

# SPELARUTBILDNINGSPPLAN



## FC HESSLEHOLM

# Riktlinjer för FC Hesseholm

Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer där föreningen bör precisera vad de ska verka för inom respektive riktlinje. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis. Stöd för föreningens arbete med riktlinjer finns [här](#).

Syfte med spelarutbildningsplanen:

- **Utbilda fotbollsspelare och utveckla människan.** Genom att integrera fotbollsutbildning med livsfärdigheter strävar vi efter att forma inte bara skickliga spelare, utan även ansvarstagande och respektfulla individer på och utanför planen.
- **Skapa en positiv lärandemiljö med spelare som tycker det är kul att lära.** Vi vill inspirera till individuellt lärande och utveckling, där varje spelare uppmuntras att utforska och utveckla sitt fotbollskunnande samtidigt som de bygger en passion för sporten. Varje spelare ska få möjlighet att bli sitt bästa jag.
- **Gemensamma riktlinjer för varje spelform.** Genom att ha gemensamma fokusområden och riktlinjer för respektive spelform och ålder garanterar vi att alla spelare får samma grund att stå på. Vi strävar även efter att integrera värden som teamwork, respekt och kamratskap i varje tränings- och spelaktivitet för att skapa en positiv och inkluderande atmosfär.
- **Stödja och utveckla tränare.** Genom att tillhandahålla resurser och stöd vill vi hjälpa tränarna att växa i sin roll, främja deras utbildning och skapa en stark och sammanhållen tränarkår som tillsammans strävar mot att utveckla FC.
- **Främja åldersblandade träningar för ökad sammanhållning och individuell utveckling.** Genom att betona värdet av åldersblandade träningar strävar vi efter att skapa en kultur av samhörighet som sträcker sig över laggränserna. Genom att då och då få möjlighet att träna med äldre, eller yngre spelare utvecklar vi individen, inte bara i sitt fotbollskunnande utan även socialt. Genom att lära känna varandra i de olika lagen bryter vi den tigha egna gruppen och skapar en föreningssammanhållning som skapar stort värde långsiktigt.
- **Behålla spelare längre, med fokus på 16/17-års laget.** Genom att sätta upp tydliga riktlinjer och krav för 16/17-års laget och erbjuda en positiv och utvecklande miljö, strävar vi efter att behålla spelare längre och skapa en stark anknytning till föreningen. Vi vill förbereda de äldsta spelarna för seniorfotboll.
- **Hålla planen enkel och konkret för praktisk genomförbarhet.** Vår spelarutbildningsplan kommer att hållas enkel och konkret för att säkerställa tydlighet och genomförbarhet för alla inblandade parter.

**Cupstege i FC Hesseholm** (Alla lag bör sträva efter att åka på nedan cuper, cuperna finansieras av lagen)

Kalles kaviar cup F13

Gothia F15

Gothia F17

# 3 mot 3 5 - 7 år

Så tränar och spelar vi

| Anfallsspel                                      |                               | Försvarsspel                                 |                                      |
|--|-------------------------------|--|--------------------------------------|
| Uppgiften är att passera motståndarna med bollen |                               | Uppgiften är att ta bollen från motståndaren |                                      |
| i Speluppbyggnaden ska vi...                     |                               |  |                                      |
|  | i Kontringar ska vi snabbt... | i Återerövringen ska vi snabbt...            | i Förhindra speluppbyggnad ska vi... |
| för att Komma till avslut och göra mål ska vi... |                               | för att Förhindra och rädda avslut ska vi... |                                      |



För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva  
Skjuta  
Finta

Vända  
Dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta  
Försöka ta tillbaka bollen



Extra färdigheter för målvakten

Extra färdigheter för målvakten

## Fotbollsträning/Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen = fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter = fotbollsfys

Spela 1 mot 1, 2 mot 2 och 3 mot 3

Färdighet med boll individuellt

Träningen ska bestå av 1/3 spel, 1/3 färdighet, 1/3 fotbollsfys

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningar ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter

### Tips till träningen!

- Stationsträning med fotbollslekar och spel.
- Korta samlingar och kort tid mellan övningarna.

## Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** att spelarna testar allt, vi vill ha modiga spelare.

**Göra nästa aktion:** att en spelare tar tillbaka bollen när hon tappat den.

**Göra lagkamrater bättre:** att en spelare berömmar lagkamrater.

| Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (5-7 år) |  |
|--|--|
| Antal träningar per spelare och vecka            | 1 st   |
| Träningens längd                                 | 60 minuter   |
| Träningens innehåll                              | Stationsträning med hög aktivitet                                |
| Antal matcher per spelare och vecka              | 2-5 poolspel/cuper per spelare och år                            |
| Speltid  | Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher |
| Ledartäthet                                      | 1 ledare / 10 spelare  |
| Storlek på gruppen                               | Avgörs utifrån hur många ledare som finns                        |
| Ledarutbildning                                  | SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3                             |
| Föräldrautbildning                               | Spelformsutbildning 3 mot 3                                      |
| Positioner                                       | Finns inga positioner i 3 mot 3                                  |
| Nivågruppering efter färdighet                   | Variera gruppindelning   |
| Lagindelning                                     | Mixade lag   |
| Synen på match                                   | Utveckla spelare, ha roligt                                      |

# 5 mot 5 8 - 9 år

Så tränar och spelar vi

| Anfallsspel                                      |                               | Försvarsspel                                 |                                      |
|--|-------------------------------|--|--------------------------------------|
| Uppgiften är att passera motståndarna med bollen |                               | Uppgiften är att ta bollen från motståndaren |                                      |
| i Speluppbyggnaden ska vi...                     |                               |  |                                      |
|  | i Kontringar ska vi snabbt... | i Återerövringen ska vi snabbt...            | i Förhindra speluppbyggnad ska vi... |
| för att Komma till avslut och göra mål ska vi... |                               | för att Förhindra och rädda avslut ska vi... |                                      |



För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

|  |   |
|--|---|
| <b>Färdigheter för laget</b><br>Spelbarhet   | <b>Färdigheter för laget</b>  |
| <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Driva<br>Skjuta<br>Ta emot bollen<br>Dribbla<br>Vända<br>Passa<br>Utmana<br>Finta | <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Bryta<br>Tackla<br>Pressa        |
| <b>Extra färdigheter för målvakten</b><br>Rulla bollen<br>Ta emot bollen med fötterna och passa<br>Kasta bollen      | <b>Extra färdigheter för målvakten</b><br>Fånga bollen<br>Kasta sig |

## Fotbollsträning/Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter = fotbollsfys

Spela 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3 och 4 mot 4.

Färdighet med boll individuellt

Knäkontroll

Ha målvaktsträning med alla ibland.

Träningen ska bestå av 1/2 spel, 1/4 färdighet, 1/4 fotbollsfys

Sträva efter att vara många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet.

Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

### Tips till träningen!

- Stationsträning som följer ett tema med mycket spel.
- Korta samlingar och kort tid mellan övningarna

## Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** att en spelare väljer en egen lösning under övning.

**Göra nästa aktion:** att en spelare vågar utmana igen när hon tappat bollen.

**Göra lagkamrater bättre:** att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

### Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)

|  |  |
|--|--|
| <b>Antal träningar per spelare och vecka</b> | 2 st   |
| <b>Träningens längd</b>                      | 75-90 minuter  |
| <b>Träningens innehåll</b>                   | Stationsträning med övningar som följer ett tema.                            |
| <b>Antal matcher per spelare och vecka</b>   | 1 per vecka.   |
| <b>Antal spelare/match</b>                   | 9-10 spelare   |
| <b>Speltid</b>                               | Alla spelar minst 50% av speltiden och spelarna turas om att starta matcher. |
| <b>Ledartäthet</b>                           | 1 ledare / 10 spelare  |
| <b>Storlek på gruppen</b>                    | Avgörs utifrån hur många ledare som finns.                                   |
| <b>Ledarutbildning</b>                       | SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5                             |
| <b>Föräldrautbildning</b>                    | Fotbollens Spela Lek och Lär   |
| <b>Positioner</b>                            | Testar alla positioner, även målvakt om intresse finns.                      |
| <b>Nivågruppering efter färdighet</b>        | Variera gruppindelning.  |
| <b>Lagindelning</b>                          | Mixade lag.  |
| <b>Synen på match</b>                        | Utveckla spelare, ha roligt.   |
| <b>Formation</b>                             | 1-1-2-1  |
| <b>Hörnor</b>                                | Driva in   |
| <b>Matcha utifrån träningsnärvaro</b>        | Träna 50% över tid för att spela match.                                      |

# 7 mot 7 10 - 12 år

Så tränar och spelar vi

| Anfallsspel   |   | Omställningar | Försvarsspel  |  |
|---|---|---------------|---|--|
| Uppgiften är att passera motståndarna med bollen        |   |               | Uppgiften är att ta bollen från motståndaren        |  |
| <b>i Speluppbyggnaden</b><br>ska vi...                  | <b>i Kontringar</b><br>ska vi snabbt... |               | <b>i Återerövringen</b><br>ska vi snabbt...         | <b>i Förhindra speluppbyggnad</b><br>ska vi... |
| • Uppfylla *grundförutsättningarna.                     | • Erbjud speldjup framåt.               |               | • Pressa bollhållaren.                              | • Samla laget i lagdelar.                      |
| för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... |   |               | för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... |  |
| • Ha de flesta av avsluten i straffområdet.             |   |               | • Förhindra avslut i straffområdet.                 |  |



För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

| Färdigheter för laget  |   | Färdigheter för laget           |                                   |
|--|---|---------------------------------|-----------------------------------|
| *Spelbarhet<br>*Spelbredd<br>Positionering<br>Spelvändning<br>Väggspe  | *Speldjup<br>*Spelavstånd<br>Djupledsspel<br>Uppflyttning | Försvarssida<br>Uppflyttning    | Täckning<br>Överflyttning         |
| Färdigheter för spelaren   |   | Färdigheter för spelaren        |                                   |
| Driva<br>Skjuta<br>Ta emot bollen (rättvänd)<br>Finta<br>Orientera sig | Vända<br>Passa (olika varianter)<br>Utmana<br>Dribbla     | Bryta                           | Pressa<br>Tackla                  |
| Extra färdigheter för målvakten  |   | Extra färdigheter för målvakten |                                   |
| Rulla bollen<br>Ta emot bollen med fötterna och passa                  | Kasta bollen  | Fånga bollen<br>Kasta sig       | Palming<br>Bryta djupledspassning |

## Fotbollsträning/Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter.

Spela 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3 och 4 mot 4.

Färdighet med boll individuellt

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Knäkontroll

Träningen ska bestå av 1/2 spel, 1/4 färdighet, 1/4 fotbollsfys

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få positiv feedback och uppmärksamhet.

Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

### Tips till träningen!

- Följ ett tema och spela mycket.
- Matchlika övningar med många fotbollsaktioner

## Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** att en spelare reflekterar över vad hon lärt sig i samband med träning och match.

**Göra nästa aktion:** att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

**Göra lagkamrater bättre:** att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

### Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

|   |  |
|---|--|
| <b>Antal träningar per spelare och vecka</b>    | 2-3 st   |
| <b>Träningens längd</b>                         | 75-90 minuter  |
| <b>Träningens innehåll</b>                      | Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen.                |
| <b>Antal matcher per spelare och vecka</b>      | Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong.                                      |
| <b>Antal spelare/match</b>                      | 10-11 spelare  |
| <b>Speltid</b>                                  | Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher.             |
| <b>Ledartäthet</b>                              | 1 ledare / 10 spelare  |
| <b>Storlek på gruppen</b>                       | Avgörs utifrån hur många ledare som finns  |
| <b>Ledarutbildning</b>                          | UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7   |
| <b>Föräldrautbildning</b>                       | Fotbollens Spela Lek och Lär   |
| <b>Positioner</b>                               | Spelar på alla positioner, även målvakt om intresse finns.                               |
| <b>Nivågruppering efter färdighet</b>           | Variera gruppindelning.  |
| <b>Lagindelning</b>                             | Mixade lag, jämna matcher.   |
| <b>Synen på match</b>                           | Utvecklande både för spelare och laget, ha roligt.                                       |
| <b>Formation</b>                                | 1-1-3-2  |
| <b>Hörnor</b>                                   | Kort hörna 8 av 10.  |
| <b>Matcha utifrån träningsnärvaro</b>           | Träna 50% över tid för att spela match. Ju mer du tränar desto mer matcher får du spela. |
| <b>Uppvärmning på match</b>                     | Extra träningstillfälle som utgår från veckans träningar.                                |
| <b>Träning med åldersgrupp över eller under</b> | Ska börja med 11-12 års ålder, tränaren för spelaren bestämmer vilka.                    |
| <b>Målvaktsträning</b>                          | Extra målvaktsträning erbjuds.   |





# 9 mot 9 13 - 14 år

Så tränar och spelar vi

| Anfallsspel   |  | Försvarsspel  |  |
|---|--|---|--|
| Uppgiften är att passera motståndarna med bollen  |  | Uppgiften är att ta bollen från motståndaren  |  |
| <b>i Speluppbyggnaden</b><br>ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppfylla *grundförutsättningarna.</li> <li>• Ha spelbarhet i alla spelytor.</li> <li>• Erövra spelyta för spelyta.</li> <li>• Ha spelbarhet i alla korridorer.</li> </ul> | <b>i Kontringar</b><br>ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maxlöpningar på spelare framför bollhållaren.</li> <li>• Ta bollen framåt.</li> </ul> | <b>i Återerövringen</b><br>ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vinna tillbaka bollen.</li> <li>• Pressa bollhållaren.</li> <li>• Förhindra passningsalternativ.</li> </ul>  | <b>i Förhindra speluppbyggnad</b><br>ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samla laget i lagdelar.</li> <li>• Förhindra spel genom lagdelarna.</li> <li>• Pressa bollhållaren.</li> </ul> |
| för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha de flesta av avsluten i golden zone.</li> <li>• Genom kollektiva och individuella färdigheter.</li> </ul>   |  | för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förhindra avslut i golden zone.</li> <li>• Genom kollektiva och individuella färdigheter.</li> </ul> |  |



För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Spelbarhet</li> <li>*Spelbredd</li> <li>Positionering</li> <li>Spelvändning</li> <li>Väggspel</li> <li>Avledande rörelse</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*Speldjup</li> <li>*Spelavstånd</li> <li>Djupledsspel</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Överlappning</li> </ul> | <b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Centrering</li> <li>Understöd</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Täckning</li> <li>Nedflyttning</li> <li>Överflyttning</li> </ul>                           |
| <b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Driva</li> <li>Skjuta</li> <li>Ta emot bollen (rättvänd)</li> <li>Finta</li> <li>Orientera sig</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vända</li> <li>Passa</li> <li>Utmana</li> <li>Dribbla</li> </ul>   | <b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bryta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Tackla</li> <li>Blockera</li> </ul>  |
| <b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rulla bollen</li> <li>Utspark</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kasta bollen</li> <li>Ta emot bollen med fötterna och passa</li> </ul>                                       | <b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Kasta sig</li> <li>Boxa bollen</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Palming</li> <li>Bryta djupledspassing</li> <li>Upphopp, fånga- och boxa bollen</li> </ul> |

## Fotbollsträning/Fotbollsfys

Fotbollsfys i förberedseträningen integrerat

Knäkontroll

Spel/spelövningar utifrån spelets skeenden.

Träningen ska bestå av 1/3 förberedseträning och 2/3 spel/spelövningar.

### Tips till träningen!

- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel.
- Följ samma tema genom hela träningen.

## Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** individuellt samtal.

**Göra nästa aktion:** att en spelare går in i en duell även om hon förlorat en duell tidigare.

**Göra lagkamrater bättre:** att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

| Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år) |  |
|--|--|
| Antal träningar per spelare och vecka              | 3-4 st   |
| Träningens längd                                   | 60-90 minuter  |
| Träningens innehåll                                | Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen utifrån spelets skeenden. |
| Antal matcher per spelare och vecka                | Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong   |
| Antal spelare per match                            | 12-13 spelare  |
| Speltid  | Alla spelar minst halva och spelarna turas om att starta matcher                                   |
| Ledartäthet  | 1 ledare / 10 spelare  |
| Storlek på gruppen                                 | Avgörs utifrån hur många ledare som finns  |
| Ledarutbildning                                    | UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9   |
| Föräldrautbildning                                 | Fotbollens Spela Lek och Lär   |
| Positioner   | Spelar på minst två positioner, olika lagdelar   |
| Nivågruppering efter färdighet                     | Variera gruppindelning   |
| Lagindelning                                       | Mixade lag, jämna matcher. Från 14 Skåneserie nivåindelad men ej fasta lag.                        |
| Synen på match                                     | Utvecklande både för spelare och laget, ha roligt.   |
| Formation  | 1-2-4-2  |
| Hörnor   | Korta hörnor 8 av 10.  |
| Matcha utifrån träningsnärvaro                     | Träna 60% över tid för att spela match. Ju mer du tränar desto mer matcher får du spela.           |
| Uppvärmning på match                               | Extra träningstillfälle som utgår från veckans träningar.  |
| Träning med åldersgrupp över eller under           | Spelare ska stimuleras och vilka sker i samråd med fotbollsutvecklaren som beslutar.               |
| Målvaktsträning                                    | Extra målvaktsträning erbjuds.   |

# 11 mot 11 15 - 19 år

Så tränar och spelar vi

| Anfallsspel   |  | Försvarspel   |  |
|---|--|---|--|
| Uppgiften är att passera motståndarna med bollen  |  | Uppgiften är att ta bollen från motståndaren  |  |
| <b>i Speluppbyggnaden</b><br>ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Uppfylla *grundförutsättningarna.</li> <li>Ha spelbarhet i alla spelytor.</li> <li>Ha spelbarhet i alla korridorer.</li> </ul>  | <b>i Kontringar</b><br>ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Vara spelbara i spelyta 2 och 3.               <ul style="list-style-type: none"> <li>Maxlöpningar på spelare framför bollhållaren.</li> </ul> </li> <li>Ta bollen framåt.</li> </ul> | <b>i Återerövringen</b><br>ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Vinna tillbaka bollen.</li> <li>Pressa bollhållaren.</li> <li>Förhindra passningsalternativ.</li> <li>Förhindra spel framåt.</li> </ul>            | <b>i Förhindra speluppbyggnad</b><br>ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Samla laget i lagdelar.</li> <li>Förhindra spel genom lagdelarna.</li> <li>Pressa bollhållaren.</li> <li>Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.</li> </ul> |
| <b>för att Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Ha de flesta av avsluten i golden zone.</li> <li>Genom kollektiva och individuella färdigheter.</li> <li>Ha många löpningar in i straffområdet.</li> </ul> |  | <b>för att Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Förhindra avslut i golden zone.</li> <li>Genom kollektiva och individuella färdigheter.</li> <li>Försvara ytor i straffområdet.</li> </ul> |  |

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



### Färdigheter för laget

|                   |  |
|-------------------|--|
| *Spelbarhet       | *Speldjup  |
| *Spelbredd        | *Spelavstånd   |
| Positionering     | Djupledsspel   |
| Spelvändning      | Uppflyttning   |
| Väggspel          | Överlappning   |
| Avledande rörelse | Positionsbyten                                       |
| Motrörelse        | Spela igenom, över, utanför lagdelar för att passera |

### Färdigheter för laget

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



### Färdigheter för spelaren

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| Driva                     | Vända                   |
| Skjuta                    | Passa (olika varianter) |
| Ta emot bollen (rättvänd) | Utmana                  |
| Orientera sig             | Dribbla                 |
| Finta                     |                         |

### Färdigheter för spelaren

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



### Extra färdigheter för målvakten

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

### Extra färdigheter för målvakten

|              |                                 |
|--------------|---------------------------------|
| Fånga bollen | Palming                         |
| Kasta sig    | Bryta djupledspassning          |
| Boxa bollen  | Upphopp, fånga- och boxa bollen |

## Fotbollsträning/Fotbollsfys

Fotbollsfys i förberedelseträningen integrerat.

Knäkontroll

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.

Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Spel/spelövningar utifrån spelets skeenden.

Träningen ska bestå av  $\frac{1}{3}$  förberedelseträning och  $\frac{2}{3}$  spel/spelövningar.

## Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

**Göra nästa aktion:** att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetsätt även i motgång.

**Göra lagkamrater bättre:** att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

### Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

|   |  |
|---|--|
| <b>Antal träningar per spelare och vecka</b>    | 3-7 st   |
| <b>Träningens längd</b>                         | 60-90 minuter  |
| <b>Träningen innehåll</b>                       | Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen utifrån spelets skeenden.                         |
| <b>Antal matcher per spelare och vecka</b>      | Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong   |
| <b>Antal spelare per match</b>                  | 14-16 spelare  |
| <b>Speltid</b>                                  | Spelare erbjuds matchspel och speltid utifrån prestation och potential, uttagna ska få speltid. Stegras från F15 till F17. |
| <b>Ledartäthet</b>                              | 1 ledare / 10 spelare  |
| <b>Storlek på gruppen</b>                       | Avgörs utifrån hur många ledare som finns.   |
| <b>Ledarutbildning</b>                          | Erbjuder UEFA B, UEFA C, SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11   |
| <b>Föräldrautbildning</b>                       | Fotbollens Spela Lek och Lär   |
| <b>Positioner</b>                               | Spelar på minst två positioner   |
| <b>Nivågruppering efter färdighet</b>           | Variera gruppindelning   |
| <b>Lagindelning</b>                             | Uttagning utifrån prestation för F15 Skåneserie och F17 Skåneserie. Ej fasta lag.  |
| <b>Syner på match</b>                           | Utvecklande både för spelare och laget, ha roligt.   |
| <b>Formation</b>                                | Bestäms av tränaren men ska kunna 1-4-3-3 och 1-3-5-2.   |
| <b>Hörnor</b>                                   | Korta hörnor 8 av 10.  |
| <b>Matcha utifrån träningsnärvaro</b>           | Träna 70% över tid för att spela match i Skåneserie.   |
| <b>Uppvärmning på match</b>                     | Extra träningstillfälle som utgår från matchen.  |
| <b>Träning med åldersgrupp över eller under</b> | Spelare ska stimuleras och vilka sker i samråd med fotbollsutvecklaren som beslutar.                                       |

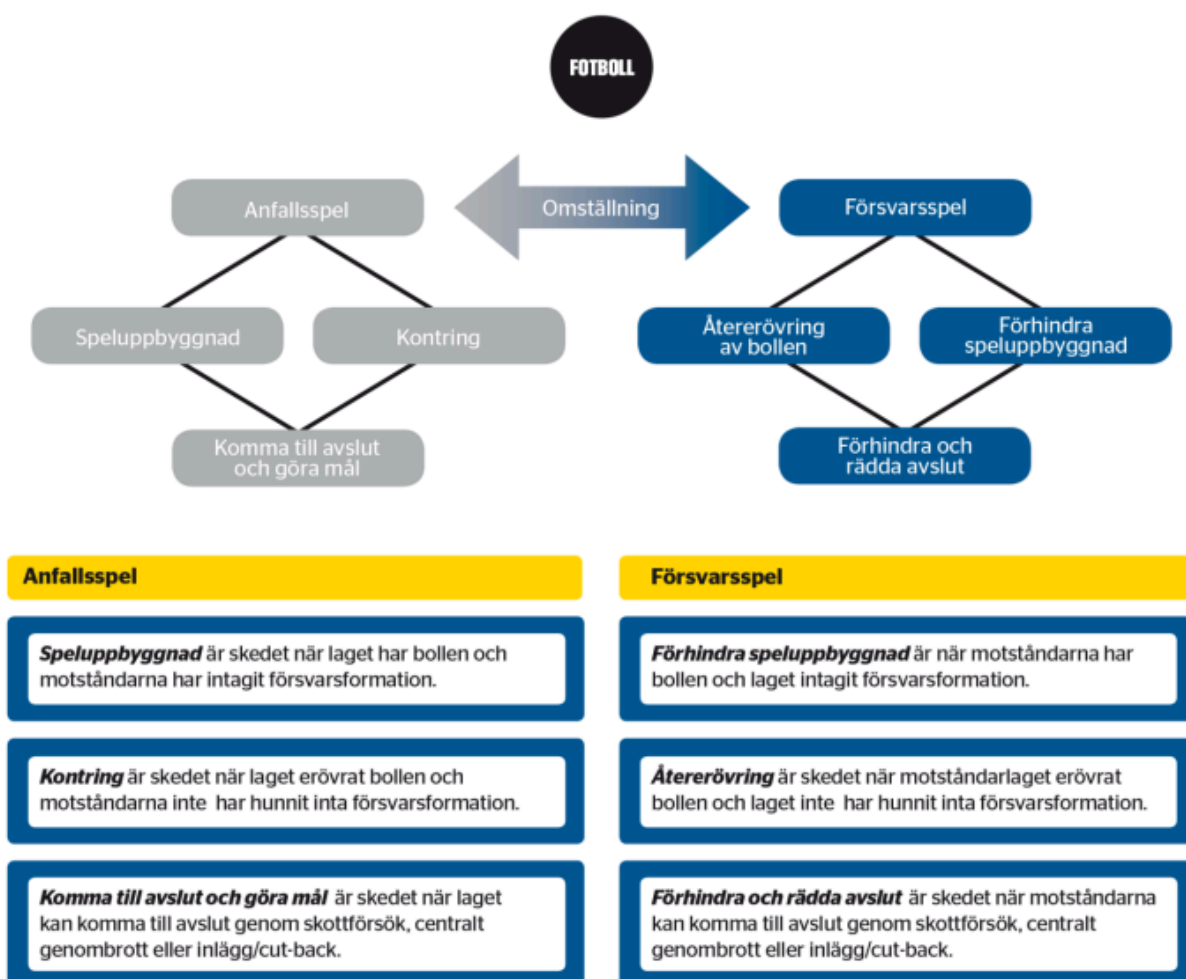


## Spelets skeden

Den första uppdelningen av spelet är anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen, och spelet går ut på att göra mål. Försvarsspel är när motståndarna har bollen, och spelet går ut på att ta bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål. Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel, och alla spelare i det lag som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar.

Anfallsspelet delas upp i speluppbyggnad och kontring vilka båda syftar till att ta sig till skedet komma till avslut och göra mål. Försvarsspelet delas upp i förhindra speluppbyggnad, återerövring och förhindra och rädda avslut. Alla försvarsskeden går ut på att ta bollen där förhindra speluppbyggnad och återerövring annars kan leda till att laget tvingas övergå till skedet förhindra och rädda avslut. Denna uppdelning kallas för spelets skeden och blir succesivt tydligare i spelet ju äldre spelarna är.

I spelarutbildningsplanen har SvFF valt att introducera samtliga skeden först i spelformen 7 mot 7. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skedena färre för att spelet ska vara enklare att förstå – det kan vara svårt för unga spelare att skilja mellan exempelvis kontring och speluppbyggnad.



## Fotbollsuppvärmning – förberedelseträning

Uppvärmningen bör ses som en förberedelse där ungdomarna får möjlighet att både värma upp inför träning eller match och träna tekniska och fysiska färdigheter. Intensiteten i övningarna bör stegras gradvis, och träningens huvudtema bör också finnas med som ett tydligt inslag. Under uppvärmningen bör bollövningarna varvas med andra kortvariga övningar av fysisk karaktär.

Övningar från appen "Knäkontroll" bör finnas med under varje uppvärmning. Detta för att förbereda kroppen för det aktuella träningspasset, men också för att vara en del i den långsiktiga skadeförebyggande träningen för att undvika knäskador.

(<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>)

Följande övningskategorier kan ingå rutinmässigt vid flertalet träningspass.

*Aktivering* – lättare styrkeövningar för att stabilisera bål och höft samt styrkeövningar för övriga kroppen.

*Dynamisk rörlighet* – för att tåla och klara av rörelser som till exempel långt löpsteg och tillslag på bollen.

*Löpteknik* framåt, bakåt och i sidled – spelare som rör sig på ett ändamålsenligt sätt blir också bättre på att accelerera, bromsa, och ändra riktning.

*Fotarbete* – är en viktig del av spelet

*Hoppa, landa och löpa* – vanliga inslag under spelet.



# Spelytor

Lagets formation består av lagdelar med backar, mittfältare och forwards. Att sträva efter att passera motståndarnas lagdelar är nödvändigt för att närma sig motståndarnas mål. För att strukturera uppgiften att passera motståndarna används begreppet spelytor.

Spelytorna är ytorna framför och bakom motståndarnas respektive lagdelar:

*utgångsyta* = ytan framför motståndarnas forwards

*spelyta 1* = ytan mellan motståndarnas forwards och mittfält

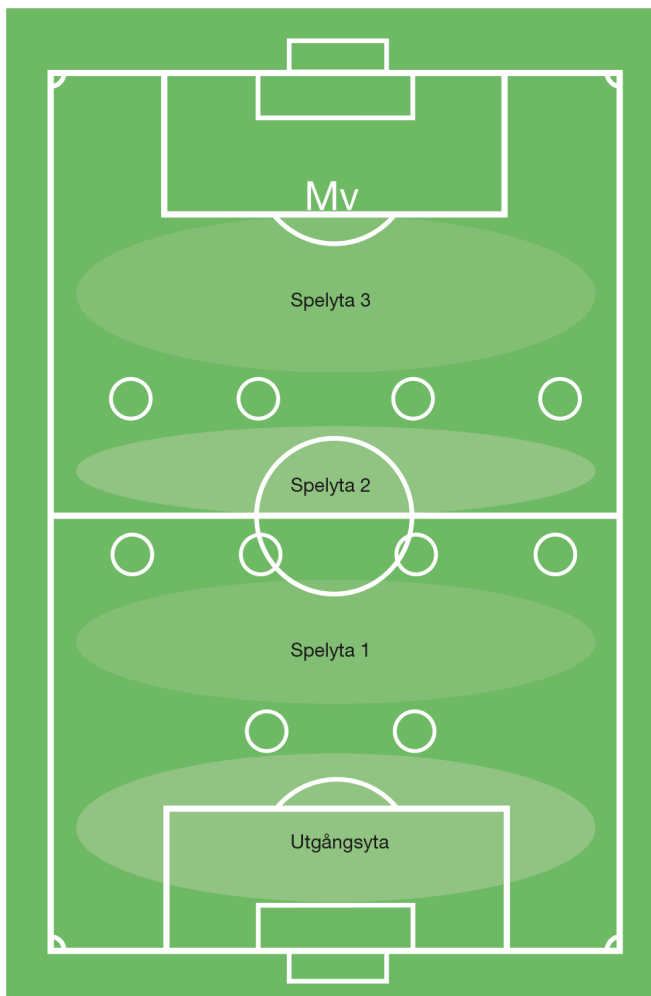
*spelyta 2* = ytan mellan motståndarnas mittfält och backlinje

*spelyta 3* = ytan mellan motståndarnas backlinje och målvakt.

Spelytorna förändras beroende på hur det försvarande laget förflyttar sig. Om backlinjen flyttar ner medan mittfältet står kvar blir spelyta 3 mindre medan spelyta 2 blir större. Det gäller för spelarna i det anfallande laget att uppfatta vilken spelyta som är störst och enklast att flytta bollen till i varje givet läge. Spelarna kan ta sig framåt genom spelytorna både individuellt och kollektivt. Det kan vara möjligt att passera flera spelytor med en passning, men ofta tar laget sig fram spelyta för spelyta.

I anfallsspelet kan spelytorna hjälpa laget att definiera spelarnas utgångspositioner och roller. Spelarnas roller kan avgöra i vilka spelytor olika spelare ska vara spelbara.

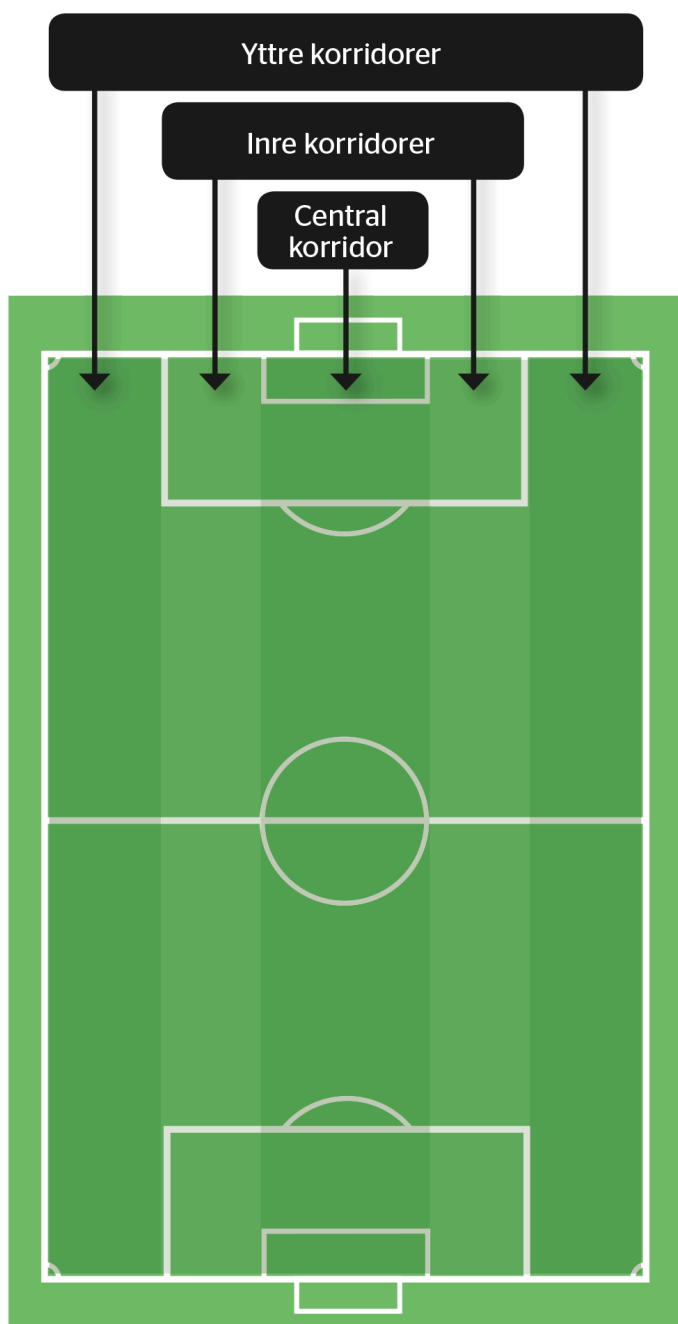
I försvarsspelet gäller det för laget att göra spelytorna så små som möjligt. Vid uppflyttning och nedflyttning är det viktigt att lagdelarna samarbetar och agerar samtidigt för att hålla laget kompakt och spelytorna så små som möjligt.



## Korridorer

Planen kan delas in i fem korridorer med hjälp av befintliga linjer (sidlinjerna samt straffområdes- och målområdeslinjerna). Detta är ett sätt att dela in planen i sidled. I försvarsspelet hjälper korridorerna laget att orientera sig i sidled vid centrering och överflyttning.

Ett lag i skedet förhindra speluppbyggnad kan ha som princip att hela laget ska vara i de tre korridorerna närmast bollen. I anfallsspelet kan korridorerna vara till hjälp för laget att orientera sig när spelarna flyttar bollen över stora ytor. Att flytta bollen i sidled gör det mer utmanande för det försvarande laget att hålla sitt lag kompakt, och det anfallande laget får därmed möjligheter att passera en lagdel med bollen.





## Guldzonen och assistytorna

Guldzonen är namnet på den zon som är markerad gul på nedan bild. Statistiken visar att de flesta mål görs i denna zon.

Därför är det mycket viktigt att det anfallande laget försöker ta sig till denna zon vid avslutssituationer. Det omvända råder för det försvarande laget som ska försvara guldzonen genom samarbete mellan utespelare och målvakt.

Vidare visar statistiken att när sista passningen kommer från de ytor som kallas för assistzoner ökar chansen betydligt för att målchanser ska uppstå. Assistzonerna är namnet på den zon som är markerad blå på nedan bild.

