

## BAKGRUND

*Här beskriver vi hur vi ser på barn och ungdomars utveckling och vad som är viktigt för oss när det handlar om utbildning i fotboll.*



*Blå tråden*

# Spelarutbildningsplan

---

En miljö där vi trivs och utvecklas med fotboll





Spelar det någon roll om man har utbildning som tränare i fotboll?

## SPELARUTBILDNINGSPLAN

Gefle IF:s spelarutbildningsplan beskriver den miljö vi ska ha (fotbollsmiljön) och VAD som ska tränas (fotbollsutveckling).

*Vi vill att så många som möjligt utbildar sig för att vara förberedd och trygg i sin roll som tränare och ledare. I tränarutbildningen lär man sig mer om HUR man jobbar med lärandet för barn och ungdomar i fotboll.*

*Materialet utgår till stora delar från de riktlinjer som återfinns i \*Fotbollens Spela Lek och Lär och Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan .*



Lästips!



\*Fotbollens Spela Lek och Lär



## GEFLE IF:S VÄRDEGRUND

**Laget och jaget** – Vi åstadkommer saker tillsammans, internt och med andra. Gefles framgång har historiskt baserats på laginsatser. Vi ger aldrig upp, ställer upp för varandra i alla lägen och har positiva förväntningar på varandra. Det samtidigt som vi ser till att utveckla och utmana individer.

**Uthållighet och kontinuitet** – Vi arbetar långsiktigt, uthålligt, metodiskt och strukturerat. Vi väljer inte alltid det som är lättast för stunden, utan det som utvecklar oss på lång sikt. Vi värnar om hållbara relationer med alla som är involverade i vår verksamhet.

**Stolthet och tillhörighet** – Vi är Sveriges äldsta idrottsklubb med en stolt historia av framgångar som många gånger har baserats på laginsatser, både utanför och på planen. Vi bjuder in till delaktighet och sprider glädje och värme. Vi är stolta GIF-ambassadörer.

**Tar socialt ansvar** – Vi erbjuder tillhörighet och är en aktiv förenande kraft i samhället som breddar idrottsintresset. Vi gör varandra bättre och vår verksamhet är inkluderande. Vi är välkomnande, omtänksamma och lyfter varandra.

*(Fastställd av styrelsen)*

**!** Alla människor har lika värde oavsett kön, ålder, hudfärg, religion, sexuell läggning, funktionshinder och etnisk bakgrund.

I Gefle IF tar vi aktivt avstånd från våld, kränkande behandling, droger och dopning.





Hur jobbar man egentligen med att vara en bra lagkamrat? Hur gör du?

## UTBILDNINGSMÅL

I Gefle IF utbildar vi spelare till att;

- ✓ Vara trygga med bollen i de tekniska moment som spelet kräver.
- ✓ Förstå och behärska alla skeden i spelet.
- ✓ Orka hela matchen.
- ✓ Vara bra lagkamrater.
- ✓ Respektera motståndare och domare.
- ✓ Vara trygga utan boll och välutbildade i metoder för att ta tillbaka den.



Bild från Tru A ungdom





Vad gör du för att spelare, andra ledare och vårdnadshavare ska trivas i föreningen?

## FOTBOLLSMILJÖN

I Gefle IF ska vi ha en miljö där spelare och ledare trivs, har roligt och utvecklas.

*Arbetet med miljön sker dagligen i det egna laget men också mellan övriga lag, spelare, ledare och vårdnadshavare i föreningen. Tränare och ledare har ett stort ansvar för att det efterlevs.*





Hur märks det på din ledarstil att utvecklingen hos barn sker olika snabbt och på olika sätt?

## FOTBOLLSUTVECKLING

I Gefle IF präglas spelarutbildningen av ett  
\*långsiktigt förhållningssätt.

Med det menas att vi fokuserar på prestation  
och goda försök snarare än på kortsiktiga resultat.

*I Gefle IF tar vi också stor hänsyn till att lärandet sker olika för olika individer.  
Det innebär att vi strävar mot att ge varje spelare en passande utmaning  
beroende på var de befinner sig i sin utveckling.*



Videotips!



\*Långsiktigt förhållningssätt (2.01 min)





Hur gör du när du delar upp barnen under träning och match, vad är viktigt för er grupp?

## NIVÅANPASSNING

I Gefle IF:s verksamhet på Sörby använder vi varierade gruppindelningar under träning och match. Ibland tränar och spelar man med kompisar som för tillfället är lika duktiga och ibland med kompisar som befinner sig på en annan nivå i sin fotbollsutveckling.

*Vi ska sträva efter att erbjuda spelarna en lämplig utmaning men det innebär inte att vi delar in barnen i permanenta A- respektive B-lag.*



Bild från Tru A ungdom

Lyssnartips!



\*Varför ska man inte toppa? (31.42 min)





Vad skulle kunna vara skälet till att den spelform som är aktuell för er åldersgrupp inte är en lämplig utmaning för era spelare?

## TRÄNING/MATCH

Gefle IF tränar och spelar match enligt de \*nationella spelformerna.

**3 mot 3**

**6-7 år**

individuellt spel  
(15x10m)

**5 mot 5**

**8-9 år**

spel med  
närmaste spelare  
(30x20m)

**7 mot 7**

**10-12 år**

kollektivt spel  
med få spelare  
(55x35m)

**9 mot 9**

**13-14 år**

kollektivt spel  
med flera spelare  
(72x55m)

**11 mot 11**

**15 år och  
äldre**

kollektivt spel  
med hela laget  
(105x65m)

Lästips!



 [\\*Spelformer](#)





Att spela är viktigt men hur gör du om ni har 50 spelare på en träning och er spelform är 5 mot 5?

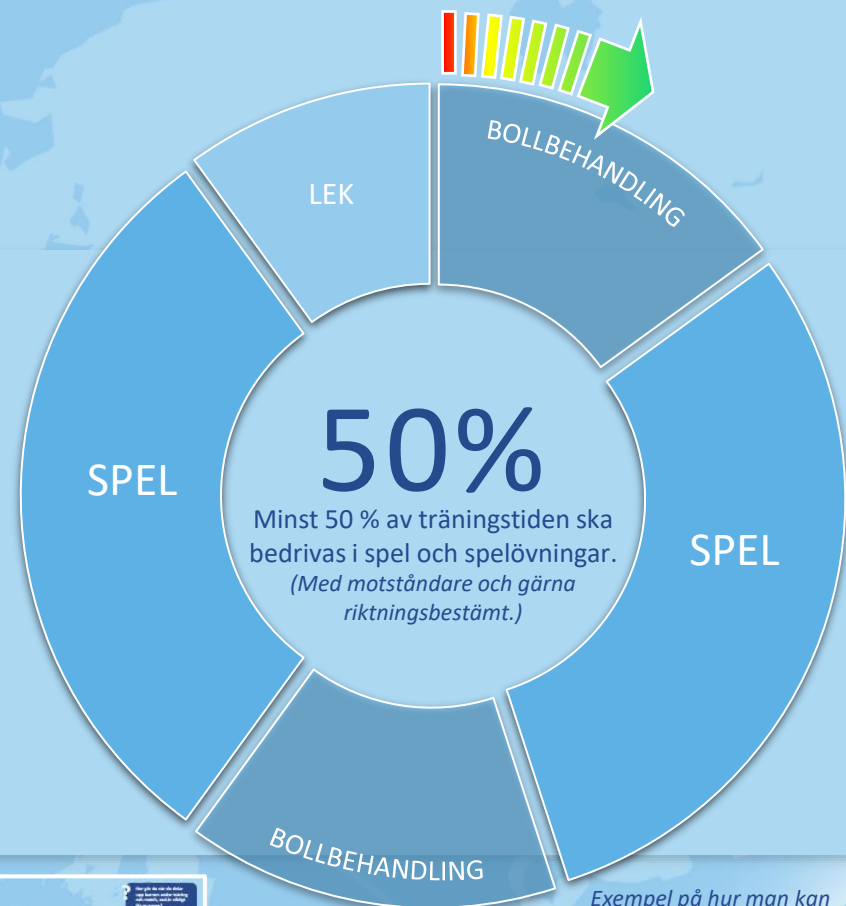
## TRÄNINGEN

Gefle IF:s målbild är att träna på rätt saker, i rätt tid och med matchens kravbild som utgångspunkt.

Det betyder att träningen på planen ska präglas av hög aktivitet och rörelseglädje där bollövningar och spel är prioriterat innehåll.

*Uppvärmning/förberedelseträning och kompletterande fysisk träning kan med fördel göras utanför planen om vi har begränsat med plantid.*

*I träning, liksom i match, kan det finnas skäl till att spelare inte kan få den utmaning de behöver i sin åldersgrupp eller spelform. Om det är aktuellt för spelare att roteras mellan åldersgrupper så är det viktigt att inblandade tränare i god tid kommunicerar med varandra, spelaren och (om det krävs) vårdnadshavare.*



Exempel på hur man kan strukturera en träning.



Se nivåanpassning





Hur gör du för att hjälpa spelarna med att hålla fokus på veckans träningstema i matchen?

## MATCHEN

I Gefle IF ses matchen som ytterligare ett träningstillfälle fast med kompisar från ett annat lag. För att stärka lärandet ska fokus och feedback riktas mot det som har varit träningsveckans tema och spelarnas försök till det.

*Skulle det vara så att ett lag av någon anledning saknar spelare för match så är det en självklarhet i Gefle IF att vi hjälper varandra.*



Bild från Tru SvFF D

I träning, liksom i match, kan det finnas skäl till att spelare inte kan få den utmaning de behöver i sin åldersgrupp eller spelform. Om det är aktuellt för spelare att roteras mellan åldersgrupper så är det viktigt att inblandade tränare i god tid kommunicerar med varandra, spelaren och (om det krävs) vårdnadshavare.



Se nivåindelning



## TRÄNING/MATCH

*Här beskriver vi VAD vi ska träna på.  
Vi beskriver också HUR vi planerar och (till viss del)  
genomför träningar och matcher.*



# Spelarutbildningsplan

---

En miljö där vi trivs och utvecklas med fotboll



**Utbildning tränare**

SvFF D

Spelformsutbildning 3 mot 3

**Träningar per vecka**

1-2 per spelare

**Träningslängd**

60 min

**Matcher**

2-4 poolspel/cuper per spelare och år. Alla bör vara i närområdet

**Speltid i match**

Lika för alla

**TRÄNA OCH SPELA** vad vi ska träna på och vad som är bra att tänka på vid match

**3 mot 3**  
**6-7 år**



”

Jag och bollen

Bild från Tru SvFF D



När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.



**Fotbollsfys**

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Hur ser en veckoplanering ut?  
Se nästa sida



**Vi tränar och spelar match med ett specifikt tema som ska genomsyra hela veckan.** (Se exempel nedan.)

**Vecka 1**

Tema för veckan är: *DRIVA OCH VÄNDA* (vilket är det som vi fokuserar på även i matchen).

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

Träning

Poolspel

**Vecka 2**

Tema för veckan är: *SKJUTA*

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

Träning

Träning

Hur planerar och genomför vi en träning?  
Se nästa sida



1

**Vi planerar** för korta övningar, max 3-4 minuter i samma moment då barnen har begränsat tålamod i den här åldern.  
Ha åtminstone 2 variationer av en och samma övning.  
Planera för en lek på slutet.

*Se de färdigheter som vi tränar på i den här åldern.*

2

**Vi genomför** träningen med ett bra engagemang.

- ✓ Vi deltar gärna i övningar och skojar med barnen.  
(När barnen är så här små kan en del vara blyga och väldigt försiktiga. Då kan man som ledare vara nära och uppmuntra lite extra.)
- ✓ Vi låter barnen prova flera gånger i bollövningarna innan vi hjälper dom.
- ✓ Vi berömmar alltid det goda försöket oavsett hur utfallet blir och uppmuntrar till att försöka igen.

” Vi coachar inte den som har bollen.

*Minst 50% av träningstiden i spel!*

*Samling och uppvärmning  
har vi utanför planen.  
Nyttja tiden på planen till  
fotbollsövningar och spel.*

Boll

Spel

Boll

Spel

LEK

60 minuter på planen

3

**Vi avslutar** träningen med en kort samling (och gör plats för nästa lag).  
✓ Vi frågar barnen om de har haft kul.

Uppvärmningstips!



**GO** **FIFA 11+ Kids**

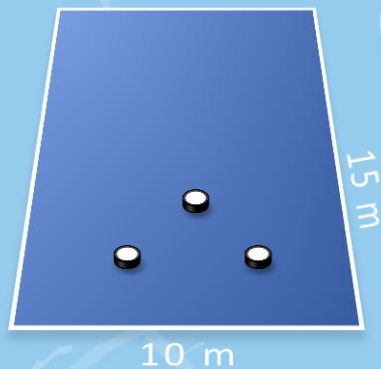
Hur genomför vi en match?  
Se nästa sida



1

**Före matchen** har vi en kort genomgång med laget.

- ✓ Vi talar om vilka som ska starta matchen och vilka som ska byta.
- ✓ Vi har en kortare uppvärmning som innehåller de moment som vi har gjort i träning.



2

**Under matchen** handlar det bara om barnen och deras upplevelse där vi vill att de ska ha roligt.

- ✓ Vi coachar inte den som har bollen.
- ✓ Vi är noga med att alla spelar lika mycket.
- ✓ När matchen är slut så tackar vi motståndarna och domaren för en god match.  
Ramsor som hyllar det egna laget använder vi inte här.

”

Vi coachar inte den som har bollen.

3

**Efter matchen** avslutar vi med en kort samling.

- ✓ Vi frågar barnen om de har haft kul.



## TRÄNA OCH SPELA

vad vi ska träna på och vad som är bra att tänka på vid match



### Utbildning tränare

SvFF D

SvFF Mv D

Spelformsutbildning 5 mot 5

### Träningar per vecka

1-2 per spelare

### Träningslängd

60 min

### Matcher

2-6 poolspel/cuper per spelare och år. Alla bör vara i närområdet

### Speltid

Lika för alla

# 5 mot 5

## 8-9 år



”

Jag, bollen och en lagkamrat

Bild från Tru SvFF D

Vilka färdigheter ska vi träna på?  
Se nästa sida



I åtta- och nioårsåldern ligger fokus nästan helt och hållet på bollen och närmaste medspelare. I anfallsspelet kan någon, eller några, spelare börja kunna använda sig av ett enklare passningsspel. Försvarsspelet sker fortfarande oftast individuellt där vissa inslag av markering kan ske.

När det egna laget har bollen

### ANFALLSSPEL

SPELUPPBYGGNAD

KONTRING

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

Spelets skeden

När bollen byter ägare

### OMSTÄLLNINGAR

När motståndarna har bollen

### FÖRSVARSSPEL

ÅTERERÖVRING

FÖRHINDRA  
SPELUPPBYGGNAD

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

Färdigheter i anfallsspelet som vi ska träna på

Driva      Vända      Skjuta  
Passa      Ta emot bollen      Utmana, finta och dribbla

Extra färdigheter för målvakten i anfallsspelet

Rulla bollen      Kasta bollen

För laget i anfallsspelet

Spelbarhet

Färdigheter i försvarsspelet som vi ska träna på

Bryta      Pressa      Markera

Extra färdigheter för målvakten i försvarsspelet

Fånga bollen      Palming      Kasta sig

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Hur ser en veckoplanering ut?  
Se nästa sida



**Vi tränar och spelar match med ett specifikt tema som ska genomsyra hela veckan.** (Se exempel nedan.)

**Vecka 1**

Tema för veckan är: *PASSNING OCH MOTTAGNING* (vilket är det som vi fokuserar på även i matchen).

|        |         |        |         |        |        |        |
|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Måndag | Tisdag  | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|        | Träning |        | Träning |        | Match  |        |

**Vecka 2**

Tema för veckan är: *DRIVA OCH SKJUTA* (vilket är det som vi fokuserar på även i matchen).

|        |         |        |         |        |        |        |
|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Måndag | Tisdag  | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|        | Träning |        | Träning |        | Match  |        |

Hur planerar och genomför vi en träning?  
Se nästa sida



Vill man absolut inte vara målvakt så tvingar vi naturligtvis inte någon till det.

1

**Vi planerar** för korta övningar, max 3-4 minuter i samma moment då barnen har begränsat tålamod i den här åldern.  
Ha åtminstone 2 variationer av en och samma övning.  
Planera för en lek på slutet.

Se de färdigheter som vi tränar på i den här åldern.

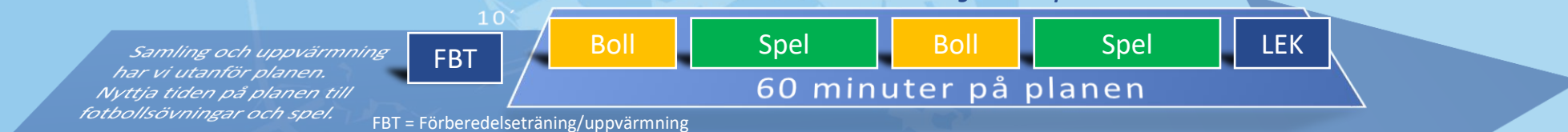
2

**Vi genomför** träningen med ett bra engagemang.

- ✓ Vi deltar gärna i övningar och skojar med barnen.
- ✓ Vi låter barnen prova flera gånger i bollövningarna innan vi hjälper dom.
- ✓ Vi berömmar alltid det goda försöket oavsett hur utfallet blir och uppmuntrar till att försöka igen.

Vi coachar inte den som har bollen.

Minst 50% av träningstiden i spel!



3

**Vi avslutar** träningen med en kort samling (och gör plats för nästa lag).

- ✓ Vi frågar barnen om de har haft kul.
- ✓ Vi frågar om de har lärt sig något.
- ✓ Vi frågar vad de vill göra nästa träning (glöm inte vad de önskat).

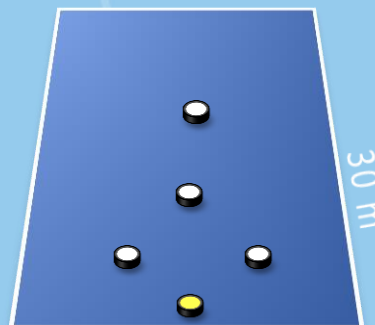
Uppvärmningstips!



1

**Före matchen** har vi en kort genomgång med laget.

- ✓ Vi talar om vilka som ska starta matchen och vilka som ska byta.
- ✓ Vi har en uppvärmning som innehåller de moment som vi har gjort i träning.



20 m 30 m  
Exempel på formation.

2

**Under matchen** handlar det bara om barnen och deras upplevelse där vi vill att de ska ha roligt.

- ✓ Vi coachar inte den som har bollen.
- ✓ Vi spelar som vi har tränat och vill se **extra mycket** av det som vi har övat på under veckan.
- ✓ Vi är noga med att alla spelar lika mycket.
- ✓ När matchen är slut så tackar vi motståndarna och domaren för en god match. Ramsor som hyllar det egna laget använder vi inte här.

”

Vi coachar inte den som har bollen.

3

**Efter matchen** avslutar vi med en kort samling.

- ✓ Vi frågar barnen om de har haft kul.
- ✓ Vi frågar om de känner igen något från matchen som de har fått göra i träningen under veckan.

Det här är exempel på frågeställningar som ni utvecklar så att de passar er grupp och er som ledare.  
Det viktigaste är att spelarna får en återkoppling till träningsveckan och att de förstår sambandet mellan träning och match.



Spelyta

55 m

35 m

**Utbildning tränare**

UEFA C

SvFF Mv D

Spelformsutbildning 7 mot 7

**Träningar per vecka**

2-3 per spelare

**Träningslängd**

60-90 min

**Matcher**

Max 1,5 per vecka och spelare. (Snitt per säsong)

**Speltid**

Lika för alla

**TRÄNA OCH SPELA** vad vi ska träna på och vad som är bra att tänka på vid match

**7 mot 7**  
**10-12 år**



”

Jag, bollen och  
några lagkamrater

*Bild från Tru SvFF D*

Vilka färdigheter ska vi träna på?  
Se nästa sida



Spelets skeden

ANFALLSSPEL

SPELUPPBYGGNAD

KONTRING

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

OMSTÄLLNINGAR

FÖRSVARSSPEL

ÅTERERÖVRING

FÖRHINDRA  
SPELUPPBYGGNAD

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

Färdigheter i anfallsspelet som vi ska träna på

Driva      Vända      Skjuta  
Passa      Ta emot bollen      Utmana, finta och dribbla

Extra färdigheter för målvakten i anfallsspelet

Rulla bollen      Kasta bollen

För laget i anfallsspelet

Spelbarhet      Positionering      Djupledsspel  
Spelvändning      Uppflyttning      Väggspele  
Överlappning

Färdigheter i försvarsspelet som vi ska träna på

Bryta      Pressa      Markera  
Tackla

Extra färdigheter för målvakten i försvarsspelet

Fånga bollen      Palming      Kasta sig  
Bryta  
djupledspassning

För laget i försvarsspelet

Försvarssida      Täckning      Understöd  
Nedflyttning      Uppflyttning

Tittartips!



Spelets skeden

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Hur ser en veckoplanering ut?  
Se nästa sida



**Vi tränar och spelar match med ett specifikt tema som ska genomsyra hela veckan.  
Temat kan vara både individuella färdigheter och kollektiva metoder för laget. (Se exempel nedan.)**

## Vecka 1

Tema för veckan är: *FÖRSVARSSIDA* (vilket är det som vi fokuserar på även i matchen).

| Måndag  | Tisdag  | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Träning | Träning |        | Träning |        | Match  |        |

## Vecka 2

Tema för veckan är: *SPELBARHET, PASSA OCH TA EMOT BOLLEN*

| Måndag  | Tisdag  | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Träning | Träning |        | Träning |        | Match  |        |

Hur planerar och genomför vi en träning?  
Se nästa sida



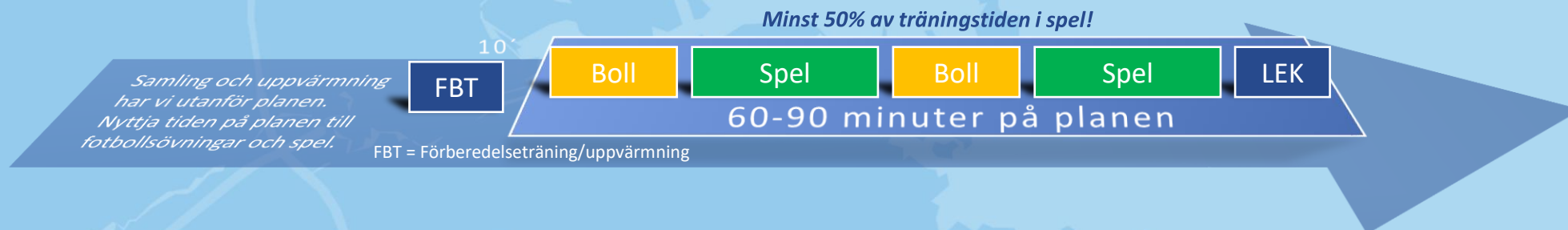
Vill man absolut inte vara målvakt så tvingar vi naturligtvis inte någon till det.

- 1 Vi planerar** för övningar i spelets skeden.  
Till exempel: Idag ska vi träna på vår **speluppbyggnad** för att ta oss förbi motståndarnas forwards och mittfält och det ska vi göra genom att träna på passningar. Planera gärna för en lek på slutet

Se de färdigheter som vi tränar på i den här åldern.

- 2 Vi genomför** träningen med ett bra engagemang.
  - ✓ Vi deltar ibland i övningarna och skojar med barnen.
  - ✓ Vi låter barnen prova flera gånger innan vi hjälper dom.
  - ✓ Involvera även spelarna i problemlösningar. (Fråga och låt dom visa.)
  - ✓ Vi berömmar alltid det goda försöket oavsett hur utfallet blir och uppmuntrar till att försöka igen.

Vi coachar inte den som har bollen.



- 3 Vi avslutar** träningen med en kort samling (och gör plats för nästa lag).
  - ✓ Vi frågar barnen om de har haft kul.
  - ✓ Vi frågar om de har lärt sig något.
  - ✓ Vi frågar vad de vill göra nästa träning (glöm inte vad de önskat).

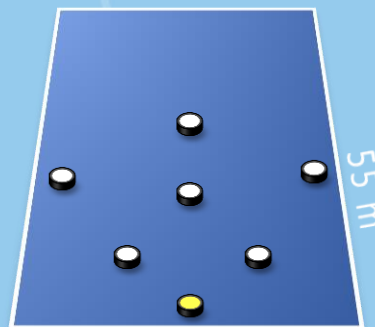
Uppvärmningstips!



1

**Före matchen** har vi en kort genomgång med laget.

- ✓ Vi talar om vilka som ska starta matchen och vilka som ska byta.
- ✓ Vi har en uppvärmning som innehåller de moment som vi har gjort i träning.



35 m Exempel på formation.

2

**Under matchen** vill vi att barnen ska ha roligt och själva upptäcka lösningar på situationer.

- ✓ Vi coachar inte den som har bollen (hjälp barnen när situationen är över).
- ✓ Vi spelar som vi har tränat och vill se **extra mycket** av det som vi har övat på under veckan.
- ✓ Vi är noga med att alla spelar lika mycket.
- ✓ När matchen är slut så tackar vi motståndarna och domaren för en god match. Ramsor som hyllar det egna laget använder vi inte här.

”

Vi coachar inte den som har bollen.

3

**Efter matchen** avslutar vi med en kort samling.

- ✓ Vi frågar barnen om de har haft kul.
- ✓ Vi frågar om de har lärt sig något.
- ✓ Vi frågar om de känner igen något från matchen som de har fått göra i träningen under veckan.

Det här är exempel på frågeställningar som ni utvecklar så att de passar er grupp och er som ledare.

Det viktigaste är att spelarna får en återkoppling till träningsveckan och att de förstår sambandet mellan träning och match.





**Utbildning tränare**

UEFA C  
SvFF Mv C  
Spelformsutbildning 9 mot 9

**Träningar per vecka**

3-4 per spelare

**Träningslängd**

60-90 min

**Matcher**

Max 1,5 per vecka och spelare. (Snitt per säsong)

**Speltid**

Alla spelar

**TRÄNA OCH SPELA** vad vi ska träna på och vad som är bra att tänka på vid match

# 9 mot 9

## 13-14 år



”

Jag, bollen och  
flera lagkamrater

*Bild från Tru SvFF D*

Vilka färdigheter ska vi träna på?  
Se nästa sida



Spelets skeden

ANFALLSSPEL

SPELUPPBYGGNAD

KONTRING

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

OMSTÄLLNINGAR

FÖRSVARSSPEL

ÅTERERÖVRING

FÖRHINDRA  
SPELUPPBYGGNAD

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

Färdigheter i anfallsspelet som vi ska träna på

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

Extra färdigheter för målvakten i anfallsspelet

Rulla bollen      Kasta bollen      Utspark

För laget i anfallsspelet

Spelbarhet      Positionering      Djupledsspel  
Spelvändning      Uppflyttning      Väggspele  
Överlappning      Avledande rörelse

Färdigheter i försvarsspelet som vi ska träna på

Bryta      Pressa      Markera  
Tackla      Blockera      Nicka

Extra färdigheter för målvakten i försvarsspelet

Fånga bollen      Palming      Kasta sig  
Bryta      Boxa bollen      Upphopp  
djupledspassning      (fånga/boxa bollen)

För laget i försvarsspelet

Försvarssida      Täckning      Understöd  
Nedflyttning      Uppflyttning      Överflyttning

Tittartips!



Spelets skeden

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.  
Parövningar och övningar med egna kroppen som belastning.

Hur ser en veckoplanering ut?  
Se nästa sida



**Vi tränar och spelar match med ett specifikt tema som ska genomsyra hela veckan.  
Temat kan vara både individuella färdigheter och kollektiva metoder för laget. (Se exempel nedan.)**

## Vecka 1

Tema för veckan är: *ÖVERFLYTTNING*

| Måndag  | Tisdag  | Onsdag | Torsdag | Fredag  | Lördag | Söndag |
|---------|---------|--------|---------|---------|--------|--------|
| Träning | Träning |        | Träning | Träning | Match  |        |

## Vecka 2

Tema för veckan är: *SPELBARHET, PASSA OCH TA EMOT BOLLEN*

| Måndag  | Tisdag  | Onsdag | Torsdag | Fredag  | Lördag | Söndag |
|---------|---------|--------|---------|---------|--------|--------|
| Träning | Träning |        | Träning | Träning |        | Match  |

Hur planerar och genomför vi en träning?  
Se nästa sida

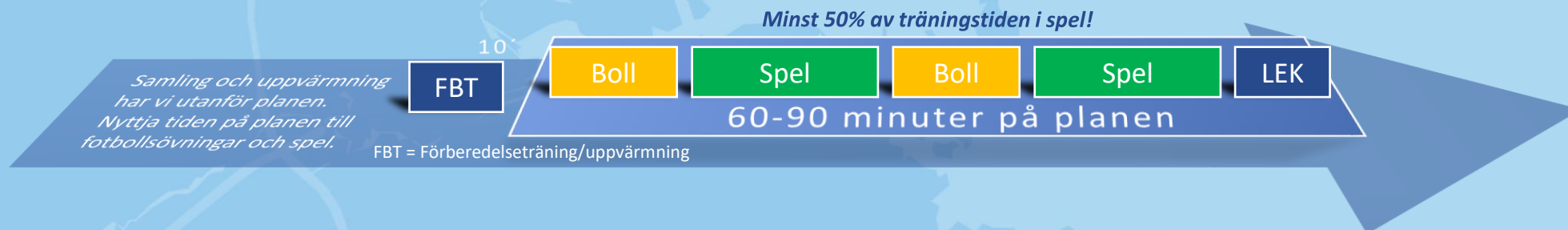


- 1 Vi planerar** för övningar i spelets skeden.  
Planera så att flera skeden kopplas ihop.  
Till exempel: träna på speluppbyggnad och återerövring. Alltså hur vi vill göra för att ta tillbaka bollen när vi tappar den till motståndaren.  
Kompletterande fotbolls fys är lämpligt att börja med här.

Se de färdigheter som vi tränar på i den här åldern.

- 2 Vi genomför** träningen med ett bra engagemang.  
✓ Vi låter spelarna prova flera gånger innan vi hjälper dom.  
✓ Involvera även spelarna i problemlösningar. (Fråga och låt dom visa.)  
✓ Vi berömmar alltid det goda försöket oavsett hur utfallet blir och uppmuntrar till att försöka igen.

Vi coachar inte den som har bollen.



- 3 Vi avslutar** träningen med en kort samling (och gör plats för nästa lag).  
✓ Vi frågar spelarna om de har haft kul.  
✓ Vi frågar om spelarna de har lärt sig något.  
✓ Vi frågar vad som gick bra.

Uppvärmningstips!



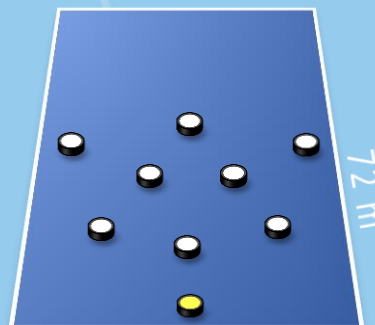
Hur genomför vi en match?  
Se nästa sida



1

**Före matchen** har vi en kort genomgång med laget.

- ✓ Vi pratar om vad vi vill se i anfalls- respektive försvarsspelet (få punkter).
- ✓ Vi talar om vilka som ska starta matchen och vilka som ska byta.
- ✓ Vi har en uppvärmning som innehåller de moment som vi har gjort i träning.



55 m Exempel på formation.

2

**Under matchen** vill vi att spelarna visar de beteenden som vi -tillsammans med spelarna- har bestämt är viktiga i vårt lag.

- ✓ Vi coachar inte den som har bollen (hjälp spelarna när situationen är över).
- ✓ Vi spelar som vi har tränat och vill se **extra mycket** av det som vi har övat på under veckan.
- ✓ Alla spelare som är kallade till matchen ska spela.
- ✓ När matchen är slut så tackar vi motståndarna och domaren för en god match. Ramsor som hyllar det egna laget använder vi inte här.

”

Vi coachar inte den som har bollen.

3

**Efter matchen** avslutar vi med en kort samling.

- ✓ Vi frågar spelarna om de har haft kul.
- ✓ Vi frågar om de har lärt sig något.
- ✓ Vi frågar om hur de tycker att det som vi har tränat på under veckan fungerade i matchen.

Det här är exempel på frågeställningar som ni utvecklar så att de passar er grupp och er som ledare.

Det viktigaste är att spelarna får en återkoppling till träningsveckan och att de förstår sambandet mellan träning och match.



Spelyta

105 m

65 m

**Utbildning tränare**

UEFA B

SvFF Mv C

Spelformsutbildning 11 mot 11

**Träningar per vecka**

1-7 per spelare

**Träningslängd**

60-90 min

**Matcher**

Max 1,5 per vecka och spelare.  
(Snitt per säsong)

**Speltid**

Alla spelar

**TRÄNA OCH SPELA** vad vi ska träna på och vad som är bra att tänka på vid match

**11 mot 11**  
**15 år och äldre**



Jag, bollen och  
alla lagkamrater



|                           |                  |          |
|---------------------------|------------------|----------|
| Bollbehandling            | Spel             | Lagdelar |
| Kollektiva förflyttningar | *Taktiska inslag |          |

I åldern 15 år och äldre har spelarna god förmåga att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare.

### Spelets skeden



#### Färdigheter i anfallsspelet som vi ska träna på

|       |                |                           |
|-------|----------------|---------------------------|
| Driva | Vända          | Skjuta                    |
| Passa | Ta emot bollen | Utmana, finta och dribbla |
| Nicka |                |                           |

#### Extra färdigheter för målvakten i anfallsspelet

|              |              |         |
|--------------|--------------|---------|
| Rulla bollen | Kasta bollen | Utspark |
|--------------|--------------|---------|

#### För laget i anfallsspelet

|              |                   |              |
|--------------|-------------------|--------------|
| Spelbarhet   | Positionering     | Djupledsspel |
| Spelvändning | Uppflyttning      | Väggspel     |
| Överlappning | Avledande rörelse | Motrörelse   |
| Korslöpning  | Rotation          |              |

*\*Med taktiska inslag menas att spelarna ska ges möjlighet till att upptäcka vilka lösningar som finns beroende på hur motståndarna väljer att formera sig och spela.  
T ex: -vilka ytor finns om de vi möter spelar med en 3-backslinje?*

#### Färdigheter i försvarsspelet som vi ska träna på

|        |          |         |
|--------|----------|---------|
| Bryta  | Pressa   | Markera |
| Tackla | Blockera | Nicka   |

#### Extra färdigheter för målvakten i försvarsspelet

|                        |             |                             |
|------------------------|-------------|-----------------------------|
| Fånga bollen           | Palming     | Kasta sig                   |
| Bryta djupledspassning | Boxa bollen | Upphopp (fånga/boxa bollen) |

#### För laget i försvarsspelet

|              |              |               |
|--------------|--------------|---------------|
| Försvarssida | Täckning     | Understöd     |
| Nedflyttning | Uppflyttning | Överflyttning |
| Centrering   |              |               |

### Fotbollsfys

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.  
Parövningar och övningar med egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.  
Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Hur ser en veckoplanering ut?  
Se nästa sida



Vi tränar och spelar match med ett specifikt tema som ska genomsyra hela veckan.  
Temat kan vara både individuella färdigheter och kollektiva metoder för laget. (Se exempel nedan.)

**Vecka 1**

Tema: *FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD/ÖVERFLYTTNING & KONTRING*

| Måndag  | Tisdag  | Onsdag | Torsdag | Fredag  | Lördag | Söndag |
|---------|---------|--------|---------|---------|--------|--------|
| Träning | Träning |        | Träning | Träning | Match  |        |

**Vecka 2**

Tema: *SPELUPPBYGGNAD/SPELBARHET & DIREKT ÅTERERÖVRING*

| Måndag  | Tisdag  | Onsdag | Torsdag | Fredag  | Lördag | Söndag |
|---------|---------|--------|---------|---------|--------|--------|
| Träning | Träning |        | Träning | Träning | Match  |        |

Hur planerar och genomför vi en träning?  
Se nästa sida



1

**Vi planerar** för övningar i spelets skeden.

Planera så att flera skeden kopplas ihop.

Till exempel: träna på speluppbyggnad, återerövring och kontring. D v s: hur vi vill göra för att ta oss framåt i planen med bollen, hur vi tar tillbaka bollen när vi tappar den till motståndaren och hur vi vill kontra.

*Kompletterande fotbollsfys blir mer omfattande och kan också vara en egen enskild träning.*

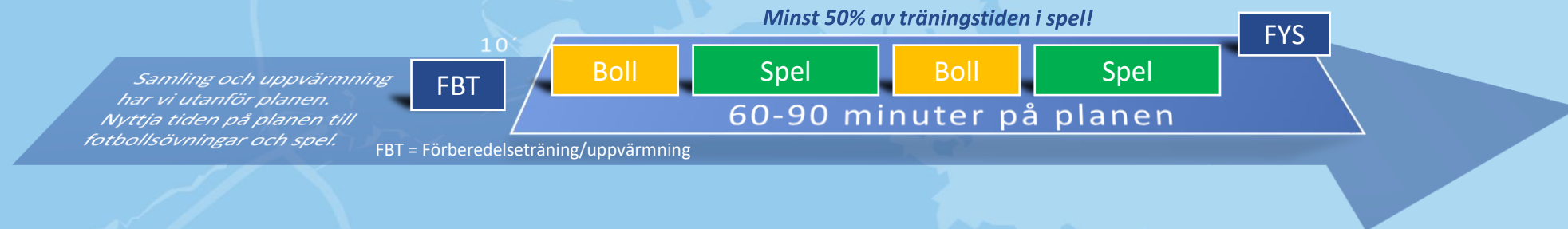
Se de färdigheter som vi tränar på i den här åldern.

2

**Vi genomför** träningen med ett bra engagemang.

- ✓ Vi låter spelarna prova flera gånger innan vi hjälper dom.
- ✓ Involvera spelarna i problemlösningar. (Fråga och låt dom visa.)
- ✓ Vi berömmar alltid det goda försöket oavsett hur utfallet blir och uppmuntrar till att försöka igen.

” Vi coachar inte den som har bollen.



3

**Vi avslutar** träningen med en kort samling (och gör plats för nästa lag).

- ✓ Vi frågar spelarna hur de upplevt träningen.
- ✓ Vi frågar om spelarna har lärt sig något.
- ✓ Vi frågar vad som gick bra och vad som kan bli bättre.

Uppvärmningstips!



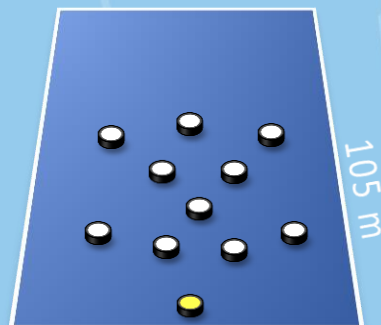
Hur genomför vi en match?  
Se nästa sida



1

**Före matchen** har vi en kort genomgång med laget.

- ✓ Vi pratar om vad vi vill se i anfalls- respektive försvarsspelet (få punkter).
- ✓ Vi talar om vilka som ska starta matchen och vilka som ska byta.
- ✓ Vi har en uppvärmning som innehåller de moment som vi har gjort i träning.



65 m Exempel på formation.

2

**Under matchen** vill vi att spelarna visar de beteenden som vi -tillsammans med spelarna- har bestämt är viktiga i vårt lag.

- ✓ Vi coachar inte den som har bollen (hjälp spelarna när situationen är över).
- ✓ Vi spelar som vi har tränat och vill se **extra mycket** av det som vi har övat på under veckan.
- ✓ Alla spelare som är kallade till matchen ska spela.
- ✓ När matchen är slut så tackar vi motståndarna och domaren för en god match.  
Ramsor som hyllar det egna laget använder vi inte här.

”

Vi coachar inte den som har bollen.

3

**Efter matchen** avslutar vi med en kort samling.

- ✓ Vi frågar spelarna hur de upplevt matchen.
- ✓ Vi frågar spelarna om de har lärt sig något.
- ✓ Vi frågar spelarna om det är något (utifrån matchen) som vi behöver träna lite extra på.

*Det här är exempel på frågeställningar som ni utvecklar så att de passar er grupp och er som ledare.*

*Det viktigaste är att spelarna får en återkoppling till träningsveckan och att de förstår sambandet mellan träning och match.*

