



# Spelarutbildningsplan

Senast uppdaterad: 2023-09-16

# Innehåll

<b>1. Inledning</b>	<b>1</b>
1.1 Barnet, leken och utvecklingen i centrum	2
1.2 Medveten systematisk lek	2
1.3 Hälsa och aktivt liv	2
1.4 Att hålla på med flera idrotter	3
<b>2. Växjö DFF:s spelarutbildningsplan</b>	<b>4</b>
2.1 Vad är fotboll?	5
2.2 En helhetssyn på fotboll	6
2.3 Spelarutbildningsplanens block	7
2.4 Målbild	8
2.5 Begreppet Talang	9
2.6 Den korta versionen	10
<b>3. Ledare i Växjö DFF</b>	<b>12</b>
3.1 Vår coachningsfilosofi	13
3.2 Motivationsklimat	14
3.3 Utbildning	15
3.4 Att leda sin egen utveckling	16
3.5 Sammanfattning riktlinjer för träning och match	17
<b>4. PLANERING</b>	<b>18</b>
4.1 Övergripande planering	18
Exempel på säsongspanering	19
4.2 Träningsplanering	22
<b>5. GENERELLT OM TRÄNING</b>	<b>24</b>
5.1 Metoder i Träningsituationen	24
5.2 Från isolerat till funktionellt	25
5.3 Matchlik träning med Guided Discovery	26
5.4 Metoder för skadeförebyggande	27
5.5 Grundförutsättningar i anfall och försvar	28
5.6 Spelförståelse	29
5.7 Bli din egen tränare	31
<b>6. GEMENSAM SPELIDÉ</b>	<b>32</b>

<b>7. GENERELLT OM MATCHNING .....</b>	<b>34</b>
7.1 Inledning.....	34
7.2 Träningsnärvaro kontra Matchtid.....	34
5v5 .....	34
7v7 .....	35
9v9/11v11.....	35
7.2.1 Dam Breddverksamhet.....	37
7.2.2 Akademin .....	37
7.2.3 DM/SM/Inbjudningsturneringar.....	37
7.3 Uppflyttning av Spelare.....	37
7.3.1 Uppflyttning av Spelare – Typer av uppflyttning .....	39
7.3.2 Uppflyttning av Spelare.....	40
7.3.3 Uppföljning av spelare .....	40
7.3.4 Krav på uppflyttade spelare .....	40
<b>BLOCK 1 FOTBOLLSGLÄDJE Kul Med Boll – 9 ÅR .....</b>	<b>41</b>
Fysisk utveckling.....	41
Psykosocial utveckling.....	41
Tränarstil för nivån.....	41
Träningen karaktäriseras av .....	41
Målbilder.....	42
Färdigheter BLOCK 1 Kul Med Boll – 9 år.....	43
Träning .....	44
<b>BLOCK 2 LÄRA FÖR ATT TRÄNA 10 – 13 ÅR.....</b>	<b>46</b>
Fysisk utveckling.....	46
Psykosocial utveckling.....	46
Tränarstil för nivån.....	46
Träningen karaktäriseras av .....	46
Målbilder.....	47
Färdigheter BLOCK 2.....	49
Träning .....	50
Match.....	51

<b>BLOCK 3 TRÄNA FÖR ATT LÄRA 14 – 16 ÅR.....</b>	<b>52</b>
Fysisk utveckling.....	52
Psykosocial utveckling.....	52
Tränarstil för nivån.....	52
Träningen karaktäriseras av .....	52
Målbilder.....	53
Färdigheter position.....	56
Färdigheter BLOCK 3.....	57
Träning .....	58
Match.....	59
<b>BLOCK 4 TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 16 – 19 ÅR.....</b>	<b>60</b>
Fysisk utveckling.....	60
Psykosocial utveckling.....	60
Tränarstil för nivån.....	60
Träningen karaktäriseras av .....	60
Målbilder.....	61
Färdigheter position.....	64
Färdigheter BLOCK 4.....	65
Träning .....	66
Match.....	67

## 1. Inledning

Verksamheten i Växjö DFF styrs i första hand av föreningens stadgar och därefter föreningens framtagna policy. Dessa styrdokument finns att ta del av på hemsidan.

Syftet med spelarutbildningsplanen är att spelare, ledare och föräldrar i Växjö DFF ska ha en gemensam syn på hur verksamheten skall bedrivas.

Med vår spelarutbildningsplan vill skapa förutsättningar att, utifrån forskning och beprövad erfarenhet, ge ökad förståelse och kunskap för hur vi bedriver träning och skapar bästa tänkbara lärmiljöer.

Vårt mål är att skapa bästa möjliga förutsättning för lärande men också att skapa ett livslångt intresse för idrottande och en god hälsa.

En gemensam spelarutbildningsplan förenklar arbetet för nya ledare och tränare.

Spelarutbildningsplanen ska användas vid säsongsplanering, månadsplanering samt spelar- och föräldrainformation. I dokumentet finns referenser till mallar som ger stöd vid dessa tillfällen. Mallarna kan laddas ner från Växjö DFFs hemsida:

Stora delar av innehållet i detta dokument är direkt hämtat ur Svenska Fotbollförbundets (SvFF) spelarutbildningsplan, från Växjö DFF:s tidigare utbildningsplan "[den Blå tråden del 3](#)" och det som arbetsgruppen tagit fram kring områden vi i Växjö DFF vill prioritera vad gäller träning, match och spelarutveckling. Spelarutbildningsplanen ska vara "levande" och utvärderas en gång per verksamhetsår.

Växjö oktober 2022

## 1.1 Barnet, leken och utvecklingen i centrum

Barnets behov och värld är naturligt fylld av fysisk aktivitet. Ett barn mår bra och utvecklas av att exempelvis fingra på saker, upptäcka, krypa, klättra, springa omkring och hoppa. Barnet undersöker och vill vara mitt uppe i allt som sker. Genom rörelser utvecklas barnet och får förståelse för omgivningen genom sin egen förmåga. Här spelar leken och glädjen en viktig roll för lärandet. Leken är nödvändig för att barn ska må bra och utvecklas. Största anledningen till att barn leker är för att det är roligt. Genom leken lär sig barn att hantera situationer och att utveckla både självkänsla och fysiska färdigheter. Leken är barnets värld där de tränar sin fantasi och sina fysiska funktioner och begränsningar.

## 1.2 Medveten systematisk lek

Lekens betydelse för utveckling av spelförståelse och det betydelsefulla individuella beslutsfattandet på planen finns det tydligt stöd för inom forskningen. Leken spelar även en stor roll för den självbestämmande motivationen. Det betyder att ett barn som leker kommer att ha lättare att ta till sig träningen. Medveten systematisk lek (MS-L) definieras som fysiska, psykologiska, taktiska och tekniska aktiviteter som utvecklar spelaren, som stimulerar den självbestämmande motivationen, som sker spontant och som ger omedelbar belöning genom exempelvis glädje. Det kan t ex vara spontanfotboll på raster i skolan. Reglerna görs upp av dem som deltar och det är oftast smålagsspel, att trixa med bollen eller något tävlingsmoment som inte specifikt är avsett för att systematiskt utveckla prestationsförmågan. Men de påverkar spelarens förmåga genom den glädje, flexibilitet och spontanitet som momenten innehåller.

- **I barnfotboll leker vi och låter barn lära sig idrotten fotboll.**
- **Fotboll för barn ska vara lekfull och allsidig.**
- **För barn är tävling ett naturligt inslag i fotbollen, liksom leken.**
- **Tävling är en del av leken och ska ske på barns villkor.**

Även om kvantitet och kvalitet i träningen är centrala för utveckling är det för alla åldrar glädjen och leken som är det viktigaste i träningen.

Vi anser att glädjen är framgångens moder.

## 1.3 Hälsa och aktivt liv

Även om landslagsspel är vad som uppmärksammas mest är det hälso-perspektivet – att få barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet – som är fotbollens viktigaste uppgift.

Förr eller senare slutar alla med sina aktiva karriärer. Oavsett när man avslutar sin fotbollskarriär är det viktigt för idrotten i allmänhet och fotbollen i synnerhet att skapa möjligheter för ett fortsatt aktivt liv och en fortsatt glädje med idrotten. Fotboll är en aktivitet som de flesta kan vara med på och som kan utövas långt upp i åldrarna.

#### 1.4 Att hålla på med flera idrotter

Budskapet i spelarutbildningsplanen är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga fotbollsutvecklingen. Det innebär att spelarutbildningsplanen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter.

Växjö DFF ska verka för och medverka till att ungdomar i Växjö DFF kan utöva flera olika idrotter. Ledare i Växjö DFF har ett ansvar för att hitta lösningar där den enskilde utövaren inte hamnar i kläm. Valet att tvingas välja "första" idrott skall man inte behöva ta innan man kliver in i Växjö DFFs Akademi.

Från F14, block 3, påbörjar föreningen sin elitförberedande verksamhet, genom ökade krav på närvaro under säsong, men det innebär *inte* att man inte kan/får medverka i andra idrotter. Spelare som tar steget upp i Akademin väljer att satsa på fotboll och skall närvara på alla lagets aktiviteter.

## 2. Växjö DFF:s spelarutbildningsplan

Växjö DFF är en del av svensk fotboll och som en fungerande förening en viktig del för barn och ungdomars möjligheter till en sund och utvecklande miljö för att skapa ett positivt, livslångt förhållande till ett hälsosamt och aktivt liv.

Därför är det av stor vikt att ha en genomtänkt spelarutbildningsplan, som ett viktigt verktyg, för att ge barn och ungdomar en så bra utbildning och positiv upplevelse som möjligt.

Fotbollens spela, leka och lär (FSLL) bygger på barnperspektivet där barnets bästa alltid sätts i första rummet. Det innebär att det är barnets rättigheter och lika värde, som är utgångspunkterna i planen som också tar stor hänsyn till barns mognadsnivå.

All träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar – all idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar. För att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling ska hänsyn tas till variationer i utvecklingstakt. (Riksidrottsförbundets idéprogram).

Spelarutbildningsplanen är en trygghet för alla spelare eftersom den ger alla ledare en samsyn kring hur spelarna ska utbildas. Ledarna talar samma språk och det finns stegring i lärandet. En bra början för att skapa de bästa av lär- och utvecklingsmiljöer.

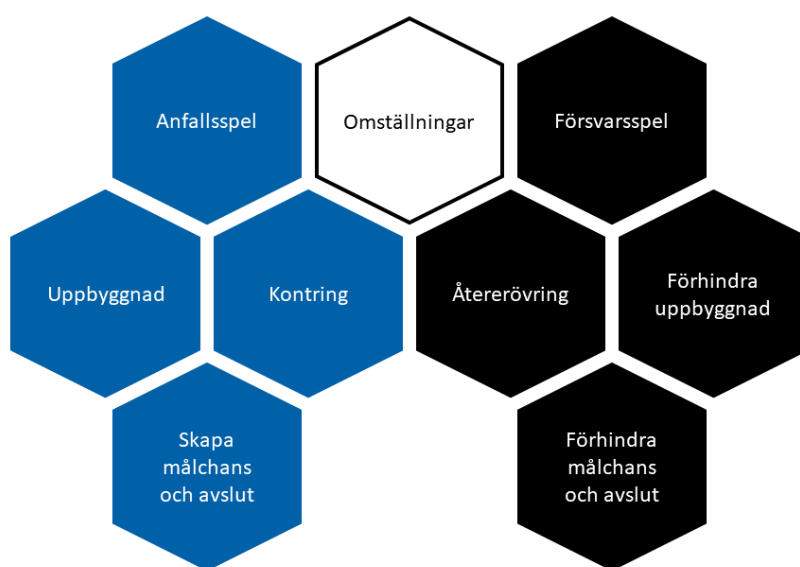
Växjö DFF:s spelarutbildningsplan ska vara ett verktyg som våra ledare och tränare ska kunna använda för att på ett så optimalt sätt som möjligt bygga upp gedigna färdigheter och kunskaper hos våra barn och ungdomsspelare.

Om Växjö DFF bygger ett socialt stöd med hjälp av nätverk inom de olika lagen och resurser utifrån som kan sättas in vid behov, skapas trygghet och lugn. Det ger goda förutsättningar för att kunna utmana spelare, eftersom de då känner av stödet runt omkring.



## 2.1 Vad är fotboll?

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Målet med anfallsspelet är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning och är karaktäristiskt för spelet.



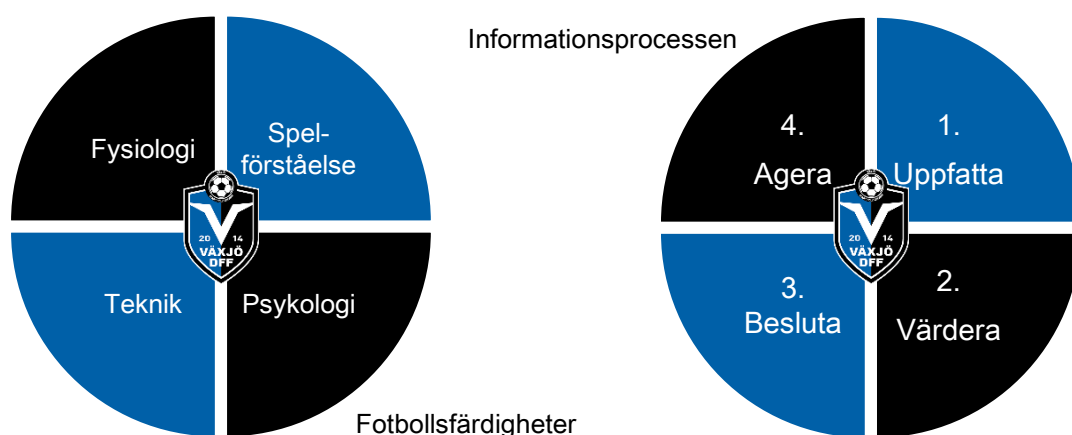
Figur 1. Spelets skeden

*"Kreativitet, glädje, attityd och passion är nödvändiga hörnstenar för att kunna bygga ett lag. Och för att få det att växa har vi en tillåtande miljö där vi gör varandra bra genom att spelarna förstår, accepterar och respekterar vårt arbetssätt och våra roller. Det beskrivs bra i spelarutbildningsplanen."*

Pia Sundhage

## 2.2 En helhetssyn på fotboll

Spelarutbildningsplanen är skapad utifrån ett holistiskt synsätt på fotboll. Med holistiskt synsätt menas att fotbollen ses ur ett helhetsperspektiv där spelet är centralt och där helheten är mer omfattande än summan av alla delar. Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse. Det sker ett samspel/ samverkan/integrering mellan delfärdigheterna som ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i situationer i spelet.



**Figur 2.** Fotbollsfärdigheter och informationsprocessen

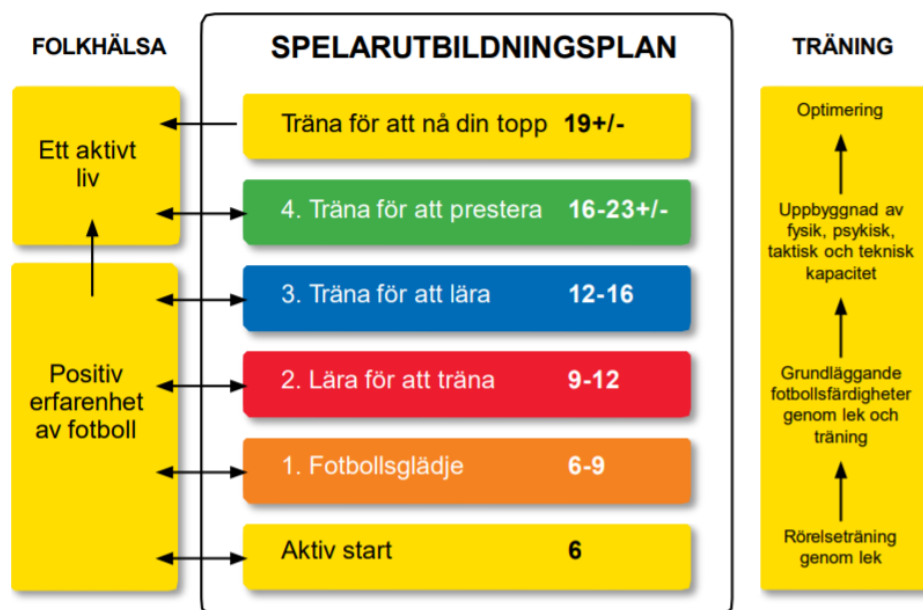
Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från matchen, bidrar till att förutsättningar för lärande ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod.

Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse – den så kallade specifitetsprincipen är uppnådd.

## 2.3 Spelarutbildningsplanens block

Nedanstående figur beskriver de olika blocken i Växjö DFF.

Den beskriver nivåerna som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i blocken är genomsnittet av kronologisk ålder samt biologisk och idrottslig utveckling. Eftersom det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till dessa i all spelarutbildning.



Figur 3. Spelarutbildningsplanens uppbyggnad och block.

Varje block har en *blockansvarig* vars uppgift är att sörja för att de olika lagen får den stöttning och hjälp de kan tänkas behöva, men också att följa upp att lagen följer spelarutbildningsplanen.

Spelarutbildningsplanen är indelad i fyra block, från 6 till 19 år, som beskriver varje nivå, där varje nivå har en egen målbild. Den femte och sista nivån är elitverksamheten, vårt A-lag.

Det som spelaren lär sig på en nivå finns med, förstärks och utökas på nästa nivå upp till dess att målbilden är fullt utbyggd vid 19 års ålder. Det är viktigt att betona att de moment spelaren lärt sig på en nivå sedan finns med, utvecklas och används genom hela fotbollskarriären.

Eftersom nivåerna sträcker sig över flera år bör tränaren anpassa målbilden efter varje ny säsong. Med andra ord, bryta ned nivåns målbild till delmål för varje säsong och på så sätt successivt sträva efter att nå nivåns målbild. Målbilden består och beskrivs av *Spelfilosofi*, *Färdigheter lag* och *Färdigheter spelare*, och styr lärandet för varje nivå.

## 2.4 Målbild

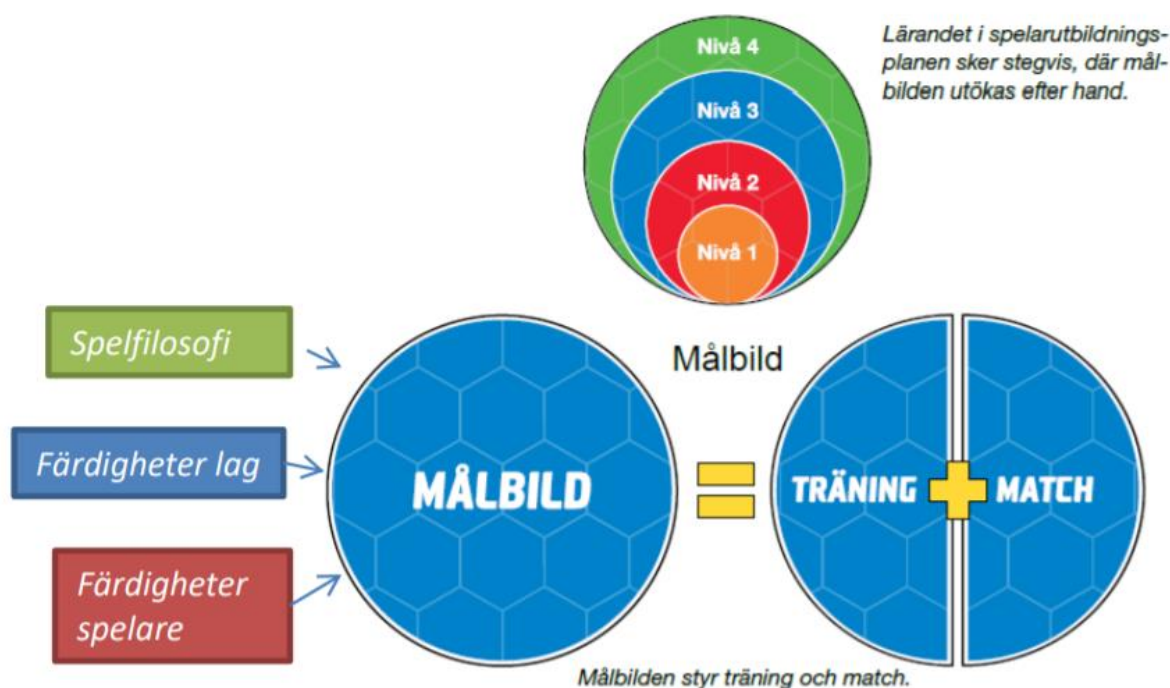
Det finns en målbild för varje block. Den beskriver vad en spelare bör kunna innan övergången till nästa nivå (block). Här är en sammanfattning av målbilden vid 19 års ålder.

**Tabell 1.** Målbild vid 19 års ålder (se figur 3).

Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet. Omställningar till anfall och försvar sker snabbt. Spelet kännetecknas av att uppfatta, värdera, besluta och agera i alla matchsituationer på ett snabbt och säkert sätt.

Anfallsspelet kännetecknas av ett passningsinriktat djupledsspel genom alla spelytor för att komma till avslut. Spelvändningar och djupledsspel bakåt är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget på ett säkert sätt.

I försvarsspelet krymper laget motståndarnas spelytor. Det sker genom ett bollorienterat försvarsspel i form av zomarkering och/eller positionsförsvar, där de kollektiva försvarsmetoderna och försvarsspelets grundförutsättningar – särskilt press – är viktiga moment.



**Figur 4.** Beskrivning av hur lärandet i spelarutbildningsplanen sker stegvis, med en målbild som blir större och större för varje steg och som ska styra såväl träningen som matchen.

Idén är att målbilden används som riktlinjer, vägledning och mål att sträva mot. Avsikten är att det ska vara vägledning och strävan mot det man vill ska ske ofta under spelet, men inte svaret på alla tänkbara situationer. Exempelvis förespråkas en speluppbyggnad med passningsspel och kontroll vilket medför att det ofta kommer att vara bättre att spela sig framåt i planen med korta passningar efter marken. Det motsäger inte att en lång passning med bibehållen kontroll också kan vara ett bra alternativ.

## 2.5 Begreppet Talang

För att bli en elitfotbollsspelare krävs en extraordinär arbetsinsats under en följd av år, och de viktigaste egenskaperna är en stark motivation, en målmedvetenhet och vilja att "gå hela vägen". Talangbegreppet används många gånger utan närmare definition, men vi anser att med talang menas, aktiva som är beredda att lägga ner den tid som krävs för en fullvärdig satsning, och som med rätt stöd bedöms kunna nå toppnivån.

Det är mycket svårt att på ett tidigt stadium avgöra vem som har så kallad potential för en utveckling till elitspelare. Spelarutbildning och utveckling är en lång process som inte sker i en viss förutsägbar takt och efter ett visst mönster.

Det enda vi vet, och kan med 100 % säkerhet säga, är att de flesta idrotterna förlorar de allra flesta "late bloomers" vid toppning och tidig utslagning.

Erfarenheter visar att ett stort antal spelare tagit ett stort utvecklingssteg flera år efter tonåren. Ett nyckelord för oss är således **tålamod**.

Med uthållighet och stark motivation kan man alltså nå mycket långt. En enskild spelare med stor utvecklingspotential, men som inte nått A-lagsnivå vid 16-17 års ålder, får aldrig anses förbrukad.

De traditionella talangkriterierna, som är fastställda av Svenska Fotbollförbundet är:

- ✓ **Karaktär**
- ✓ **Spelförståelse**
- ✓ **Teknik**
- ✓ **Fysik**

Det finns en tendens att i tidig ålder titta för mycket på fysiska färdigheter som storlek och styrka. Vi prioriterar karaktärsdrag och motivation tillsammans med spelmässiga och funktionella kvaliteter.

För de spelare som vill satsa på att nå så långt som möjligt ska Växjö DFF vara ett självklart val!

## 2.6 Den korta versionen...

Om du inte har tid, ork eller möjlighet att läsa hela spelarutbildningsplanen bör du åtminstone läsa och känna till detta:

- **Växjö DFFs verksamhet är uppdelad i block**, där du som ledare ingår med ditt lag.
- **Ledare Växjö DFF** har en coachingsfilosofi där alla spelare bemöts på ett positivt sätt med mer beröm än kritik. Vi talar om ett förhållande på minst 5 till 1 när det gäller beröm i förhållande till kritik. Vi pratar också om att skapa ett motivationsklimat och prestationsorienterat förhållningssätt till skillnad från ett resultatorienterat förhållningssätt.
- **Växjö DFF erbjuder utbildning** till alla ledare. Alla ledare ska delta i vår introduktionskurs "Inspark" som är en halv dag.
- **Växjö DFF har riktlinjer** för hur mycket man ska träna och matcha i olika åldrar.
- **Planera din säsong.** Det är viktigt att laget har en långsiktig planering, att en säsongspanering görs varje år och att sedan varje vecka och träningspass planeras.
- **I all träning** strävar vi efter att bedriva funktionell träning till skillnad från isolerad träning och vi vill att träningen ska vara så matchlik som möjligt. Guided discovery är en metod vi förespråkar att använda i träningen. Det är också viktigt med långsiktigt skadeförebyggande träning
- **Växjö DFF har en gemensam spelidé** som kan användas och anpassas utifrån spelarnas ålder. Spelidén är viktig för att alla spelare som når seniorverksamheten skall vara väl förbereda.
- **Matchning** Det finns riktlinjer för hur matchning ska och får ske i olika åldrar. Hur utlåning och uppflyttning av spelare får ske mellan lag finns också beskrivet i spelarutbildningsplanen.
- **Träning och matchning på olika nivåer** I spelarutbildningsplanen finns riktlinjer för vad man ska träna på i olika åldrar.

För att erbjuda spelarna så stor möjlighet till utveckling som möjligt sammanfattas på nästa sida ett antal "snabbvinnare" som du som ledare bör tänka på i din verksamhet:

## **1. Träna så mycket som möjligt med boll**

Genom att låta spelarna så ofta som möjligt ha varsin boll utvecklas tekniken. Använd så långt som möjligt övningar där alla har varsin boll och alla är aktiva samtidigt. Detta gäller även vid uppvärmning till match. Ha siktet inställt på att varje spelare, varje träning når minst tusen tillslag på boll i de yngre åldrarna och upp mot 2 000 tillslag i de äldre åldrarna.

## **2. Undvik köer och väntetid**

Köer ger möjlighet till flams, knuffar, oreda och osämja. Dessutom blir man inte speciellt mycket bättre fotbollsspelare av att stå i kö. Använd så långt som möjligt övningar där köer undviks. Undvik också väntetid mellan övningar. Planera och genomför träningen på ett sådant sätt att spelarna inte behöver vänta på att ledarna organiserar nästa övning. Behöver du tid för att organisera nästa övning kan du påbörja det medan spelarna slutför föregående övning under annan ledares ledning eller själva. Går en övning snabbt att organisera kan tiden användas till en snabb vätskepaus.

## **3. Dela upp spelarna i grupper**

Mindre grupper ger bättre fokus från spelarna samtidigt som du som ledare med en mindre grupp får större möjlighet att se varje individ. Mindre grupper är lättare att hantera och dessutom kan köer lättare undvikas. Delar ni upp laget i grupper på träningen och genomför övningar på olika stationer kan samma ledare köra samma övning flera gånger. Det innebär att ledaren blir bättre på att instruera i övningen, ledaren behöver inte lika mycket förberedelser som om flera övningar ska ledas. Dessutom kan övningen på en station nivåanpassas något efter vilka spelare som genomför övningen.

## **4. Spela i smålagsspel**

Ju färre spelare ett lag består av ju fler gånger får varje spelare röra bollen. Studier har visat att antalet bollkontakter vid 20 minuters spel är ca 45/spelare vid spel 3 mot 3, medan det vid spel 10 mot 10 endast blir 10 bollkontakter/spelare. Färre antal spelare per lag gör också att varje spelare nästan automatiskt blir mer aktiv både med och utan boll.

## **5. Fotboll är lek**

Barn uppfattar många övningar som roliga och lekfulla. Det ska vara roligt att spela fotboll. Se därför till att övningarna är roliga, men ersätt inte fotbollsövningar med andra lekar som "kull" eller "under hökens vingar". Om du ändå använder den typen av övningar så försök att få med varsin boll i övningen.

## **6. Ställ krav**

Ställ tydliga krav på spelarna. Berätta och visa vad du förväntar dig av en spelare på en övning, på en träning, under en match, på en cup etc. Är kraven rimligt ställda underlättar det bara för spelaren att utvecklas eftersom kraven skapar en tydlighet för spelaren.

### 3. Ledare i Växjö DFF

I Växjö DFF är du vårt ansikte utåt. Det är din entusiasm, ditt kunnande och ditt uppträdande som gör vår målsättning och våra ambitioner levande, så att spelarna tycker att idrott är kul.

Det är en svår och krävande men också oerhört rolig och stimulerande uppgift. Vi stöder dig med utbildning, kurser, ledarträffar och kläder.

Vi strävar efter att ge alla spelare en bra idrottsutbildning. Alla som vill ska få en chans att träna upp sin förmåga och känna hur man successivt lär sig behärska det underbara spelet fotboll.

Vi vill att spelarna ska få uppleva allt roligt som en lagidrott kan ge – kamratskap, laganda, stöd och uppmuntran i motgång, och härlig delad glädje när det går bra för individen och laget.

Vi vill att du ska känna dig som den viktiga och betydelsefulla person du är för dina ungdomar och för Växjö DFF!





### 3.1 Vår coachningsfilosofi

Som ledare i Växjö DFF vill vi att du bemöter dina spelare på ett positivt och uppmuntrande sätt. Försök få alla spelare att göra sitt bästa i varje situation och fokusera därför på prestationen snarare än resultatet.

Alla spelare är unika och lär sig nya saker på olika sätt. Vissa förstår muntliga instruktioner väldigt bra medan andra lär sig bättre genom att först titta på en övning och därefter pröva själv. Det är inte bara den fysiska mognaden som skiljer mellan spelare utan även den mentala. Vissa kanske helt enkelt inte är riktigt mogna för att förstå själva innebörden i en spelövning. Det finns inget rätt och fel med hur man lär in nya saker.

Försök hitta olika sätt att instruera för att på så sätt nå ut till alla spelare. Berätta, visa, peka, flytta runt spelare, be andra spelare visa och ställ frågor så att spelarna får tänka efter och själva komma fram till lösningar etc.

Eftersträva att hela tiden förstärka det som är bra. När vi gör mer av det som fungerar så kommer vi automatiskt att göra mindre av det som inte fungerar.

Det är alltså mer gynnsamt att berömma och fokusera på det som era spelare gör bra, än att försöka förändra och tjata bort beteenden som fungerar sämre! För att ytterligare effektivisera inlärningsprocessen är feedback oerhört viktigt. Detta får bäst effekt om det sker individuellt och så nära inpå händelsen som möjligt.

Ta spelaren till sidan, låt gärna spelet/övningen fortsätta. Försök att genom frågor få spelaren att själv reflektera över sitt beteende och på så sätt komma till insikt om vad hon/han gjort bra, samt om det finns alternativa ageranden. Undvik att ge färdiga lösningar.

**Tabell 2.** Sammanfattning av vår coachningsfilosofi.

- 
- *Uppmuntra ansträngningen – prestation är viktigare än resultatet.*
  - *Individuell instruktion – är att föredra framför gruppinstruktion.*
  - *Vi tenderar att lära ut på det sätt som vi själva föredrar att lära in!*
  - *Om du ställer frågor – se till att hantera svaret på ett positivt sätt*
  - *5 + 1 regeln: Visa på 5 positiva exempel för varje negativt*
-

### 3.2 Motivationsklimat

De ledare som förmedlar en miljö där förbättrade prestationer ses som en väg att nå bra resultat, snarare än att bra resultat leder till förbättrade prestationer, har större möjlighet att påverka spelarutvecklingen positivt.

**Tabell 3.** Karaktäristika i ett resultatorienterat motivationsklimat.

Resultatorientering innebär att
Större fokus riktas mot att spelaren och laget ska jämföra sig med andra genom att exempelvis vinna eller visa klart högre förmåga än motståndare.
Motivationen riskerar att kopplas ihop med resultaten vilket kan påverka synen på den egna prestationen som därmed kan variera på kort och lång sikt.
Stor risk för ökad prestationsångest, eftersom resultat är svårare att påverka än prestationen.
Självkänslan riskerar att påverkas negativt, eftersom synen på den egna kompetensen varierar med hur andra presterar.
Självförtroendet påverkas negativt med osäkerhet och minskad egen kontroll.
Risken för sämre lagsammanhållning ökar, eftersom spelare jämför sig med varandra både i resultat och prestationshänseende.
Ökad stress och osäkerhet i miljön ökar risken för både sämre livskvalitet och hälsa.
Risken för överbelastning eller utmattningssyndrom hos tränare blir högre. I en resultatorienterad verksamhet är riskerna med stress klart förhöjda vilket kan ha negativ påverkan på möjligheten att lyckas utveckla spelarna

**Tabell 4.** Karaktäristika i ett prestationsorienterat motivationsklimat.

Prestationsorientering innebär att
Större fokus riktas mot att spelaren och laget ska utveckla sin egen och lagets förmåga. Mål och utvärdering har fokus på prestation- eller processmål.
Motivationen påverkas mindre av hur den egna kompetensen upplevs och det är enklare att påverka målsättning.
Prestationsrelaterad stress minskar eftersom prestationen hos spelaren och laget är lättare att påverka än resultatet.
Självkänslan har betydligt större potential att utvecklas positivt, eftersom spelaren får en upplevelse av att kunna påverka själv. Spelare kan utvecklas på den nivå de befinner sig och behöver inte jämföra sig med de som ligger på en högre nivå.
Självförtroendet påverkas positivt, eftersom spelare får större kontroll över sin egen utveckling.
Mindre stress och bättre socialt stöd ökar sannolikheten för bättre livskvalitet och hälsa
Lagsammanhållningen och förutsättningar för lagets målsättningar förbättras avsevärt, eftersom prestationen är i fokus, med mindre socialt jämförelse mellan spelarna.
Risken för överbelastning och utmattning hos tränare minskar, eftersom eget inflytande och medbestämmande är högre.

Fördelarna överväger klart i det prestationsorienterade klimatet, speciellt i unga åldrar.

**I Växjö DFF strävar vi efter att ha ett prestationsorienterat förhållningssätt!**

### 3.3 Utbildning

För att klubben och spelarna skall utvecklas så krävs utbildade ledare och tränare. Här nedan finns en rekommendation på utbildning.

**Tabell 5.** Rekommendationer på utbildningsnivå för respektive ålder.

Ålder	Utbildning	Utbildare
6 – 9 år	Tränarutbildning ungdom C	Växjö DFF/SmFF
10 – 12 år	Tränarutbildning ungdom B	SmFF
13 – 16 år	Tränarutbildning ungdom A	SmFF
16 – 19 år	Tränarutbildning Uefa B	SmFF/SvFF
Akademi	Tränarutbildning Uefa A	SvFF

Varje ledare i klubben ska delta på de ledarträffar och internutbildningar som anordnas och som är relevanta för den ledarroll respektive ledare har.

I varje lag ska minst en av ledarna kunna ge "Första hjälpen".

I block 3 och 4 ska minst en av ledarna i staben kunna grunderna för akut omhändertagande av de vanligaste idrottsskadorna och rehabiliteringsträning.

Föreningen anordnar varje vår en snabbutbildning i "Akut skadebehandling".

Internutbildningar i form av målvaktsträning, teknikträning, tillslagsträning, fysträning, mm sker under året.

Som ny ledare i föreningen inbjuds du till att delta i en introduktion av den blå tråden och spelarutbildningsplanen.

Där tittar vi på valda delar av föreningens "blå tråd" och spelarutbildningsplanen, och genomför ett praktikpass där du får tips och idéer kring övningar och moment.

### 3.4 Att leda sin egen utveckling

Som ledare i Växjö DFF ansvarar du inte bara för att leda laget, spelarna och i vissa sammanhang föräldrar och andra ledare. Du ansvarar också för att leda ditt eget lärande och din egen utveckling som ledare.

Växjö DFF stöttar ditt lärande och din utveckling genom att erbjuda utbildning, material, råd och stöd, men den ende som kan ta ansvar för din egen utveckling är du själv. Det finns många områden där en tränare kan utveckla sin fotbollskompetens, fysiologi, taktik, regler m.m. Listan kan göras lång och därför gäller det att prioritera.

Valen utgår från synen på fotboll och det du kan idag. Det finns risk för att bli hemmablind och bara se de områden man redan känner till och är bra på. Därför är ofta nästa steg att ta reda på var möjligheten att skaffa sig nya kunskaper finns. Hos kollegor? I litteratur? På ledarträffar eller konferenser? På internet?

Tänk också på att det inte enbart är fotbollskompetens som behöver utvecklas.

Som ledare behöver du bl.a. också utveckla:

- ✓ Ditt ledarskap
- ✓ Din kommunikation
- ✓ Din etik och moral
- ✓ Värderingar

Kom ihåg! Bara för att det kommer någon ny trend innebär inte det att allt som gjorts tidigare måste förkastas. Kom ihåg att vara källkritisk och att ha ett helhetsperspektiv.

### 3.5 Sammanfattning riktlinjer för träning och match

Tabell 6. Riktlinjer för träning och match i de olika blocken.

	Block 1 Kul Med Boll 7-9 år	Block 2 10-13 år	Block 3 13-16 år	Block 4 (16) – Akademi	A-lag
Träningar per vecka	1-2	2-3	2-4	3-5	3-6
Träningarnas längd (min)	60	60-75	75-90	90	90-120
Antal spelare i smålagsspel	2-3	2-4	2-5	2-5	2-5
Matcher per vecka (snitt)	1	1	1,5	1,5	1-2
Spelform	3v3-5v5	5v5-7v7	9v9-11v11	11v11	11v11
Speltid (min)	2x15/2x20	2x25/2x30	2x30	2x40	2x45
Benskydd	Ja	Ja	Ja	Ja (godkända)	Ja (godkända)
Bollstorlek	3	4	4	5	5
Målstorlek (m)	2x3	2x3/2x5	2x5 7,32x2,44	7,32x2,44	7,32x2,44
Planstorlek (m)	15-20x30-40	35x60	45-60x 90-120	45-60x 90-120	45-60x 90-120
Serietabell	Nej	Nej	Nej/Ja	Ja	Ja
Antal spelare till match* Läs rekommendationer ”antal spelare till match”	Fritt antal Helst 5/7*	Fritt antal Helst 7/9	16 Helst 9/11	16 Helst 13/14	16-18
Domare	Utbildad	Utbildad	Utbildad	Utbildad	Utbildad
Offside	Nej	Nej	Nej/Ja	Ja	Ja
Deltagande i cup/turnering	Närområde/ Distrikt	Distrikt/ Regionen	Nationellt	Nationellt/ Internationellt	Nationellt/ Internationellt

## 4. PLANERING

### 4.1 Övergripande planering

#### Säsongspanering

En långsiktig planering är ett måste för såväl er som tränare/ledare som för era spelare och deras familjer. Dels ska ni göra en grov träningsplanering baserat på innehåll i relation till årstid och tävlingsperioder, dels ska ni för spelare och föräldrar kunna presentera aktiviteter, läger, seriestart, serieslut, cuper, tidpunkter för dessa och ta hänsyn till skollov och storhelger.

Det här underlättar både för er och era spelare i form av att de kan planera semestrar och resor och ni kan få återbud i god tid.

Nedanstående tabell visar när lag i olika åldrar i Växjö DFF får respektive ska erbjuda verksamhet samt under vilken period spelare i Växjö DFF ska prioritera fotbollen före vinteridrotter.

**Tabell 7.** Rekommenderade träningsperioder för respektive block.

	<b>Block 1</b> Kul Med Boll* 7 – 9 år	<b>Block 2</b> 10 – 13 år	<b>Block 3</b> 13 – 16 år	<b>Block 4</b> (16) – Akademi	<b>A-lag</b>
Ska erbjuda träning fr.o.m.	Mars	Februari	Februari	Januari	Januari
Får erbjuda träning fr.o.m.	November	November	December	December	December
Fotbollsträning ska prioriteras före vinteridrott	Maj – September	April - September	April - September	Januari– December	Januari – December

\* = Kul Med Boll startas varje år upp i April månad.

#### Månadsschema

Här skriver ni in tränings- och matchtillfällen samt ev. allmän information. Denna planering läggs ut på lagets hemsida.

#### Veckoplanering

Med säsongspaneringen och spelarutbildningsplan som underlag bestämmer ni innehållet i träningspassen: moment och övningar. Flexibilitet är ett måste ibland, då säsongspaneringen kanske inte riktigt stämmer överens med verkligheten.

### Exempel på säsongspanering

På följande sidor visas ett exempel på hur en grov respektive detaljerad säsongspanering kan se ut. Växjö DFF rekommenderar att träningen bedrivs i block om ett antal veckor där man fokuserar på specifika moment, s.k. tematräning.

\*\*LÄNK till planeringsmall

### Grov årsplanering Ope Real Madrid P03

	Försäsong			Matchsäsong						Eftersäsong		
	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
Antal träningar/vecka	2 träningar/v	2 träningar/v	3 träningar/v	3 träningar/v	3 träningar/v	3 träningar/v	EGEN TRÄNING	3 träningar/v	3 träningar/v	1 träningar/v	1 träning/v	EGEN TRÄNING
Tema (vad tränar vi på?)		Teknik och bollkontroll	1v1 2v1	Uppspel	Uppspel och avslut							
Antal matcher/vecka i ÖP-liret				1 st	1 st	1 st		1 st	1 st			
Cuper		Futsal DM			Kamratcupen	Hudik Cup	Storsjöcupen					
Andra aktiviteter			Föräldramöte	Gästtränare om stretching		Landslagets fotbollsskola				Föräldramöte Lovträning		

Figur 5. Exempel på grov säsongsplanering.



### Detaljerad årsplanering Ope Real Madrid Po5

Datum	Försäsong			Matchsäsong						Eftersäsong		
	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
1	Träning ÖP-hallen 17:00-18:00											
2												
3	Träning ÖP-hallen 17:00-18:00											
4												
5	Träningsmatch		Föäldramöte									
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

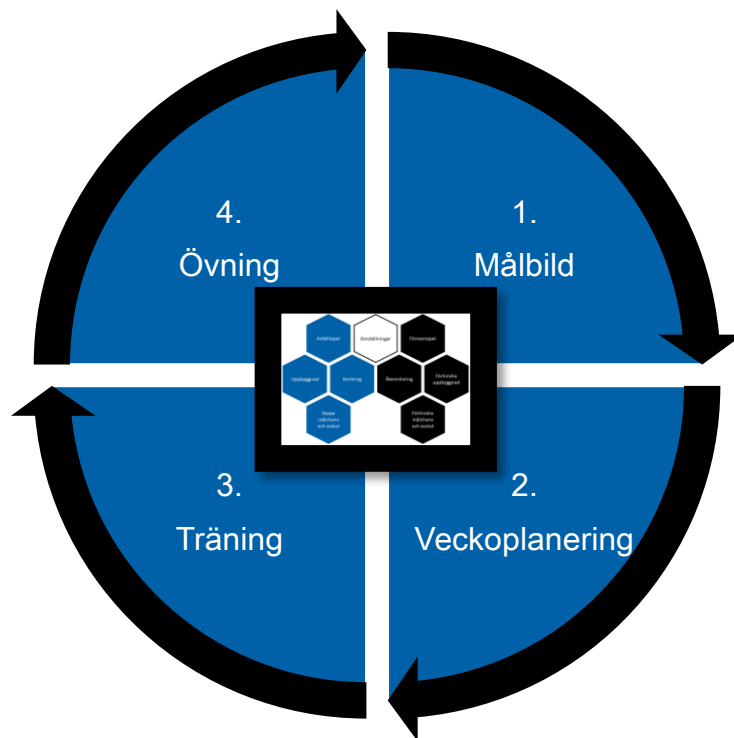
Figur 6. Exempel på detaljerad säsongplanering.

## 4.2 Träningsplanering

För den tränare som inte är van vid att planera kan uppgiften kännas övermäktig, men det är utan tvekan en metod som underlättar och utvecklar verksamheten på lång sikt. För att få en positiv effekt behöver tränaren regelbundet planera och utvärdera.

Utvärdering är det bästa instrumentet för att justera och förbättra planeringen. Ibland utvecklas spelare och laget fortare än beräknat och ibland går det långsammare. Det är en del av fotbollen och inläringen.

Genom att fundera igenom och planera noggrant blir det enklare att bli medveten om var laget och spelarna befinner sig i sin utveckling och vad nästa steg ska bli. Ett tips är att hela tiden vara flexibel och våga justera. Under säsongen kommer det att hända saker och spelarna utvecklas inte enligt ett fastlagt schema. Det kommer att ske saker som gör att man kan hålla fast vid säsongens mål, men att man behöver justera nästa veckas träningar. Flexibilitet är därför också en framgångsfaktor.

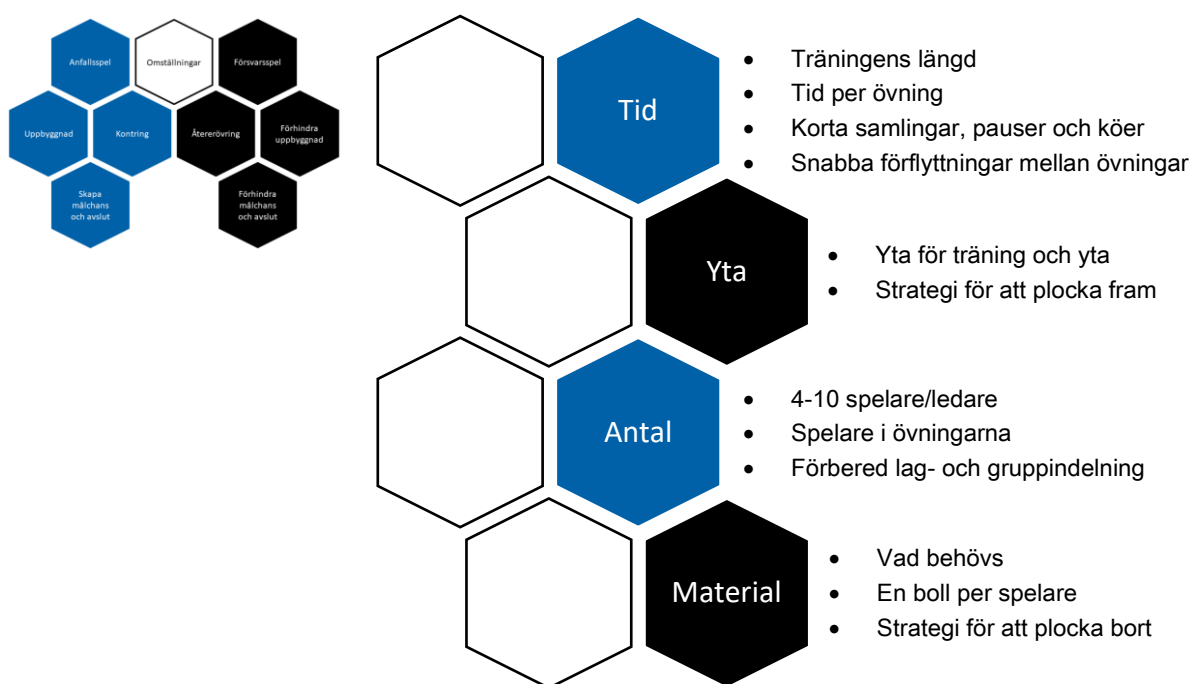


Figur 7. Planeringsmodellen

## Träningsplanering

Utifrån föreningens/lagets mål krävs en planering som gör vägen till målet tydligt. Att planera verksamheten, från helhet ner till delar, innebär en kvalitetssäkring.

Att veta vad, varför och hur det ska gå till innebär trygghet för både tränare, spelare och föräldrar. Alla steg i planeringen utgår från modellen Spelets skeenden. Målbilden bryts ned i en veckoplanering. Veckoplaneringen bestämmer vilka delar av spelet man ska utveckla under träningarna. Träningen byggs upp med övningar som utgår från spelet. Organisationen runt träningen är ofta avgörande för hur väl målbilden uppfylls. I figuren nedan ges några förslag på organisatoriska detaljer som underlättar genomförandet av träningen. Tänk på att *”tränarens arbete börjar långt innan aktiviteten börjar på fotbollsplanen.”*



Figur 8. Träningens organisation

Tänk på följande punkter då ni gör er planering:

- Vad är syfte, vad vill ni få ut?
- Har ni tittat vad Spelarutbildningsplanen säger om träningsinnehåll?
- Vilka övningar ska ni använda?
- Försök ha en plan B om något förutsett skulle inträffa.

## 5. GENERELLT OM TRÄNING

### 5.1 Metoder i Träningsituationen

Samspelet mellan tränare och spelare är ofta avgörande för lärandet. Det är viktigt att tränaren låter spelarna äga sitt eget lärande och att spelarnas olika lärstilar hamnar i fokus.

Målet är att se till varje spelares unika talang att lära sig idrotten fotboll.

Tränarens förmåga att använda en mix av metoder är avgörande för en ung spelare när det gäller att förstå och lära sig spelet fotboll. Varje individ är unik och har olika sätt att ta emot och bearbeta information.

Därför är det viktigt att se både till gruppen och till individen, målet som vill uppnås samt vilka delar träningen/övningen ska bestå av. Exempelvis väljer tränaren metod för att nå målbilden för träningspasset eller övningen. Valet av metod utgår ifrån gruppen eller individen och kommer att variera i en oavslutad process. I tabellen nedan beskrivs de vanligaste metoderna som tränaren kan använda för att nå varje spelares behov.

**Tabell 8.** Instruktionsmetoder

	Metodik				
	Instruktion	Frågor och svar	Observation och feedback	Guided discovery	Trial and error
<b>Samverkan mellan tränare och spelare</b>	Tränaren berättar och visar en lösning	Tränaren leder med frågor för att få svar från spelaren	Spelare och tränare observerar	Tränaren ställer en fråga eller ger en utmaning	Spelarna och/eller tränaren beslutar om vilken utmaning
<b>Exempel</b>	"Jag vill att du ska..."	"Kan du berätta för mig vad du kan göra här?"	"Titta på det här!"	"Kan du visa mig?"	"Försök själv...!"
<b>Beskrivning</b>	Tränaren väljer vad som ska visas i praktiken	Tränaren ställer frågor och spelaren ger muntliga förslag på lösning	Diskussion om den feedback som spelaren fått	Tränaren frågar och spelaren visar sin tolkning	Spelare uppmuntras att hitta en lösning med minimalt stöd

## 5.2 Från isolerat till funktionellt

I Växjö DFF strävar vi efter att gå från isolerad träning till funktionell träning.

Ett exempel på isolerad träning är när två spelare står och stillastående nöter bredsidor fram och tillbaka mellan varandra.

Med funktionell träning menas att det moment eller den teknik man tränar på används i en så realistisk situation som möjligt.

Spelet är den mest funktionella delen av fotbollsträningen. I spelträning prövas spelarens tekniska utförande och taktiska förståelse i varje unik situation.

Främst i de yngre åldrarna är det viktigt att tänka på hur ett träningspass läggs upp med tanke på måttet av isolerad träning i förhållande till funktionell träning.

Generellt sett har vi ofta för bråttom att byta övning och byta till en ny färdighet att öva på.

Planera hellre träningen så att ni övar hela passet på samma eller ett väldigt begränsat antal färdigheter. Nedan följer ett exempel på en träning där färdigheten överstegs fint tränas.

### 1. Färdighet:

Låt spelarna med varsin boll stillastående träna in rörelsen i finten.

Gå från stillastående till rörelse, till fri rörelse inom ett begränsat område.

### 2. Spel:

Spela 1 mot 1 på en begränsad yta med små mål. Uppmuntra spelarna att använda färdigheten. Det kan ske t.ex. genom att räkna poäng och ge poäng per utförd fint eller att ge en poäng för mål och två poäng för mål efter utförd fint.

### 3. Färdighet:

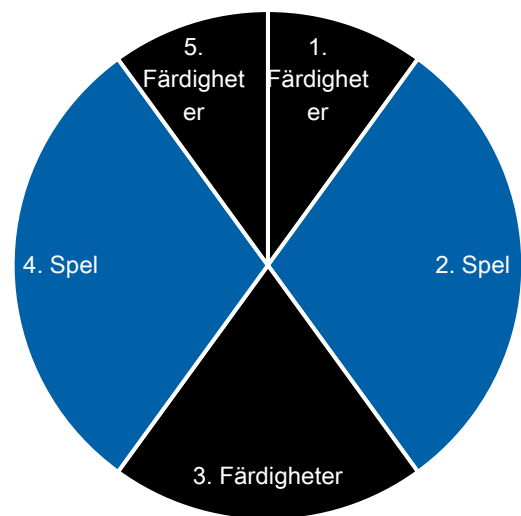
Öva på färdigheten igen och lägg t.ex. till att finten kan göras åt vänster istället för höger.

### 4. Spel:

Smålagsspel där spelarna uppmuntras på olika sätt att använda färdigheten de tränat på.

### 5. Färdighet:

Repetera färdigheten så att samtliga spelare får chansen att utföra den och lyckas i slutet av träningen. Ge gärna spelarna en enkel hemläxa att öva på finten.



Figur 9. Exempel på träningsflöde.

### 5.3 Matchlik träning med Guided Discovery

I matchlik träning är syftet att lära sig spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar, antingen på egen hand eller genom så kallad *guided discovery*.

Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning.

Det kan exempelvis ske genom frågetekniker och positiv feedback, bra konstruerade övningar som leder till egen upptäckt, uppgifter med egen reflektion, problemlösningstekniker och andra material eller metoder som leder till egna initiativ från spelaren.

Kärnan i metoden är att spelaren på egen hand, med hjälp av klok guidning, ska hitta den lösning som individuellt passar bäst.

Om träningen ger möjlighet att förstå helheten i spelet, ökar också spelarens självbestämmande motivation.

- Utgå från helheten i spelet och förfina delarna efter hand.
- Använd övningar som liknar matchsituationer.
- Träningar ska vara varierande och därmed roliga och positiva för självbestämmande motivation.
- Träningar ska organiseras på ett sätt som gör att eget beslutsfattande och egen upptäckt stimuleras.
- Återkopplingen från tränaren ska främst innehålla frågetekniker och positiv feedback.
- Spelare ska ha inflytande på träning och utveckling utifrån sin mognad och kompetens.
- Spelare ska stegvis bli mer oberoende av tränaren genom att vara involverade i träning, planering och lärande.
- Träningsmiljön ska vara prestationsinriktad.

*”Med matchlik träning kommer spelare att upptäcka vad de ska göra i spelet, inte genom att tränaren säger åt dem, men genom att de själva upplever det.*

Översatt från Martens 2012

## Arbeta med Guided Discovery

### 1. Mål – Vad ska läras

- Tydliga och väldefinierade inlärningsmål för träning och match
- Utgå från helheten – *spelets skeden*

### 2. Matchlik övning

- Styr övningens *organisation* och *anvisningar* mot ”egen upptäckt”
- Öva matchsituationer främst genom spelträning

### 3. Återkoppling

- Frågetekniker – vad, var, när, vem, vilken
- Positiv förstärkning

## 5.4 Metoder för skadeförebyggande

Det är viktigt att vi bedriver en verksamhet där vi i möjligaste mån minimerar riskerna för skador så mycket som möjligt. De viktigaste tipsen för skadeförebyggande är:

- Allsidig träning Se till att variera träningen så att hela kroppen får vara med. Detta behov ökar ju äldre spelarna blir.
- Uppvärmning/förberedelseträning Värm alltid upp ordentligt innan träning och match. Tänk på att hela kroppen ska bli varm och att en matchsituation innebär massor av olika löpriktningar, riktningsförändringar, tempoväxlingar och att hela kroppen används.
- Balanserad belastning Överbelasta inte spelare genom att träna för mycket eller att låta dem spela för många matcher. Ju tröttare en spelare är desto större är risken för skador.
- Väv in knäkontroll i träningen. Knäkontroll är ett bra sätt att förebygga skador. Väv in dessa övningar som en naturlig del i träning och uppvärmning till match.

LÄNKAR:

### [Knäkontroll](#)

Den heter ”Knäkontroll” och innehåller videofilmer med tydliga instruktioner och olika övningar.

### [FIFA 11+](#)

Detta program är utvecklat av FIFA och baserat på variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar som med fördel kan integreras i förberedelseträningen och ge en bra start på fotbollsträningen.

## 5.5 Grundförutsättningar i anfall och försvar

För att få till ett bra anfallsspel krävs att man uppfyller vissa grundförutsättningar.

Även för ett väl fungerande försvarsspel krävs vissa grundförutsättningar.

**Grundförutsättningar i anfallsspel är:**

- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

När vi lär ut dessa är det lämpligt att börja med spelbarhet och spelavstånd som är ett förhållande mellan bollhållaren och en eller flera medspelare.

Spelbredd och speldjup börjar vi prata om när spelarna är mogna för det någon gång under 7-mannaåren.

**Grundförutsättningarna i försvarsspel är:**

- Press
- Markering
- Understöd
- Täckning

Här börjar vi med att lära ut *press*, d.v.s. att gå mot bollhållaren för att återerövra bollen. Därefter lär vi ut *markering*, d.v.s. att bevaka spelare i motståndarlaget.

*Understöd* är hjälp till den spelare som sätter press.

Den fjärde av grundförutsättningarna som vi lär ut är *täckning* som innebär att vi placerar oss på ytor som motståndaren vill komma åt.



## 5.6 Spelförståelse

Spelförståelse är troligen en avgörande färdighet för spelare som vill nå långt och något som går att påverka positivt med matchlik träning.

Det finns många benämningar på det som beskriver spelares sätt att agera "smart" på planen – spelintelligens, splitvision, speluppfattning, spelsinne, spelskicklighet, blick för spelet och, till sist, det begrepp som används i spelarutbildningsplanen, spelförståelse.

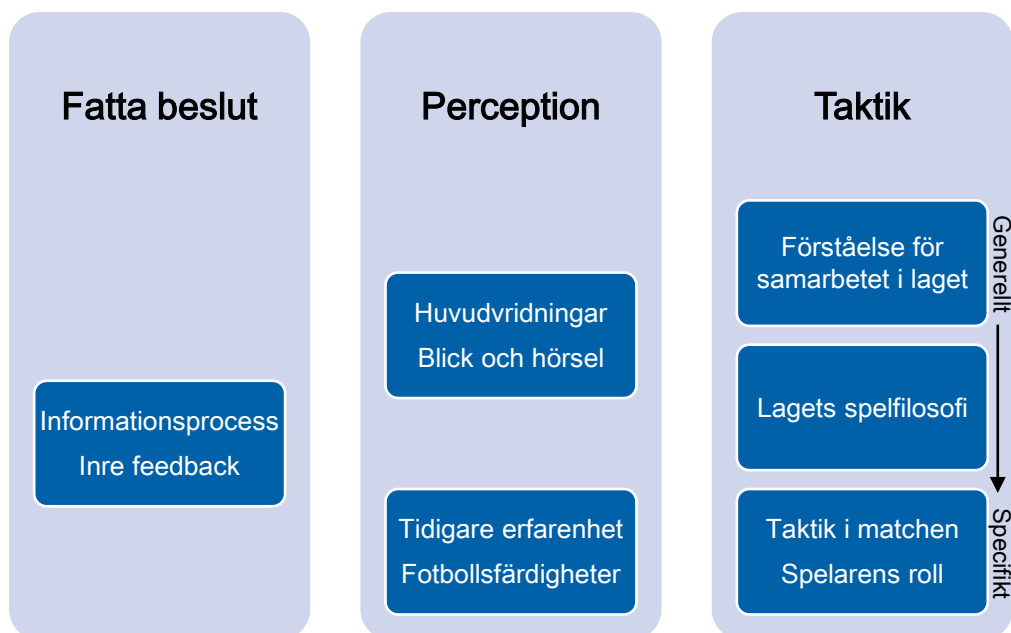
Praktiskt definieras spelförståelse på följande sätt: (a) har kunskap om var han/hon ska befinna sig, (b) använder ytor effektivt, (c) använder tid och "tajmar" rörelser eller moment effektivt och (d) kan göra det ensam och/eller tillsammans med lagkamrater.

I träningen ska vi se till att spelarna så ofta som möjligt får träna sin spelförståelse. Detta gör vi genom spelövningar och övningar som liknar matchen där spelarna uppmuntras att fatta egna beslut.

Teoretiskt i spelarutbildningsplanen ligger fokus på tre praktiskt orienterade områden som tillsammans utgör förutsättningarna för att spelare ska förstå spelet.

Områdena är *taktisk disposition*, *perception* och *beslutsfattande*.

Dessa tre delar är vad som behöver tränas för att öka möjligheten att förstå spelet fotboll och utöka potentialen till god spelförståelse.



Figur 10. Spelförståelsens olika nivåer.

## Spelförståelse

### • Disposition

En taktisk kunskap och förståelse hos spelaren bör finnas rent generellt kring hur samarbetet inom laget ska se ut. Men, även lagets spelidé, taktiken och den specifika matchen och den egna rollen påverkar spelarens förutsättningar att förstå spelet.

### • Perceptionen

är en stor del av hur kvaliteten på beslutsunderlaget är hos spelaren. Spelaren har fördel av att ha varit i samma eller liknande situationer förut. Dessutom är det bra att behärska ett "scannande beteende", det vill säga att använda framför allt blicken och huvudrörelser samt hörseln till att hämta in högkvalitativ information om situationen på planen under spelet. Det kombinerat med automatiserade fotbollsfärdigheter gör att det finns goda förutsättningar att se på spelet och uppfatta de viktigaste delarna. Det ger också de bästa förutsättningarna för beslut.

### • Beslutsfattandet

är det sista steget som gör att spelaren agerar och genomför den för stunden bästa aktionen på planen. Där är informationsprocessen och den inre feedbacken avgörande för kvaliteten på agerandet och slutresultatet i situationen. Spelare behöver alltså också få träna sin inre feedback ofta för att få bästa förutsättningar till bra spelförståelse.

## Första tankens regler



7) När du når steg 6, är de flesta alternativen borta.

Då kan du spela en längre passning framåt till fri yta eller dribbla för att hitta yta och söka ett nytt alternativ i listan ovan.

Det sista steget är viktigt när det sker en övergång till större ytor och fler spelare. Den instinktiva reaktionen är att driva framåt. Rekommendationen är att dribbla mot fri yta, inte mot försvarare.

## 5.7 Bli din egen tränare

För de spelare som tycker att det är roligt och vill komma riktigt långt med sitt fotbollsspelande räcker det antagligen inte med de träningar laget och föreningen erbjuder. Man behöver träna mer än så och göra det på egen hand. Att själv kunna upptäcka sina förbättringsområden och kunna träna på dem är en viktig nyckel till framgång.

### • Spelförståelse

Spelförståelse kan spelaren träna själv genom att titta på fotboll. Uppmuntra spelarna till att titta på matcher, titta på träningar och fundera på varför olika saker ser ut som de gör. Följa en enskild spelare under en längre period under en match och reflektera över spelet med och utan boll.

### • Teknik

Teknik är en av de enklaste färdigheterna att träna på själv. Det enda som krävs är en boll och lite yta, sedan är det bara fantasin som sätter begränsningarna. Här finns det också väldigt mycket inspirerande material att hitta på Internet.

### • Fysiologi

Att träna sin fysik är också något som passar enskild träning. I yngre år är det mycket motorik, balans och koordination som behöver tränas, medan de lite äldre ungdomarna behöver börja träna sin styrka, rörlighet, snabbhet, smidighet och så småningom även kondition. Även här finns mycket att hitta på Internet.

### • Psykologi

Kanske det svåraste området att träna på egen hand, men en av de viktigaste bitarna är att spelarna lär sig att inte "bära med sig" det som redan har hänt utan att hela tiden titta framåt mot nästa fotbollsaktion. Det förflutna går inte att förändra, men vi kan alltid påverka framtiden. Det går också att träna sig på att skapa positiva bilder och se sig själv lyckas istället för att vara rädd för att göra något fel eller misslyckas.

## 6. GEMENSAM SPELIDÉ

Spelidé eller så vill vi spela fotboll.

Ett spelsystem beskrivs ofta i sifferkombinationer som egentligen bara anger spelarnas utgångspositioner.

**Ett spelsystem består av:**

- Utgångspositioner
- Spelarter
- Arbetssätt i anfall
- Arbetssätt i försvar
- Roller

I de yngsta åldrarna används inga spelsystem. Det börjar först införas i enklare form i samband med övergången till 7-mannaspel. Vilket spelsystem ett Växjö DFF-lag ska använda är upp till det enskilda laget.

Men för att underlätta för upp- och nedflyttning samt utlåning av spelare har vi tagit fram en gemensam spelidé.

Denna ska också bidra till en röd tråd i utbildningen av spelare från 6 års ålder ända upp till A-lag. Spelidén implementeras gradvis ju äldre spelarna blir.

I de yngsta åldrarna handlar det nästan bara om att vi sätter igång spelet med en utrullning från målvakten. Lagets ålder och mognad avgör hur djupt spelidén kan implementeras.

Spelidén kan kortfattat sammanfattas i ett antal principer för anfallsspel och försvarsspel. Dessa ska du som tränare använda dig av i både träning och match.

På följande sidor beskrivs de närmare.

Tabell 9. Gemensamma anfallsprinciper block 1-3.

Från och med ålder	PRINCIP				
Block 1 6-8 år	Ha yta – Ta yta! (Våga driva bollen framåt med fart!)				
	Värdera! "Om du behöver" betyder "Om det är smartare"				
	Spela bollen	<b>PÅ MARKEN</b>	Om du kan	<b>I LUFTEN</b>	Om du behöver
Block 2 9-11 år	Passa, driv, spring	<b>FRAMÅT</b>	Om du kan	<b>BAKÅT</b>	Om du behöver
	Spela bollen	<b>I VINKEL</b>	Om du kan	<b>RAKT</b>	Om du behöver
	Passa, driv, spring	<b>TILL NY YTA</b>	Om du kan	<b>TILL SAMMA YTA</b>	Om du behöver
	Se till att du är	<b>RÄTTVÄND</b>	Om du kan	<b>FELVÄND</b>	Om du behöver
Block 3 12-13 år	Anfall, driv, passa	<b>CENTRALT *</b>	Om du kan	<b>PÅ KANTEN</b>	Om du behöver
	Passa bollen	<b>BAKOM motståndaren</b>	Om du kan	<b>FRAMFÖR motståndaren</b>	Om du behöver

\* Med centralt menas i det här fallet inte att man ska vara mitt i planen utan att man ska ha alternativ åt både höger och vänster.

Skapa gärna egna principer och anpassa dem efter den situation ni befinner er i.

Det kan t.ex. vara en princip i en övning där vi använde "två touch om du kan fler eller färre om du behöver".

Tabell 10. Gemensamma försvarsprinciper block 1-3.

Från och med ålder	PRINCIP		
Block 1 6-8 år	Vinn bollen!	<b>DIREKT</b>	Om du kan
	Tvinga motståndaren att passa	<b>BAKÅT</b>	Om du kan
Block 2 9-11 år	Håll motståndarna	<b>FELVÄNDA</b>	Om du kan
	Styr motståndarna mot	<b>KANTERNA</b>	Om du kan *
Block 3 12-13 år	Förhindra motståndarna att passa	<b>BAKOM Våra lagdelar</b>	Om du kan
	Tvinga motståndarna att passa	<b>FRAMFÖR Våra lagdelar</b>	Om du kan

\* = Detta gäller främst på egen planhalva och är viktigare ju närmare mål motståndarna kommer. Beroende på vilket arbetssätt laget valt i försvar och de utgångspositioner man har kan man välja att styra motståndarna inåt högre upp i planen.

## 7. GENERELLT OM MATCHNING

### 7.1 Inledning

Fotbollsspel bygger på att det är roligt och att fotbollsspelande sker på barnets egna villkor. Varje spelare utvecklas i olika takt och har olika förutsättningar för att utveckla sin fotbollskompetens. I Växjö DFF ser vi matchen som ett inlärningsstillfälle och motverkar toppning och utslagning.

De flesta matcherna i länet för våra unga spelare sker i våra lokala ungdomsserier. Här ges en bra möjlighet att testa det man lärt sig på träning.

Våra yngsta spelar "på klockan", d.v.s. att alla får ungefär samma speltid. När spelarna blir äldre kan träningsflit och visat engagemang belönas med mer speltid i matcher.

För att de yngre spelarna ska få så mycket speltid som möjligt ser vi hellre att man anmäler sitt lag till fler än en serie och då har färre antal avbytare vid varje match. Vi ser tyvärr ofta hur lag i t.ex. 7-mannamatcher kan ha upp till 7 avbytare, vilket inte bara minskar speltiden utan också kräver extra arbete för ledarna.

Ett annat tillfälle där många matcher spelas är vid cuper. Att åka på cup är både spännande, roligt och utvecklande. Spelare kan ta rejäla språng fotbollsmässigt när man möter hårt motstånd i matcher, eller inspireras av någon individuellt skicklig "lirare" i något annat lag. Spelarna lär sig dessutom mycket om sig själva, sina kompisar och ledare, och får kanske för första gången insikt i att man inte bara är en del av sitt lag utan även tillhör föreningen Växjö DFF!

När det är dags för match kan det hända att ett lag behöver låna in spelare från ett annat lag i samma årsgrupp, eller från yngre årsgrupp. Det kan bero på att någon/några är sjuka, skadade eller bortresta. För de lite äldre kan det även vara som ett led i att ge utmaningar till spelare som ligger långt framme i sin fotbollsutveckling. Då kan det vara utvecklande att få mäta sig med äldre spelare.

### 7.2 Träningsnärvaro kontra Matchtid

#### 5v5

Vi spelar matcher för att det är roligt.

Alla spelar ungefär lika mycket.

Alla spelarna får prova på olika positioner.

Alla barn ska få turas om att starta matcherna.

Alla ska få turas om att vara lagkapten (om de själva vill).

Vi toppar aldrig laget.

Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation.

Om det går att undvika kallas inte fler än 8 spelare till en match för att undvika att det blir för lite speltid. Spelarna turas istället om att bli kallade till match eller ännu hellre, anmäl två lag.

### 7v7

Vi spelar matcher för att det är roligt.

Alla spelar ungefär lika mycket.

Alla spelarna får prova på olika positioner.

Alla barn ska få turas om att starta matcherna.

Alla ska få turas om att vara lagkapten (om de själva vill).

Vi toppar aldrig laget.

Har vi flera fasta lag i samma träningsgrupp ska lagen vara jämna.

Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation.

Om det går att undvika kallas inte fler än 10 spelare till en match för att undvika att det blir för lite speltid. Spelarna turas istället om att bli kallade till match eller ännu hellre, anmäl två lag.

### 9v9/11v11

#### 13-14 år

Alla som tränar regelbundet ska delta vid matcher, men med ökad ålder kommer träningsnärvaro och visat engagemang att belönas med deltagande vid fler matcher och/eller utökad speltid. Alla spelare som finns med på laguppställningen ska få speltid i matchen. Spelarna ska prova olika positioner både på match och träning, men undvik att placera en spelare på mer än två olika positioner per match.

Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation.

Om det går att undvika, kallas inte fler än 12/14 spelare (*max 3 avbytare*) till en match för att undvika att det blir för lite speltid. Vid behov turas spelarna om att bli kallade.

Träningsflit och visat engagemang påverkar antalet kallelser.

#### 15-16 år

Spelarna rekommenderas ha mer fasta positioner. Man spelar på sin "bästa" position, men varje enskild spelare bör behärska minst två positioner.

Spelare som visar samma träningsflit och rätt attityd får spela lika mycket – oavsett talang och utvecklingsnivå.

Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation.

Om det går att undvika kallas inte fler än 14 spelare till en match för att undvika att det blir för lite speltid. Vid behov turas spelarna om att bli kallade.

Om träningsnärvaro används som underlag för uttagning till match och/eller utökad speltid ska träningsperioder införas så att även spelare som vinteridrottar, varit sjuka/skadade eller bortresta har möjlighet att spela matcher efter en bra sammanhållen period av träningsflit och visat engagemang.

*Exempel:*

*En spelare som varit borta stora delar av vårsäsongen p.g.a. att föräldrarna ofta åker till sportstugan kan inte "drabbas" av detta långt in på hösten. Perioden som träningsnärvaro räknas ska alltså inte vara allt för långt bakåt i tiden.*

Från F14, block 3, påbörjar föreningen sin elitförberedande verksamhet, genom ökade krav på närvaro under säsong, men det innebär *inte* att man inte kan/får medverka i andra idrotter. Spelare som tar steget upp i Akademin väljer att satsa på fotboll och skall närvara på alla lagets aktiviteter. Vi visar här nedan visas hur vi tänker kring träningsnärvaro/matchning.

**Tabell 11.** Träningsnärvaro kontra matchning.

Block 3				
Ålder	Träningsperiod <b>*Säsong</b>	Antal träningar/ <b>*Under säsong</b>	Förväntad träningsnärvaro	Grunder för uttagning till match
<b>F14</b>	Januari – December <b>*April - September</b>	1 – 2 <b>*2 - 3</b>	75 %	Alla som uppfyller den av föreningen förväntade träningsnärvaron blir i lika hög grad kallad till match
<b>F15</b>	Januari – December <b>*April - September</b>	1 – 2 <b>*3 – 4</b>	75 %	Alla som uppfyller den av föreningen förväntade träningsnärvaron blir i lika hög grad kallad till match
<b>F16</b>	Januari – December <b>*Mars - Oktober</b>	1 – 3 <b>*3 - 5</b>	75 %	Alla som uppfyller den av föreningen förväntade träningsnärvaron blir i lika hög grad kallad till match

Alla spelare som blir uttagna till match ska få ungefär lika mycket speltid under matchen\*\*.

**\*Säsong:** Vi ser med fördel att man i samverkan med andra idrotter hjälps åt att underlätta för de aktiva att ges möjlighet att få en övergångsperiod under mars- och oktober månad, så att de aktiva kan utöva båda idrotterna.

**\*Speltid under match:** Föreningen rekommenderar alla lag att inte ta ut för många avbytare till matcher för att garantera så lång speltid som möjligt per match för varje spelare.



### 7.2.1 Dam Breddverksamhet

Spelare som visar träningsflit och rätt attityd

### 7.2.2 Akademin

Vid spel i det nationella seriespelet kommer träningsflit, rätt attityd och spelskicklighet att påverka deltagandet i seriespel.

### 7.2.3 DM/SM/Inbjudningsturneringar

I alla sammanhang när det gäller DM/SM/Inbjudningsturneringar ska Växjö DFF representeras av ett representationslag.

Representationslaget ska bestå av spelare som av ansvariga ledare, vid tidpunkten för aktuell match, anses vara de som kan representera Växjö DFF på bästa sätt.

**Det är viktigt att spelare och föräldrar tidigt får information om vad som gäller vid matchning av ett representationslag:**

Vid dessa matcher ansvarar huvudtränaren för laguttagning och matchcoachning. Detta innebär att de spelare som blir uttagna till match inte garanteras att få speltid, beroende på matchens utveckling.

En förutsättning för att bli uttagen till ett representationslag är att man tränar fotboll i föreningen regelbundet.

Detta innebär att spelare från yngre åldersgrupper kan vara aktuella för att bli uttagna.

Vid nästa tillfälle som ett representationslag ska tas ut ska en ny bedömning göras innan laget tas ut. Växjö DFF "toppar" endast när vi spelar med representationslaget.

## 7.3 Uppflyttning av Spelare

Varje spelare utvecklas i olika takt och har olika förutsättningar för att utveckla sin fotbollskompetens. Uppflyttning kan ses som ett verktyg för att individanpassa spelarutbildningen och att se förbi de traditionella tankarna om fasta åldersgrupper.

Ett annat syfte är att förstärka föreningskänslan genom att öka kommunikationen mellan både spelare och ledare över lag- och årsgruppsgränserna.

Uppflyttning skall inte ses som ett standardförfarande för alla spelare, utan för de spelare som bedöms ligga långt fram i sin utveckling relativt till sin ordinarie årsgrupp

Nedanstående kriterier beskriver den fotbollskompetens som ligger till grund för uppflyttning.

**Teknik** Funktionell teknik - Snabbhet med boll.

**Spelförståelse** Hur väl spelaren förstår spelet teoretiskt.  
Med vilken snabbhet spelaren värderar och utför situationer i spel.

### **Fysik**

Har hög kapacitet i de fem fysiska grunderna;

- ✓ Rörlighet
- ✓ Koordination
- ✓ Styrka
- ✓ Snabbhet
- ✓ Kondition

### **Karaktär**

Om spelaren är motiverad att lägga ner den tid och kraft som behövs vad gäller det fotbollsmässiga samt även prioriteringen av sin fritid där skola alltid kommer först, sedan fotboll och fritid.

Spelaren skall vara både fysiskt och mentalt redo för en uppflyttning.

Ledstjärnan, "skynda långsamt" bör beaktas.

Huvudansvarig för uppflyttningar är föreningens sportchef.

### 7.3.1 Uppflyttning av Spelare – Typer av uppflyttning

Här är det viktigt att vi samarbetar och samtalar inom blocken men också mellan blocken så att samtliga ledare vet föreningens riktlinjer och att dessa kommuniceras ut till spelare och vårdnadshavare .

**Tabell 12.** Olika typer av uppflyttning

Typ	Beskrivning	När
Temporär uppflyttning träning	För att stimulera spelare som kommit lite längre i sin utveckling kan temporär uppflyttning i träning ske. Det innebär att den yngre spelaren, när det passar det äldre laget, bjuds in att träna. Eftersträva i dessa fall att 2 - 3 spelare flyttas samtidigt.	Inte tidigare än 11-manna
Temporär uppflyttning matcher	Vid behov kan spelare behöva flyttas upp vid matchning om det äldre laget saknar spelare. Det är då viktigt att de yngre spelarna bedöms ha förutsättningar, främst med avseende fysik (p g a skaderisken) men även att de är motiverade till detta. Eftersträva i dessa fall att 2 – 3 spelare flyttas samtidigt.  Ett annat tillfälle är vid DM/SM/Inbjudningsturneringar då yngre spelare kan komma ifråga, se kapitel Generellt om matchning DM/SM/Inbjudningsturneringar.	Inte tidigare än 7-manna
Mixad uppflyttning	Denna uppflyttning innebär att spelare tränar både i sitt ordinarie lag samt det äldre laget. Beroende på antalet träningar som laget har så kan antalet tillfällen variera. Det är viktigt att spelare inte förlorar kontakt med sitt ordinarie lag. Spelaren spelar även matcher i sitt ordinarie lag men skulle spelare bli uttagen till match i det äldre laget så prioriteras deltagandet av respektive årsgrupps huvudtränare samt spelaren. Eftersträva att 2 – 4 spelare flyttas samtidigt.  <i>Exempel: Annie tränar 2 dagar i veckan med F14 och 1 dag i veckan med F15. Hon spelar varannan match i F14 serien och tredje match i F15.</i>	Inte tidigare än 11-manna
Permanent uppflyttning	Om en spelare ligger så pass långt fram i sin utveckling att spelaren tillhör den främsta gruppen i det äldre laget så bör spelaren permanent flyttas upp. Ingen spelare kan tvingas till uppflyttning utan detta sker i samråd mellan spelare/föräldrar/ledare och sportchef. Återkommande uppföljning krävs för att säkerställa att spelaren följer sin utvecklingskurva. Är spelaren permanent uppflyttad så ska spelare matchas precis som vilken annan spelare i aktuellt lag.	Bör endast ske i väldigt unika fall tidigare än det att spelaren flyttas till Akademin.

### 7.3.2 Uppflyttning av Spelare

Temporär uppflyttning träning och temporär uppflyttning matcher görs i samråd mellan respektive årsgrupps huvudtränare och blockansvarig.

Det är alltid den utlånande årsgruppens huvudtränare, som samråd med blockansvarig, avgör vilka spelare som är aktuella för uppflyttning.

Det mottagande lagets tränare får endast komma med önskemål såsom spelartyp och position.

Förslag om Mixad uppflyttning eller Permanent uppflyttning initieras av spelarens ordinarie huvudtränare, äldre lags huvudtränare. Förslaget diskuteras med Sportchef.

Innan beslut tas så skall Sportchefen bilda sig en uppfattning av nivån på spelaren, t.ex. i samråd med yngre lagets huvudtränare, mottagande huvudtränare, blockansvarig, spelare och föräldrar. Vid samtliga typer av uppflyttning är det av yttersta vikt att kontakt först tas med spelarens föräldrar. Det kan föreligga skäl till att förälder inte är positiva till detta.

### 7.3.3 Uppföljning av spelare

Vid varje uppflyttning så är det den mottagande årsgruppens huvudtränare som ansvarar för att återrapportera om hur uppflyttningen fortgår till ursprunglig årsgrupps huvudtränare och blockansvarig.

Detta för att huvudtränarna ska kunna ha koll på att varje individs totala belastning inte blir för hög, samt att säkerställa att spelaren följer den tänkta utvecklingskurvan.

Det är av yttersta vikt att ta hänsyn till de sociala aspekterna i samband med uppflyttning och inte bara de fotbollsmässiga.

### 7.3.4 Krav på uppflyttade spelare

Spelare som blir uppflyttade skall när de tränar eller spelar matcher med sitt ordinarie lag agera som goda förebilder både på och utanför planen. Inga krav kan ställas att en spelare skall dominera i sitt ordinarie lags matcher/träningar, men en hög lägsta nivå och en god inställning krävs. En hög närvaro är också ett krav, framför allt vid Mixad uppflyttning. Om en uppflyttad spelare inte uppfyller dessa krav, kan det bli aktuellt att återgå till sin ursprungliga årsgrupp.

### Fysisk utveckling

Inleds med en liten tillväxtpurt därefter en lugn period.

Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.

Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små.

Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t ex springa, hoppa, fånga, sparka.

Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad

(t ex öga-hand och öga-fot koordination).

Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten och den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt.

### Psykosocial utveckling

Stor fantasi. Egocentrisk.

Mindre utvecklad uppmärksamhet.

Vill vara i centrum.

Svårt att lyssna på längre instruktioner.

Liten förståelse för lagaktiviteter.

Kan oftast bara fokusera på en sak.

Självuppfattningen börjar utvecklas.

Förmågan att analysera är begränsad.

Rutiner är trygghet.

Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum.

Behöver positiv feedback.

Deltar i fotboll för att det är roligt.



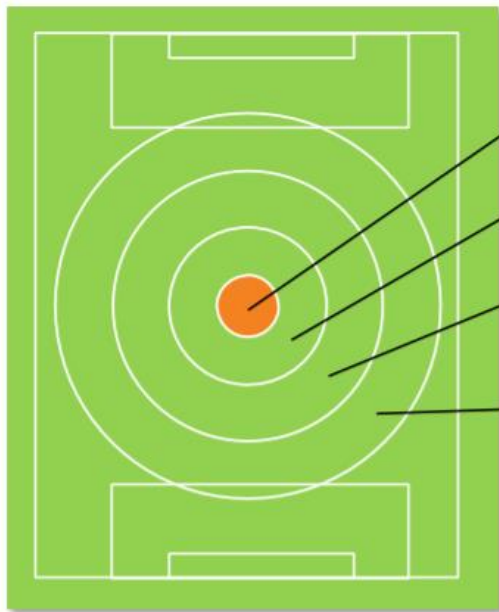
### Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla.

### Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder

## Målbilder



**Spelaren**  
Individuellt spel

**Medspelare nära**  
Kollektivt spel med få spelare

**Medspelare långt ifrån**  
Kollektivt spel med flera spelare

**Medspelare längst ifrån**  
Kollektivt spel med hela laget

*Spelets utveckling*

### Målbild – Spelfilosofi

#### Lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.

#### Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

#### Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

#### Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.

#### Press på bollhållaren

Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.

### Målbild – Färdigheter laget

#### Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

#### Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

#### Pressa med närmsta spelare

Pressa bollhållaren.

### Målbild – Färdigheter spelare

#### Speluppfattning och perception

Lyft blicken och se spelet.

#### Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

#### Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.

#### Avsluta

Skjut när det finns möjlighet.

#### Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

#### Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

#### Igångsättning

Lugn igångsättning med utkast.

## Färdigheter BLOCK 1 Kul Med Boll – 9 år

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspele	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- Knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspele	Försvarssida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand, öga-fot –koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

\* [Knäkontroll](#) – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar.

Redan i tidig ålder går det bra att börja lära sig knäkontroll och det fungerar utmärkt som en del av uppvärmningen, en stund innan brevid planen.

## Träning

Veckoplanering 2 träning och 1 match – nivå 1			
Antal träningar/vecka	Träning 1	Träning 2	Match
Vad träna	Anfallsspel Försvarsspel	Anfallsspel Försvarsspel	Anfallsspel Försvarsspel
Vad träna fysik	Koordination Snabbhet	Koordination Snabbhet	

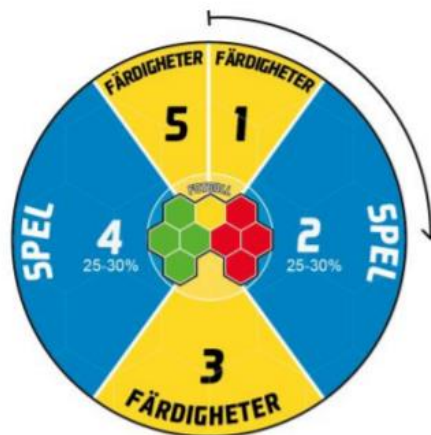
### Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att utveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 1–2 träningar på våren och att 1–2 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.
- Se till så att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 500.

**5 FÄRDIGHETSTRÄNING**  
Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

**4 SPELTRÄNING**  
Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

Träningspass nivå 1



**1 FÄRDIGHETSTRÄNING**  
Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

**2 SPELTRÄNING**  
Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

**3 FÄRDIGHETSTRÄNING**  
Delar av spelet tränas – spelmoment eller spelövning

Förslag på träningsmodell på ett träningspass. På nivå 1 och 2 kan även stationsträning vara lämplig om antalet barn överstiger 1/10 (tränare/barn).



## Match

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
6-7 år	4 mot 4	3	4 x 10 min	20 x 15 m	2 x 1,5 m käppar/ koner
	5 mot 5	3	2 x 20 min	30 x 20	3 x 2 m
8-9 år	5 mot 5	3	2 x 20 min	30-35 x 20-25 m	3 x 2 m

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Lika speltid för alla
- ”Spela som vi tränar” – matchen är ett inläringstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

**Övningsbank BLOCK 1** *Här ska ligga en länk till en övningsbank för alla åldrar i NIVÅ 1*

### Fysisk utveckling

Lugn tillväxtperiod

Fysisk skillnad mellan flickor och pojkar är fortfarande minimal

Förändringar i kroppsformen sker

Kroppens proportioner förändras (t ex kroppens tyngdpunkt)

Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt.

Gyllene ålder för koordinationsinlärning, den så kallade motoriska guldåldern. Bör prioriteras på denna nivå

Förbättrad finmotorik

Effekten av specifik uthållighetsträning är liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt.

### Psykosocial utveckling

Kort uppfattningsförmåga

Begränsad möjlighet att prestera två eller flera uppgifter samtidigt

Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt

Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation

Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två)

Börjar förstå sociala roller

Självkännetdom och kroppsuppfattning fortfarande svag

Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare

Imiterar idrottsidoler

Stort behov av beröm och positiv feedback

Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt

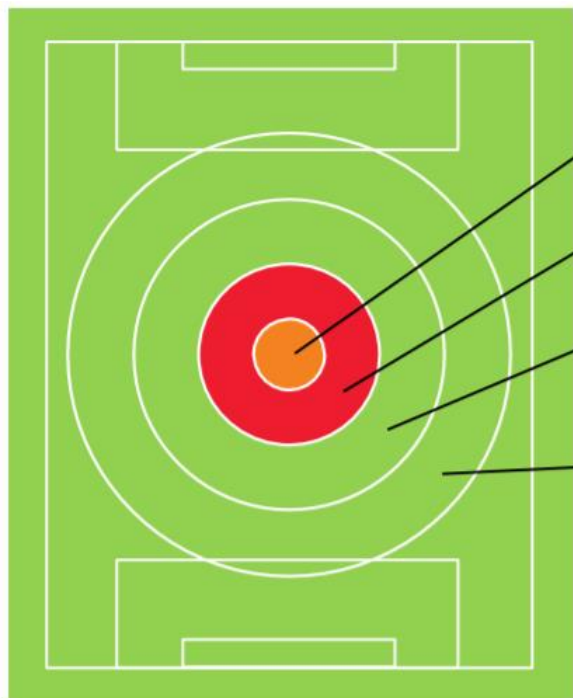
### Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

### Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträning
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

## Målbilder



### Spelaren

Individuellt spel

### Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

### Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

### Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

*Spelets utveckling*

## Målbild – Spelfilosofi

### Positionsbestämt lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.

### Skapa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen.

### Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

### Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

### Passningsinriktat spel

Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.

### Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.

### Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

### Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

## Målbild – Färdigheter laget

### Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

### Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

### Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

### Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

### Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

### Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

## **Målbild – Färdigheter spelare**

### **Speluppbyggnad och perception**

Lyft blicken och se spelet

#### **Spelbarhet**

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.

#### **Rättvänd**

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

#### **Mottagning**

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

#### **Passningar på marken och noggrannhet**

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.

#### **Driv framåt**

Driv bollen framåt om det finns yta.

#### **Beslutsam 1 mot 1**

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

#### **Avsluta**

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.

#### **Skydda målet**

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

#### **Ta bollen**

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

#### **Igångsättande**

Lugn igångsättning med utkast.

## Färdigheter BLOCK 2

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspe	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bål stabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- Knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand, öga-fot –koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå

\* [Knäkontroll](#) – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar.

Redan i tidig ålder går det bra att börja lära sig knäkontroll och det fungerar utmärkt som en del av uppvärmningen, en stund innan brevid planen.

## Träning

Veckoplanering 3 träningar och 1 match – nivå 2				
Antal träningar/vecka	Träning 1	Träning 2	Träning 3	Match
Vad träna	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
Vad träna fysik	Rörlighet Koordination Snabbhet Styrka	Rörlighet Koordination Styrka	Rörlighet Koordination Snabbhet	

### Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att vidareutveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 3-4 träningar på våren och 3-4 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.
- Se till att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 750

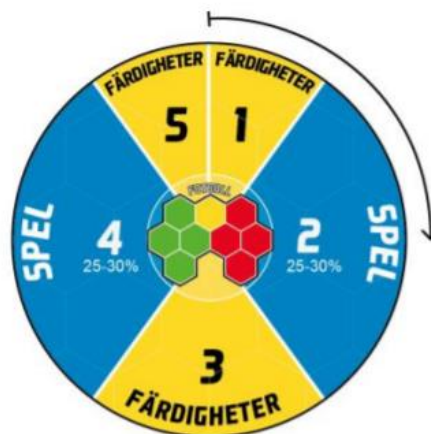
#### 5 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

#### 4 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

Träningspass nivå 1



#### 1 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

#### 2 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

#### 3 FÄRDIGHETSTRÄNING

Delar av spelet tränas – spelmoment eller spelövning

Förslag på träningsmodell på ett träningspass. På nivå 1 och 2 kan även stationsträning vara lämplig om antalet barn överstiger 1/10 (tränare/barn).

## Match

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
8-9 år	5 mot 5	3	2 x 20 min	30-35 x 20-25 m	3 x 2 m
10 år	5 mot 5	4	2 x 25 min	35-40 x 20-25 m	3 x 2 m
	7 mot 7	4	2 x 25 min	50 x 30-35 m	5 x 2 m
11-12 år	7 mot 7	4	2 x 30 min	50 x 30-35 m	5 x 2 m

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Alla spelar lika mycket
- "Spela som vi tränar"
- Prova olika positioner
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att gör sitt bästa
- Fair Play

**Övningsbank BLOCK 2** *Här ska ligga en länk till en övningsbank för alla åldrar i NIVÅ 2*

### Fysisk utveckling

Fysisk skillnad mellan flickor och pojkar börjar ske i samband med tillväxtsputen

Tillväxtspurt sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkarnas tillväxtspurt kommer något senare, i 12 – 16 års ålder

Under denna period kommer det centrala nervsystemet bli nästan fullt utvecklat – vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination

Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sin tekniska färdigheter

I samband med tillväxtspurt är det gynnsamt med uthållighetsträning

### Psykosocial utveckling

Uppfattningsförmågan förbättras

Förmågan att utföra flera saker samtidigt förbättras

Kan processa mer information på samma gång

Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut

Förstår förhållandet mellan tid och rum

Spänningar med vuxna uppstår

Sociala interaktioner mellan flickor och pojkar börjar bli viktigt

Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig

### Tränarstil för nivån

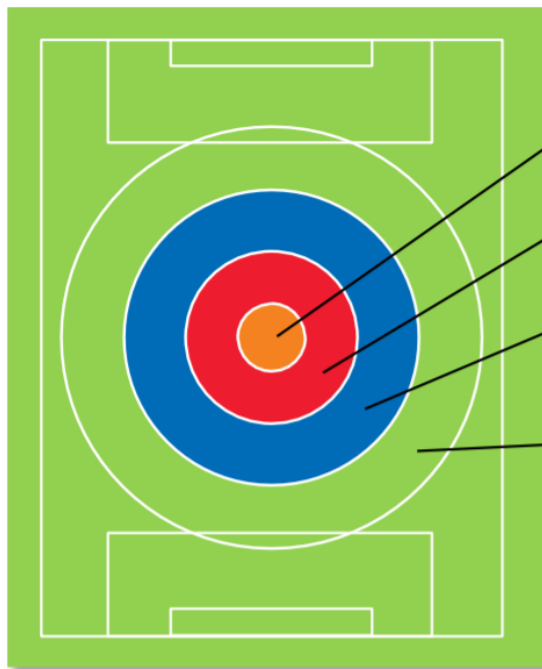
- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

### Träningen karaktäriseras av

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/spelare = 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa



## Målbilder



### Spelaren

Individuellt spel

### Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

### Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

### Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

*Spelets utveckling*

## Målbild – Spelfilosofi

### Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

### Skapa och krympa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

### Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

### Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

### Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.

### **Skapa målchans och avsluta**

Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.

### **Snabba omställningar**

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.

### **Bollorienterat försvarsspel**

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

### **Press på bollhållaren**

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

### **Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd**

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

### **Målbild – Färdigheter laget Lagspel**

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

### **Skapa spelbredd och speldjup**

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

### **Bollen i rörelse**

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.

### **Flera passningsalternativ**

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

### **Numerära överlägen**

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

### **Djupledsspel**

Sträva efter att spela framåt i djupled.

### **Uppflyttning i anfallsspel**

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

### **Kollektiva försvarsmetoder**

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

### **Pressa med närmsta spelare**

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

## **Målbild – Färdigheter spelare**

### **Speluppfattning och perception**

Orientering – lyft blicken och se spelet.

### **Snabb omställning**

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

### **Spelbarhet**

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

### **Rättvänd**

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

### **Mottagning**

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

### **Passningar på marken och noggrannhet**

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

### **Driv framåt**

Driv bollen framåt om det finns yta.

### **Beslutsam 1 mot 1**

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

### **Avsluta**

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

### **Skydda målet**

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

### **Ta bollen**

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel.

### **Coacha medspelare i försvarsspel**

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

### **Igångsättning**

Lugn ingångsättning med utkast eller utspark med precision.

### **Coacha medspelare i anfallsspel**

Coacha medspelare om passningsalternativ.

### **Agera understödsspelare**

Agera understödsspelare och spelvändare.

## Färdigheter position

POSITION	ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
MÅLVAKT	Passning kort Passning lång Mottagning Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen	Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förflytta sig
YTTERBACK	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERBACK	Passning kort Passning lång Mottagning	Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka
YTTERMITTFÄLTARE, YTTERFORWARD	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERMITTFÄLTARE	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta
FORWARD	Passning kort Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka

## Färdigheter BLOCK 3

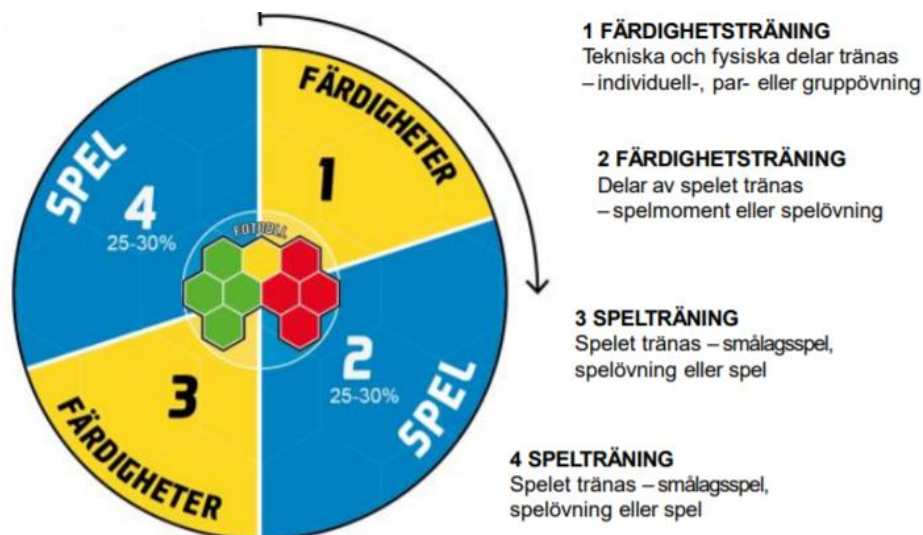
PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspele	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bälstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- Knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflytning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspele	Försvarssida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflytning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflytning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	
		Upphopp och fånga bollen	- öga-hand, öga-fot –koordination
		Förflytta sig	Grundläggande färdigheter (exempel)
			- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

## Träning

Veckoplanering 3 träningar och 1 match – nivå 3				
Antal träningar/vecka	Träning 1	Träning 2	Träning 3	Match
Vad träna	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
Vad träna fysik	Rörlighet Styrka Uthållighet med boll	Rörlighet Snabbhet Koordination	Rörlighet Snabbhet Koordination Styrka	

### Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen
- Målvaktsträningen bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Tonvikt läggs på målvakternas positionsspel och kommunikation samt samarbetet med utspelare.



### Träningspass nivå 3

Träningsmodellen som rekommenderas på nivå 1 och 2 kan med fördel även användas på nivå 3 och 4.

## Match

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Alder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
12 år	7 mot 7	3	2 x 35 min	50 x 30–35 m	5 x 2 m
13 år	9 mot 9	4 flickor 5 pojkar	2 x 35 min	65–73 x 50-55 m	5 x 2 m
14 år	9 mot 9	4 flickor 5 pojkar	2 x 35 min	73 x 55 m	7,32 x 2,44 m
14 år	11 mot 11	4 flickor 5 pojkar	2 x 35 min	94 x 65 m	7,32 x 2,44 m
15–16 år	11 mot 11	5	2 x 45 m	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Alla uttagna spelare
- "Spela som vi tränar"
- Positionerna börjar renodlas
- Låt spelarna lös matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

**Övningsbank BLOCK 3** *Här ska ligga en länk till en övningsbank för alla åldrar i NIVÅ 3*

### Fysisk utveckling

Fullständig biologisk mognad

Tydlig fysisk skillnad mellan flickor och pojkar

Flickor får mer vuxna former vid 16 till 17 års ålder (främst p g a ökad fett- och muskelmassa) och pojkar vid 18 till 21 års ålder (främst i form av muskelmassa)

Muskelmassan ökar och effekten av styrketräning förbättras

Koordinationen kan fortfarande förbättras men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar

Stor effekt av aerob uthållighetsträning

Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyreträning) ökar eftersom muskelmassan ökar

### Psykosocial utveckling

Spelaren vill vara delaktig i beslut

Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån

Förmåga att utvärdera och rätta till

Förmåga att visualisera muntliga instruktioner

Gruppträck kan förekomma och skapa konflikter

Självförverkligande och att uttrycka sig är viktigt

Kompisar viktiga och högt prioriterade

Idrottande blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation

Individen värderar oberoende högt

Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera

### Tränarstil för nivån

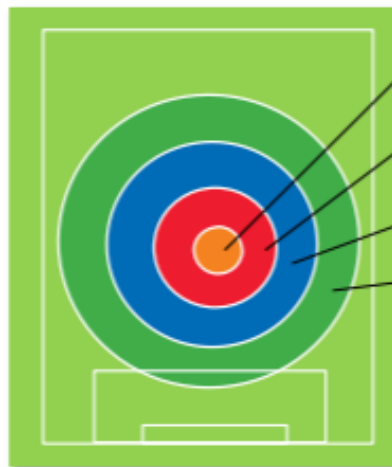
- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarens eget beslutsfattande
- Låt spelare analysera och utvärdera

### Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positionsanpassad träning
- Taktisk träning förekommer
- Små och stora ytor
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Korta och långa arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa



## Målbilder



Spelets utveckling

### Spelaren

Individuellt spel

### Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

### Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

### Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

## Målbild – Spelfilosofi

### Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

### Snabbt spel

Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar snabbt och säkert i matchsituationer.

### Skapa och krympa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytor stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytor och ger motståndarna lite tid med bollen.

### Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

### Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

### Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning

med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften.

### Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.

### Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar spelarna snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar bollen direkt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.

### Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

### Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

### Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

## Målbild – Färdigheter laget

### Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfalls- och försvarsspelet.

### Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

### Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.

### Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

### Centralt – kant

Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.

### Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

### Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

### Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

### Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning, centrering, uppflyttning och retirering.

### Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

### Snabba omställningar

Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt. Om inte det är möjligt, täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.

## Målbild – Färdigheter spelare

### Speluppfattning och perception

Orientering – lyft blicken och se spelet.

### Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfalls- och försvarsspel.

### Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

### Spela enkelt

Försvara inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs.

### Rättvänd

Sträva efter att bli rättvänd.

### Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

### Få tillslag

Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.

### Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

### Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

### Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

### Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision. Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

**Avsluta**

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

**Skydda målet**

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

**Ta bollen**

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel

**Coacha medspelare**

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut

**Igångsättning**

Lugn eller snabb igångsättning med utkast eller utspark med precision.

**Coacha medspelare i anfallsspel**

Coacha medspelare om passningsalternativ.

**Agera understödsspelare**

Agera understödsspelare och spelvändare.

## Färdigheter position

POSITION	ANFALLSSPEL	FÖRSVARSSPEL
MÅLVAKT	Passning kort Passning lång Mottagning Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen	Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förlytta sig
YTTERBACK	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERBACK	Passning kort Passning lång Mottagning	Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka
YTTERMITTFÄLTARE, YTTERFORWARD	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka Tackla Bryta
INNERMITTFÄLTARE	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta
FORWARD	Passning kort Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta Utmana Finta/dribbla	Pressa Täcka

## Färdigheter BLOCK 4

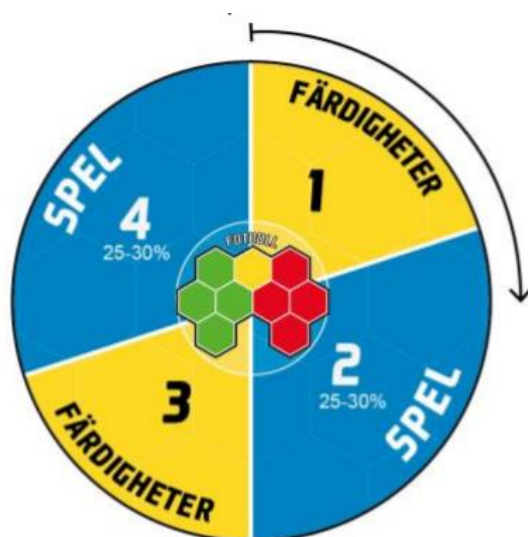
PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- Knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	
		Upphopp och fånga bollen	- öga-hand, öga-fot –koordination
		Förflytta sig	Grundläggande färdigheter (exempel)
			- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

## Träning

Veckoplanering 4 träning och 1 match – nivå 4					
Antal träningar/vecka	Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4	Match
Vad träna	Anfallsspel - upp-byggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - upp-byggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
Vad träna fysik	Rörlighet Koordination Styrka Uthållighet	Rörlighet Snabbhet Uthållighet	Rörlighet Koordination Styrka	Rörlighet Snabbhet	
Belastning	Hög	Mycket hög	Medel	Låg	Mycket hög

## Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Träna så integrerat som möjligt. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbetare med utespelare.



Träningspass nivå 4

### 1 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas  
– individuell-, par- eller gruppövning

### 2 FÄRDIGHETSTRÄNING

Delar av spelet tränas  
– spelmoment eller spelövning

### 3 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smälagspel,  
spelövning eller spel

### 4 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smälagspel,  
spelövning eller spel

Träningsmodellen som rekommenderas på nivå 1 och 2 kan med fördel även användas på nivå 3 och 4.

## Match

Idé om spelformer med utgångspunkt för lärande

Alder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
16 år	11 mot 11	5	2 x 40 min	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m
17-19 år	11 mot 11	5	2 x 45 min	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- De som tränar regelbundet bör spela
- ”Spela som vi tränar”
- Taktik
- Positioner renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play