



SPELARUTBILDNINGSPLAN

version 26.1

GLÄDJE, KVALITET & KLUBBKÄNSLA
“Vi är föreningen som alla vill vara med i”

Stuvsta IF - Spelarutbildningsplan



Innehållsförteckning

Inledning, varför en spelarutbildningsplan?	3
Från knatte till 11 mot 11.....	4
Den goda utvecklingsmiljön	5
Vad är en fotbollsaktion	6
Spelets skeden.....	7
Planens indelningar	8
Knatteskola (5-7 år).....	9
Prioriteringar i träning.....	10
5 mot 5 (8-9 år).....	11
Prioriteringar i träning.....	12
Träningsmiljö.....	13
7 mot 7 (10-12 år).....	14
Prioriteringar i träning.....	15
Träningsmiljö.....	16
9 mot 9 (13-14 år).....	17
Träningsmiljö.....	18
11 mot 11 (15-19 år).....	19
Träningsmiljö.....	20
Ordlista.....	21

Inledning, varför en spelarutbildningsplan?



Stuvsta IF är en fotbollsförening som bedriver barn-, ungdoms- och seniorverksamhet från 5-årsåldern och uppåt. Det är idag en av Huddinge kommuns största idrottsföreningar med fler än 2000 medlemmar, varav ca 300 är ledare. Vi är stolta över vår breda verksamhet som omfattar pojk- och flicklag, seniorlag, Dream Team, veteranlag samt gå-fotboll.

Varför en spelarutbildningsplan?

För att Stuvsta IF ska fortsätta vara en välmående och utvecklande förening har denna spelarutbildningsplan (SUP) tagits fram som ett stöd för våra ledare.

Vi ser på fotbollsutbildning på samma sätt som lärande i skolan – som en långsiktig process där rätt moment introduceras vid rätt tidpunkt. Kunskap och färdigheter byggs stegvis, där varje del skapar förutsättningar för nästa.

På samma sätt fungerar fotbollsutbildning. Vi tränar exempelvis på korta passningar innan vi introducerar längre passningsspel. Yngre spelare har begränsningar i sin spelförståelse och perception, och uppfattar inte spelet över större ytor på samma sätt som äldre spelare. Därför anpassar vi både innehåll och metod efter vad spelarna är mottagliga för, såväl motoriskt som kognitivt.

SUPen är tänkt att fungera som en gemensam riktning för hur föreningen bedriver sin spelarutveckling samtidigt som den ska spegla våra värdeord.

Glädje – Att våra spelare trivs och vill delta på fotbollsaktiviteter som erbjuds ihop med att skapa ett långsiktigt intresse för fotboll.

Kvalitet – Vi vill att våra ledare är väl förberedda till aktiviteter. Det är också väldigt viktigt att våra ledare tänker långsiktigt när det kommer till spelarutbildning. Detta så att vi tränar på rätt saker i rätt ålder och på så vis skapar spelare som fotbollsmässigt blir så bra som möjligt när de faktiskt ska vara så bra som möjligt, vilket är vid ca 16 års ålder.

Klubbkänsla – Klubbkänsla för oss handlar om gemenskap, omtanke och respekt. Genom samarbete och en stark vi-känsla vill vi skapa en miljö där alla känner sig inkluderande, tar ansvar och utvecklas tillsammans – både som spelare och människor.

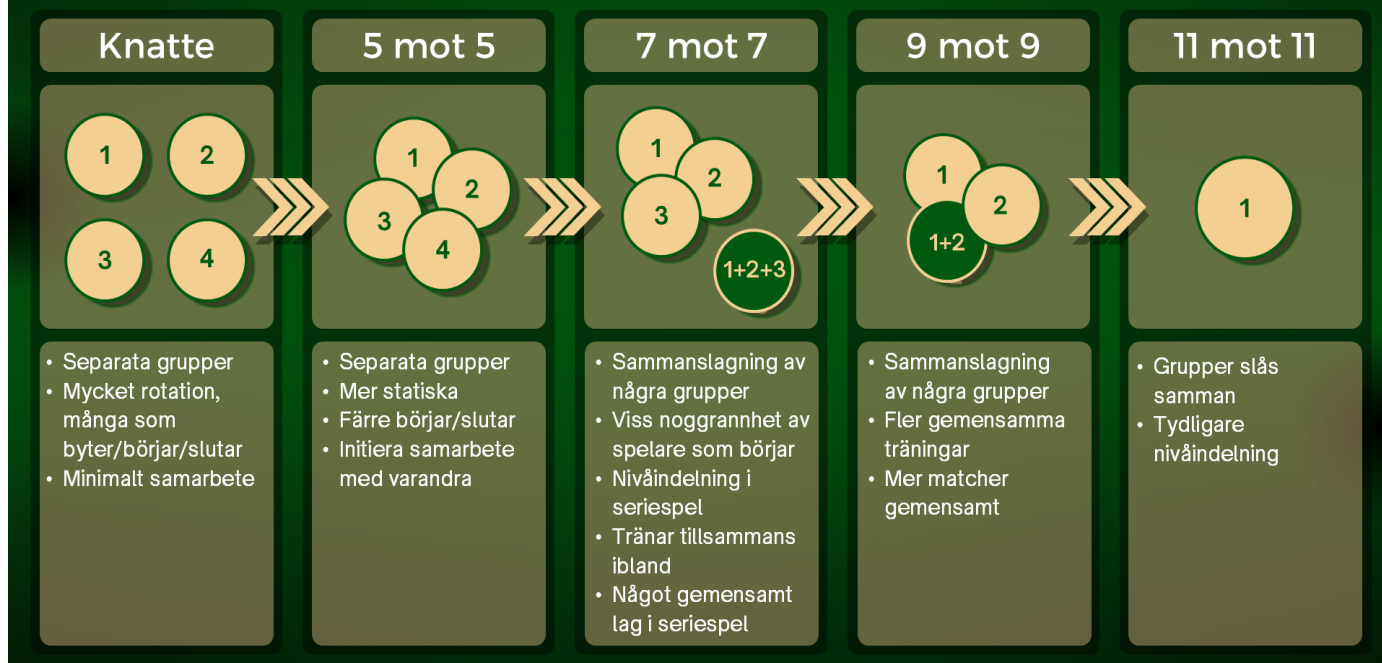
Tillsammans med stödverktyg som övningsbank skapar detta förutsättningar för en mer enhetlig utbildning i hela föreningen. Vår ambition är att minska skillnader mellan lag och ge alla ledarstaber, oavsett erfarenhet, goda möjligheter att bidra till spelarnas utveckling.

Obs på sista sidan finns en ordlista som förhoppningsvis fångat upp ord som kanske inte är helt självklara.

Från knatte till 11 mot 11



LAGUTVECKLING — KNATTE TILL JUNIOR



Ålder	Rekommenderat antal träningar	Matcher	Cuper	Övrigt som kan vara aktuellt
5 3 mot 3	1	Inget behov	Inget behov	Nyttja hjälpmedel för övningar
6		Träningsmatcher (gärna internt)	Interncup	
7	2		Närliggande cup(er)	
8 5 mot 5		Seriespel startar, utan nivåer		Teori: Planens indelningar
9			Cuper lite längre bort	
10 7 mot 7	2 (+1 föreningsträning)	Seriespel med nivåer	Aktuellt med övernattningscup (en natt)	Teori: Fördjupning Träningsläger Campdag
11			Övernattningscup(er) - flera dagar	
12	3 (+ ev 1 extra för de som vill lite extra)			Individuella spelarsamtal
13-18 9 mot 9 – 11 mot 11		Mycket är sig likt från denna ålder och uppåt		Individuell utvecklingsplan
OBS: Rutor som har text är endast tillägg / nyheter från tidigare år, är det tomt så är det snarlikt som tidigare				

Långsiktighet

Vi vill att föreningens ledare arbetar med ett långsiktigt perspektiv i allt de gör. På så sätt skapar vi en verksamhet där så många som möjligt känner sig inkluderade och vill vara kvar över tid, samtidigt som varje individ får bästa möjliga förutsättningar att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Vårt mål är att utbilda skickliga fotbollsspelare – men vi ser det som minst lika viktigt att fostra trygga, ansvarstagande och respektfulla medmänniskor.

Viktigt för våra ledare

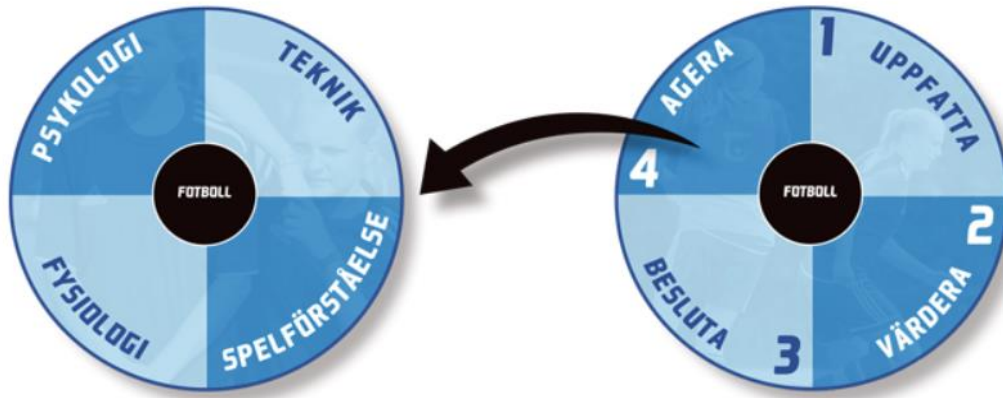
- Skapa en miljö där spelarna trivs och vill vara – trivsel ökar sannolikheten för långsiktigt deltagande.
- Vara goda förebilder och representera Stuvsta IF både på och utanför planen.
- Ha en professionell och balanserad attityd i såväl med- som motgång.
- Ansvara för att utveckla laget i linje med spelarutbildningsplanen.
- Se till helheten och utveckla hela laget – inte enbart enskilda spelare.

Viktigt för våra spelare

- Vara bra lagkamrater och bidra till en positiv miljö.
- Visa respekt för varandra, oavsett olikheter.
- Ha en god närvaro. I lagidrott är närvaro viktigt både för den sociala gemenskapen och för den individuella utvecklingen. Låg närvaro riskerar att påverka både trivsel och progression över tid.
- Komma till träning och match med rätt inställning – fokus, vilja att lyssna och att lära.
- Vara förberedda inför aktivitet, till exempel genom rätt utrustning och goda energinivåer.



Fotbollsaktion:



Ovanstående delar bildar tillsammans det som kallas en fotbollsaktion. För att en spelare ska utvecklas på bästa sätt behöver samtliga delar utvecklas och samspela.

Vi tar en fint som exempel:

- Tekniskt: att kunna utföra finten koordinerat
- Taktiskt: att välja rätt tillfälle att använda den
- Fysiskt: att kunna tempoväxla efter finten
- Psykologiskt: att ha modet att utmana motståndaren

Som ledare bör vi undvika att styra bollhållaren genom direkta instruktioner som “passa”. I stället vill vi utveckla spelarens egen förmåga att fatta beslut. Detta sker genom den så kallade informationsprocessen, som ständigt pågår hos spelaren:

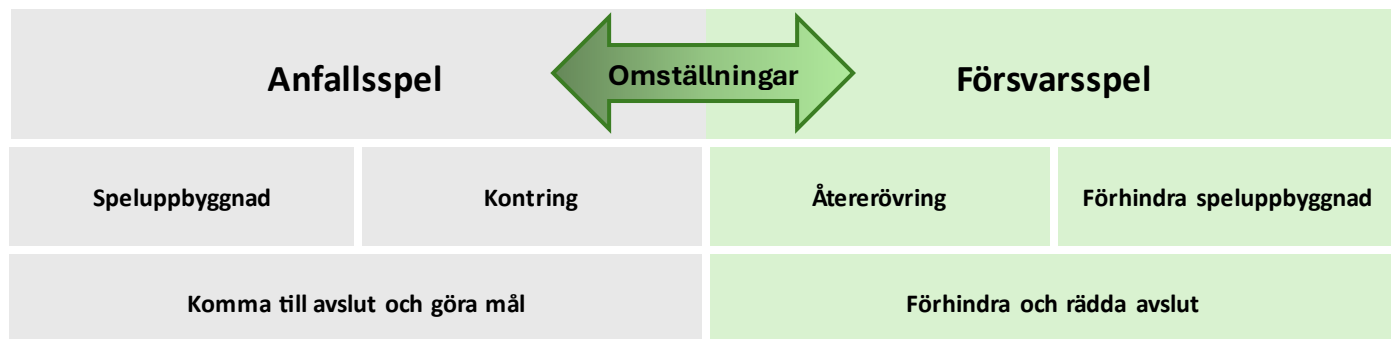
1. Uppfatta situationen
2. Värdera handlingsalternativ
3. Fatta beslut
4. Agera

Genom att ge spelarna utrymme att själva gå igenom denna process utvecklar vi deras spelförståelse över tid.

Spelets skeden



Fotboll delas in i olika spelskeden.



Speluppbyggnad:

Laget har boll och motståndarna är i försvarsställning.

Kontring:

Laget erövrar boll och motståndarna är inte i försvarsställning.

Komma till avslut och göra mål:

Laget kan komma till avslut genom skott, instick eller inlägg.

Förhindra speluppbyggnad:

Motståndaren har boll och laget är i försvarsställning.

Återerövring:

Laget var i anfall men har nu tappat bollen och är inte i försvarsställning ännu:

Förhindra och rädda avslut:

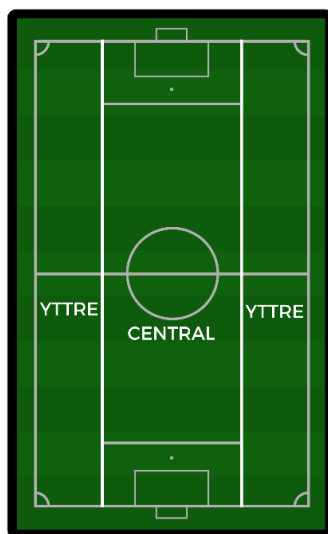
Motståndaren kan komma till avslut genom skott, instick eller inlägg.

Det är tre skeden i anfall och tre skeden i försvar, och dessa är motsatsförhållande till varandra. Exempelvis när ett lag befinner sig i skedet speluppbyggnad så befinner sig det andra laget att förhindra speluppbyggnad.

De färdigheter som bör utvecklas i respektive ålder delas in i olika färdigheter för laget, spelaren och målvakten. **Under åren tillkommer nya färdigheter att träna på, dessa markeras med en * efter namnet.** Det är viktigt att ha spelarutbildningsplanen som en grund och se till att man utvecklar spelarnas färdigheter från alla kategorier, färdigheter för laget, för spelaren och för målvakten. Se exempel nedan.

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
Spelbarhet	Väggspel*	Försvarssida	Nedflyttning*
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva	Passa*	Pressa	Markera*
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla / kasta bollen	Utspark*	Rädda avslut	Positionering*

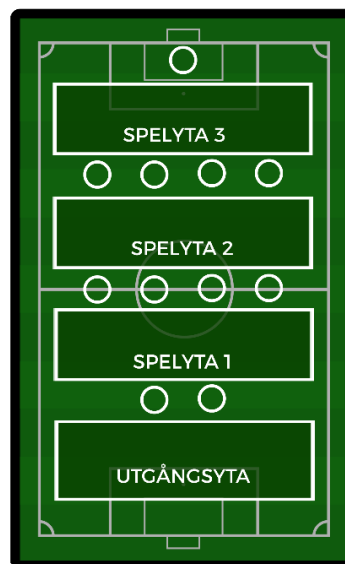
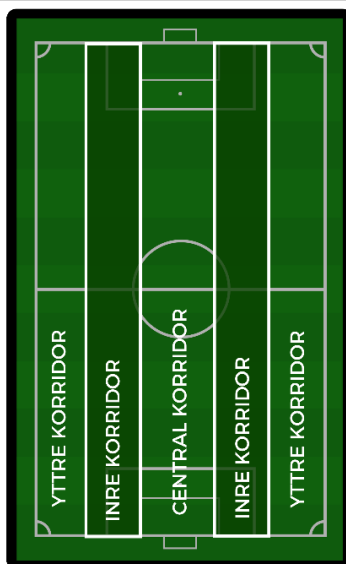
Planens indelningar



Från 5 mot 5 pratar vi om att det finns tre korridorer i bredd.

Från 5 mot 5 pratar vi också om att vart bollen befinner sig på planen benämns som bollsida och icke bollsida. Vi kan exempelvis arbeta i försvar med principen att när bollen befinner sig i en av de yttre korridorerna (se tidigare) vill vi aldrig ha en spelare i den yttre korridoren på icke bollsida.

I 7 mot 7 pratar vi även om att planen delas in i tredjedelar på längden. Den första tredjedelen är där egna lagets målvakt befinner sig. Sedan kommer en central tredjedel och längst upp sista tredjedelen där man vill komma till avslut och göra mål.



I 7 mot 7 börjar vi prata om Golden Zone, här vill vi komma till många av lagets avslut. Medan vi utanför Golden Zone oftare bör leta passningar (tex cutbacks) in mer centralt, eller själv försöka ta sig till ett mer centralt avslutsläge.

Från 9 mot 9 kan vi introducera fem korridorer, mot tidigare tre. Nu tillkommer två inre korridorer att förhålla sig till. Dessa blir alla relativt smala i 9 mot 9 men förbereder spelarna väl inför 11 mot 11.

Från 9 mot 9 börjar vi prata om spelytor och prioriteringar i vårt arbetssätt. Dessa spelytor är alltid dynamiska och storleken varierar utifrån hur motståndarna står positionerade. T ex är spelyta 2 alltså alltid ytan mellan motståndarens backlinje och mittfältslinje.

Knatteskola (3 mot 3)



Knatteskola – Individuellt spel

Målet med knatteskolan är att ge barnen en rolig och genomtänkt introduktion till fotboll. Vi vill lägga grunden genom att utveckla bla deras färdigheter i att driva, vända, passa och skjuta. Vi är medvetna om att alla moment har sin tid i utvecklingen, och att vi tränar barn – inte små vuxna. Därför anpassar vi både innehåll och arbetssätt efter barnens mognad och vad de är mottagliga för i stunden. Vår ambition är att ge barnen en bred rörelsearsenal med färdigheter som är särskilt träningsbara i tidig ålder. Med tiden introduceras fler moment, där fokus också ligger på att förstå när och hur olika färdigheter används, samt på att utveckla samarbete inom laget. Vi vill att barnen ska få en positiv bild av fotboll, sina ledare och föreningen som helhet, och att de med glädje rekommenderar Stuvsta IF till vänner och bekanta.

Anfallsspel	Omställningar	Försvarsspel		
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen • Vi anfaller tillsammans • Spelavstånd – Sprid ut er om vi har bollen (tredje året)		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren • Vi försvarar tillsammans		
Färdigheter för spelaren <table><tr><td>Driva Skjuta Mottagning Bollskydd</td><td>Vända Passa Utmana, finta och dribbla</td></tr></table>	Driva Skjuta Mottagning Bollskydd	Vända Passa Utmana, finta och dribbla		Färdigheter för spelaren Försvarssida
Driva Skjuta Mottagning Bollskydd	Vända Passa Utmana, finta och dribbla			
Träningar: - Fokus på att väcka intresse för fotboll och rörelse. - Variera färdighetsövningar och spelövningar. - Spela på relativt små ytor och spelformerna 1mot1, 2mot2 och 3mot3, för mycket bollberöring per spelare. Om bollen åker utanför ytan så servar tränaren in en ny boll så spelet snabbt kommer i gång igen. - Ingen gillar att stå i kö, se till att köer minimeras och att vi har en hög aktivitetsgrad. - Tredje knatteåret introduceras spelarna till spelformen 5mot5.		Målvakter: - Under tredjeknatteåret introduceras målvakter. - Behåll spelformen 1mot1, 2mot2 och 3mot3 med skillnaden att ibland nyttja större mål och målvakter. - Rädda skott, lära sig att göra utrullningar och röra sig ut från mållinjen vid ex frilägen är saker man kan träna de yngsta målvakterna på, på ett lekfullt sätt. - Variera mycket vem som spelar målvakt, alla ska testa på att spela målvakt.		





Färdigheter att träna	5 år	6 år	7 år	Notering:
Driva	1	1	1	Träna på att driva bollen inom ett armlängdsavstånd, med utsidan av foten. Träna även på att kunna stanna bollen.
Vända	2	2	1	Träna på att vända med sula, utsida och insidan av foten.
Finta	4	3	3	Träna på att våga utmana och ta dig förbi en försvarare.
Passning	4	3	2	Korta passningar med breddsida.
Mottagning	4	3	2	Träna på att stanna bollen med sula och insida.
Bollbehandling i luften	4	4	4	Endast som koordinativt inslag med händerna.
Skott	3	3	3	Viljan att ta avslut och att lära sig sikta.
Skydda boll	3	3	2	Träna på att ha bollen och skydda den med en motståndare i ryggen
Bollkoordination	1	1	1	Tekniskt koordinativa moment med bollen. Insidetaps och soletaps är en bra start.

1: Högst fokus	2: Medium fokus	3: Lågt fokus	4: Inget fokus, tränas aldrig
----------------	-----------------	---------------	-------------------------------

Ledarskap

Barn i denna ålder har fokus på bollen och har svårt att uppfatta sin omgivning. I och med detta är det viktigt att vi låter barnen i knatteskolan driva mycket själva i spel. Vi som ledare måste förstå att ett etablerat passningsspel kan vi träna när de är mer mottagliga för detta, som kommer senare i spelarutbildningsplanen. Därför tränar vi också i första hand på färdigheter som gynnar detta, t.ex mer driva och vända än passningar. Det är viktigt med korta och tydliga instruktioner och att ge mycket uppmärksamhet.

Exempel på goda beteenden:

- Driva övningen med röst
- Kroppsspråk och mycket energi.
- Instruera under pauser,
- Hylla försök och ge beröm utifrån syfte.



5 mot 5 – Spel med närmaste spelaren

Här fortsätter vi att bygga vidare på den individuella utvecklingen, samtidigt som vi i större utsträckning börjar introducera samarbete med närmaste medspelare.

Fokus ligger fortsatt på att utveckla spelarnas tekniska färdigheter, såsom att driva, vända, finta och kontrollera bollen, men även på att börja förstå enkla samspel med närmaste spelaren. I denna ålder är spelarnas spelförståelse fortfarande under utveckling, vilket innebär att spelet ofta kretsar kring bollen. Detta är en naturlig del av utvecklingen och något vi tar hänsyn till i vår träning. Matcher ska ses som en del av utbildningen, där fokus ligger på utveckling och lärande snarare än resultat.

Det är viktigt att jobba med hur man är en bra lagkompis för att ha en bra motivationsmiljö.

Anfallsspel		Omställningar		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndare med bollen				Uppgiften är att passera motståndare med bollen	
Speluppbyggnad	Kontring			Återerövring	Förhindra speluppbyggnad
Arbeta med spelbarhet, ett varierat spelavstånd och uppmuntra spelarna att våga göra mycket själv med bollen	Skapa målchans			Pressa bollhållare	Närmsta spelaren pressar bollhållare hela tiden Lär spelarna hur man markerar
Färdigheter för laget				Färdigheter för laget	
Spelavstånd	Spelbarhet*			Markering* Försvarssida	Press / täckning* Direkt återerövring*
Färdigheter för spelaren				Färdigheter för spelaren	
Driva Skjuta Mottagning/Medtagning Bollskydd	Vända Passa Utmana, finta och dribbla			Bryta Markera*	Pressa Tackla*
Extra färdigheter för målvakten				Extra färdigheter för målvakten	
Rulla / kasta bollen*				Rädda avslut*	Kasta sig*

5 mot 5



Färdigheter att träna	8 år	9 år	Notering:
Driva	1	1	Som inslag i tävlingar och första uppvärmning med boll
Vända	1	1	Skapa presståligna spelare. Ex Utsida, Stopp, Stepoever.
Finter	1	1	Skapa presståligna spelare. Press framifrån: Ex Kroppsfint, Översteg, Tvåfotare. Press från sida: Ex L & V finter Press bakifrån: Ex Stepoever
Passningar	2	2	Korta passningar med breddsida i fokus
Mottagning / medtagning	2	2	Mottagning / medtagning med riktning och varierande teknik
Bollbehandling i luften	3	3	Träna på att individuellt kicka med boll, samt att kicka tillbaka till spelare som kastar
Skott	2	2	Mycket avslut under träningsveckorna, med variation
Skydda boll	2	2	Skapa presståligna spelare
Bollkoordination	1	1	Utsätt spelarna för nya koordinativa utmaningar samt försök förbättra snabbhet i det som de redan kan.

1: Högst fokus

2: Medium fokus

3: Lågt fokus

4: Inget fokus, tränas aldrig





Målvakter

Alla uppmuntras att spela målvakt under 5 mot 5 åren och vi vill inte se en tidig specialisering av målvakter. Man spelar målvakt, man är inte en målvakt.

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. En bred rörelsearsenal är nyttigt för långsiktigheten. Snabbhet har hög träningsbarhet i denna ålder och uppmuntras. Uthållighet har låg träningsbarhet i denna ålder och uppmuntras inte.

Fotbollspsykologi

- **Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare väljer en egen lösning under en övning.
- **Göra nästa aktion:** t ex att en spelare vågar utmana igen när den tappat bollen.
- **Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare säger "bra kämpat" eller "försök igen" till sina lagkamrater

Träning

- Variera färdighetsövningar med spelövningar
- Vi specialiserar inte positioner, varken i träning eller i match. Det är utvecklande att spela på olika positioner.
- Träning ska ha hög aktivitetsgrad.
- Stort fokus på individuell teknik.
- Träningar som följer teman enligt utbildningsplanen
- Variera lagindelningar

Spelformer i träning

Numerär exkluderar målvakter

- 1v1 – Stort inslag under träningsveckorna
- 2v2 och 3v3 – Smålagsspel som bör tränas mycket varje vecka.
- 4v4 – Stort spel som ej tränas särskilt mycket under veckans träningar.
- 2v1 – Liten spelform med olika numerärer för att nå olika syften. Fokusera på 2v1 som en start och stegvis med ålder kommer 3v2 och 4v3 osv.

Ledarskap

Barnen har fokus på bollen och har svårt att uppfatta sin omgivning, men börjar nu samarbeta mer med närmaste spelare. Exempel på goda beteenden: Driva övningar med röst, kroppsspråk och mycket energi. Instruera under pauser, hylla försök och ge beröm utifrån syftet för dagen så mycket det går. Förberedande reflektion inför träning, vad ska vi träna på idag? Varför? Hur? Samt reflektion efter träning, vad har vi tränat på idag? Varför? Vad behöver vi tänka på? m.m.



7 mot 7 – Kollektivt spel med få spelare

Föreningen vill att samtliga lag arbetar långsiktigt i allt de gör. Vår ambition är att behålla så många spelare som möjligt över tid, samtidigt som vi utvecklar varje individ så mycket som möjligt.

Lägg ett fortsatt fokus på att hela gruppen mår bra och hur man är en bra lagkamrat. Ett ensidigt fokus på kortsiktiga resultat, exempelvis att vara som bäst vid 11 års ålder, leder ofta till beslut som inte gynnar helheten. Ren toppning och bara fokus på delar av laget i tidig ålder riskerar att skapa obalans, minskat engagemang och i förlängningen avhopp.

I stället utgår vi från ett långsiktigt perspektiv i våra beslut: hur vi skapar förutsättningar för att spelarna både vill fortsätta och kan nå sin potential över tid, exempelvis vid 16 års ålder.

Anfallsspel		Omställningar		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen				Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
Speluppbyggnad Arbeta med 4' sen. Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd och Speldjup. Prioritera att spela mycket runt och genom motståndarnas lagdelar, framför att spela över.		Kontring Erbjud speldjup framåt/bakåt. Värdera om vi ska kontra snabbt framåt eller säkra bollinnehavet och komma rätt i formation.		Återerövring Snabbt pressa bollhållaren.	
				Förhindra speluppbyggnad Samla laget i lagdelar.	
Komma till avslut och göra mål Kom till avslut i Golden zone.				Förhindra och rädda avslut Förhindra avslut i Golden zone.	
Färdigheter för laget Spelbarhet Spelavstånd Positionering* Spelvändning* Väggspele*		Speldjup* Spelavstånd* Djupledsspel* Uppflyttning*		Färdigheter för spelaren Försvarsida Markering Nedflyttning*	
				Press / täckning Uppflyttning* Överflyttning*	
Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Bollskydd Mottagning / Medtagning* Perceptionsförmåga*		Vända Passa Utmana, finta och dribbla Bollbehandling i luften*		Färdigheter för spelaren Bryta Markera Nicka*	
				Pressa Tackla	
Färdigheter för målvakten Rulla / Kasta bollen Bolltrygg med fötterna*				Färdigheter för målvakten Rädda avslut Positionering* Kommunikation*	
				Kasta sig (fallteknik) Bryta djupledspassning*	

7 mot 7



Färdigheter att träna	10 år	11 år	12 år	Notering:
Driva	2	2	3	Som inslag i tävlingar och första uppvärmning med boll.
Vända	1	1	1	Skapa presståliga spelare. Ex Cruyff, Utsida, Stop, Insida, Steptover.
Finter	1	1	1	Skapa presståliga spelare. Press framifrån: Ex Kroppsfint, Översteg, Tvåfotare Press från sida: Ex L & V finter Press bakifrån: Ex Steptover
Passningar	1	1	1	Korta passningar, passa-rör dig aktioner.
Mottagning/medtagning	1	1	1	Mottagning / medtagning med riktning och varierad teknik.
Bollbehandling i luften	3	2	2	Träna att kicka med en boll på olika sätt, lägg även in nedtagningar.
Skott	1	1	1	Mycket avslut under träningsveckorna, med en variation på teknik.
Skydda boll	3	3	3	Skapa presståliga spelare.
Bollkoordination	1	1	2	Som uppvärmning, ställ högre krav på fart och att inte titta på bollen hela tiden.
1: Högst fokus 2: Medium fokus 3: Lågt fokus 4: Inget fokus, tränas aldrig				

Spelformer i träning

Numerär exkluderar målvakter

- 1v1 och 2v2 – Stort inslag i träningsveckan, går att styra mer likt färdighetsträning.
- 3v3 – Smålagsspel som bör tränas varje vecka.
- 4v4 och 5v5 – Medelstora spel som bör tränas varje vecka.
- 6v6 – Stort spel som ej tränas särskilt mycket under träning.
- 2v1 och 3v2 – Liten spelform med olika numerärer, bla för att träna mycket på att komma till avslut och förhindra avslut. Rimlig ålder att gå över till mer 3v2 än tidigare 2v1 för att addera komplexitet mot tidigare, fundera dock alltid kring syftet och hur vi når det på bästa sätt i träningsplanering.

Ledarskap

Exempel på goda beteenden:

- Mycket individuell feedback
- Driva övningar med röst
- Kroppspråk och mycket energi.
- Instruera under pauser
- Hylla försök och ge beröm utifrån syftet för dagen så mycket det går.

Förberedande reflektion inför träning, vad ska vi träna på idag? Varför? Hur?

Reflektion efter träning, vad har vi tränat på idag? Varför? Vad behöver vi tänka på? m.m.

Fotbollspsykologi

- **Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare reflekterar över vad den lärt sig i samband med träning och match.
- **Göra nästa aktion:** t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
- **Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Träning

- Variera färdighetsövningar med spelövningar
- Vi specialiserar inte positioner, varken i träning eller i match. Det gynnar deras långsiktiga utveckling att spela på olika positioner
- Träning ska ha hög aktivitetsgrad.
- Stort fokus på individuell teknik och individuell taktik framför en allt för stor vikt på kollektiv taktik, som kommer senare.
- Träningar som följer teman enligt utbildningsplanen.
- Variera lagindelningar





9 mot 9 – Kollektivt spel med flera spelare

Anfallsspel		Omställningar		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen				Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
Speluppbyggnad Arbeta med 4'sen. Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd och Speldjup. Spelbarhet i alla spelytor. Prioritera att spela mycket runt och genom motståndarnas lagdelar, framför att spela över.		Kontring Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Värdera om vi ska kontra snabbt framåt eller säkra bollinnehavet och komma rätt i formation.		Återerövring Snabbt pressa bollhållaren och samtidigt förhindra passningsalternativ.	
				Förhindra speluppbyggnad Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelar	
Komma till avslut och göra mål Kom till avslut i Golden zone Returer				Förhindra och rädda avslut Pressa bollhållare bort från Golden zone Returer	
Färdigheter för laget Spelbarhet Spelavstånd Positionering* Spelvändning* Väggspel Överlappning* Spel på tredje spelare*		 Speldjup Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Avledande rörelse* Underlappning*		Färdigheter för spelaren Försvarssida Markering Nedflyttning Centrering* Press / täckning Uppflyttning Överflyttning Understöd	
Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Bollskydd Mottagning / Medtagning Perceptionsförmåga		 Vända Passa Utmana, finta och dribbla Bollbehandling i luften		Färdigheter för spelaren Bryta Markera Nicka Pressa Tackla	
Färdigheter för målvakten Rulla / Kasta bollen Bolltrygg med fötterna				Färdigheter för målvakten Rädda avslut Positionering Kommunikation Hoppa upp och fånga* Kasta sig (fallteknik) Bryta djupledspassning Boxa*	



I denna spelform tar spelarna ytterligare steg i sin utveckling, där både den individuella skickligheten och det kollektiva spelet får större utrymme. Fokus ligger på att vidareutveckla tekniska färdigheter i högre tempo, samtidigt som spelarna i större utsträckning lär sig att samarbeta inom och mellan lagdelar. Spelförståelsen utvecklas genom att introducera fler principer i anfalls- och försvarsspel. I denna fas blir det allt viktigare att kunna fatta beslut i olika spelsituationer, samt att förstå sin roll i laget. Matcherna ska fortsatt ses som en del av utbildningen, där prestation och utveckling prioriteras framför kortsiktiga resultat.

Fotbollpsykologi • Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad den lärt sig i samband med träning och match. • Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång. • Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.	Målvakter Målvakter börjar specialiseras lite mer och får mer specialiserad målvaktsträning än tidigare, där även färre deltagare tenderar att rotera. Målvakter bör vara med på mycket av lagets tekniskdelar som innefattar passningar och dylikt då den moderna målvakten spelar mycket med fötterna, men de spelar mest målvakt under spelövningar.
Fotbollsfys Veckoplanering bör ta mer hänsyn till belastning och faserna återhämtning/högbelastande/matchförberedande. Spelare ska minst två gånger i veckan göra övningar som förebygger skador (Knäkontroll, FIFA11). Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Snabbhetsträning som varierar reaktionssnabbhet, fotfrekvens och maximal snabbhet. Majoriteten av spelare har varit eller är i puberteten i denna fas, efter denna fas bör vi arbeta med uthållighetsträning samt styrka mer.	Ledarskap Spelarna samarbetar med fler spelare och lagdelar. Exempel på goda beteenden: • Mycket individuell feedback. • Driv övningar med röst • Kroppsspråk och mycket energi. • Instruera under pauser • Hylla försök och ge beröm utifrån syftet för dagen så mycket det går. Förberedande reflektioner inför träning, vad ska vi träna på idag? Varför? Hur? Reflektion efter träning, vad har vi tränat på idag? Varför? Vad behöver vi tänka på? m.m.
Spelformer i träning <i>Numerärer exkluderar målvakter</i> • 1v1, 2v2 och 2v1 – Inslag i träningsveckan som färdighetsträning • 3v3 – 4v4 – Smålagsspel som bör tränas varje vecka • 5v5 – 6v6 – Medelstora spel som bör tränas varje vecka • 7v7 – 8v8 – Stort spel som ev tränas lite varje vecka • 3v2 – 4v3* - Liten spelform med olika numerärer, bl.a träna mycket på att komma till avslut och förhindra avslut skeden. • 7v6 – 8v6* - Medelstora och stora spel med olika numerärer. Kan nyttjas för att träna på lagets kollektiva principer i olika spelskeden.	
Träning • Träningarna planeras efter en långsiktig periodisering, som en grund i lagets arbetssätt i spelets skeden. • Komplettera gärna träningen med teoripass • Att tävla är väldigt motiverande och bör integreras i så mycket som möjligt under träningarna. • Mycket fokus på individuell taktik samt hur man samarbetar med flera spelare än tidigare. • Variera färdighetsövningarna med spelövningar, med en övervikt på spelövningar. • Håll övningar och spel så positionsspecifikt som möjligt, för att möjliggöra att spelarna får träna i sina roller så mycket som möjligt. • Spelarna börjar nu specialisera sig mer på sina positioner, men positivt om de fortsatt får träna i minst två olika positioner regelbundet.	

11 mot 11



11 mot 11 – Kollektivt spel med alla spelare

Anfallsspel		Försvårsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
Speluppbyggnad	Kontring	Återerövring	Förhindra speluppbyggnad
Spelavstånd, spelbredd, speldjup	Erbjuda speldjup framåt/bakåt.	Snabbt pressa bollhållaren och samtidigt förhindra passningsalternativ.	Samla laget i lagdelar.
Spelbarhet i alla spelytor	Värdera om vi ska kontra snabbt framåt eller säkra bollinnehavet och komma rätt i formation.		Förhindra spel genom lagdelar
Spelbarhet i alla korridorer	Snabb spelbarhet i spelyta 2 och 3		
Komma till avslut och göra mål		Förhindra och rädda avslut	
Kom till avslut i Golden zone		Pressa bollhållare bort från Golden zone	
Returer		Returer	
Löpningar in i straffområdet		Försvara ytor runt eget straffområde	
Färdigheter för laget		Färdigheter för spelaren	
Spelbarhet	Speldjup	Försvarsida	Press / tackning
Spelavstånd	Spelavstånd	Markering	Uppflyttning
Positionering	Djupledsspel	Nedflyttning	Överflyttning
Spelvändning	Uppflyttning	Centrering	Understöd
Väggspel	Avledande rörelse		
Överlappning	Underlappning		
Spel på tredje spelare	Motrörelse*		
Korstopning*			
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Bollskydd	Utmana, finta och dribbla	Nicka	
Mottagning / Medtagning	Bollbehandling i luften		
Perceptionsförmåga			
Färdigheter för målvakten		Färdigheter för målvakten	
Rulla / Kasta bollen	Bolltrygg med fötterna	Rädda avslut	Kasta sig (fallteknik)
	Utspark*	Positionering	Bryta djupledspassning
		Kommunikation	Boxa
		Hoppa upp och fånga	



I 11 mot 11 närmar sig spelarna seniorfotbollen, och fokus ligger på att förbereda dem för nästa steg i sin fotbollsutveckling, där vi hoppas att några spelare tar klivet upp i våra egna seniorlag. Träningen syftar till att utveckla spelarnas tekniska, taktiska, fysiska och mentala förmågor i en mer matchlik miljö, där kravbilden successivt ökar. Det kollektiva spelet och förståelsen för lagets arbetssätt blir centralt, samtidigt som den individuella utvecklingen fortsatt är viktig.

Fotbollpsykologi

- **Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
- **Göra nästa aktion:** t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
- **Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer

Målvakter

Målvakter är specialiserade till en position ännu mer och får mer specialiserad målvaktsträning än tidigare. Målvakter bör fortsatt vara med på mycket av lagets teknikdelar som innefattar passningar och dylikt då den moderna målvakten spelar mycket med fötterna. Men de spelar alltid målvakter i spelövningar och färdighetsövningar med mål.

Fotbollsfys

Ta mer hänsyn till belastning än tidigare. Veckoplanering bör ta hänsyn till återhämtnings/högbelastande/matchförberedande fas. Spelare ska minst två gånger i veckan göra övningar som förebygger skador (Knäkontroll, FIFA11). Stafetter och hinderbanor. Snabbhetsträning som varierar reaktionssnabbhet, fotfrekvens och maximal snabbhet. Bra ålder för styrka och uthållighetsträning.

Ledarskap

Spelarna samarbetar med fler spelare och lagdelar. Exempel på goda beteenden:

- Mycket individuell feedback.
- Driv övningar med röst
- Kroppsspråk och mycket energi.
- Instruera under pauser
- Hylla försök och ge beröm utifrån syftet för dagen så mycket det går.

Förberedande reflektioner inför träning, vad ska vi träna på idag? Varför? Hur? Reflektion efter träning, vad har vi tränat på idag? Varför? Vad behöver vi tänka på? m.m.

Spelformer i träning

Numerärer exkluderar målvakter

- 1v1 – 2v2 och 2v1 – Kan vara inslag i träningsveckan som färdighetsträning
- 3v3 – 4v4 – Smålagsspel som bör tränas varje vecka
- 5v5 – 7v7 – Medelstora spel som bör tränas varje vecka
- 8v8 – 10v10 – Stort spel som ev tränas varje vecka, beroende på möjligheter med planyta.
- 3v2 – 4v3* - Liten spelform med olika numerärer, bla träna mycket på att komma till avslut och förhindra avslut skeden.
- 7v6, 8v6, 10v8* - Medelstora och stora spel med olika numerärer. Kan nyttjas för att träna på lagets kollektiva principer i olika spelskeden.

Träning

- Träningarna planeras efter en långsiktig periodisering, som en grund i lagets arbetssätt i spelets skeden.
- Ha gärna teori med spelarna, för att alla ska vara väl införstådda med hur laget vill spela i alla spelets skeden både i roller samt som ett kollektiv.
- Att tävla är väldigt motiverande och bör integreras i så mycket som möjligt under träningarna.
- Mycket fokus på individuell taktik samt hur man samarbetar med flera spelare än tidigare.
- Variera färdighetsövningarna med spelövningar, med en övertikt på spelövningar.
- Håll övningar och spel så positionsspecifikt som möjligt, för att möjliggöra att spelarna får träna i sina roller så mycket som möjligt.
- Spelarna börjar nu specialisera sig mer på sina positioner, men positivt om de fortsatt får träna i minst två olika positioner regelbundet.



Ordlista

Avledande rörelse	När man försöker ta sig loss från en markerande motståndare. Ex rör dig framåt i plan för att sedan vända och möta boll. Används för att öppna upp ytor åt sig själv.
Bollkoordinationer	Förmågan att hantera bollen genom olika tekniska övningar för att utveckla kroppskontroll och teknik.
Centrering	Laget samlar sig centralt när spelet är centralt.
Fotbollsaktion	En handling i spelet som innehåller tekniska, taktiska, fysiska och psykologiska delar.
Fotbollens "4s"	Spelavstånd – Anpassat avstånd till bollhållare för att erbjuda olika passningsalternativ Spelbarhet – Positionera sig för att kunna ta emot passning Spelbredd – Nyttja planens bredd Speldjup – Nyttja planens djup
Första touch	Att kontrollera eller styra bollen vid mottagning för att förbereda nästa aktion.
Korslöpning	Två spelare springer i varsin riktning och korsar sina löpbanor för att skapa förvirring till försvaret
Markering Närmarkering Avståndsmarkering	Att bevaka en motståndare eller yta i försvarsspel. Spelaren markerar sin motståndare på nära avstånd. Spelaren bevakar en motståndare med visst avstånd och täcker yta.
Medtagning	När man låter bollen fortsätta i riktningen den hade och anpassar sin touch så att man kan fortsätta sin löpning.
Mottagning Aktiv mottagning	Kontrollerad behandling av bollen vid passning eller inlägg. Första touchen riktas aktivt till en nyta för att förbereda nästa aktion.
Motrörelse	Spelare byter plats i djupled för att försöka utnyttja den yta som kan skapas om motståndaren följer med spelaren som löper mot egna målet.
Nedflyttning	När hela laget som ett kollektiv flyttar ned laget i försvarsspel. Ofta när man vill krympa ytan mellan lagdelar och skydda egna målet.
Perceptionsförmåga	Förmågan att ta in och bearbeta information från spelet, t.ex. genom att scanna fria ytor, medspelare och motståndare.
Presstålig	Förmågan att behålla bollkontroll under press från motståndare.
Press / täckning	Press: närmsta spelaren sätter press på bollhållare Täckning: spelare bakom pressande spelare täcker yta och är redo att kliva upp i press
Spelförståelse	Förmågan att läsa spelet, fatta beslut och agera rätt utifrån situationen.
Spelvändning	Att flytta bollen från en sida av planen till den andra, direkt eller via medspelare. T.ex yttre korridor till yttre korridor på andra sidan.
Spel på tredje spelare	När en passning går via en medspelare för att nå en tredje spelare i bättre position. T.ex passning mittback>ytterforward>ytterback som inte gick att nå via en direkt passning pga press.
Underlappning	En medspelare löper in bakom bollhållaren på insidan för att bli spelbar. Ex boll är i yttre korridor, löpning sker i inre korridor.
Uppflyttning	När hela laget som ett kollektiv flyttar upp i planen i takt med att laget når nya spelytor, ex efter ett långt uppspel bör en snabb uppflyttning ske.
Väggspel	När du passar och rör dig för att få bollen i en nyta, ofta bakom pressande spelare.
Överlappning	En medspelare löper runt bollhållaren på utsidan för att bli spelbar. Ex boll är i inre korridor, löpning sker i yttre korridor.

Vid eventuella funderingar kontakta kansli@stuvstaif.se