarna får testa olika positioner
- Ledarna uppmuntrar till positionsbyten

Många repetitioner

Spelare utvecklas mest med en boll vid fötterna. Inte när ledarna pratar.

- Vi tror att fler aktioner/spelare ökar kompetensen och ger teknisk återkoppling
- Vi prioriterar bollinnehav för att ta sig fram på planen
- Vi använder boll i aktiveringsfasen
- Vi tror 3 repetitioner i spel är bättre än 10 isolerade repetitioner.
- Vi använder små ytor och övningarna har få avbrott.
- Våra ledare är aktiva och står hela tiden reda att spela in nya bollar.

Glädje

Matchlik träningsmiljö skapar kreativitet och större glädje.

- Glädje skapar en känsla av tillhörighet och en bättre inlärningsmiljö
- Vi sätter bollen i fokus genom rondos och andra typer av spelövningar
- Vi uppmuntrar spelarna att använda sina färdigheter och vara kreativa
- Ledarna ger feedback för att spelarna ska känna kompetens
- Vi prioriterar smålagsspel för att efterlikna spontanfotboll
- Vi efterliknar match i träning

Värtans IK

Riktlinjer ledare



- ❖ *Var först på plats och sist därifrån*
- ❖ *Ha rätt utrustning och hälsa alltid på alla.*
- ❖ *Använd en respektfull ton mot spelare, motståndare och domare.*
- ❖ *Fokusera på individuell och lagutveckling genom rolig och meningsfull träning på lämplig nivå.*
- ❖ *Ge individuell och kollektiv feedback, uppmuntra goda försök.*
- ❖ *Främja hänsynstagande, gruppgemenskap och respekt för regler.*
- ❖ *Se matchen som ett redovisningstillfälle.*
- ❖ *Utveckla förmågan att lyfta blicken och orientera sig med och utan boll.*
- ❖ *Ledarna ska vara lyhörda för spelarnas tankar och utbilda sig hos SvFF.*
- ❖ *Träna spelaren att använda båda fötterna.*
- ❖ *Samla spelarna, berätta kort om träningen och börja snabbt. Sammanfatta träningen innan ni skiljs åt.*
- ❖ *Gå ner på knä när du pratar med de yngsta spelarna.*
- ❖ *Koppla förstärkningar till syfte/tema.*
- ❖ *Variera lärandemetoderna: Modellinläring (spelaren ser och härmar), Guided discovery (låta spelare upptäcka och ta egna beslut, ställa öppna frågor), Instruktionsinläring (muntlig beskrivning av fotbollsaktioner).*

Värtans IK

Riktlinjer spelare

- ❖ *Ha rätt utrustning*
- ❖ *Ha en respektfull ton mot spelare, motståndare och domare*
- ❖ *Alltid göra sitt bästa under träning och match utifrån sina egna förutsättningar*
- ❖ *Svara på kallelser samt meddela frånvaro*
- ❖ *Komma i tid*
- ❖ *Alla hälsar på alla alltid*
- ❖ *Var en bra kompis mot sin omgivning*



Värtans IK

Vad är rotationsträning

Om en spelare inte utmanas på en högre nivå i sin nuvarande träningsgrupp, får spelaren testa en träning i veckan (25%) med en för stunden mer utvecklad träningsgrupp. Ledare i respektive träningsgrupp skall ha kontinuerlig avstämning avseende roterande spelare.

Värtans IK ser spelarutveckling i ett icke-linjärt perspektiv. Det innebär att individuell utveckling inte sker linjärt och oberoende ålder. Därav ser vi rotationsträning som en viktig del i spelarnas utbildning.

I rotationsträning anammar vi **25-50-25 modellen**. Det betyder att spelaren **25%** av tiden ställs inför situationer där spelaren får dominera, **50%** där spelaren utmanas på sin nuvarande nivå, samt **25%** där spelaren ställs inför situationer som är extra utmanande.



25%

50%

25%

Värtans IK

Varför vi rotationstränar



I Värtans IK ska alla spelare få utmanas på sin nivå och i sin egen takt. Vi följer förbundets uppsatta målsättning
"så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt"

MÅL

- Alla spelare ska ges möjlighet att utvecklas individuellt och så mycket de själva vill
- Bygga långsiktigt, och minska gapet mellan föreningens lag
- Att så många som möjligt fortsätter spela i Värtans IK
- Att de yngre spelarna ska ha förebilder och utvecklingsmål inom den egna föreningen

Värtans IK

Hur vi rotationstränar



Varje vecka kallas 2–4 spelare till rotationsträning. Vilka som kallas, avgör tränarna i samråd med varandra.

UTGÅNGSPUNKT

- Spelaren spelar minst 7 mot 7 i ordinarie lag
- Spelaren ska ha kunskapsmässiga förutsättningar för spel på högre nivå
- Spelaren har hög närvaro i sin egen träningsgrupp
- Spelare som uppfyller kriterier skall inte skickas upp om vilja och motivation saknas.
- Minst 2 och högst 4 spelare åt gången.
- Tränare i respektive trupp har kontinuerlig avstämning avseende roterande spelare

25%

Spelare får testa på träning
och match där spelaren
dominerar

50%

Spelare tränar på sin
nuvarande nivå

25%

Spelare får testa på träning
och match där spelaren
utmanas på en högre nivå

Värtans IK i träning

Övningsdesign - Grunden för träning

Varje övning ska utmana spelarnas fysik, teknik, spelförståelse och inställning

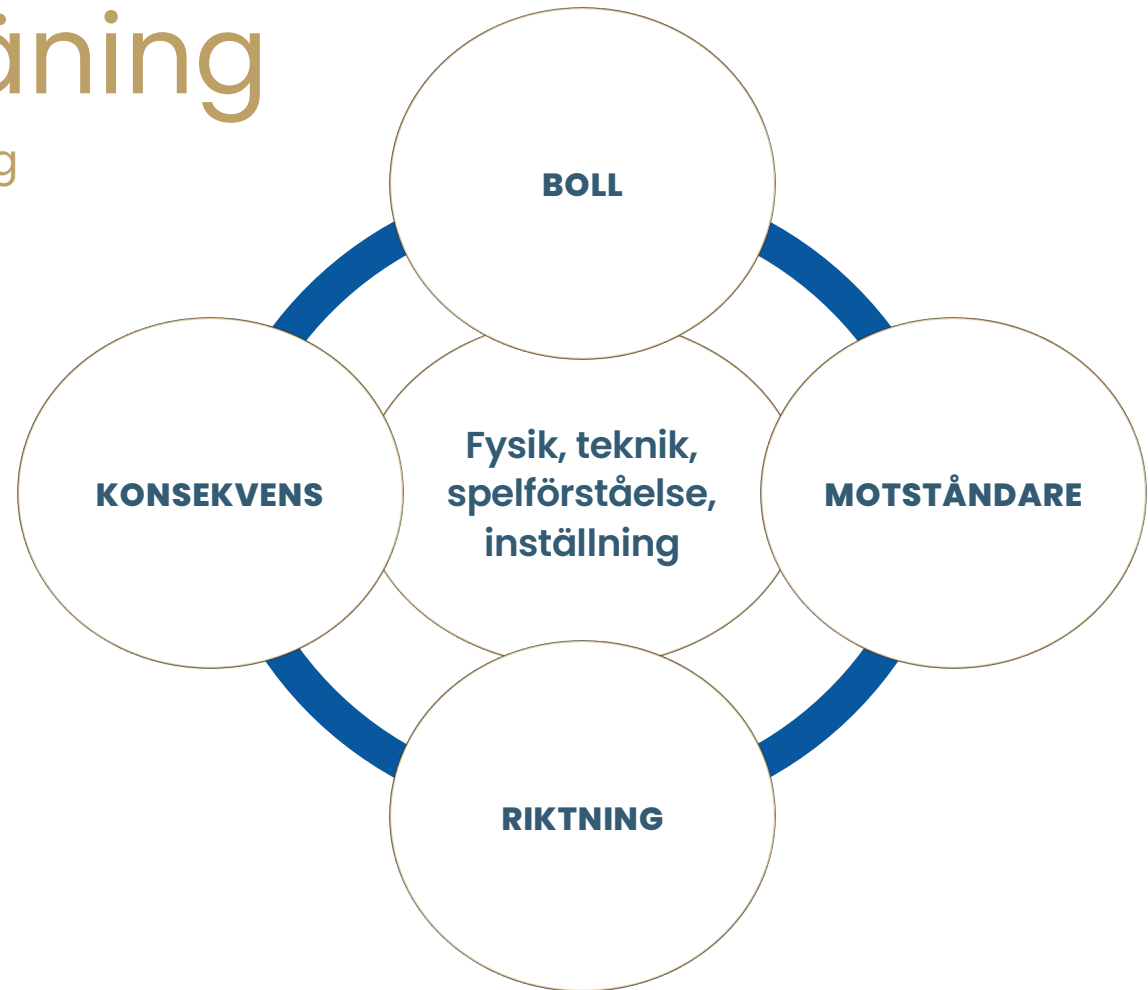
Det gör vi genom att säkerhetsställa att övningen innehåller:

BOLL

MOTSTÅNDARE

RIKTNING

KONSEKVENS



Värtans IK i träning

Träningsdesign – träningens 4 delar

Varje träningspass ska innehålla alla träningens 4 delar



Aktivering 10 %

*Få igång tanke och kropp.
Vi försöker alltid ha med
boll i aktiveringsfasen. Vi
låter spelarna vara med
och bestämma över
träningen, och betonar
vikten av samarbete.*

Färdighetsövning 30 %

*Vi lär ut tekniska moment
baserat på dagens tema.
Träningen är anpassad för
respektive åldersgrupp.*

Spelövning 30 %

*Temat appliceras i spel för
direkt återkoppling. Vi lär ut
fotboll för vad det är. Vi
använder små grupper
med många bollkontakter
hos varje individ.*

Matchspel 30 %

*Varje pass avslutas med
match eller lek. Vi utbildar
smarta fotbollsspelare
genom att utmana
spelarna att ta egna beslut
utifrån tidigare instruktioner
under träningen.*