



BLÅ TRÅD

15 år → (11 mot 11)

ETT BOLLFÖRANDE LAG MED HÖG PRESS

Speluppbyggnad	Hålla i/passa bollen för att skapa fria ytor och utnyttja de ytor som skapas
Förhindra speluppbyggnad	Pressa högt för att vinna bollen nära motståndarnas mål
Offensiv omställning	Vid bollvinst spelas bollen framåt mot mål för att snabbt utnyttja fria ytor
Defensiv omställning	Vid bollförlust sker direkt återerövring för att minska fria ytor för motståndarna

Spelmodell 15 år →

Anfallsspel

Kontrollerat bollinnehav högt upp i planen

Framåt

Direkt återerövring

Omställning

Försvarsspel

Hög press
Positionsförvar

Speluppbyggnad

- Håll position
- Hitta fria spelare
- Skapa numerära överlägen
- Om yta finns, ta fram bollen

Kontring

- Diagonal pass framåt
- Löpning bakom backlinjen
- Vänd spelet

Återerövring av boll

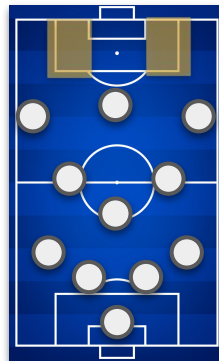
- 2-3 närmsta pressar direkt
- Försvarssida
- Täck centralt/Försvara utåt

Förhindra speluppbyggnad

- Närmst pressar
- Försvarssida
- Täck centralt/Försvara utåt

Komma till avslut och göra mål

- Hitta assistzonen
- Avslut i straffområdet
- 3-4 löpningar in i straffområdet



Förhindra och rädda avslut

- Försvarssida
- Håll spelet utanför straffområdet
- Närmst pressar

Formation: 1-4-3-3

Spelmodell målvakter 15 år →



Speluppbyggnad	Förhindra speluppbyggnad
Alltid vara spelbar Central position	Hög utgångsposition Styr medspelarna
Kontring	Återerövring
Snabb igångsättning	Scanna efter motståndare Styr medspelarna

Bestämt vilka som är målvakter
Målvakter ska erbjudas målvaktsträning

Spelarutbildningsplan 15 år →

Anfallsspel			Försvarsspel	
Laget				
Spelbarhet	Speldjup	Väggspel	Försvarssida	Täckning
Spelbredd	Spelavstånd	Överlappning	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel	Avledande rörelse	Centrering	Överflyttning
Spelvändning	Uppflyttning	Positionsbyten	Understöd	
Spelaren				
Driva	Passa	Skydda bollen	Bryta	Tackla
Vända	Ta emot bollen	Perception	Markera	Nicka
Skjuta	Utmana, finta och dribbla	Nicka	Pressa	Blockera
Båda fötterna				
Målvakten				
Rulla bollen	Passa		Fånga bollen	Palming
Kasta bollen	Ta emot bollen		Kasta sig	Bryta djupledspassningar
Utspark			Boxa bollen	Upphopp, fånga och boxa bollen
Fotbollsfys				
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter			Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar	

Fotbollsp psykologi 15 år →



Att göra NÄSTA AKTION med hög kvalitet Utbilda spelarna i att...	Att GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE Utbilda spelarna i att...	LÅNG OCH HÅLLBAR KARRIÄR Utbilda spelarna i att...
- Ta tillbaka bollen direkt efter bollförlust - Att göra sig spelbara direkt efter bollvinst - Fokusera på att göra aktioner enligt arbetssättet även i motgång - Göra det som är viktigt tillsammans med olika tankar och känslor, t.ex. nervositet	- Ge beröm, pusha varandra och ge positiv feedback - Coacha varandra, t.ex. styrning i försvarsspelet - Berätta idéer kring hur laget kan prestera bättre - Gå samman på planen och prata om hur de kan prestera bättre tillsammans	- Göra aktioner som de inte är bra på för att utvecklas på lång sikt, t.ex. spela bollen framåt genom lagdelar - Träna att på att planera mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid - Ta ansvar för förberedelser (t.ex. sova minst 8 timmar per natt, äta rätt typ av frukost/lunch/middag/mellanmål, dricka vatten innan träning/match) - Att be om hjälp och stöd

Fotbollsp psykologi 15 år →



Att göra NÄSTA AKTION med hög kvalitet En Böljan-ledare skapar förutsättningar genom att:	Att GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE En Böljan-ledare skapar förutsättningar genom att:	LÅNG OCH HÅLLBAR KARRIÄR En Böljan-ledare skapar förutsättningar genom att:
- Berömma spelaren när hen tar tillbaka bollen direkt efter bolltapp - Berömma spelaren när hen gör sig spelbar direkt efter bollvinst - Berömma spelaren när hen gör aktioner enligt lagets arbetssätt även i motgång - Uppmanar spelarna att acceptera sina tankar och känslor och fokusera på det som är viktigt, lagets arbetssätt	- Berömma spelaren när hen ger beröm till sina lagkamrater - Berömma spelaren när hen coachar sina lagkamrater under träning/match - Uppmana spelarna att berätta idéer om hur laget kan prestera bättre - Säga till spelarna att prata ihop sig kring vad som är bra/vad som kan bli bättre i pauser under träning	- Berömma spelaren när hen vågar göra aktioner som hen behöver utveckla - Fråga spelaren hur det funkar att kombinera fotboll med andra idrotter, skola och fritid - Prata om vikten av att förbereda sig bra (t.ex. sova minst 8 timmar per natt, äta rätt typ av frukost/lunch/middag/mellanmål, dricka vatten innan träning/match) - Prata med spelarna, fråga hur de mår, uppmana dem att fråga om de behöver hjälp eller stöd, t.ex. fixa tid till en fysioterapeut

Ledarskap 15 år →

En ledare i IF Böljan..

Inspirerar och motiverar

- Är entusiastisk
- Är optimistisk
- Förmedlar syfte under träning och match
- Ingjuter mod genom positiv feedback
- Skapar en lagkänsla
- Sätter en tydlig vision

Är en förebild

- Kommer i tid och är förberedd
- Följer och förmedlar Böljans värdegrund
- Söker sig till utmaningar
- Ber om feedback för att utveckla sitt ledarskap
- Står för sina misslyckanden och försöker dra lärdomar av dem
- Lyfter fram andras prestationer framför sin egen

Stimulerar spelarnas tankesätt

- Uppmuntrar kreativitet och självständighet
- Vågar att testa nytt
- Ställer frågor
- Involverar spelarna i beslut
- Utmanar invanda beteende

Bryr sig om individen

- Uppmärksammar alla och deras bidrag
- Ser hela människan
- Tar hänsyn till individuella behov
- Tar tid att lyssna
- Förmedlar att hen tror på utveckling hos spelaren

Får alla spelare att känna sig kompetenta, självständiga och som en del av laget

Träningarna för 15 år → karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten och/eller fart
- Små och stora ytor
- Max 11 mot 11 i spel
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Hög aktivitet och intensitet
- Många bollkontakter
- Korta och långa arbetsperioder
- Tydliggör positioners roller
- Positionsanpassad träning
- Taktisk träning förekommer

NIVÅANPASSNING

- All nivåanpassning är dynamisk. Förekommer inga återkommande fasta grupperingar.
- En nivåanpassning ska vara genomtänkt. Du ska kunna motivera varför du väljer att göra aktuell nivåanpassning vid den givna övningen eller tillfället och du ska utvärdera nivåanpassningen efteråt.
- Nivåanpassning kan förekomma vid delar av träning, men är inte det huvudsakliga sättet att dela in spelarna.
- Du som ledare behöver säkerställa att alla spelare oavsett nivå eller anpassning får feedback under träningarna
- Nivåanpassning kan ske på olika sätt. Uppdelning efter fysisk, teknisk eller mental mognad

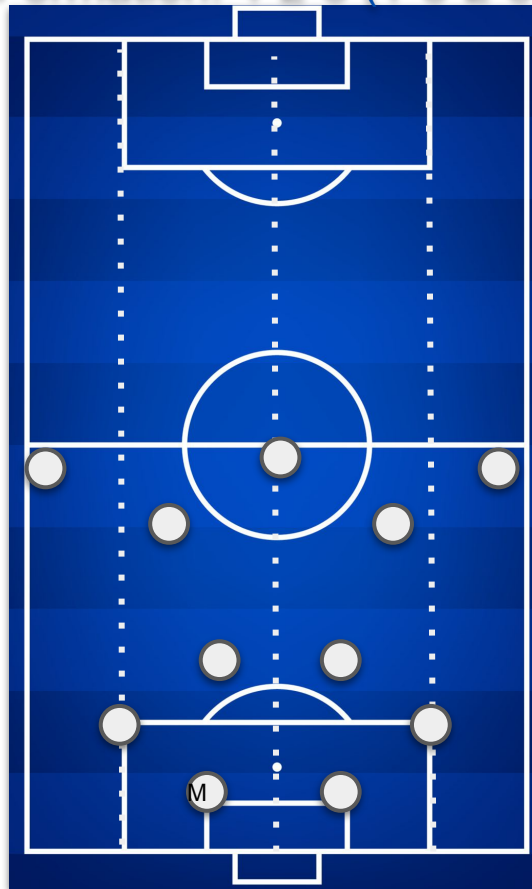
Organisation 15 år →



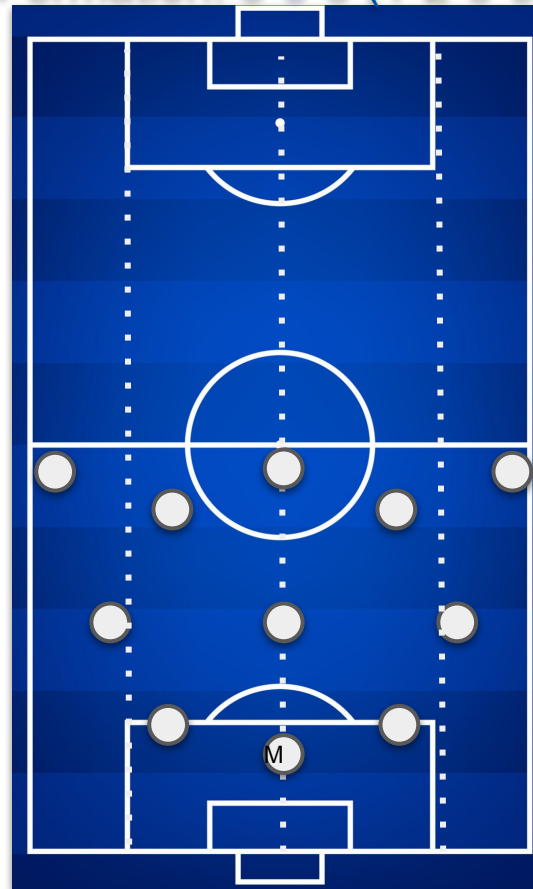
Antal träningar i veckan	2-4
Träningens längd	60-90 min
Matcher	Max 1,5 match/vecka och spelare i snitt
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C SvFF Mv D Spelformsutbildning 11v11
Föräldrautbildning	Fotbollens spela, lek och lär

Offensiv

Formation: 4-2-5 (1-3-2-5)

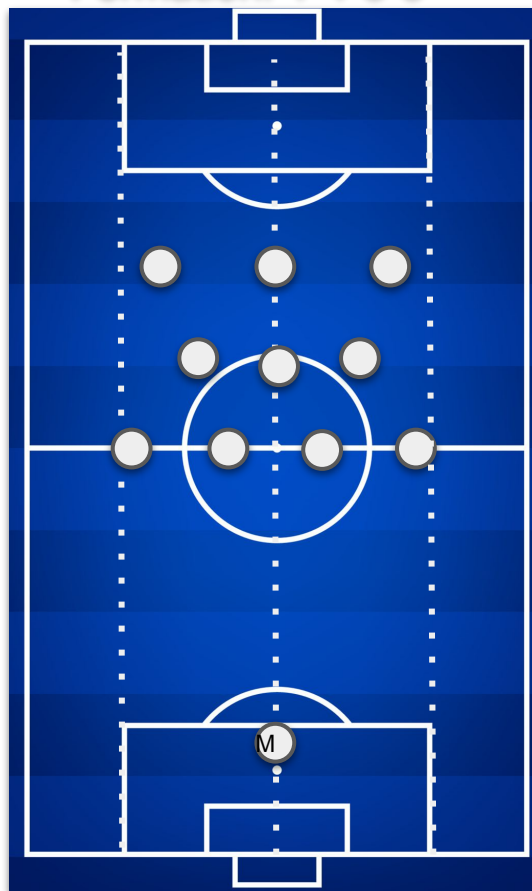


Formation: 3-3-5 (1-2-3-5)



Defensiv

Formation: 1-4-3-3



Formation: 1-4-5-1

