



Jönköpings Södra IF
Smålands plantskola

Den som äger bollen äger spelet

Utbildningsplan för ungdomsakademin 5 – 19 år



1 Fotbollsfilosofi: Äga – dominera – skapa – göra mål.....	3
2 Spelets faser anfall/omställning/försvar.....	4
3 Anfallsspel.....	5
3.1 Lagspelets grunder - principer	5
3.2 Faser anfall – igångsättning/uppspel, etablering och avslut.....	7
3.3 Övriga principer i anfallsspelet.....	8
3.4 Påbyggnad anfall	9
3.5 Äga boll - principer.....	9
3.6 Olika spel med olika syften i matchen.....	9
3.7 Den tänkande spelaren.....	9
Hur ska vi få fram den tänkande spelaren?.....	10
4 Spelsystem offensivt	11
4.1 11v11	11
4.2 9v9.....	11
4.2 7v7	11
4.2 5v5.....	11
4.2 3v3.....	11
4.3 Tre taktiska grunduppställningar offensivt 11v11	12
5 Försvarsspel/omställning.....	15
5.1 Försvarsspel - principer	15
5.2 Agerande vid bollförlust	15
5.3 Uppställt försvar	16
6 Spelsystem defensivt	17
6.1 Varje spelares ansvarsområde 11v11.....	17
6.2 Varje spelares uppdrag i försvar 11v11	17
7 Positionskrav 4-3-3	19
7.1 När bestämma position för spelaren?	23
8 Spelarutbildningen	24
8.1 Huvudområden i träningen.....	24
8.2 Utveckling från bollkontroll till stort spel – kvadrater/rektanglar	24
8.3 Faser i inläringen	25
8.3.1 Utbildningstrappa – ta det i rätt ordning.....	25
8.3.2 Faserna i spelarutbildningen	25
8.3.3 Sammanfattning faserna	26
8.3.4 Förtydligande introduktionsfasen 5 – 14 - de individuella grunderna	27
8.3.5 Förhållningssätt tränare i de olika faserna.....	28
8.3.6 Pedagogik i de olika faserna	29
8.3.7 Träningsinnehåll i de olika faserna.....	30
8.4 Riktlinjer Fotbollsskolan 5-6 år	31
8.4.1 Inledning.....	31
8.4.2 Inskrivning	31
8.4.3 Ledarintroduktion och utbildning.....	32
8.4.4 Fotbollsskolans mål.....	32

8.4.5	Träningarna	32
8.4.6	Ledarnas uppgift.....	33
8.4.7	Regler för barnen	33
8.4.8	Träningsupplägg.....	33
8.4.9	Träningsinnehåll	34
	Koordination utan boll.....	34
	Koordination med boll.....	34
	Bollkontrollsövningar	34
	Konkreta övningar	34
8.5	Träningsmängd 7 – 19 år.....	35
8.6	Tidsupplägg träning 7 – 19 år	35
8.6.1	7 år	35
8.6.2	8-9 år.....	35
8.6.3	10-12 år.....	35
8.6.4	13-14 år.....	36
8.6.5	15 - 16 år.....	36
8.6.6	17 - 19 år.....	36
8.7	Teman och kunskapsmål 8 – 14	37
8.7.1	8 år	37
8.7.2	9 år	38
8.7.3	10 år.....	39
8.7.4	11 år	41
8.7.5	12 år.....	43
8.7.6	13 år.....	45
8.7.7	14 år.....	46
8.8	Teman U15 – U19	48
8.8.1	Kunskapsmål U15	48
	Kunskapsmål U16	50
	Kunskapsmål U17	50
	Kunskapsmål U19	51
8.9	Antal spelare i varje lag vid spel i träning.....	51
8.10	Antal spelare per tränare i olika åldrar	51
8.11	Uppställning i spel vid olika antal utespelare	52
8.12	Individuell utveckling	52
8.13	Utvärdera utifrån prestation och inte resultat	53
9	Lästips	54

1 Fotbollsfilosofi: Äga – dominera – skapa – göra mål



Det finns många sätt att vinna på. Vi tror på att fostra fotbollsspelare och vinna matcher genom att äga bollen, dominera matcherna, skapa målchanser och göra mål genom en attackerande fotboll och vid bollförlust ta tillbaka bollen genom press, press, press!!

Fotboll är underhållning. Vi sätter en ära i att vinna med vårt eget spel.

Vi är Jönköpings Södra IF!

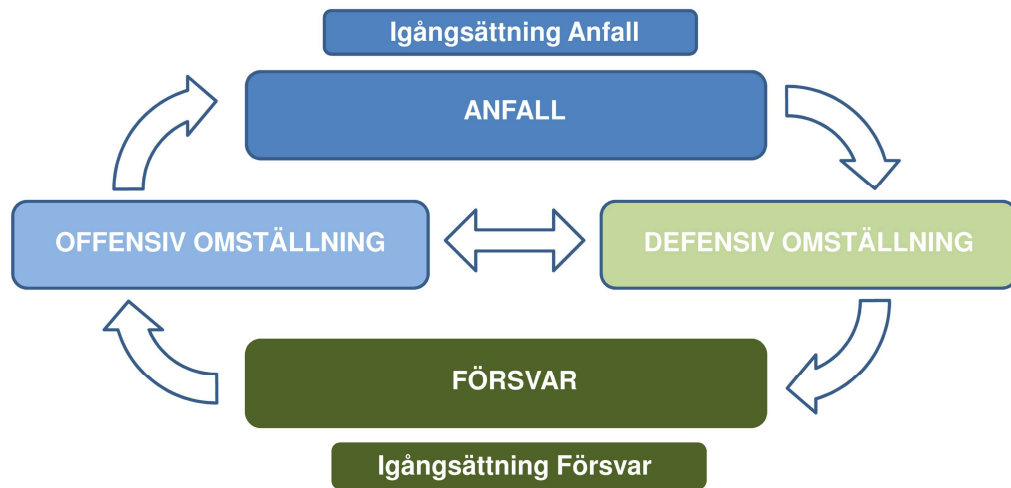
Ett viktigt skäl till att vi i ungdomsakademin väljer ett bollägande spel där bollen ska passera alla lagdelar är att spelarna utvecklar sin bollbehandling bättre samt sätts i fler situationer där de lär sig värdera. Detta är grunden oavsett vilket spelsystem de ska spela i vuxen ålder.

Tre saker ska gå snabbt i J-Södras fotboll (och i följande ordning):

1. Tanken
2. Bollen
3. Spelaren

2 Spelets faser anfall/omställning/försvaret

All träning utgår från spelets fyra faser: anfallsspel, defensiv omställning, försvarsspel, offensiv omställning.



Stabiliteten i bollinnehavet påverkar spelets faser

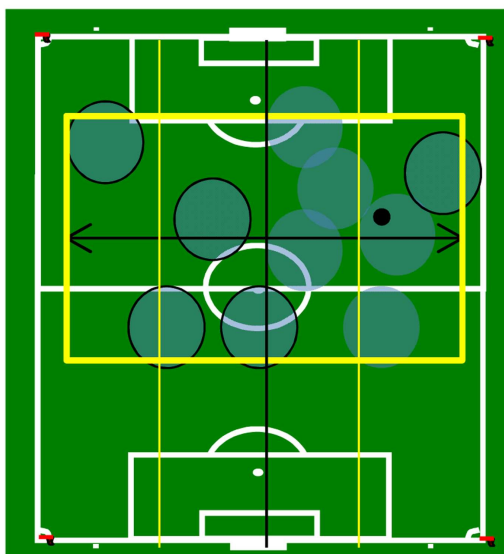
3 Anfallsspel

3.1 Lagspelets grunder - principer

Djup och bredd

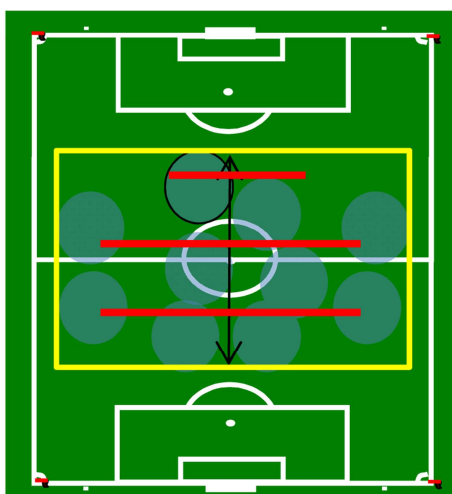
Garantera anfallsdjup genom att minst en och max tre spelare trycker upp motståndarnas backlinje.

Garantera anfallsbredd genom att placera minst två spelare i kantkorridorerna (en i höger korridor och en i vänster korridor). De kan befinna sig i jämnhöjd med bollen eller högre upp. Se bild.



Tre nivåer

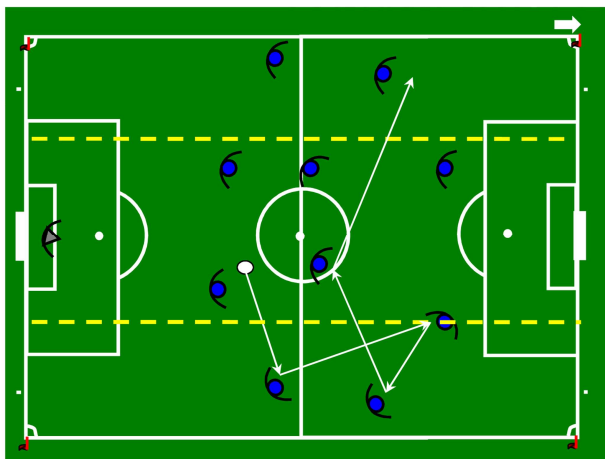
Vi bibehåller ytorna i djupled genom att ha tre nivåer (det kan finnas spelare mellan linjerna). T.ex. uppstår det svårigheter i uppspelsfasen när backlinjen inte följer med upp och i avslutsfasen när mittfältet kommer alltför nära anfalllet. Se bild.



Spelare i mittkorridoren

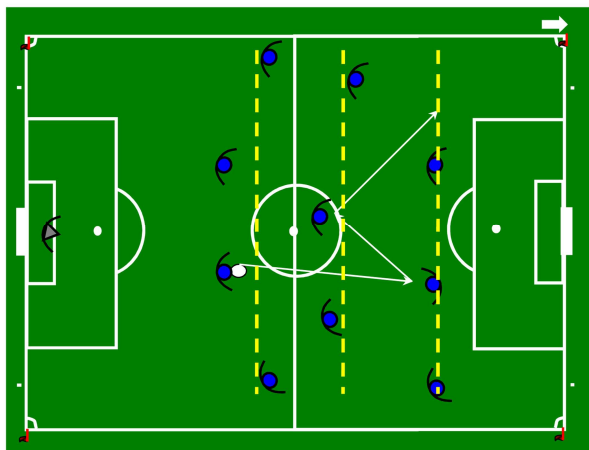
Garanterar möjlighet till spelvändning och avslut vid inlägg genom att ha ett visst antal spelare i mittkorridoren.

Spelvändningar. Sök förändringar i anfallsriktningen (undvik att samla spelare runt bollen) om avancemang inte är möjligt. 3-4 passningar i en korridor för att – om avancemang inte är möjligt – skapa yta i motsatt korridor. Se bild.



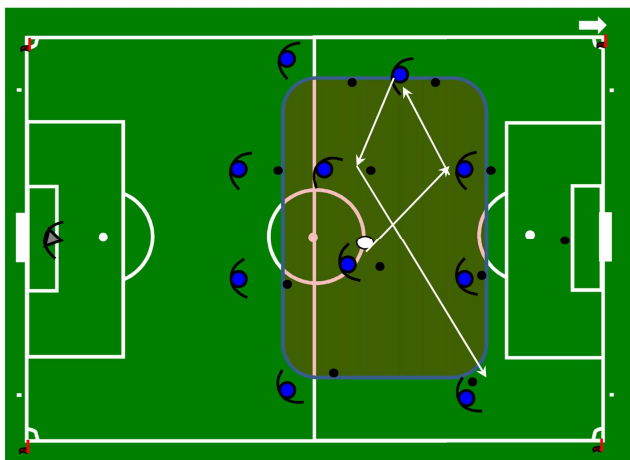
Rättvänd – felvänd – rättvänd

Hitta rättvänd spelare längre upp i planen genom att spela upp på felvänd som spelar tillbaka till rättvänd.



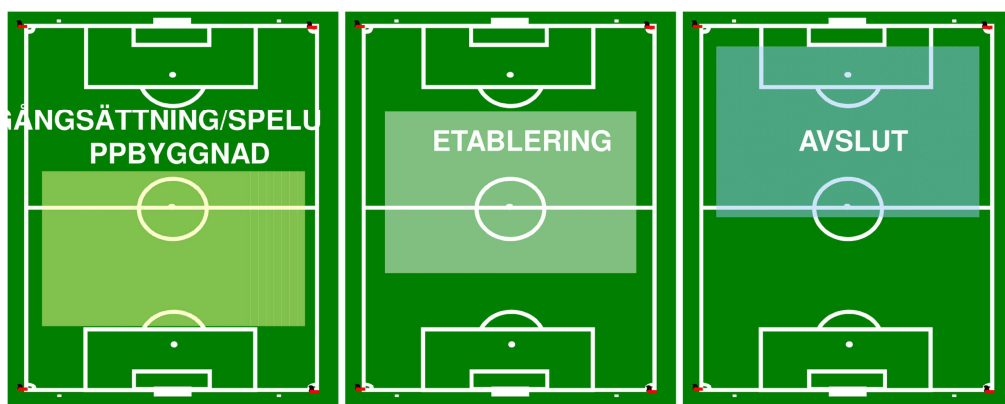
Innanför - utanför

Innanför – utanför. Leta pass innanför för att skapa yta utanför:



3.2 Faser anfall – igångsättning/uppspel, etablering och avslut

Vi delar in anfallsspelet i tre faser: igångsättning/uppspel, etablering och avslut.



Igångsättning/uppspel

Syfte: korta igångsättningar för att locka upp motståndarna för att skapa ytor mellan motståndare och skapa förutsättningar för genombrott genom motståndarnas forwardslinje

Genombrott

Syfte: passera motståndarnas försvarslinjer (lagdel) genom utslagspassing eller eget genombrott (driva förbi)

Etablering på motståndares planhalva

Syfte: locka upp motståndare för att skapa ytor mellan motståndare och skapa förutsättningar för genombrott och avslut

Riktlinje: Skifta den *attackerande* ”punkten” konstant.

Avslut (maskerande, attackerande) – olika sätt att skapa målchanser

- Kombinationsspel (timing)
- Instick (löpningar)
- Inlägg (rätt position i straffområdet, träffa rätt punkt)
- Distansskott (returtagningar)
- Utmana (1-mot-1, väggspel, överlapp)

3.3 Övriga principer i anfallsspelet

- Förlora inte bollen! (Behåll bollen inom laget)
- ”För att anfalla måste du ta ett steg bakåt” (öppna ytor)
- Hela laget deltar i anfallsspelet
- Vi spelar oss i grunden upp via samtliga lagdelar (undantag görs om det finns en bra möjlighet till en snabb kontring)
- Vi har ett passningsorienterat spel – varierat och kontrollerat
- Vi tröttar ut motståndarna genom att äga bollen
- Vi styr rytmen i spelet
- Vi tror på inövade anfallsmönster i grunden och improviserar utifrån dem
- Vi har ett positionsbaserat anfallsspel i grunden – med orienterade positionsbyten
- Vi strävar efter att få rättvända spelare med boll i de olika spelytorna
- Vi strävar efter att få rättvända spelare centralt i banan (fler möjligheter därifrån)
- Vi skapar ytor genom att få motståndarna att förflytta sig och attackera där ytorna skapas
- Vi jobbar med tempoväxlingar i löpningar och i passningsspelet för att slå ut motståndaren
- Hög koncentration
- Mycket kommunikation mellan spelarna
- 0 sek omställning från försvar till anfall
- Strävar efter vara fler än motståndarna i respektive situation/yta/spelyta när vi anfaller
- Passera försvarslinjer – sen anfall! Vänta inte in motståndarna när vi väl passerat en försvarslinje.
- Erbjud ”spelbarhet” konstant med korta löp.
- Spelarna ska spela sig ur trängda situationer, istället för att rensa iväg bollen. I början kan det kosta oss baklängesmål men vi ska ge dem chansen att med tiden lära sig spela sig ur de flesta trängda situationer.
- Kontinuitet och trygghet skall vara två ledord i vårt arbete med utvecklingen av våra spelare. Därför ändrar vi inte spelsätt utifrån vilket motstånd vi möter. Vi skall fokusera på att utveckla vårt eget spel steg för steg, istället för att vinna enskilda matcher.

3.4 Påbyggnad anfall

Pass på bortre fot = vänd upp

Pass på helt felvänd = sätt tillbaka på ett tillslag

Medspelare rör sig ifrån = boll på kropp

Medspelare rör sig emot = boll på djup

Rättvänd-Felvänd-Rättvänd

3.5 Äga boll - principer

- Vi jobbar med djup och bredd samt vinklar (spelbarhet)
- Vi ska alltid formera oss i trianglar – för att säkerställa minst två passningsalternativ
- Spela snabbt, men lugnt
- Tvinga aldrig fram ett pass
- Var kreativ och oförutsägbar
- Låt inte pressen få dig att ge bort ”possession”
- Försök behålla bollen även om du är ”sista försvarare”

3.6 Olika spel med olika syften i matchen

Kontrollerande spel

- Försvarsspel med boll genom bevarande passningar – återhämtning för att sen attackera

Attackerande spel

-Lockande passningar

-Utslagspassningar (slå ut lagdel/lagdelar)

-Maskerade passningar

Kontrande spel (vid direkt återerövring)

- Straffande pass (direkt i djupled alt. bakåt sen fram)

3.7 Den tänkande spelaren

En centralfigur i J-Södras filosofi är den tänkande spelaren. Det är en spelare som tänker – och som vet varför man gör en viss sak. Alla spelare ska sträva mot att bli det och några ska bli experter på detta.

Kännetecknen på den tänkande spelaren:

- o Ser spelet i alla dess delar samtidigt – motståndare, medspelare, bollen och sig själv
- o Positionerar kroppen för att se så mycket som möjligt av spelet

- Rör hela tiden på huvudet för att även se bakom sig
- När bollen är långt bort koncentrerar spelaren sig på var medspelarna befinner sig
- När bollen är nära koncentrerar spelaren sig på var motståndarna befinner sig
- Drar fördel av sin blick genom att klara både det korta och långa spelet
- Styr övriga spelare utifrån vad spelaren ser
- Positionerar sig så att spelaren ofta är spelbar

”11 personer som tänker på planen (spelarna) är bättre än en vid sidan (tränaren)”

Hur ska vi få fram den tänkande spelaren?



Vår pedagogik hjälper oss att få fram den tänkande spelaren:

- Tränaren ska inte säga alla svar själv (även om tränaren måste ha dem).
- Tränaren ska låta spelarna själva hitta svaren.
- Tränaren hjälper spelarna att hitta svaren genom att ställa frågor till dem och nöjer sig inte förrän de hittar lösningen själva.
- I prestationsfasen går tränarna mer över till att ge färdiga lösningar – spelaren ska då vara en tänkande spelare.

Träningsuppläggen i ungdomsakademin är formade för att få fram tänkande spelare.

4 Spelsystem offensivt

4.1 11v11

Vid 11v11 utgår vi från en 4-3-3-uppställning. Det är den uppställning som genomsyrar hela föreningen, från Ungdom upp till a-lag. Tre innermittfältare ger en större möjlighet att spela upp bollen centralt vilket underlättar för att kunna vara det spelförande laget och äga bollen. Det skapar 1-mot-1-lägen offensivt för ytterforwards. Det blir naturligt för ytterbackarna att fylla på offensivt. I 4-3-3-uppställningen utgår vi från de trianglar som uppstår mellan spelarna på planen. Varje triangel ger två passningsalternativ, vilket är grunden för bollhållandet inom laget.

4.2 9v9

Vid 9v9 utgår vi från en 3-2-3-uppställning. Vi skapar spelbredd genom att flytta upp ytterbackarna och får speldjup med centralforwarden. Vi får 1-mot-1-lägen med ytterforwards. Vi skapar trianglar för att kunna äga bollen. Defensivt strävar vi efter 1-mot-1-situationer i backlinjen. 3-2-3 liknar 4-3-3 med ytterforwards och ytterbackar som fyller på.

4.2 7v7

Vid 7v7 utgår vi från en 2-3-1-uppställning, vilken spelmässigt "liknar" 4-3-3-uppställningen offensivt. Vi får spelbredd med yttrarna och djup med centralforwarden. Vi skapar trianglar som ger fler passningsmöjligheter. I backlinjen ska vi sträva efter att hamna i 1-mot-1-situationer eftersom det är viktig träning, vilket vi gör om motståndarna har två forwards. På 7v7 betonar vi markering i försvarsspelet i större utsträckning än på 11v11.

4.2 5v5

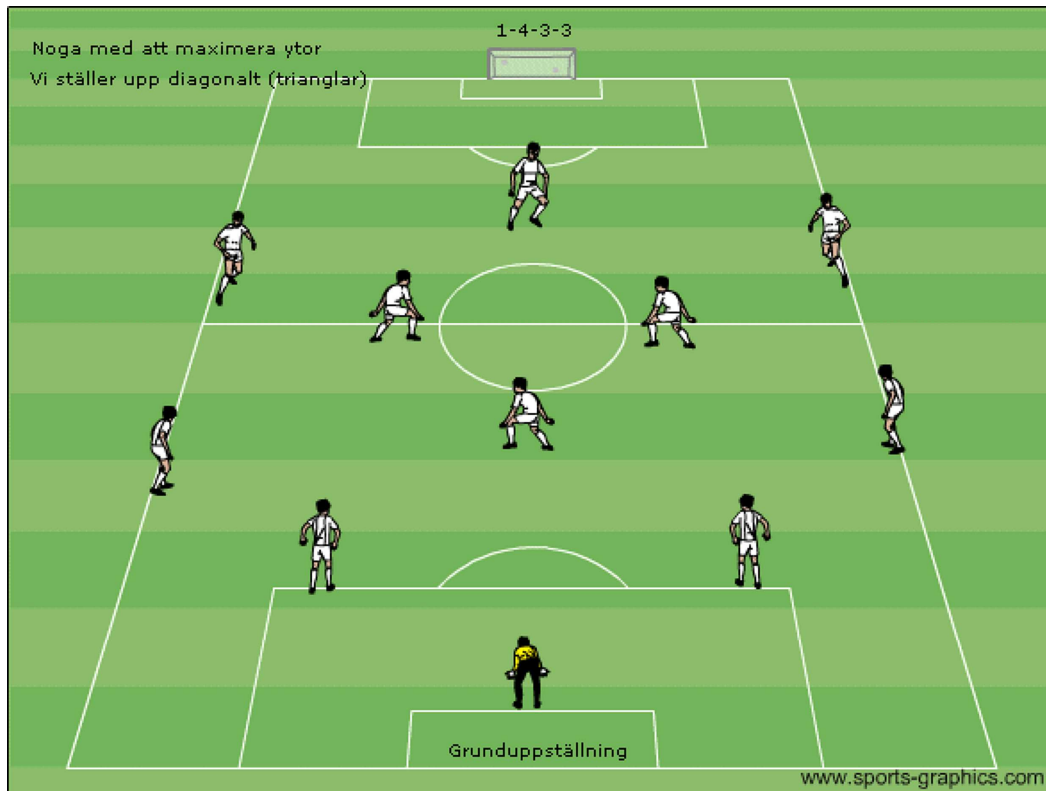
Vid 5v5 utgår vi från 1-2-1, vilket "liknar" 4-3-3. Vi får spelbredd med yttrarna och djup med centralforwarden och back. Vi skapar trianglar som ger fler passningsmöjligheter. När spelarna är åtta år kan vi börja förvänta oss att spelarna börjar kunna hålla sina platser i större utsträckning. Vi låter målvakten fungera som en extra utspelare och agera som en extraback. Lär ut högt utgångsläge i tidig ålder. Vid offensiva hörnor ska målvakten gå upp till halva plan för att kunna avsluta med distansskott.

4.2 3v3

Vid 3v3 utgår vi från 2-1, men lägger inte särskilt stor vikt vid det. Vi har full förståelse för att barn i denna åldern inte har så stor möjlighet att förhålla sig till positioner, utan kommer att röra sig dit bollen är.

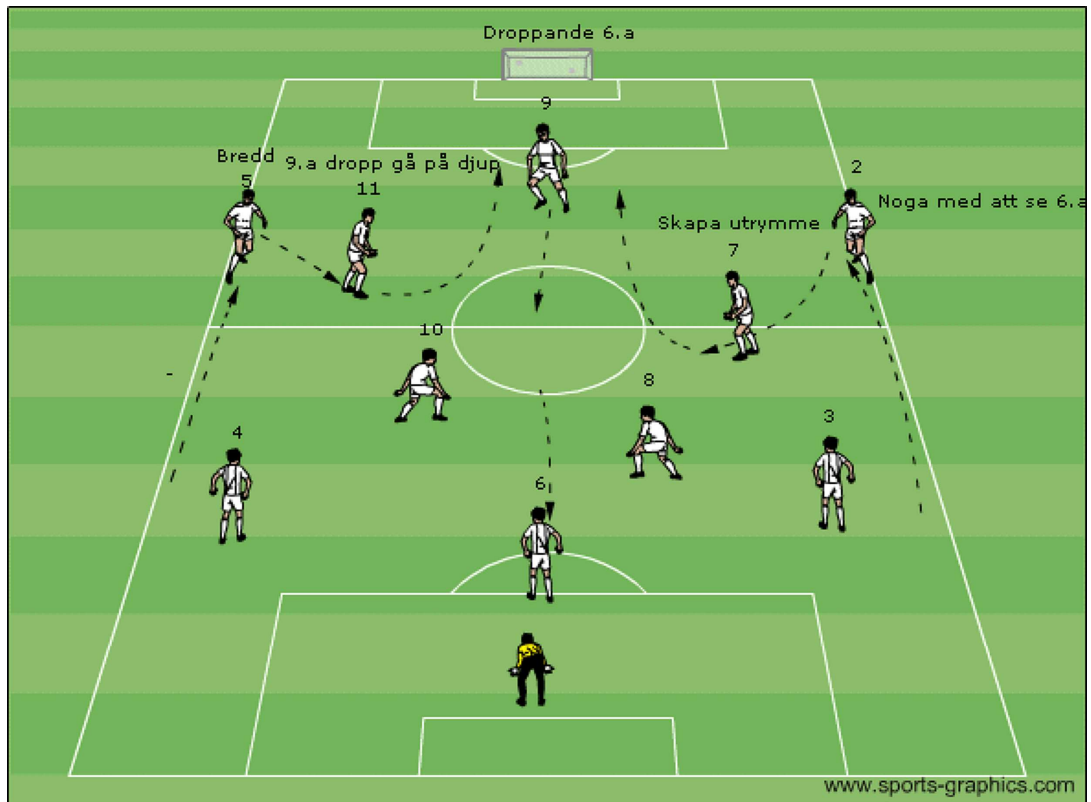
4.3 Tre taktiska grunduppställningar offensivt 11v11

Grund 1-4-3-3:



- Bibehålla positionen i förhållande till spelsystemet.
- Spelbar i "egna" spelytan.
- Diagonal placering i avseende på lagdelar framför och bakom.
- Positionsbyten/behålla form på laget.
- 7:an och 11:an mycket i djupled centralt.

Variant droppande 6:an

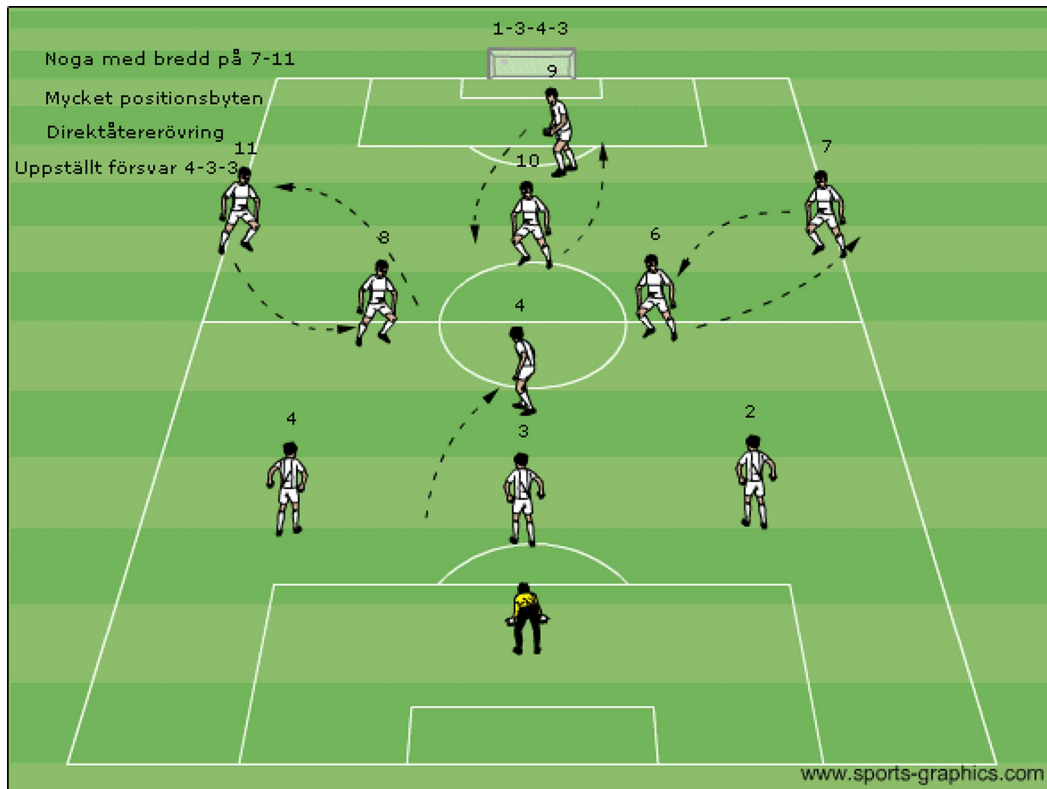


Noga att 2:an och 5:an ser att 6:an droppar och flyttar upp.

7:an och 11:an öppnar ytan för 2:an och 5:an.

9:an droppar och blir "falsk 9:a" samtidigt som 7:an och 11:an utmanar i djupled.

Variation 1-3-4-3



3:a eller 4:a tar ett kliv fram i banan.

En mer centrerad trebackslinje.

Mycket rörlighet på de ”offensiva” spelarna - positionsbyten.

7:an och 11:an noga med bredden.

5 Försvarsspel/omställning

5.1 Försvarsspel - principer

- Ta (tillbaka) bollen!
- ”För att försvara måste du ta ett steg framåt” (sätta press)
- Hela laget deltar i försvarsspelet
- Förlora inte bollen!
- Vi har låga utgångspositioner för att motståndaren ska rulla ut bollen men sätter hög press för att vinna bollen högt
- När motståndarna gör igångsättning jobbar vi högintensivt tills bollen är vår (4-10 sek) och vi har vunnit en målchans
- Vid bollförlust jobbar vi med direkt återerövring (ta tillbaka bollen inom 4-6 sekunder)
- 0 sekunders omställning anfall till försvar
- Vi jobbar med disciplin, ansvar och lojalitet i försvarsarbetet
- Vi arbetar i trianglar med korta, kompakta avstånd för att underlätta understöd och täckning
- Hög koncentration
- Mycket kommunikation mellan spelarna.
- Behålla positionerna på plan (oavsett person/spelare)
- Förlora inte bollen på egen planhalva (men våga spela)
- Fullständig övertygelse att vi tar tillbaka bollen
- 1-mot-1 – vinn bollen

5.2 Agerande vid bollförlust

A Direkt återerövring (1: förhindra att boll spelas framåt, 2: gå på kropp 3: vinn boll)

B Övergång till uppställt försvar

C Uppställt försvar

5.3 Uppställt försvar

1. Var vill vi vinna boll?
2. Styr motståndaren dit
3. Stäng alla passningsvägar ut
4. Press, press, press och vinn boll!

Om vi misslyckas och motståndarna spelar igenom – fall med hela laget och börja om.

6 Spelsystem defensivt

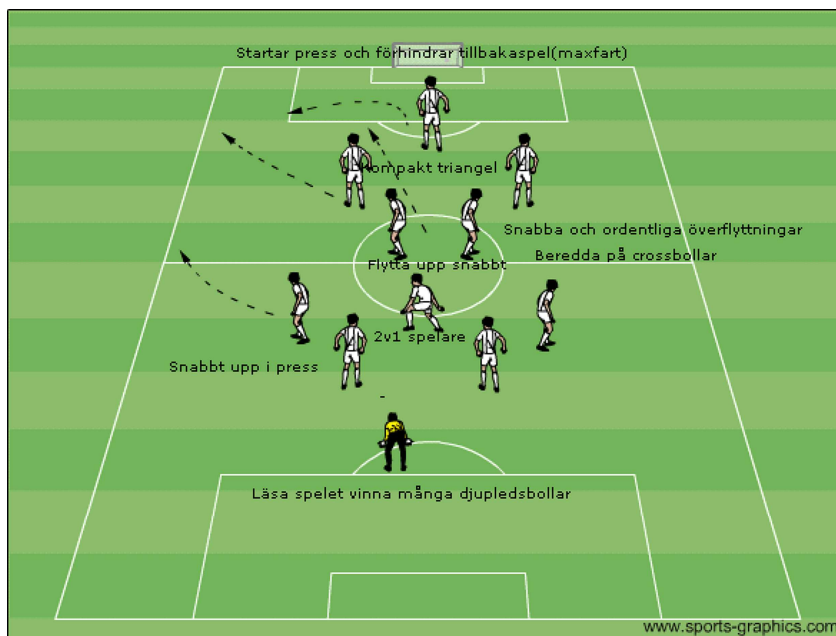
6.1 Varje spelares ansvarsområde 11v11

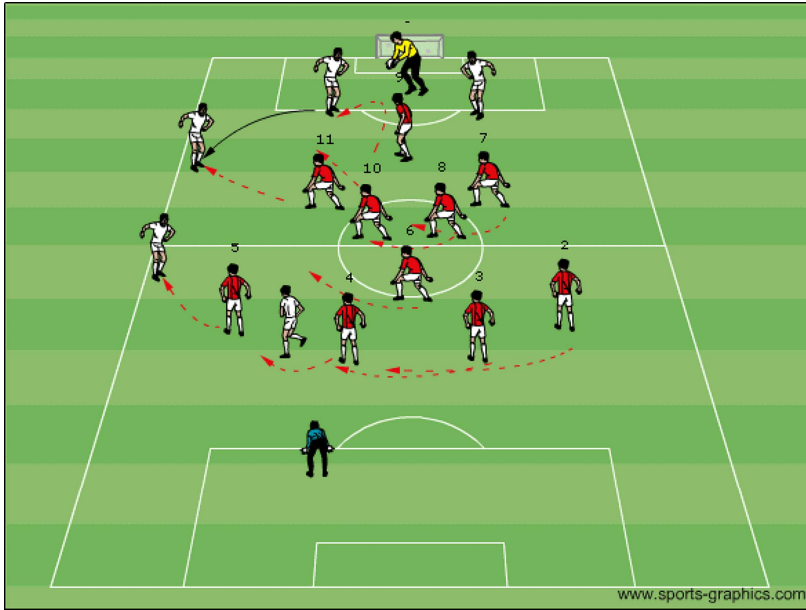
Varje spelare har sin yta att ansvara för utifrån sin position. Se bild.



6.2 Varje spelares uppdrag i försvar 11v11

Varje spelare har ett uppdrag. Se bilder.

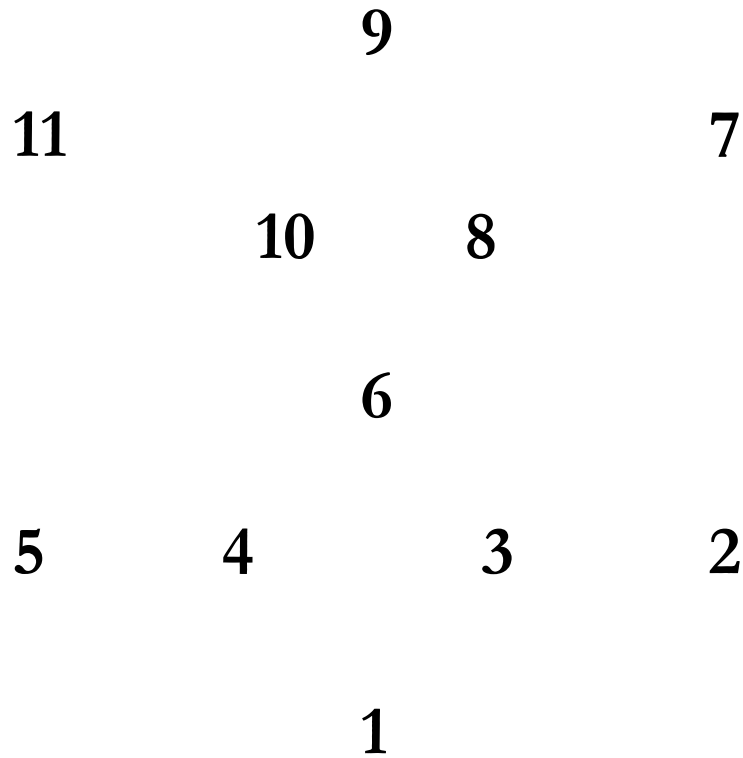




Ställa offside

7 Positionskrav 4-3-3

Uppställning



Allmänna krav på alla positioner

- bra funktionell teknik
- bra speluppfattning/spelförståelse
- bra karaktär

Målvakt 1

Egenskaper

- bra passningar och mottagningar
- bra avleveringar (utkast, utspark)
- stark i luften
- bra positionsspel

Offensiv roll

- styra laget
- delta i speluppbyggnaden

Defensiv roll

- styra laget
- "liberoroll" vid långbollor från motståndarna

Ytterback 2 och 5

Egenskaper

- snabb
- bra 1 mot 1
- bra inlägg
- löpstark

Offensiv roll

- hålla bredden
- vilja ha boll
- överlappa 7 och 11

Defensiv roll

- vinna boll i 1 mot 1-duellerna
- bra positionsspel
- Styra sin spelare framför

Mittback 3 och 4

Egenskaper

- bra passningsspelare långa och korta pass
- bra på huvudet
- snabb
- bra 1 mot 1
- kunna ta fram bollen kontrollerat

Offensiv roll

- vara med i speluppbyggnaden
- styra spelet
- hålla upp bolltempot
- skapa spelyta (bredd och djup)

Defensiv roll

- styra backlinjen

- bra samarbete 3 och 4
- brytningssäker/bollvinnare
- styra spelarna framför

Central mittfältare 6

Egenskaper

- bra passningsspelare (korta/långa pass)
- uthållig
- distansskott
- bollvinnare
- taktiskt skicklig

Offensiv roll

- spelbar i uppspelsfasen
- kunna vända på spelet

Defensiv roll

- Stänga ytor/vinna boll
- Styra spelarna framför
- ta 3:ans eller 4:ans plats om någon av dem kliver upp
- brytningssäker/bollvinnare

Offensiv mittfältare 8 och 10

Egenskaper

- bra passningsspelare
- listig
- kvick
- göra poäng
- bra 1 mot 1

Offensiv roll

- bli rättvänd i spelyta 2
- djupledslöpningar
- gå mot straffpunkt vid inlägg
- hitta instick

Defensiv roll

- stänga farliga ytor centralt

- flytta över mot bollsida

Ytterforward 7 och 11

Egenskaper

- snabb
- bra 1 mot 1
- vågar utmana
- bra inlägg
- målskytt/göra poäng

Offensiv roll

- brett utgångsläge
- utmana motståndare
- gå mot bortre ytan vid inlägg
- hota djupled centralt

Defensiv roll

- stänga ytan på kanten mot sidlinjen
- flytta över mot bollsida

Central forward 9

Egenskaper

- målskytt
- bra bollmottagare
- bra på huvudet
- snabb

Offensiv roll

- högt utgångsläge
- spelbar vid långa uppspel
- skydda boll
- ta djupledslöpningar
- gå mot första stolpen vid inlägg

Defensiv roll

- stänga ytorna centralt
- press på mittback vid rätt läge

7.1 När bestämma position för spelaren?

- 7 – 9 år: Spela på olika positioner varje träning och match
- 10 – 12 år Variera position även i den här åldern.
- 13 – 16 år Börja hitta position utifrån spelarens egenskaper
- 17 - Hitta rätt position för spelarens egenskaper och utvecklas där

8 Spelarutbildningen

Det centrala syftet i spelarutbildningen är att utveckla individer. Det är överordnat att utveckla lag. Däremot är lagspelet en viktig del i individens utveckling. Men det är en annan sak. Tränarens uppgift är att utbilda individer. Den första frågan när en match ska utvärderas är hur individerna presterade. Inte hur laget och spelet fungerade.

8.1 Huvudområden i träningen

- A. Koordination
 - a. Kontrollera kroppen (start och stopp, riktningförändringar, koordinationsbanor)
 - b. Kontrollera bollen
- B. Speluppfattning
 - a. blick för spelet (se bild nedan)
- C. Teknik-taktik
 - a. Övningar/instruktioner
- D. Spelidé grunder/spelets principer
 - i. Spelarna måste förstå J-Södras spelidé.
 - ii. Spelarna ska lära sig använda sina kunskaper i spelet utifrån J-Södras spelidé

Bild. Blick för spelet i olika faser.

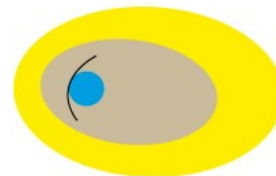
Kroppshållning och synfält



Ser närmast runt omkring sig



Ser ett större område



8.2 Utveckling från bollkontroll till stort spel – kvadrater/rektanglar

Utbildningen av spelaren måste ske stegvis enligt följande ordning. Det betyder att störst fokus ska läggas på i tur och ordning (och utifrån spelarens utveckling) A, B, C, D och sist E. Men hela tiden repeterar vi de tidigare stegen (grunderna).

- A. Teknisk-taktisk träning
- B. Kvadrater/rektanglar
 - a. Första steget till kollektivt spel
- C. Enkla positionsspel
 - a. Andra steget till kollektivt spel
- D. Positionsspel med stegring
 - a. Ökad betydelse av bredd och djup i anfallsspelet
- E. Match
 - a. Riktig match, riktig tävling

8.3 Faser i inläringen

8.3.1 Utbildningstrappa – ta det i rätt ordning

Skola



Universitet



$$1 + 1 = 2$$

$$8 \times 7 + 100 \times 3 = 356$$

Olika mognad på olika individer: mentalt, psykologiskt, socialt och fysiskt. Döm inte ”omognad” utan att spelaren får chansen. Döm inte för tidigt.

Utvecklingssteg

Start



Lärande



Prestation



Fokus vid varje steg

Glädje

Lärande

...
Prestation

Lärande

Glädje

Prestation

Prestation

Lärande

Glädje

8.5.2 Faserna i spelarutbildningen

5-6 Fotbollsskolan

7-14 Introduktionsfasen – de individuella grunderna

Egocentriska stadiet (6-7, 8-9)

Kollektiva stadiet (10 – 12, 13 - 14)

15 – 18 Utvecklingsfasen (14 – 15, 15 – 18) – individuella grunder omsatta i position samt lagspelets grunder

18 – 21 Prestationsfasen - leverera

8.3.3 Sammanfattning faserna

Introduktionsfasen

- Glädje och självförtroende prio ett
- Få spelarna att älska fotboll, bli nyfikna och modiga.
- Grundlägga intresset som ska hålla många år framöver.
- Vägleda barnen med kärlek och en fast hand.
- Tyngdpunkt på utbildning och att lära barnen att kontrollera bollen och de övriga individuella grunderna i fotboll.
- Koordinationen är ett nyckelområde.
- Den lagtaktiska träningen är begränsad
- Speluppfattning och spelförståelse viktigt från 10 år.
- I början är träningen i stor utsträckning isolerad utan motståndare, men blir alltmer funktionell och kan variera däremellan.
- Det pedagogiska förhållningssättet är att ställa frågor till barnen för att de ska lära sig tänka själva och därigenom komma ihåg mer av det de lärt sig.

Utvecklingsfasen

- Fortfarande fokus på glädje och stimulans för spelarna.
- Kraven höjs gällande spelarens eget ansvarstagande på och utanför planen.
- Syfte att göra spelarna redo för prestationsfasen då kraven är 100% fotbollsmässigt och karaktärsmissigt.
- Träningsmissigt ligger tyngdpunkten på lagspelets grunder och att omsätta de individuella grunderna i respektive position på planen.
- Övningarna blir mer funktionella med mer matchlik träning. Samtidigt ska de individuella grunderna (högre tempo) och koordinationen fortfarande underhållas och utvecklas.

- Större fokus läggs också på att spelarna lär sig göra rätt värderingar på planen.
- Fortfarande ligger fokus på utbildning.
- Det pedagogiska förhållningssättet är fortsatt att i störst utsträckning ställa frågor till spelarna.

Prestationsfasen

- Spelarna ska visa att de är 100% redo för ett a-lagskontrakt. Det innebär att de är redo både fotbollsmässigt och karaktärsmässigt.
- Inte längre bara fråga om utbildning utan gäller att kunna prestera på max i pressade situationer.
- I prestationsfasen kan tränarna förvänta sig att spelarna kan det de lärt sig under tidigare år.
- Först nu kan tränaren säga ”det där ska du kunna”.
- Det pedagogiska förhållningssättet förändras och färdiga lösningar ges på ett tydligare sätt.

8.3.4 Förtydligande introduktionsfasen 5 – 14 - de individuella grunderna

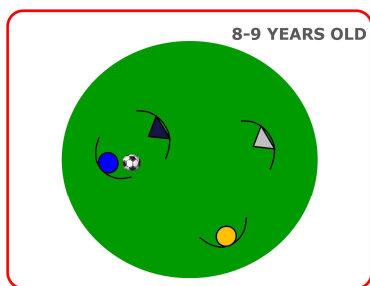
Introduktionsfasen är indelad i två stadier: det egocentriska och det kollektiva.

Egocentriska stadiet (5-9 år)

Jag och bollen (5-7 år). Vad vill barnet som har bollen göra? Behålla bollen. Vad ska vi då hjälpa barnet med? Att just behålla bollen. Finta, dribbla, hålla boll, driva boll, försvara boll. För försvarare: ta bollen.



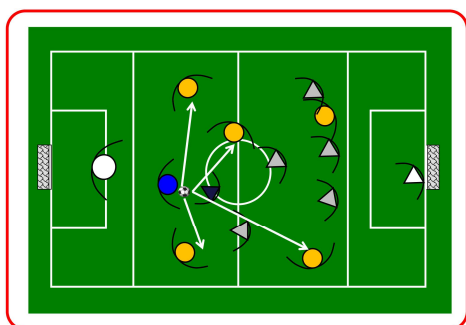
Jag och en medspelare (8-9 år). Varför står medspelaren där? Medspelaren vill ha bollen. Jag kan tänka mig att passa medspelaren. Inte för att jag vill lämna ifrån mig bollen men för att medspelaren kan hjälpa mig att behålla den. Fortfarande själviskt tänkande.



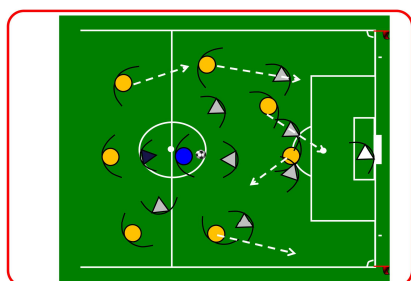
Gemensamma stadiet (10-14 år)

Relation med omgivning. Relation med medspelare och motspelare.

Jag och laget (10-12 år). Börjar se sammanhang. Jobba i relation till medspelare. Spelbredd, speldjup, samarbete, passningar, understöd. Skapa yta, ta yta.



13-14 år. Börja bygga system.



8.3.5 Förhållningssätt tränare i de olika faserna

Introduktionsfasen

Det är viktigt med glädje – barn vill ha kul!

Tränarna ska uppmuntra och korrigera, motivera och guida (faders/modersfigurer).

I den här åldern är det viktigt att skapa självförtroende, för att lära barnen ge allt och våga ta risker.

Undvik att säga: ”gör inte det” osv.

Om spelarna inte får misslyckas vågar de inte ta risker – utan spelar bara säkert vilket hindrar deras utveckling (ex. passar bara med bästa foten fast den andra hade bättre läge).

Fr o m 10 år kan tränarna begära lite mer av sina spelare. Ibland kan de vara tydligare. Men de får inte glömma att berömma de som gör bra saker. Det gäller att hitta rätt balans.

Alla ska utvecklas utifrån sin nivå. Vi ska inte skrika åt barn – vi ska lära dem. Det är tränarnas uppgift. När de blir 18-19 år ska vi ställa krav på att allt sitter.

Utvecklingsfas

Också i utvecklingsfasen är det viktigt att tränaren förmedlar glädje och självförtroende. Lite mer fokus på lärande och utveckling.

En viktig fråga måste tränarna ställa sig: hur ska vi få spelarna att vilja satsa och välja fotbollen framför annat i 13-17-årsåldern? Jo, fotboll ska vara njutbart. Spelarna ska känna att de lär sig saker av sin tränare. De ska känna glädje i att ta steg framåt.

I utvecklingsfasen kan tränaren inte säga: ”det där ska du kunna”. Inte förrän spelarna är 18-22 år – då ska vi prestera för att vinna.

Tränarens uppgift är fortfarande att utbilda.

Under utvecklingsfasen ska tränarna lotsa spelarna från att ”våga misslyckas” till att ”lyckas”, för att de ska vara redo att gå in i prestationsfasen.

När spelaren blir 16-17 år måste karaktären falla på plats.

I utvecklingsfasen går barnen från att vara barn till att bli vuxna. Det innebär att de ska lära sig ta ansvar.

Prestationsfas

I prestationsfasen ska spelarna ha fått en så bra utbildning att tränaren kan säga: ”Det där ska du kunna”.

Spelaren ska vara redo på alla plan för att leverera på högsta nivå.

Spelare som inte klarar att leverera på den nivå som krävs får byta miljö.

Fortfarande viktigt med bra motivationsklimat.

8.3.6 Pedagogik i de olika faserna

Introduktionsfasen

Bästa sättet att lära ut: att inte berätta allt direkt utan att ställa frågor till spelarna så de kommer på svaren själva.

Bästa sättet att lära teknik är att visa rörelsen så barnen får härma. Om det är svårt ändå – visa momentet steg-för-steg.

Viktigt att spelarna får rätt information om hur de ska göra momentet. Variation viktigt.

Nöta moment/övningar för att tekniken ska sitta i ryggmärgen.

Träna först utan motståndare, sen med motståndare, sen under match.

Luras inte av biologiska åldern – försök se spelarens potential.

Det är inte fel att misslyckas för spelarna – det är bra för utvecklingen. De kan då lära hur de kunde gjort det annorlunda och bättre.

Alla spelare behöver vägledning utifrån sig själva. Tränarna måste veta hurdan personen är. Vissa är mer individualister, andra mer lagspelare. Det är inte en fråga om rättvisa – utan om individuell anpassning för att få ut max av varje individ. De som är bra på att finta ska finta. Spelarna måste regelbundet träna det de är bra på.

Se framtiden i övningen – vart ska det leda till?

Spela mot lika gamla. Men det får inte gå för lätt. Ibland mot äldre.

En boll per spelare och undvika köer (maximera antalet bollkontakter)

Nivågruppering ska ske vid träning från 8 år för att alla ska utvecklas så mycket som möjligt.

Vid sidan om den ordinarie träningen uppmuntrar vi spelarna till spontanfotboll och egen träning.

Utvecklingsfas 14-18

Fortfarande fokus på att ställa frågor till spelarna så de kommer på svaren själva.

Vi kan fortfarande träna utan motståndare – men spelarna måste förstå vilken matchsituation det gäller

Tränaren ska kunna föreställa sig matchsituationer och jobba konkret med enskilda positioner.

Frihet för spelaren att ta initiativ och egna beslut – men effektivitet blir viktigare

Spelarna börjar se sina begränsningar och möjligheter

Från U17 mer träning utifrån prestation i matcherna

Prestationsfas 18 -

I prestationsfasen jobbar tränarna inte med att ställa frågor utan ger i större utsträckning lösningarna.

Arbetsättet är i hög grad baserat på funktionella övningar – men även isolerad träning finns med för att upprätthålla och öka tekniken.

8.3.7 Träningsinnehåll i de olika faserna

Introduktionsfasen

Fokus ligger på de individuella grunderna.

Spelare som inte kan de individuella grunderna vid 13-14 års ålder får problem i nästa steg, när de individuella grunderna ska omsättas utifrån spelarens position.

I dessa åldrar är det först fokus att jobba med bollen för att hitta KÄNSLAN för bollen.

Först teknikträning utan motståndare, sen svårare med riktningförändringar och motståndare.

Mål: att spelarna blir ”boss” över bollen.

Grunden är att lära sig kontrollera bollen – utan koppling till det funktionella. Men även det funktionella finns med i ökande grad.

Kvadrater grunden i fotbollsträningen – teknik, positionering, kroppshållning, förhållande till med- och motspelare, variera tempo rätt utifrån spelet.

7-12 år nyckelår för koordinationen.

Det taktiska och spelförståelse byggs in i teknikträningen. Grunden är att göra planen så stor som möjligt (bredd och djup) vid bollinnehav, och så liten som möjligt (krympa ytor) när motståndarna har bollen.

Viktigt att lära sig dribbla, riktningförändringar, driva boll och kunna slå sin motståndare en-mot-en.

Passningsövningar med avslut
50% höger respektive vänster fot.

Utvecklingsfas

Innehållet i utvecklingsfasen är inte samma som i introduktionsfasen.
Individuella grunder integreras i varje position – övningar kopplade till position i spel.
Lagspelets grunder nyckelområde.
Koordinationsträningen utvecklas.
Positionsspel, din position när ditt lag har bollen och inte, spelet utan boll.
Mer matchlikt och funktionellt.
Fokus på passning till rätt fot.
Ta rätt beslut – läsa situationer.
Ett tillslag eller flera utifrån press/inte press.
Fotboll handlar om att göra mål – och det gäller att lära sig att se när du kan göra det.
Lära sig när du ska spela snabbt och inte – kvadrat fortfarande grunden.
Funktionellt och rikttningsbestämt possessionsspel.

Prestationsfas

Tydligare taktisk träning med färdiga lösningar.
Mentalt, taktiskt fokus.
Viktigt ta rätt beslut, värdera utifrån riktlinjer (men behåll kreativitet).
Följa lagets riktlinjer – men individuell frihet.
Högre tempo.
Läsa hur motståndarna spelar och förhålla sig till det – färdiga lösningar för olika situationer.
Disciplin, självförtroende och prestera under press.
Kunna grunderna så bra att man kan spela för att vinna!
Vara redo på alla plan.

8.4 Riktlinjer Fotbollsskolan 5-6 år

8.4.1 Inledning

Fotbollsskolan är en av J-Södras absolut viktigaste verksamheter. Dels är det den viktigaste rekryteringsbasen till ungdomsverksamheten, dels är det första mötet med J-Södra och föreningslivet för många barn och föräldrar.

Därför är hela processen kring Fotbollsskolan av största vikt. Det gäller allt ifrån marknadsföring (kvalitet och kvantitet) till inskrivningen, träningarna och ledarnas uppträdande.

8.4.2 Inskrivning

Inskrivningen äger rum på klubbhuset, Jordbrovallen när grässäsongen startar. Program:

1. En vecka före träningsstart har vi en informations- och inskrivningskväll för föräldrar, där de skriver in sina barn i verksamheten samt anmäla sig själva som ledare.
2. Vid första träningstillfället (1:a eller 2:a veckan i maj) bjuds barn och föräldrar på enkelt fika. Barnen får också varsin vattenflaska.
3. När alla är samlade hälsas barn och föräldrar välkomna till J-Södra. Ledarna presenteras.
4. Barnen går med ledarna till första träningen medan föräldrarna får en mer detaljerad beskrivning av föreningen och J-Södra Ungdom.
5. Barnen delas in i pojk- och flickgrupp åldersvis. Om det är färre än 10 deltagare i en åldersgrupp så slår vi ihop två åldersgrupper.

8.4.3 Ledarintroduktion och utbildning

1. Samtliga ledare träffas helgen före första träningen för en två timmars teorigenomgång och för att förbereda material och prova ut ledaroveraller
2. I september hålls SvFF D (del 1) som är obligatoriskt för alla nya ledare. Del två genomförs i oktober samma år.
3. I maj och juni får ledarna färdiga träningsprogram från chefstränaren. Inför varje träning hålls en genomgång på ca 10 minuter om dagens träning

8.4.4 Fotbollsskolans mål

Att barnen ska trivas och ha roligt

Att föräldrarna ska uppleva J-Södra som en attraktiv och trygg förening

Att väcka intresset för J-Södra och fotboll hos barnen

Att lägga grunden för ett livslångt idrottande och intresse för J-Södra hos barnen

8.4.5 Träningarna

Fokus i Fotbollsskolan ligger på lek och fotboll. Meningen är att barnen ska vänja sig vid att ha roligt med bollen och vara tillsammans med varandra. Det är därför viktigt med välplanerade träningar och ordning/redda. Ett viktigt delmål är att barnen längtar till nästa träning.

8.4.6 Ledarnas uppgift

Nå ovanstående mål genom att:

- planera träningarna noggrant i förväg
- hälsa på alla barn och föräldrar när de kommer till träningen
- i början av säsongen lägga stort fokus på ordning och reda och sedan hålla det säsongen ut
- få barnen att lära sig reglerna och följa dem (agera när barnen inte följer reglerna)
- ta ansvar för det som händer runt omkring sig och hur barnen mår
- sträva efter att tilltala alla barnen vid namn varje träning
- köra namnlek de första gångerna och regelbundet när det kommer nya barn
- ge enkla instruktioner och visa praktiskt när de instruerar
- stötta och uppmuntra
- rätta till det som är felaktigt genom att visa hur det ska göras
- göra indelningen av spelarna när de delas in två och två eller i större grupper - så att ingen känner sig utanför
- organisera verksamheten så att vi undviker köer vid övningar – dela upp i mindre grupper
- ha korta pauser/raster för att upprätthålla barnens koncentration

8.4.7 Regler för barnen

- alla är kompis med alla
- lyssna på den som pratar
- tystnad vid samling
- räcka upp handen när man vill prata
- göra sitt bästa

8.4.8 Träningsupplägg

1 tim

17:30 samling (välkomna, regler, närvaro, namnlek)

17:35 koordination utan och med boll + bollkontroll

18:00 spel (2 mot 2, 3 mot 3 men minst en ledare per plan) – gärna nivågruppera

18:20 lek

18:25 samling avslutning (vad har vi gjort idag? vad var roligast? osv)

18:30 slut

Lägg även in 1-2 vattenpauser under träningen.

8.4.9 Träningsinnehåll

I den här åldern utgår vi från att barnen vill behålla bollen själva så mycket som möjligt (egocentriska fasen). Vår uppgift som ledare är då att hjälpa dem att klara av att behålla bollen. Det viktigaste är koordinationsträning med och utan boll samt bollkontroll, där nyckeln är en boll per spelare.

Passningsspel finns med men är inte det viktigaste. Spel och lekar fyller en viktig funktion genom att vara roligt och öka motivationen. När vi spelar ska det vara 2-3 spelare i varje lag (så länge vi har en tränare per plan).

Koordination utan boll

Koordinationsbanor med ringar, häckar m.m.

Hoppa på ett ben (hö, vä), hoppa jämfota, hoppa sidled, höga knän, sparka bak i rumpan, springa baklänges, följa John, kullerbytta, rulla på marken, hoppa hage, krypa mellan benen, indianhopp, springa med långa steg och korta steg (variera), kasta upp bollen - klappa händerna - och fånga den igen

Koordination med boll

Kasta boll till varandra, rulla boll till varandra, stampa på bollen stillastående (bollen framför, vid sidan om eller bakom kroppen)

Bollkontrollövningar

driva bollen (på olika sätt), hinderbanor/slalombanor, jaga varandra (ta bollen från varandra två och två), göra mål, passningar

Konkreta övningar

I första hand: Bollettan - bollsexan (pröva er fram)

Men även: Jägarboll, Dribblingsboll (spel), Skottboll m.fl.

Stafetter av olika slag

Övningar i häftet ”Träna och leda små lirare”

Fotbollsportalen SvFF (tillgång via SvFF D eller högre utbildning)

8.5 Träningsmängd 7 – 19 år

Ålder	Passlängd (minuter)	Antal träningar per vecka
7 år	60	2
8 år	75	2
9 år	75	2
10 år	75	3
11 år	75	3
12 år	75	3
13 år	90	3
14 år	90	4
15 år	90	4
16 år	90	4
17 år	90	4
19 år	90	4

8.6 Tidsupplägg träning 7 – 19 år

8.6.1 7 år

Se riktlinjer Fotbollsskolan ovan.

8.6.2 8-9 år

1. 15 min Utveckla koordination/bollkontroll (varannan boll/utan)
2. 10 min Spel 1 mot 1 upp till 3 mot 3 där vi uppmuntrar temat
3. 15 min Förbättra temats teknik/taktik (isolerade och funktionella övningar)
4. 25 min Klara av temats teknik/taktik ”på riktigt” (spelövning/spel)
5. 10 min Nedvarvning (upprepa tekniken/temat/rolig övning/lek) inkl sammanfattning av temat
6. Avsluta med sammanhållning (”Söööödra”-rop eller egen ramsa...)

8.6.3 10-12 år

1. 10 min Utveckla koordination/bollkontroll (varannan boll/utan)
2. 10 min Possession/äga boll (kvadrater)
3. 10 min Få spelarna tänka SJÄLVA kring temat (utan att säga det...) (spel 1 mot 1 upp till 4 mot 4 + ev joker/jokrar/spelövning/övning)
4. 15 min Förbättra temats teknik/taktik (isolerade och funktionella övningar)
5. 20 min Klara av temats teknik/taktik ”på riktigt” (spelövning/spel)

6. Nedvarvning 10 min (upprepa tekniken/temat/rolig övning/lek) inkl sammanfattning av temat
7. Avsluta med sammanhållning ("Söööodra"-rop eller egen ramsa...)

8.6.4 13-14 år

Grundupplägg träning 90 min: ombytta och klara 10 min innan

1. 10 min Utveckla koordination/bollkontroll (varannan boll/utan)
2. 10 min Possession/äga boll (kvadrater)
3. 15 min Få spelarna tänka SJÄLVA kring temat (utan att säga det...) (spel 1 mot 1 upp till 4 mot 4 + ev joker/jokrar /spelövning/övning)
4. 20 min Förbättra temats teknik/taktik (isolerade och funktionella övningar)
5. 25 min Klara av temats teknik/taktik "på riktigt" (spelövning/spel)
6. Nedvarvning 10 min (upprepa tekniken/temat/rolig övning/lek) inkl sammanfattning av temat
7. Avsluta med sammanhållning ("Söööodra"-rop eller egen ramsa...)

8.6.5 15 - 16 år

Grundupplägg träning 90 min: ombytta och klara 10 min innan

1. 10 min Possession (kvadrat)
2. 10 min Fys (hinderbana/mac)
3. 15 min Få spelarna tänka SJÄLVA kring temat (utan att säga det...) (spel 1 mot 1 upp till 4 mot 4 + ev joker/jokrar/spelövning/övning)
4. 20 min Förbättra temat (inkl lagdel och individuell träning)
5. 25 min Klara av temat på riktigt (spelövning/spel)
6. Nedvarvning 10 min (upprepa tekniken/temat/rolig övning/lek) inkl sammanfattning av temat
7. Avsluta med sammanhållning (High five)

8.6.6 17 - 19 år

Grundupplägg träning 90 min: ombytta och klara 10 min innan

1. 10 min Possession/passning
2. 10 min Fys (hinderbana/mac)
3. 15 min Spel styrt mot temat
4. 20 min Förbättra temat (inkl lagdel och individuell träning)
5. 30 min Klara av temat på riktigt (spelövning/spel)

6. Nedvarvning 5 min (ev upprepa tekniken/temat) inkl sammanfattning av temat
7. Avsluta med sammanhållning (High five)

8.7 Teman och kunskapsmål 8 – 14

Temabaserad träning.

Varje tema tränas i två veckor.

Vecka 1 är den veckan träningen startar, ej kopplat till kalendervecka.

Vi tänker hela tiden koppling till faserna i spelet: igångsättning/uppspel, etablering och avslut.

8.7.1 8 år

Vecka	Tema
1-2	Fint-dribbling-drivning
3-4	Täcka boll/ta boll
5-6	Fint-dribbling-vändning
7-8	Skott (göra mål)
9-10	Så här spelar vi 5v5
11-12	Fint-dribbling-drivning
13-14	Mottagning
15-16	Fint-dribbling-drivning
17-18	Skott (göra mål)-målvaktsträning
19-20	Fint-dribbling-vändning
21-22	Så här spelar vi 5v5
23-24	Täcka boll/ta boll
25-26	Fint-dribbling-drivning
27-28	Skott (göra mål)

osv

Kunskapsmål att uppnå:

Koordination

Kunna hoppa på ett ben (med båda fötterna), jämfotahopp, höga knän, sparka bak i rumpan, indianhopp – allt både framlänges och baklänges

Kunna kullerbytta framåt

Stampa på bollen med varannan fot samt föra den framåt och bakåt med undersidan av foten

Kunna enkla övningar i koordinationsstegen

Så här spelar vi 5v5 offensivt

Äga boll

Att våga använda finter och dribblingar under träning och match

Speldjup och spelbredd

Målvakt rullar alltid ut bollen

Backar möter långt ner vid sidan om straffområde

Så här spelar vi 5v5 defensivt

Att ta tillbaka bollen från motståndarna

Snabbt inta utgångsposition (1-2-1) efter avslutsförsök /död boll

Driva, finta och dribbla

Att dribbla med alla delar av foten (insida, utsida och vrist)

Att kunna överstegsfinten

Täcka boll/ta boll

Kunna täcka/skydda bollen med kroppen/armarna/benen

Vara aggressiv och ta bollen genom att kliva mellan bollen och motståndaren

Skott

Att skjuta med båda fötterna

Att skjuta på liggande boll

Mottagning/medtagning

Mottagning efter marken med båda fötternas insida

Vändning (180 grader)

Vändning med höger och vänster fot

8.7.2 9 år

Vecka	Tema
1-2	Fint-dribbling-drivning
3-4	Täcka boll/ta boll
5-6	Fint-dribbling-vändning
7-8	Skott (göra mål)
9-10	Så här spelar vi 5v5
11-12	Fint-dribbling-drivning
13-14	Mottagning
15-16	Fint-dribbling-drivning
17-18	Skott (göra mål)-målvaktsträning
19-20	Fint-dribbling-vändning
21-22	Så här spelar vi 5v5
23-24	Täcka boll/ta boll
25-26	Fint-dribbling-drivning
27-28	Skott (göra mål)
osv	

Kunskapsmål att uppnå:

Koordination

Kunna hoppa på ett ben (med båda fötterna), jämfotahopp, höga knän, sparka bak i rumpan, indianhopp – allt både framlänges och baklänges

Kunna kullerbytta framåt

Stampa på bollen med varannan fot samt föra den framåt och bakåt med undersidan av foten

Kunna enkla övningar i koordinationsstegen

Så här spelar vi 5v5 offensivt

Äga boll

Att våga använda finter och dribblingar under träning och match

Att *ibland* se fördelen med att passa bollen till en medspelare

Speldjup och spelbredd

Målvakt rullar alltid ut bollen

Backar möter långt ner vid sidan om straffområde

Så här spelar vi 5v5 defensivt

Att ta tillbaka bollen från motståndarna

Snabbt inta utgångsposition (1-2-1) efter avslutsförsök /död boll

Driva, finta och dribbla

Att dribbla med alla delar av foten (insida, utsida och vrist)

Att kunna överstegsfinten och tvåfotsdribbling åt båda hållen

Täcka boll/ta boll

Kunna täcka/skydda bollen med kroppen/armarna/benen

Vara aggressiv och ta bollen genom att kliva mellan bollen och motståndaren

Skott

Att skjuta med båda fötterna

Att skjuta på liggande boll

Mottagning/medtagning

Mottagning efter marken med båda fötternas insida

Medtagning (flytta boll, dvs ta med bollen i någon riktning) vid mottagning

Vändning (180 grader)

Vändning längst marken med insidan och sulan åt båda hållen

Vändning med höger och vänster fot

8.7.3 10 år

Vecka	Tema
1-2	Fint-dribbling-vändning
3-4	Driva i högsta fart samt riktningsförändring
5-6	Lagspelets grunder
7-8	Passning/mottagning-nick
9-10	Så här spelar vi 7v7
11-12	Täcka boll/vända bort motståndare
13-14	Skott (göra mål)
15-16	Fint-dribbling-vändning
17-18	Försvarsteknik/markering
19-20	Anfallsvapen (att skapa 2 mot 1)
21-22	Lagspelets grunder
23-24	Passning/mottagning
25-26	Så här spelar vi 7v7
27-28	Skott (göra mål)
29-30	Täcka boll
31-32	Fint-dribbling-vändning
33-34	Anfallsvapen-nick

35-36 Skott (göra mål)

Kunskapsmål att uppnå:

Koordination

Kunna mer avancerade koordinationsövningar

Så här spelar vi 7v7 offensivt

Äga boll

Vara spelbar när det egna laget har bollen

Backarna snabbt spelbara när målvakt har bollen

Så här spelar vi 7v7 defensivt

Låta motståndarna rulla ut bollen – därefter vinna bollen högt

Snabbt inta utgångsposition (2-3-1) efter avslutsförsök /död boll

Ta tillbaka bollen *direkt* om vi blir av med den

Markering av motståndare

Prata i försvarsspelet

Förvarsteknik/täcka boll

Kunna täcka boll i 1-mot-1-situationer

Lagspelets grunder

Att veta alla utgångspositioner

Hålla spelbredden (minst en spelare på varje kant) när det egna laget har bollen (se 3.1)

Hålla speldjup när det egna laget har bollen (se 3.1)

Fint-Dribbla-Driva

Att kontrollerat driva bollen i hög hastighet med båda fötterna

Kunna göra riktningssändringar och tempoväxlingar

Kunna passnings/skottfint

Hitta tajming och avståndsbedömning i 1-mot-1-situationer

Kunna täcka boll som bollhållare

Skott

Skott med vristen

Volleyskott och halvolleyskott stillastående (vid kast)

Passning

Att passa bollen med båda fötternas insida

Att passa bollen till medspelare som är stillastående

Att börja prata i passningsspelet (när och var)

Mottagning/medtagning

Mottagning med fotens utsida

Medtagning (flytta boll) vid mottagning med utsida

Avledande löpning innan mottagning/medtagning

Kunna göra mottag/medtag felvänd och rättvänd

Vändning (90 och 180 grader)

Vändning längst marken med utsidan

Nick

Att använda hela överkroppen vid nick

Att nicka utan upphopp (vid kast)

Anfallsvapen

Kunna skapa två-mot-en-läge

8.7.4 11 år

Vecka	Tema
1-2	Fint-dribbling-vändning
3-4	Driva i högsta fart samt riktningsförändring
5-6	Lagspelets grunder
7-8	Passning/mottagning-nick
9-10	Så här spelar vi 7v7
11-12	Täcka boll/vända bort motståndare
13-14	Skott (göra mål)
15-16	Fint-dribbling-vändning
17-18	Försvarsteknik/markering
19-20	Anfallsvapen (väggspel)
21-22	Lagspelets grunder
23-24	Passning/mottagning
25-26	Så här spelar vi 7v7
27-28	Skott (göra mål)
29-30	Täcka boll
31-32	Fint-dribbling-vändning
33-34	Anfallsvapen-nick
35-36	Skott (göra mål)

Kunskapsmål att uppnå:

Koordination

Kunna mer avancerade koordinationsövningar

Så här spelar vi 7v7 offensivt

Äga boll

Vara spelbar när det egna laget har bollen

Backarna snabbt spelbara när målvakt har bollen (nästan ner till kortlinjen om det behövs)

Sträva efter uppspel centralt

Så här spelar vi 7v7 defensivt

Låta motståndarna rulla ut bollen – därefter vinna bollen högt

Snabbt inta utgångsposition (2-3-1) efter avslutsförsök /död boll

Ta tillbaka bollen *direkt* om vi blir av med den

Markering av motståndare

Prata i försvarsspelet

Försvarsteknik/täcka boll

Kunna täcka boll i 1-mot-1-situationer

Lagspelets grunder

- Att alltid ha spelare i varje position på planen (täcka upp för varandra)
- Hålla spelbredden (minst en spelare på varje kant) när det egna laget har bollen (se 3.1)
- Hålla speldjup när det egna laget har bollen (se 3.1)
- Förstå betydelse av och alltid ha tre nivåer i djupled (se 3.1)

Fint-Dribbla-Driva

- Att kontrollerat driva bollen i hög hastighet med båda fötterna
- Förstå och kunna skillnaden mellan när bollen ska vara nära fötterna och längre ifrån
- Kunna göra riktningsändringar och tempoväxlingar
- Kunna kropps fint
- Hitta tajming och avståndsbedömning i 1-mot-1-situationer
- Kunna täcka boll som bollhållare

Skott

- Skott med utsidan
- Volleyskott och halvvolleyskott stillastående (vid kast)

Passning

- Att passa bollen med båda fötternas insida
- Att passa bollen till medspelare som är stillastående
- Att börja prata i passningsspelet (när och var)
- Kunna slå distinkta passningar
- Förstå betydelsen av att passa på bortre fot

Mottagning/medtagning

- Mottagning med fotens utsida
- Medtagning (flytta boll) vid mottagning med utsida
- Mottagning med fot, lår, bröst och huvud från kast i luften
- Avledande löpning innan mottagning/medtagning
- Kunna göra mottag/medtag felvänd och rättvänd

Vändning (90 och 180 grader)

- Vändning längst marken med utsidan
- Att kunna cruyff-vändning, överstegsvändning, vändning framför stödjebenet

Nick

- Att använda hela överkroppen vid nick
- Att nicka utan upphopp (vid kast)
- Att nicka med upphopp (vid kast)

Anfallsvapen

- Kunna skapa två-mot-en-läge
- Kunna väggspel
- Att lösa 2-mot-1-situationer med ovan nämnda anfallsvapen

8.7.5 12 år

Vecka	Tema
1-2	Fint-dribbling-vändning
3-4	Driva i högsta fart samt riktningsförändring
5-6	Lagspelets grunder
7-8	Passning/mottagning-nick
9-10	Så här spelar vi 7v7 och 9v9
11-12	Täcka boll/vända bort motståndare
13-14	Skott (göra mål)
15-16	Fint-dribbling-vändning
17-18	Försvarsteknik/markering
19-20	Anfallsvapen (överlappning)
21-22	Lagspelets grunder
23-24	Passning/mottagning
25-26	Så här spelar vi 7v7 och 9v9
27-28	Skott (göra mål)
29-30	Täcka boll
31-32	Fint-dribbling-vändning
33-34	Anfallsvapen-nick
35-36	Skott (göra mål)

Kunskapsmål att uppnå:

Koordination

Kunna mer avancerade koordinationsövningar

Så här spelar vi 7v7 och 9v9 offensivt

Äga boll

Vara spelbar när det egna laget har bollen

Sträva efter uppspel centralt

Hålla spelbredden (minst en spelare på varje kant) när det egna laget har bollen (se 3.1)

Hålla speldjup när det egna laget har bollen (se 3.1)

Spela ett spel där vi börjar styra matchen med variation och kreativitet

Försöka få spelare rättvända med boll i de olika spelytorna

Så här spelar vi 7v7 och 9v9 defensivt

Låta motståndarna rulla ut bollen – därefter vinna bollen högt

Snabbt inta utgångsposition (2-3-1/3-2-3) efter avslutsförsök/död boll

Ta tillbaka bollen *direkt* om vi blir av med den

Markering av motståndare

Prata i försvarsspelet

Försvarsteknik/täcka boll

Kunna försvarsteknik i 1-mot-1-situationer

Kunna täcka boll i 1-mot-1-situationer

Lagspelets grunder

Kunna slå ut en lagdel med en utslagsspass

Bollhållare och bollmottagare kunna positionera sig för att lyckas med utslagspassen
Förstå betydelsen av och alltid ha minst en spelare i mittkorridoren (centralt) (se 3.1)

Fint-Dribbla-Driva

Att kontrollerat driva bollen i hög hastighet med båda fötterna
Förstå och kunna skillnaden mellan när bollen ska vara nära fötterna och längre ifrån
Kunna göra riktningssändringar och tempoväxlingar
Kunna passnings/skottfint och kroppsfint
Specialisera sig på en fint och kunna den bra i hög hastighet
Hitta tajming och avståndsbedömning i 1-mot-1-situationer
Kunna täcka boll som bollhållare

Skott

Skott med vristen
Skott med utsidan
Volleyskott och halvvolleyskott stillastående (vid kast)

Passning

Att passa bollen med båda fötternas insida
Att passa bollen till medspelare som är stillastående
Att börja prata i passningsspelet (när och var)
Passning med vristen
Kunna slå distinkta passningar
Passningar till spelare i rörelse (på ytan)
Förstå betydelsen av att locka upp motståndaren innan passningen slås för att underlätta för bollmottagaren

Mottagning/medtagning

Mottagning med fotens utsida
Medtagning (flytta boll) vid mottagning med utsida
Medtagning (flytta boll) när man är i rörelse vid mottagning
Mottagning med fot, lår, bröst och huvud från kast i luften
Avledande löpning innan mottagning/medtagning
Kunna göra mottag/medtag felvänd och rättvänd

Vändning (90 och 180 grader)

Vändning längs marken med utsidan
Att kunna cruyff-vändning, överstegsvändning, vändning framför stödjebenet

Nick

Att nicka utan upphopp (vid kast)
Att nicka med upphopp (vid kast)

Anfallsvapen

Hur skapa två-mot-en-läge
Kunna överlappning
Att lösa 2 mot 1 situationer med ovan nämnda anfallsvapen

8.7.6 13 år

Vecka	Tema
1-2	Fint-dribbling-driva
3-4	Lagspelets grunder
5-6	Passning/mottagning-nick
7-8	Så här spelar vi 9v9
9-10	Skott (göra mål)
11-12	Fint-dribbling-vändning
13-14	Anfallsvapen (överlämning)
15-16	Lagspelets grunder
17-18	Passning/mottagning
19-20	Så här spelar vi 9v9
21-22	Skott (göra mål)
23-24	Fint-dribbling-vändning
25-26	Anfallsvapen-nick
27-28	Lagspelets grunder

Kunskapsmål att uppnå:

Koordination

Kunna genomföra olika moment i stegen

Så här spelar vi 9v9 offensivt

Äga boll

Lösa trängda situationer med trygghet och säkerhet

3-2-3 – hitta rätt positioner i grunden

Ytterbackar flyttar fram

Få rättvända spelare med boll i de olika spelytorna

Förstå betydelsen av att fortsätta framåt när vi väl har passerat en försvarslinje

Så här spelar vi 9v9 defensivt

Vinna boll 1-mot-1-situationer

Tackla

Kunna täcka boll

Kunna offsideregeln

Lagspelets grunder

Kunna hålla spelbredden (minst en spelare på varje kant, se 3.1)

Förstå betydelse av och alltid ha tre nivåer i djupled (se 3.1)

Kunna göra en spelvändning genom att överbelasta en yta (innanför – utanför) (se 3.1)

Lära sig anpassa spelavståndet till medspelarna beroende på spelsituation

Finta-Dribbla-Driva

Driva kontrollerat i högsta möjliga hastighet med bra koll på omgivningen

Tydliga riktningsändringar och tempoväxlingar

Lösa 1-mot-1-situationer med motståndare rakt framifrån, från 45 och 90 grader

Skott

Skott med båda fötterna efter drivning i hög hastighet

Hel- och halvvolleyskott efter passning i luften
Kunna placera skotten utifrån målvaktens position

Passning

Passning med utsidan
Passning med vristen
Kunna lösa situationer med 1 eller 2 tillslag
Vristpassningar på marken med precision
Passning när bollhållaren själv är i rörelse

Mottagning

Medtagning efter hård passning efter marken
Mottagning med fot, lår, bröst och huvud från passning i luften
Kunna göra mottag/medtag felvänd med motståndare i ryggen
Förbereda nästa steg redan innan mottagning
Kunna positionera sig rätt utifrån omgivningen innan mottagning (kroppsriktning och i relation till försvarslinjen/motståndaren som ska passeras)

Vändning

Tempoväxling efter vändning

Nick

Nicka vid inlägg
Kunna avslutsnicka (placera)

Anfallsvapen

Kunna överlämning
Kunna slå inlägg efter överlapp och väggspel

8.7.7 14 år

Vecka	Tema
1-2	Fint-dribbling-driva
3-4	Lagspelets grunder
5-6	Passning/mottagning-nick
7-8	Så här spelar vi 9v9 och 11v11
9-10	Skott (göra mål)
11-12	Fint-dribbling-vändning
13-14	Anfallsvapen (väggspel/överlappning/överlämning)
15-16	Lagspelets grunder
17-18	Passning/mottagning
19-20	Så här spelar vi 9v9 och 11v11
21-22	Skott (göra mål)
23-24	Fint-dribbling-vändning
25-26	Anfallsvapen-nick
27-28	Lagspelets grunder

Kunskapsmål att uppnå:

Koordination

Att kunna riktningsförändra i hög fart

Så här spelar vi 9v9 och 11v11 offensivt

Äga boll

Lösa trängda situationer med trygghet och säkerhet

3-2-3/4-3-3 – hitta rätt positioner i grunden

Ytterbackar flyttar fram

Kunna komma till inlägg efter en spelvändning

Få rättvända spelare centralt i banan (fler möjligheter därifrån)

Så här spelar vi 9v9 och 11v11 defensivt

Vinna boll 1-mot-1-situationer

Tackla

Kunna täcka boll

Kunna offsideregeln

Kunna styra sin medspelare i försvarsspelet. Tex, press, täck höger osv

Lagspelets grunder

Alltid ha spelbredd (minst en spelare på varje kant, se 3.1)

Alltid ha speldjup (se 3.1)

Alltid ha tre nivåer i spelet (se 3.1)

Alltid ha spelare i mittkorridoren (centralt) och kunna vända spel via denne (se 3.1)

Kunna göra en spelvändning genom att överbelasta en yta (se 3.1)

Alltid formera oss i trianglar för att säkerställa minst två passningsalternativ

Lära sig anpassa spelavståndet till medspelarna beroende på spelsituation

Finta-Dribbla-Driva

Driva kontrollerat i högsta möjliga hastighet med bra koll på omgivningen

Tydliga riktningssändringar och tempoväxlingar

Lösa 1-mot-1-situationer med motståndare rakt framifrån, från 45 och 90 grader

Skott

Skott med båda fötterna efter drivning i hög hastighet

Direktskott från passning i sidled

Hel- och halvvolleyskott efter passning i luften

Kunna placera skotten utifrån målvaktens position

Kunna principen: avslut i straffområde = lågt

Kunna principen: avslut utanför straffområde = högt

Passning

Passning med utsidan

Kunna lösa situationer med 1 eller 2 tillslag

Vristpassningar på marken med precision

Passning när bollhållaren själv är i rörelse

Mottagning

Medtagning efter hård passning efter marken

Mottagning med fot, lår, bröst och huvud från passning i luften

Kunna göra mottag/medtag felvänd med motståndare i ryggen

Kunna skapa yta till sig själv före mottagning

Kunna positionera sig rätt utifrån omgivningen innan mottagning (kroppsriktning och i relation till försvarslinjen/motståndaren som ska passeras)

Vändning

Tempoväxling efter vändning

Nick

Nicka vid inlägg

Kunna avslutsnicka (placera)

Anfallsvapen

Kunna slå inlägg efter överlapp och väggspel

8.8 Teman U15 – U19

Temabaserad träning. Varje tema tränas i en vecka.

Temat är själva principen som vi tränar. Samtidigt tränar vi subprincipen.

Ex: princip genombrott motsvaras av subprincip försvarsspel.

Teman:

- Utgångspositioner + Igångsättning
- Uppspel + Genombrott
- Etablering + Avslut
- Omställning offensivt + Omställning defensivt
- Försvarsspel offensiv planhalva
- Försvarsspel egen planhalva

8.8.1 Kunskapsmål U15

Område

Utgångspositioner

Igångsättning

Mot 1 forward Kroppställning

Mot 2 forward Bortre fot

Mot 3 forward Väggspe

Kort igångsättning

Lång igångsättning

Målvakt/utkast Utkast/utspark

Uppspel

Centralt Passningsövningar
Rättvänd-felvänd-rättvänd

Kant Kroppställning
Bortre fot

Överbelasta ytor Väggspe

Genombrott

Positionering

Centralt Utslagsspass

Chip/lyftning

Djupledslöp

Kant Väggspe

Slå ut block Motrörelse

Kunskapsmål

Kunna ändra från 4-3-3 till 3-4-3 offensivt

Kunna göra en igångsättning mot en forward

Kunna hitta uppspel med principen rättvänd-felvänd-rättvänd
Kunna göra spelvändning genom att överbelasta en yta och attackera på den fria ytan.

Kunna bryta igenom ett samlat försvar genom att använda väggspel/motrörelse

Etablering

Hota på flera punkter
Kombinationsspel Kunna ändra uppställningen genom att droppa 6:an
Väggspe/överlapp Kunna bibehålla balansen i laget vid etablering

Positionering
Positionsbyten
Spelvändningar

Avslut

Kant
Att kunna avsluta inne i straffområdet efter våra principer
-inlägg
Att kunna avsluta med huvudet efter inlägg
-skott (innanför och utanför straffområdet)
- kombination
- utmana

Centralt

- kombination
- utmana
- skott (innanför och utanför straffområdet)

Principer skotteknik:

Utanför s-området: högt
Innanför s-området: lågt

Omställning offensivt

Kontring
Att komma rättvänd mot boll i första passningen
Djupledslöpningar Att ha spelare som löper djupled i högsta fart

- Högrisk
Utkast/utspark

- Lågrisk
Tillslag
- Spela ur presszon
”Löpvilja”

Omställning defensivt

Utgångspositioner
100% tillbakalöp-prioritering
-fördroja
Pressteknik-fördroja-styra-vinna boll Kunna direkt återerövring
-förhindra
Tackling Att kunna tackla sin motståndare
-taktisk foul
Att pressa motståndarna i hög fart

Direktåtererövring

-5 sekunders regeln
-återbilda
-Safety player

Försvårsspel offensiv planhalva

Högt försvarsspel
Kommunikation
Läsa av motståndare
Att kunna styra sin motståndare åt bägge håll
Kunna spela ett högt försvarsspel

-utgångspositioner- med fart
- teknisk

Lågt försvarsspel - snabb
- h/v- fotad

- utgångspositioner
Safety player

Försvårsspel egen planhalva

Runt eget straffområde: inga onödiga frisparkar
Kunna blocka skott/inlägg

Förhindra inlägg
Kunna nickpassa

Blocka skott
Tidiga inlägg
Samarbete med mv

Sena inlägg
Nickpass
Brytpass

I eget straffområde

Fasta

Hörnor Off/def
Frisparkar Off/def
Inkast Off/def
Inspark Off/def

Kunna man-man markering

Kunskapsmål U16

Utgångspositioner	Kunna ändra från 4-3-3 till 3-4-3 och 3-5-2 offensivt
Igångsättningar	Kunna göra en igångsättning mot 2 forwards Kunna göra en snabb igångsättning genom ett utkast från målvakt
Uppspel	Kunna göra ett uppspel genom att 6:an droppar ner och 2/5 flyttar upp och 7/11 går in centralt
Genombrott	Kunna göra ett genombrott på kant genom ett positionsbyte mellan 7/2 och 5/11 där yb löper djupled
Etablering	Kunna göra positionsbytet 8 till 7 och 10 till 11 Kunna hota på flera punkter med djupledslöpningar
Avslut	Kunna komma till avslut efter kombinationsspel centralt Kunna principen, att efter inlägg på bakre ytan nicka bollen snett bakåt Att komma i rätt position efter nick från bakre ytan
Omställning offensivt	Kunna spelat sig ut presszonen
Omställning defensivt	Kunna fördröja spelet tills vi är övertaliga i försvarsspelet Att alla alltid gör sin omställning till 100 %
Försvarsspel off planhalva	Kunna principen att alltid ha en position så du kan se boll och spelare Kunna spela ett högt försvarsspel
Försvarsspel egen planhalva	Veta hur man ska samarbeta med målvakt vid tidiga inlägg Veta hur man ska agera vid sena inlägg/cutbacks
Fasta situationer	Kunna försvara en "zon" på fasta situationer.

Kunskapsmål U17

Utgångspositioner	Kunna ändra från 4-3-3 till 3-4-3, 3-5-2 och 3-2:4-1 offensivt
Igångsättningar	Kunna göra en igångsättning mot 3 forwards Repetition av tidigare kunskapsmål
Uppspel	Kunna göra ett uppspel centralt genom att vända spelet ett antal gånger. Repetition av tidigare kunskapsmål
Genombrott	Kunna göra ett genombrott genom att använda, väggspel, motrörelse, chip/lyftning och djupledslöp Repetition av tidigare kunskapsmål
Etablering	Kunna göra positionsbyten men samtidigt ha balans i laget Kunna ta positioner för att hela tiden kunna hota i djupled Repetition av tidigare kunskapsmål
Avslut	Kunna avsluta utanför straffområdet efter våra principer

	Känna till våra principer hur vi avsluta för att kunna ta position för ev retur Repetition av tidigare kunskapsmål
Omställning offensivt	Kunna göra en omställning på utspark från målvakt Kunna läsa av om motståndaren är organiserade eller oorganiserade. Anfalla eller possession? Repetition av tidigare kunskapsmål
Omställning defensivt	Kunna ta en taktisk frispark vid farlig omställning Kunna samla ihop laget vid misslyckad direkt återerövring Repetition av tidigare kunskapsmål
Försvårsspel off planhalva	Kunna läsa av om man ska spela högt eller lågt försvårsspel Att alltid ha rätt positioner i försvårsspelet Kunna styra vart motståndaren ska göra sina uppspel Repetition av tidigare kunskapsmål
Försvårsspel egen planhalva	Kunna pressa motståndaren utan att dra på sig en straff Kunna hålla motståndaren felvänd Kunna fånga upp löpningar in i vårt straffområde Repetition av tidigare kunskapsmål
Fasta situationer	Ha rätt position, se boll och spelare. Repetition av tidigare kunskapsmål

Kunskapsmål U19

Repetition av tidigare kunskapsmål
Göra allt i högre tempo
Ta rätt beslut mer frekvent
Presteras i alla lägen
Lära sig vinna matcher

8.9 Antal spelare i varje lag vid spel i träning

Ålder	Antal spelare i varje lag
6 – 7 år	1-3 spelare
8 – 9 år	1-5 spelare
10 - 12 år	1-7 spelare (12 år 1-7/1-9 spelare)
13 – 14 år	1-9 spelare (14 år 1-9/1-11 spelare)
15 – 19 år	1-11 spelare

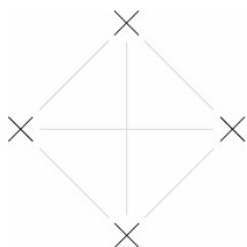
8.10 Antal spelare per tränare i olika åldrar

Följande riktlinjer gäller för hur många spelare *per närvarande tränare* vi max ska vara på träning i olika åldersgrupper:

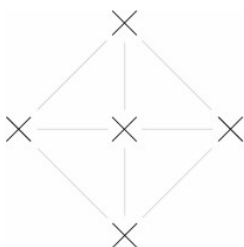
5-13 år	8 spelare per närvarande tränare
14-19 år	10 spelare per närvarande tränare

8.11 Uppställning i spel vid olika antal utespelare

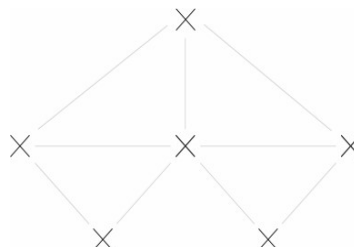
4 v 4



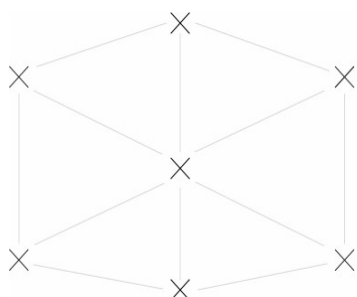
5 v 5



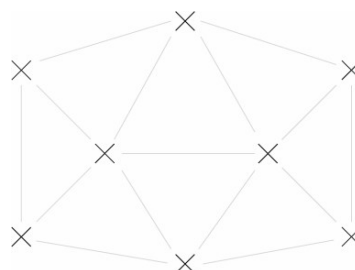
6 v 6



7 v 7



8 v 8



8.12 Individuell utveckling

Jobba både med både svaga sidor och starka sidor.

Frågor att ställa vid individuell träning:

Vilka kvaliteter har spelaren? Vilka kunskaper behövs för spelarens position? Vilka områden måste spelaren förbättra? Vilka starka sidor ska förstärkas? Vilket är bästa sättet att nå det?

Se röd tråd: individuell träning – lagträning - match. Den individuella träningen måste till slut ge resultat i matchen.

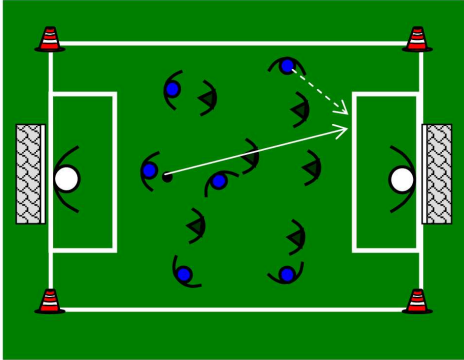
Sätt upp mål och följ upp noggrant

Från 12 år – egen utvecklingsplan?

8.13 Utvärdera utifrån prestation och inte resultat

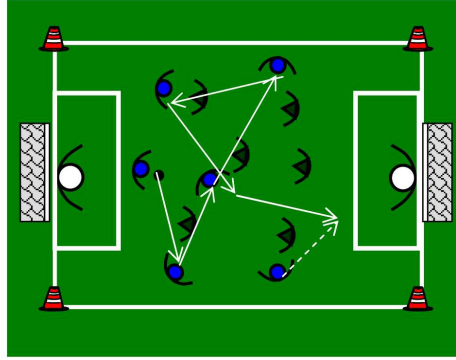
Hur utvärderar vi spelarna?

Utifrån resultatet – nej!



2-0

Utifrån vad spelarna har lärt sig - ja!



Sex korrekta passningar i varje anfall

9 Lästips

Talangutveckling – motiverande och målinriktad träning för barn och ungdom, SISU Idrottsböcker (2006)

Spelarutveckling ett helhetsperspektiv, Johan Fallby, Svenska FotbollFörlaget AB (2005)

Fotbollens träningslära, Svenska Fotbollförlaget AB, Paul Balsom (2005)

Träna och leda små lirare, Svenska Fotbollförlaget AB (2007)

DVD Coerver coaching

DVD Ajax

DVD Soccerservice

Bok: Periodisation, av Verheijen