



Spelarutbildningsplan spelformen 11 mot 11 IF Mölndal Fotboll

IF Mölndal Fotbollsverksamhet är åldersanpassad och utgår från barnens utvecklingsnivå. Vi följer en spelarutbildningsplan som på bästa sätt är anpassad utefter detta. Denna manual används parallellt med [Spelarutbildningsplan 11-11](#) på fotbollsportalen tänk på att vara inloggad.

Målsättningen med spelformen 11 mot 11 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.

I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt.

Följ länken, läs texten och se filmen [spelformen 11-11 intro](#) läs texten i avsnittet om [planering](#).

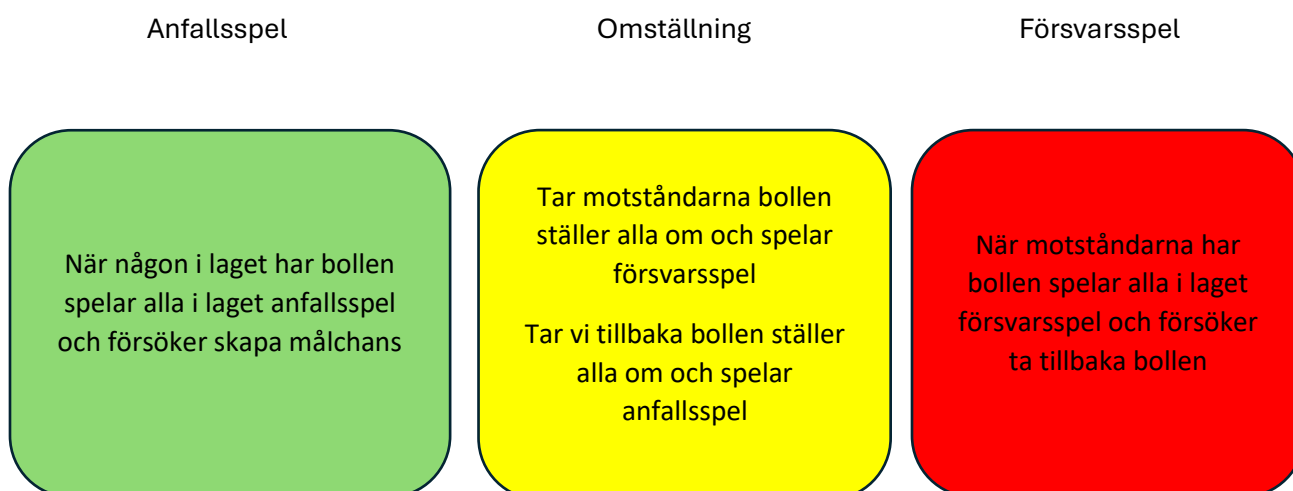


Spelets skeden i 11 mot 11. Vad händer i spelet? Detta pratar vi med spelarna innan match.

Vi vill se detta hända. Se filmerna [vad händer i anfallsspel och försvarsspel?](#)

Vad händer i matchen? Detta pratar vi om med spelarna vid match.

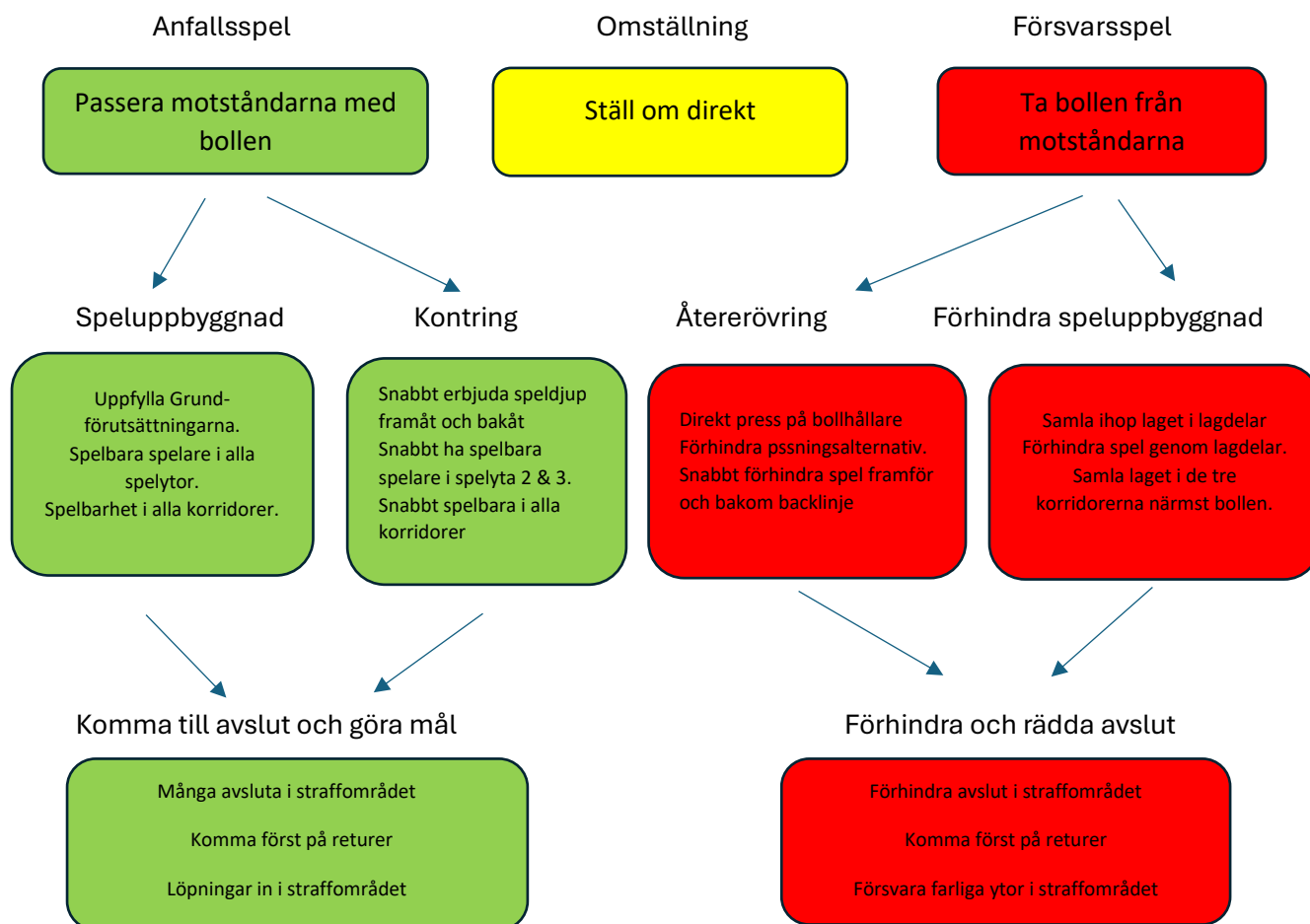
Vi vill se detta hända i spelets skeden.





Spelarutbildningsplan spelformen 11 mot 11 IF Mölndal Fotboll

Vad prioriterar vi i spelets skeden?



Metoder och färdigheter i spelformen 11 mot 11. Detta tränar vi på i spelformen 11 mot 11.

Vad ska laget (kollektivt) träna på i spelformen 11 mot 11?

Se filmerna om lagets möjligheter i anfallsspel och försvarsspel.

Att träna på för **laget** kollektivt i anfallsspelet



Att träna på för **laget** kollektivt i försvarsspelet



Spelarutbildningsplan spelformen 11 mot 11 IF Mölndal Fotboll



Färdigheter (tekniker) att träna på individuellt för spelaren i spelformen 11-11.

Driva Vända Skjuta
Ta med bollen
Passa bollen
Utmana, finta och dribbla
Nicka

Bryta Tackla
Pressa Nicka
Markera Blockera

Vad ska spelaren (individuellt) träna på i spelformen 9 mot 9.

Se filmerna under spelarens möjligheter i spelet i [anfallsspel och försvarsspel](#).

Färdigheter (tekniker) att träna på för målvakter. (målvaktsträning för målvakter i 11-11)

Rulla ut bollen
Kasta ut bollen
Utspark

Fånga bollen (grepp) Palming
Kasta sig (falla) Bryta djupledspassning
Boxa Upphoppsteknik

Vad ska spelarna träna på i målvaktsspelet i spelformen 11 mot 11?

Se filmerna under målvaktens möjligheter i spelet [anfallsspel och försvarsspel](#).



Spelarutbildningsplan spelformen 11 mot 11 IF Mölndal Fotboll

Fotbollsfys 11 mot 11.

ÅLDER	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3
Snabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1

Träna koordination genom färdighetsövningar som driva med insida, utsida, höger och vänster fot, vända, byta riktning o.s.v. Bättre återhämtning genom smålagsspel, behålla återhämtning genom mellan och stort spel. Komplettera med löpningar med hastighetsförändringar.

F Träna snabbhet genom spegelövningar och stafetter. Träna styrka varje träning som del av förberedelseträningen övningar finns i [FIFA 11+ kids](#), [FIFA 11+](#) och [knäkontroll](#).

otbollsspsykologi – hur skapar vi en bra motivationsmiljö?

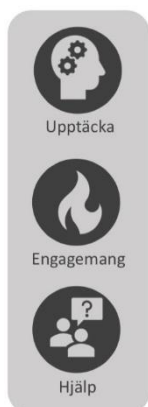


-Lär känna spelarna, var positiv, kom överens om enkla, tydliga regler där alla trivs.

-Låt spelarna vara med och påverka genom att ställa frågor om regler, lösningar i övningar, hur skapar vi två mot en situation här o.s.v.

-Tänk på att barnen utvecklas olika, planera långsiktigt med hjälp av spelarutbildningsplanen, ha tålamod.

-Hur skapar vi en bra lärandemiljö?



-Tränaren ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar i Träning och match.

-Tränaren skapar stort engagemang hos spelarna i träning och match.

-Tränaren hjälper spelarna att upptäcka övningens syfte och att hitta lösningar i träning och match genom att ställa frågor och ge tips och råd.

-Se filmerna om fotbollsspsykologi 11 mot 11 i avsnittet om **Möjligheter i spelet** -

[fotbollsspsykologi](#).



Spelarutbildningsplan spelformen 11 mot 11 IF Mölndal Fotboll

Hur tränar vi i spelformen 11 mot 11?



- Mycket aktivitet
- Många bollkontakter
- Inga köer
- Repetera teknik
- Variera smålag, mellanstort och stort spel.
- Match är träning.
- Träna på det vi ska träna på i 11 mot 11.
- Involvera spelarna med frågor
- Glöm inte målvaktsträning för målvakter.
- Lägg in styrka, ADR, snabba fötter, hoppa landa löp i förberedelseträningen.

Organisation träning 11 mot 11.

Smålagsspel. 3-4 spelare, spela 1-2 minuter, vila 1-2 min, 6-10 spelintervaller.
Mellanstortspel. 5-7 spelare, spela 4-8 minuter, vila 2 min, 4- 6 spelintervaller.
Stort spel 8-9 spelare, spela 10-12 minuter, vila 2 min, 2-4 spelintervaller.

1.Samling – check in.

Vad tränar vi på idag? Tema träning.

2.Förberedelseträning.

Spelövning/färdighetsövning där vi väver in styrka, ADR, snabba fötter, hoppa landa löp.

3. Färdighetsövning/Spelövning

4. Spelövning

5. Nerjogg och stretch

6. Check out

Vad har vi tränat på idag.

Variera smålagsspel och mellanstortspel och stort spel, olika antal spelare, använd jokrar för att främja anfallsspel. Lägg in tävlingar. Utmana med tillslagsbegränsning, spel med båda fötter, ge 100% i övningarna, vila 100% när det är vila. Håll tempot i övningarna. Se till att alla är delaktiga. Ta med vattenflaska.



Spelarutbildningsplan spelformen 11 mot 11 IF Mölndal Fotboll

Träningsprogram 11 mot 11.

Träning 1 Anfallsspel - speluppbyggnad

Träning 2 Anfallsspel - kontring

Träning 3 Anfallsspel - komma till avslut och göra mål

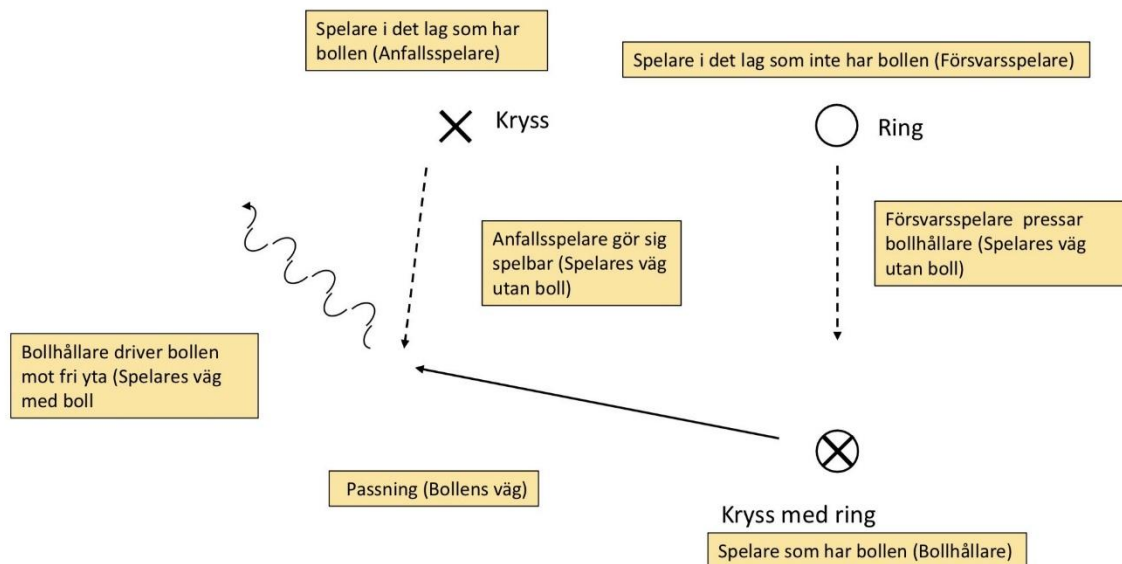
Träning 4 Försvarsspel - förhindra speluppbyggnad

Träning 5 Försvarsspel - direkt återerövring

Träning 6 Försvarsspel - förhindra och rädda avslut

Använd fortfarande träningsprogrammen för 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7 och 9 mot 9.

Vad betyder de tecknade symbolerna i träningsprogrammen?





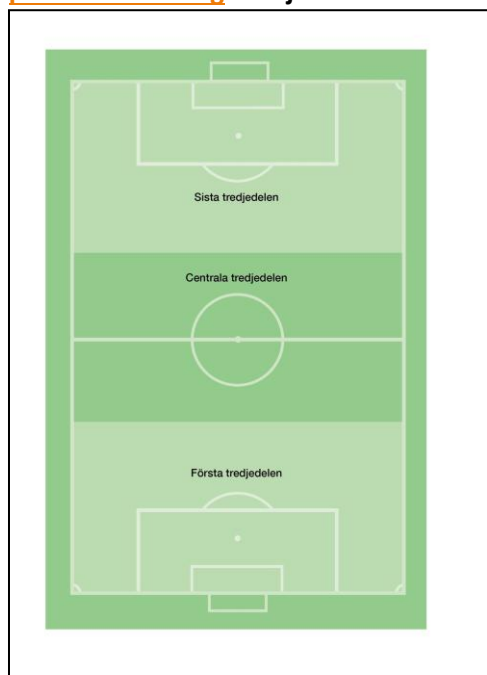
Spelarutbildningsplan spelformen 11 mot 11 IF Mölndal Fotboll

Match

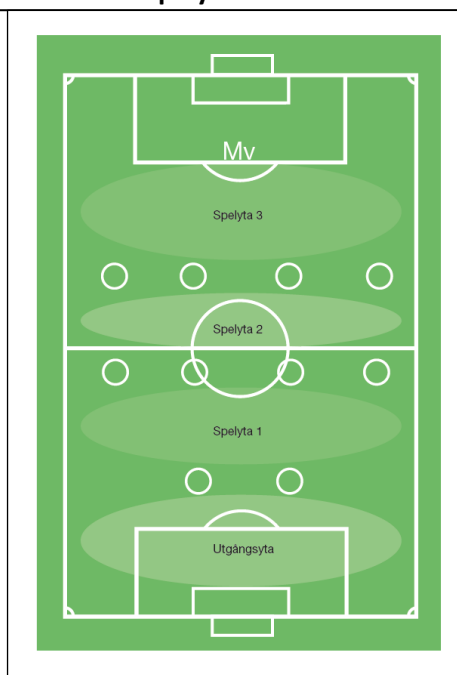
Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker i seriespel där laget spelar en match i veckan. Sträva efter lika speltid och byten i pauserna. Se filmen om [under matchen](#) Läs tipsen.

Läs om [spelets regler](#) eller följ länken <https://www.gbgfotboll.se/tavling/fotboll/spelformer/> där du också finner information om hur du anmäler lagen.

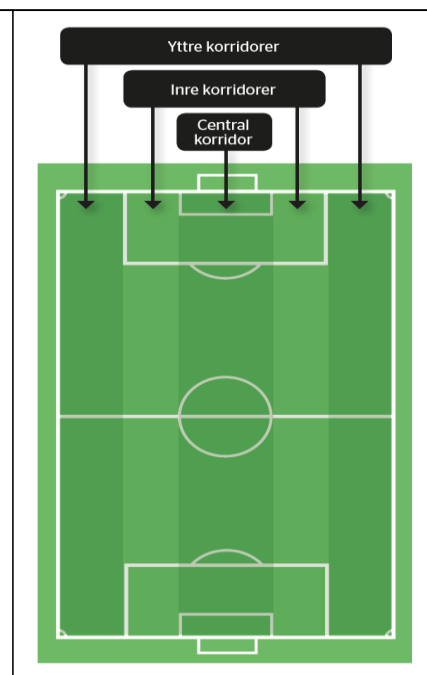
[planens indelning](#) Tredjedelar



Spelytor



Korridorer



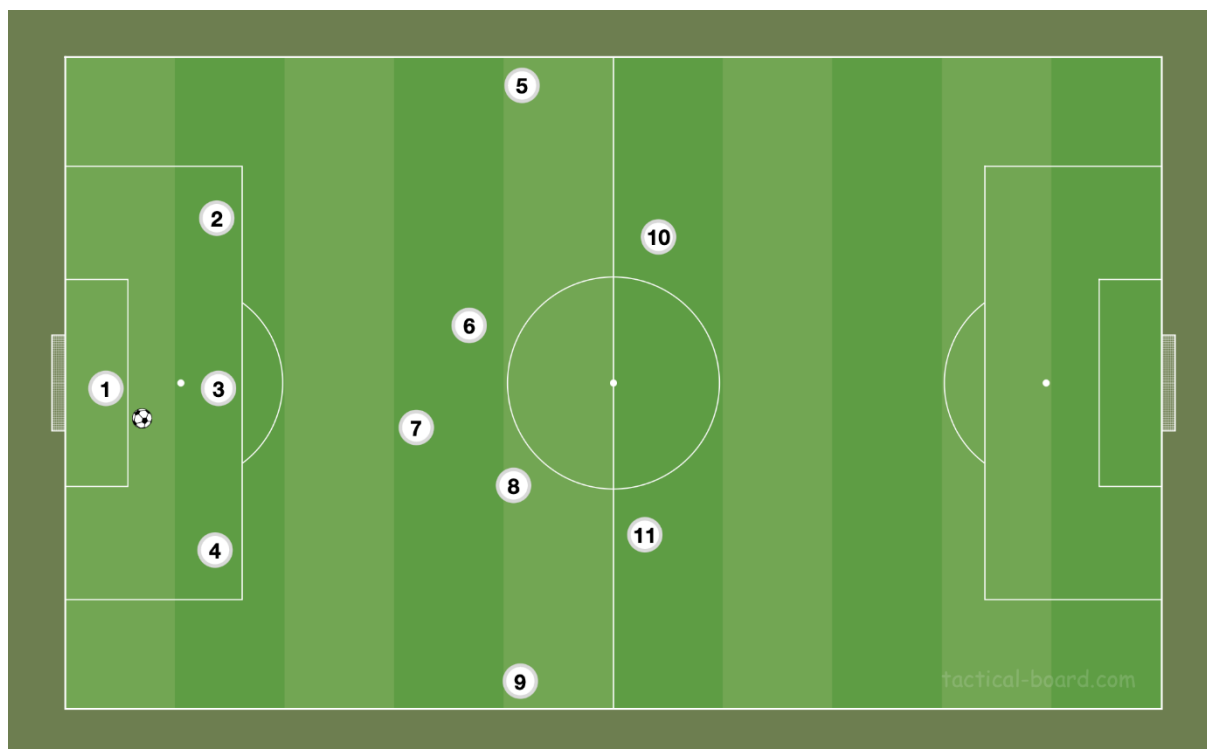


Spelarutbildningsplan spelformen 11 mot 11 IF Mölndal Fotboll

lagets spelsystem läs hur ni kan arbeta med att utveckla ett spelsystem.

Matchen 1-3-5-2.

Förslag enkelt spelsystem 11 mot 11.



Utgångspositioner 1-3-5-2

Anfallsspel: passera motståndarna med kontroll på bollen.

Speluppbyggnad: prata med spelarna hur vi uppfyller grundförutsättningarna. Spelbar, spelavstånd, speldjup, spelbredd. Hur får vi spelbara spelare i alla spelytor och korridorer?

Kontring: prata med spelarna om hur vi snabbt får speldjup framåt och blir spelbara i spelyta 2 och 3 och i flera korridorer.

Komma till avslut och göra mål: prata med spelarna om hur vi får många avslut och är först på returer.

Försvvarsspel: ta tillbaka bollen genom att få motståndarna att tappa kontrollen på bollen.

Återerövring: prata med spelarna om hur vi snabbt kommer in i press och förhindrar passningsalternativ, särskilt viktigt framför och bakom backlinjen.

Förhindra speluppbyggnad: prata med spelarna om hur vi snabbt samlar ihop lagdelarna och förhindrar spel igenom lagdelarna. Samla laget i de 3 korridorerna närmast bollen.

Förhindra och rädda avslut: prata med spelarna om hur vi förhindrar avslut i straffområdet och kommer först på returer. Hur försvarar vi ytor i straffområdet?



Spelarutbildning i match

spelformerna 7-7,9-9 och 11-11

- Vi vill spela bollen efter marken, genom spelytorna.
- Vi prioriterar att spela:
 1. genom motståndarnas lagdelar
 2. utanför motståndarnas lagdelar
 3. framför motståndarnas lagdelar, vänder spelet om det är trångt.
- Matchens fokus är det vi tränar på och vårt sätt att spela, 2 saker i anfall 2 i försvar. Vi håller oss till dessa under matchen.
- Vi förbereder oss för match med spelövningar.
- Alla spelare är viktiga och ska få feedback.



Spelarutbildning i träning

- Vi följer spelarutbildningsplanen.
- Träningen består övervägande av spelövningar med boll och motståndare, beslutsfattande är i fokus.
- Vi tränar fotboll och väver in fysmoment i förberedelseträningen.
- Vi vill att varje spelare ska ha en hög delaktighet i övningarna
- Vi spelar oss ur situationer och passar bollen till varandra.



Ledarskap och föräldraskap

- Vi uppmuntrar försök oavsett utfall.
- Vi har en positiv miljö och är engagerade.
- Vi involverar spelarna med frågor.
- Vi ser utbildningen långsiktigt.
- Vi vågar förstärka och bryta i övningar.
- Vi är väl förberedda och reflekterar över våra ledarbeteenden.
- Vi involverar föräldrar genom att berätta vad vi tränar på för tillfället.

