



# ÖSTERS IF

## SPELARUTBILDNINGSPLAN

SÅ MYCKET MER ÄN FOTBOLL



# ÖSTERS IF

# SPELARUTBILDNINGSPLAN

## 2024

### **Östers IF:s Spelarutbildningsplan**

Östers IF

Besöksadress: Bollgatan 9, 3524, Växjö

tel: 0470- 731200

epost: [info@ostersif.se](mailto:info@ostersif.se)

[www.ostersif.se](http://www.ostersif.se)

**Projektgrupp:** Hans Nygren-Bonnier, Markus Lindberg, Peter Wibrån, Christian Stridh,  
Hans Anderzon, Leif Andersson, Klas Persson

# INNEHÅLL

1. FÖRSÄTTSLAD
3. INNEHÅLLSFÖRTECKNING
4. INLEDNING
6. BARNET, LEKEN OCH UTVECKLINGEN
7. LÄRANDE
9. MÅLBILDER
13. PLANERING
14. NIVÅ 1
19. NIVÅ 2
25. NIVÅ 3
33. NIVÅ 4
41. BILAGOR
44. KÄLLHÄNVISNING

## INLEDNING

**Östers IF:s nya spelarutbildningsplan** beskriver hur fotbollsspelare med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utvecklas. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Utgångspunkten för den nya spelarutbildningsplanen är material hämtat från Svenska Fotbollförbundets aktuella spelarutbildningsplan, från Östers IF:s tidigare spelarutbildningsplan och det som arbetsgruppen tagit fram gällande prioriterade områden på hur Östers IF ska spela fotboll. Planen kommer kontinuerligt att utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Östers IF är en del av svensk fotboll och som en fungerande förening en viktig del när det gäller barn och ungdomars möjligheter till en sund och utvecklande miljö. I det sammanhanget är en genomtänkt spelarutbildningsplan ett viktigt verktyg för att ge barn och ungdomar en så bra utbildning som möjligt. Genom att ha välutbildade tränare/ledare så borgar det för att Östers IF ska lyckas i sina ambitioner att genomföra en så bra verksamhet som möjligt. En förutsättning för att vi lyckas i våra ambitioner, är att vi har en ständigt pågående öppen diskussion bland ledare och tränare, om hur vi ska förhålla oss till Östers IF:s spelarutbildningsplan och hur vi ständigt håller den uppdaterad. Spelarutbildningsplanen är ett verktyg för att gå från policy till praktik, där föreningens förhållningssätt tydligt syns i både tränings- och matchsituationer.

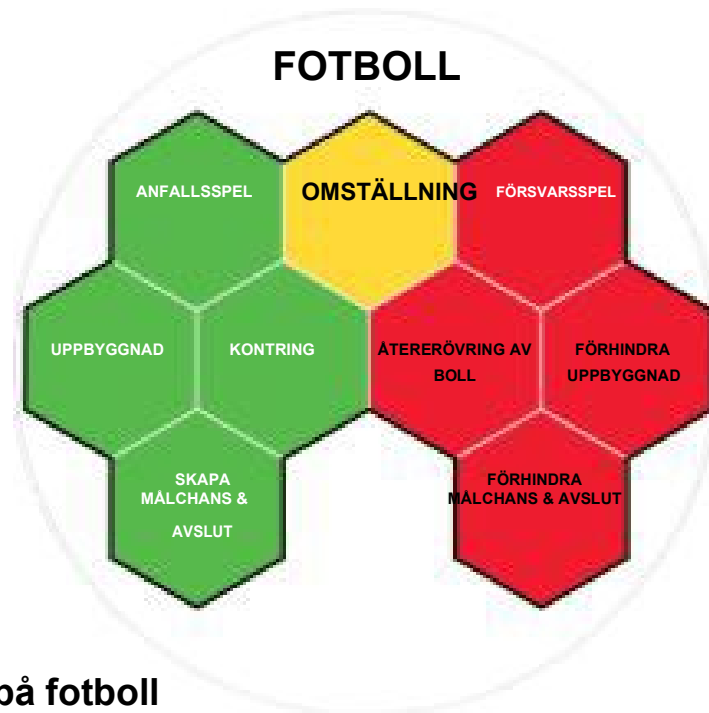
Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i Fotbollens spela, lek och lär och bygger på ett barnperspektiv. Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I planen tas också stor hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Därmed uppfyller spelarutbildningsplanen det som Idrotten vill (Riksidrottsförbundets idéprogram understryker) – att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Allt för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

### Utvecklande miljö

Östers IF:s spelarutbildningsplan ska vara ett verktyg som våra instruktörer på ett optimalt sätt ska kunna använda för att på ett långsiktigt sätt kunna bygga upp gedigna färdigheter och kunskaper hos Östers barn- och ungdomsspelare. Om Östers IF bygger ett socialt stöd med hjälp av nätverk inom de olika lagen och resurser utifrån som kan sättas in vid behov, skapas trygghet och lugn. Det ger goda förutsättningar för att kunna utmana spelarna, eftersom de då känner av stödet runt omkring.

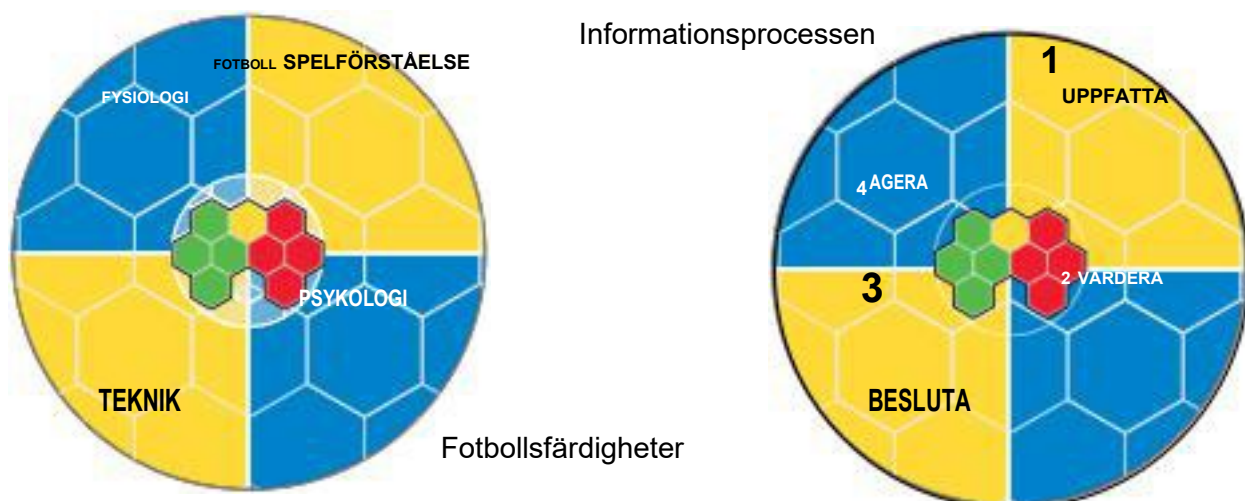
## Vad är fotboll?

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel, när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Syftet med anfallsspelet är att göra mål. Omvänt är syftet med försvarsspelet att förhindra motståndarna från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning.



## En helhetssyn på fotboll

Spelarutbildningsplanen är skapad utifrån en helhetssyn på fotboll. Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse. Det sker en integrering mellan delfärdigheterna som ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i spelsituationer.



SEP

Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från matchen, bidrar till att förutsättningar för lärandet ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod. Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse.

## **BARNET, LEKEN OCH UTVECKLINGEN**

Barnets behov och värld är naturligt fylld av fysisk aktivitet. Ett barn mår bra och utvecklas av att exempelvis fingra på saker, upptäcka, krypa, klättra, springa omkring och hoppa. Barnet undersöker och vill vara mitt uppe i allt som sker. Genom rörelser utvecklas barnet och får förståelse för omgivningen genom sin egen förmåga. Här spelar leken och glädjen en viktig roll för lärandet.

Leken är nödvändig för att barn ska må bra och utvecklas. Största anledningen till varför barn leker är för att det är roligt. Genom leken lär sig barn att hantera situationer och att utveckla både självkänsla och fysiska färdigheter. Leken är barnets värld där de tränar sin fantasi, sina fysiska funktioner och begränsningar.

### **Medveten systematisk lek**

Lekens betydelse för utveckling av spelförståelse och av barnet fattade beslut på planen finns det tydligt stöd för inom forskningen. Leken spelar även en stor roll för den självbestämmande motivationen, som påverkar barns syn på träning ur ett positivt perspektiv.

*Medveten systematisk lek* (MS-L) definieras som fysiska, psykologiska, taktiska och tekniska aktiviteter som utvecklar spelaren, som stimulerar den självbestämmande motivationen, som sker spontant och som ger omedelbar belöning genom exempelvis glädje. Det kan t ex vara spontanfotboll på raster i skolan.

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

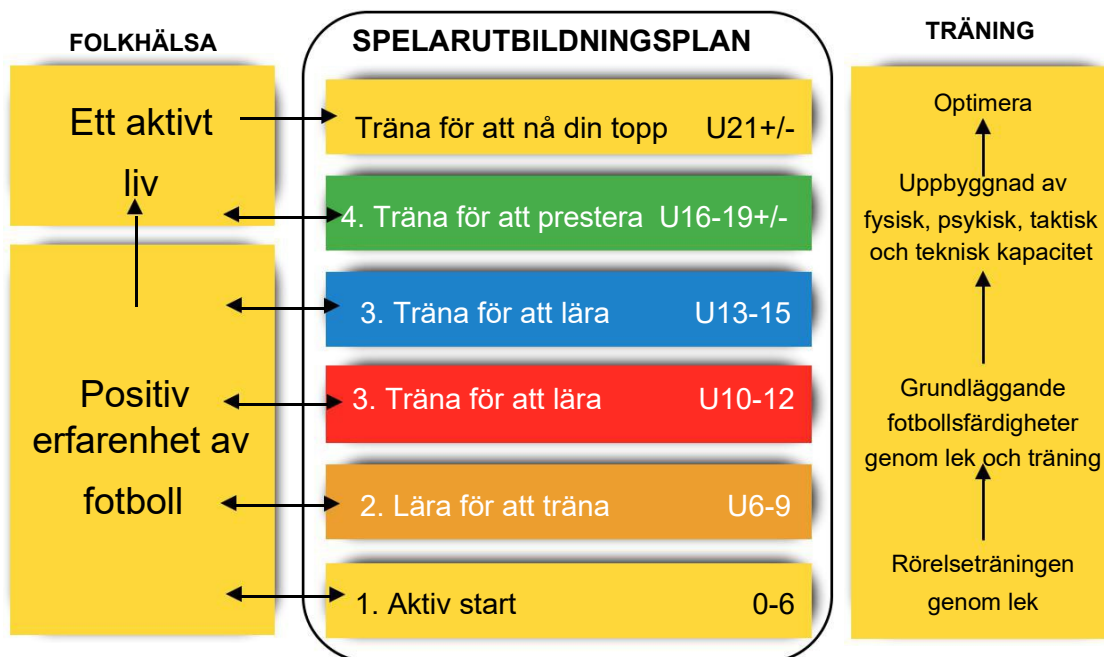
Även om kvantitet och kvalitet i träningen är centrala för utveckling, är det för alla åldrar glädjen och leken som är det viktigaste i träningen.

### **Att hålla på med flera idrotter**

I spelarutbildningsplanen förordats allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter. Från U13 bedrivs föreningens elitförberedande verksamhet. Spelare från U16 och uppåt satsar exkluderande på fotboll och ska närvara på alla lagets aktiviteter.

## LÄRANDE

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



## Motivation och passion

Tränarens mest betydelsefulla uppgift är att skapa självbestämmande motivation, passion för fotboll och välmående. Den uppgiften är helt grundläggande för långsiktig utveckling. För att skapa de bästa förutsättningarna behöver tränare och spelare tillsammans tillmötesgå tre grundläggande behov som ökar den självbestämmande motivationen:

- Självständighet, som innebär att spelaren kan påverka sin situation och öka sin upplevelse av att ha inflytande och egen drivkraft.
- Egen kompetens, vilket betyder att spelaren vill känna sig duktig på saker och klara av dem på egen hand.
- Tillhörighet i en grupp, det vill säga att identifiera sig med, känna sig trygg och omhändertagen samt att ha betydelse för gruppen. I det ingår också att känna glädje och mening i gruppen.

Passion beskriver något mer än stark självbestämmande motivation. Det beskriver när individen har integrerat aktiviteten i sin identitet. I fallet med fotboll har individen blivit fotbollsspelare och han eller hon identifierar sig med fotboll, "är fotbollsspelare", och har den grundläggande byggstenen för att orka träna den mängd timmar med tillräcklig kvalitet för att ha möjligheten att utvecklas, så bra som möjligt, så länge som möjligt.

## Matchlik träning med guided discovery

Utgå från helheten i spelet och förfina delarna efter hand.

- Använd övningar som liknar matchsituationer.
- Träningar ska vara varierade och därmed roliga och positiva för självbestämmande motivation.
- Träningar ska organiseras på ett sätt som gör att eget beslutsfattande och egen upptäckt stimuleras.

• Återkopplingen från tränaren ska främst innehålla frågetekniker och positiv feedback.

• Spelare ska ha inflytande på träning och utveckling utifrån sin mognad och kompetens.

• Spelare ska stegvis bli mer oberoende av tränaren genom att vara involverade i träning, planering och lärande.

• Träningsmiljön ska vara prestationsinriktad.





## MÅLBILD

Spelarutbildningsplanen består av fyra nivåer, från 6 till 19 år, och det finns en målbild för varje nivå. Den beskriver vad en spelare bör kunna innan övergången till nästa nivå.

Här är en sammanfattning av målbilden vid 19 års ålder. Det som spelaren lär sig på en nivå finns med, förstärks och utökas på nästa nivå upp till dess att målbilden är fullt utbyggd vid 19 års ålder.

Det är viktigt att betona att de moment spelaren lärt sig på en nivå sedan finns med, utvecklas och används genom hela fotbollskarriären.

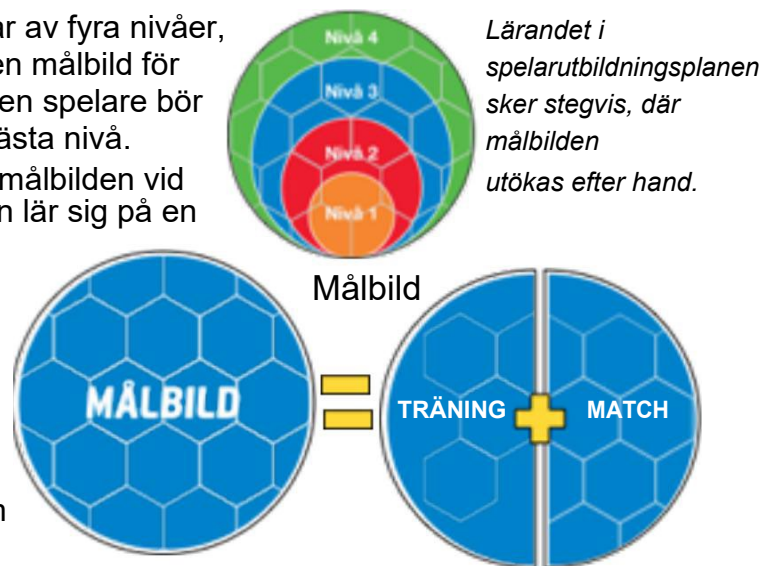
Eftersom nivåerna sträcker sig över flera år bör tränaren anpassa målbilden efter varje ny säsong. Med andra ord, bryta ned nivåns målbild till delmål för varje säsong och på så sätt successivt sträva efter att nå nivåns målbild. Målbilden består och beskrivs av Spelfilosofi, Färdigheter lag och Färdigheter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

Målbildens första del, Spelfilosofi, belyser på ett generellt sätt målen för spelarutbildningsplanen. De andra delarna, Färdigheter spelare och Färdigheter laget, beskriver Spelfilosofin på ett mer detaljerat sätt. Målbilden förmedlar ett så kallat arbetssätt, ett sätt att spela fotboll på, oberoende av utgångspositioner och spelartyper. Lagets utgångspositioner och hur olika spelartyper ska komplettera varandra nämns i spelarutbildningsplanen. Idén är att målbilden används som riktlinjer, vägledning och mål att sträva mot. Avsikten är att det ska vara vägledning och strävan mot det man vill ska ske ofta under spelet, men inte svaret på alla tänkbara situationer.

## Spelfilosofi

Östers IF:s fotboll skall kännetecknas av ett fartfyllt anfallsspel, högt passningstempo, fart i löpningar med och utan boll samt fokus på en passningsorienterad fotboll. För att lyckas med detta prioriteras passningsspel med lågrisk för att spela sig igenom spelytor vilket bidrar till att flera spelare kan involveras i anfallsspelet. Avslut skapas främst genom instick och inlägg/inspel. Östers IF prioriterar snabba kontrningar vid omställning från försvarsspel till anfallsspel.

Östers IF ska försöka vinna bollen högt upp i planen, och på så sätt ha bra utgångspositioner för att ställa om till anfallsspel. Hög press prioriteras utifrån ett positionsförsvar med korta avstånd mellan lagdelarna. Östers IF skall klara av att styra motståndare inåt och utåt beroende på vart laget vill vinna bollen. Vid omställning till försvarsspel prioriteras direkt återerövring.



# SPELFILOSOFI

NIVÅ 1 (6-9)	NIVÅ 2 (10-12)	NIVÅ 3 (13-15)	NIVÅ 4 (16-19)
<b>Lagspel</b> Alla spelare deltar i anfalls- & försvarsspelet	<b>Positionsbestämt lagspel</b> Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån position i försvarsspelet	<b>Positionsbestämt lagspel</b> Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen & alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.	<b>Positionsbestämt lagspel</b> Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen & alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.
			<b>Snabbt spel</b> Spelarna uppfattar - värderar - beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer.
	<b>Skapa spelytor</b> I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen.	<b>Skapa och krympa spelytor</b> I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.	<b>Skapa och krympa spelytor</b> I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.
<b>Kontrollera bollen</b> Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet	<b>Kontrollera bollen</b> Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.	<b>Kontrollera bollen</b> Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.	<b>Kontrollera bollen</b> Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.
<b>Djupledsspel</b> Bollen spelas främst framåt i djupled.	<b>Djupledsspel</b> Bollen spelas främst framåt i djupled.	<b>Djupledsspel</b> Bollen spelas främst framåt i djupled men spelvändningar och djupledsspel bakåt i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.	<b>Djupledsspel</b> Bollen spelas främst framåt i djupled men spelvändningar och djupledsspel bakåt i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.
	<b>Passningsinriktat spel</b> Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.	<b>Passningsspel</b> Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.	<b>Passningsspel</b> Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften.
<b>Skapa målchans &amp; avslut</b> Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta	<b>Skapa målchans &amp; avslut</b> Avslut skapas med anfallsvapen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision	<b>Skapa målchans och avslut</b> Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutsläget och kan skjuta med precision med båda fötterna.	<b>Skapa målchans och avslut</b> Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutsläget och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.
		<b>Snabba omställningar</b> Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.	<b>Snabba omställningar</b> Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar spelarna snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar bollen direkt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.
	<b>Bollorienterat försvarsspel</b> Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.	<b>Bollorienterat försvarsspel</b> Bollens position bestämmer position för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/ eller positionsförsvar.	<b>Bollorienterat försvarsspel</b> Bollens position bestämmer position för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/ eller positionsförsvar.
<b>Press på bollhållaren</b> Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.	<b>Press på bollhållaren</b> Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen förhindra motståndarnas djupledsspel.	<b>Press på bollhållaren</b> Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.	<b>Press på bollhållaren</b> Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.
		<b>Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd</b> Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.	<b>Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd</b> Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

# FÄRDIGHETER LAGET

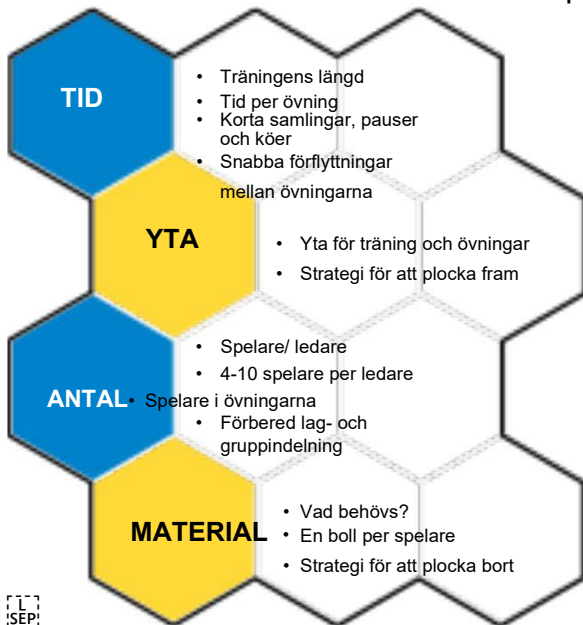
NIVÅ 1 (6-9)	NIVÅ 2 (10-12)	NIVÅ 3 (13-15)	NIVÅ 4 (16-19)
<b>Lagspel</b> Alla spelare är delaktiga i anfalls- och försvarsspelet	<b>Lagspel</b> Alla spelare är delaktiga i anfalls- och försvarsspelet	<b>Lagspel</b> Alla spelare är delaktiga i anfalls- och försvarsspelet	<b>Lagspel</b> Alla spelare är delaktiga i anfalls- och försvarsspelet
	<b>Skapa spelbredd och speldjup</b> Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel	<b>Skapa spelbredd och speldjup</b> Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel	<b>Skapa spelbredd och speldjup</b> Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel
		<b>Bollen i rörelse</b> Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet	<b>Spelbarhet</b> Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.
		<b>Flera passningsalternativ</b> Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd)	<b>Spela enkelt</b> Försvåra inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs.
			<b>Rättvänd</b> Sträva alltid efter att bli rättvänd.
	<b>Numerära överlägen</b> Sträva efter att skapa numerärt överläge i anfallsspelet och undvika numerärt underläge i försvarsspelet	<b>Numerära överlägen</b> Sträva efter att skapa numerärt överläge i anfallsspelet och undvika numerärt underläge i försvarsspelet	<b>Numerära överlägen</b> Sträva efter att skapa numerärt överläge i anfallsspelet och undvika numerärt underläge i försvarsspelet
<b>Djupledsspel</b> Sträva efter att spela framåt i djupled	<b>Djupledsspel</b> Sträva efter att spela framåt i djupled	<b>Djupledsspel</b> Sträva efter att spela framåt i djupled	<b>Djupledsspel</b> Sträva efter att spela framåt i djupled
	<b>Uppflyttning i anfallsspel</b> Flytta upp laget när bollen spelas framåt	<b>Uppflyttning i anfallsspel</b> Flytta upp laget när bollen spelas framåt	<b>Uppflyttning i anfallsspel</b> Flytta upp laget när bollen spelas framåt
		<b>Kollektiva försvarsmetoder</b> Krymp spelytor för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning, centrerna, uppflyttning och retirering.	<b>Kollektiva försvarsmetoder</b> Krymp spelytor för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning, centrerna, uppflyttning och retirering.
<b>Pressa med närmaste spelare</b> Pressa bollhållare	<b>Pressa med närmaste spelare</b> Närmaste försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.	<b>Pressa med närmaste spelare</b> Närmaste försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.	<b>Pressa med närmaste spelare</b> Närmaste försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.
		<b>Avsluta</b> Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.	<b>Avsluta</b> Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.
			<b>Snabba omställningar</b> Kontra med snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt. Om inte det är möjligt täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.

# FÄRDIGHETER SPELARE

NIVÅ 1 (6-9)	NIVÅ 2 (10-12)	NIVÅ 3 (13-15)	NIVÅ 4 (16-19)
<b>Speluppfattning och perception</b> Lyft blicken och se spelet.	<b>Speluppfattning och perception</b> Lyft blicken och se spelet.	<b>Speluppfattning och perception</b> Orientering – lyft blicken och se spelet.	<b>Speluppfattning och perception</b> Orientering – lyft blicken och se och uppfatta spelet.
		<b>Snabb omställning</b> Reagera och ställ snabbt om mellan anfalls- och försvarsspel.	<b>Snabb omställning</b> Reagera och ställ snabbt om mellan anfalls- och försvarsspel.
	<b>Spelbarhet</b> Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.	<b>Spelbarhet</b> Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.	<b>Spelbarhet</b> Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.
			<b>Spela enkelt</b> Försvara inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs.
	<b>Rättvänd</b> Sträva alltid efter att bli rättvänd.	<b>Rättvänd</b> Sträva alltid efter att bli rättvänd.	<b>Rättvänd</b> Sträva alltid efter att bli rättvänd.
	<b>Mottagning</b> Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.	<b>Mottagning</b> Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.	<b>Mottagning</b> Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.
			<b>Få tillslag</b> Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.
	<b>Passningar på marken och noggrannhet</b> Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.	<b>Passningar på marken och noggrannhet</b> Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.	<b>Passningar på marken och noggrannhet</b> Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.
<b>Driv framåt</b> Driv bollen framåt om det finns yta.	<b>Driv framåt</b> Driv bollen framåt om det finns yta.	<b>Driv framåt</b> Driv bollen framåt om det finns yta.	<b>Driv framåt</b> Driv bollen framåt om det finns yta.
<b>Beslutsam 1 mot 1</b> Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.	<b>Beslutsam 1 mot 1</b> Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.	<b>Beslutsam 1 mot 1</b> Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.	<b>Beslutsam 1 mot 1</b> Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.
<b>Avsluta</b> Skjut när det finns möjlighet.	<b>Avsluta</b> Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.	<b>Avsluta</b> Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.	<b>Avsluta</b> Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.
<b>Skydda målet</b> Skydda målet om motståndaren kommer till avslut	<b>Skydda målet</b> Skydda målet om motståndaren kommer till avslut	<b>Skydda målet</b> Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta	<b>Skydda målet</b> Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta
<b>Ta bollen</b> Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut	<b>Ta bollen</b> Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut	<b>Ta bollen</b> Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel	<b>Ta bollen</b> Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel
		<b>Coacha medspelare i försvarsspel</b> Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut	<b>Coacha medspelare i försvarsspel</b> Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut
<b>Igångsättning</b> Lugn ingångsättning med utkast eller passning längs marken	<b>Igångsättning</b> Lugn ingångsättning med utkast eller passning längs marken	<b>Igångsättning</b> Lugn eller snabb ingångsättning med utkast eller utspark med precision.	<b>Igångsättning</b> Lugn eller snabb ingångsättning med utkast eller utspark med precision
		<b>Coacha medspelare i anfallsspel</b> Coacha medspelare om passningsalternativ	<b>Coacha medspelare i anfallsspel</b> Coacha medspelare om passningsalternativ
		<b>Agera understödsspelare</b> Agera understödsspelare och spelvändare.	<b>Agera understödsspelare</b> Agera understödsspelare och spelvändare.

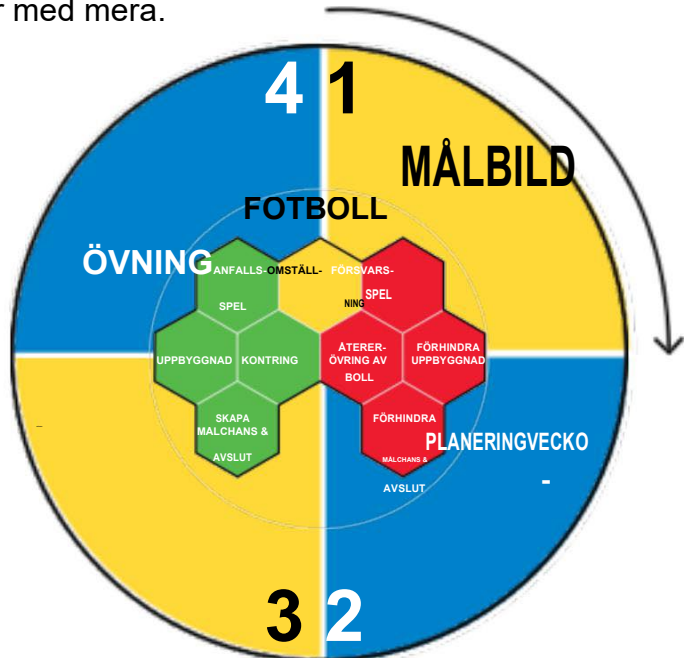
## PLANERING

För den tränare som inte är van vid att planera kan uppgiften kännas övermäktig, men det är utan tvekan en metod som underlättar och utvecklar verksamheten på lång sikt. För att få en positiv effekt behöver tränaren regelbundet planera och utvärdera. I dialog med koordinators skapar tränare en års- och månadsplan som gemensamt följs upp. Årsplanen bör definiera årets aktiviteter så som cuper med mera.



SEP

Träning - organisation



Planeringshjulet

Utvärdering är det bästa instrumentet för att justera och förbättra planeringen. Ibland utvecklas spelarna och laget fortare än beräknat och ibland går det långsammare. Det är en del av fotbollen och inläringen. Genom att fundera igenom och planera noggrant blir det enklare att bli medveten om var laget och spelarna befinner sig i sin utveckling och vad nästa steg ska bli. Ett tips är att hela tiden vara flexibel och våga justera. Under säsongen kommer det att hända saker och spelarna utvecklas inte enligt ett fastlagt schema. Det kommer att ske saker som gör att man kan hålla fast vid säsongens mål, men att man behöver justera nästa veckas träningar. Flexibilitet är därför också en framgångsfaktor.

Utifrån föreningens/lagets mål krävs en planering som gör vägen till målet tydligt. Att planera verksamheten, från helhet ner till delar, innebär en kvalitetssäkring. Att veta vad, varför och hur det ska gå till innebär trygghet för både tränare, spelare och föräldrar.

Alla steg i planeringen utgår från modellen Spelets skeenden. Målbilden bryts ned i en veckoplanering. Veckoplaneringen bestämmer vilka delar av spelet man ska utveckla under träningarna. Träningen byggs upp med övningar som utgår från spelet.

Organisationen runt träningen är ofta avgörande för hur väl målbilden uppfylls. I figuren ovan ges några förslag på organisatoriska detaljer som underlättar genomförandet av träningen.

## Fysisk utveckling

Inleds med en liten tillväxtpurt, därefter en lugn period.

Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.

Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små.

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

Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad (t ex öga-hand och öga-fot koordinatinon).

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

## Psykosocial utveckling

Stor fantasi Egocentrisk

Mindre utvecklad uppmärksamhet

Vill vara i centrum

Svårt att lyssna på längre instruktioner

Liten förståelse för lagaktiviteter

Kan oftast bara fokusera på en sak

Självuppfattningen börjar att utvecklas

Förmågan att analysera är begränsad

Rutiner är trygghet

Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum

Behöver positiv feedback

Deltar i fotboll för att det är roligt

## Verksamhet

Huvudtränare meddelar träningstider och perioder.

U6-9 är lediga oktober samt har sommaruppehåll under juli.



## Tränarstil för nivå

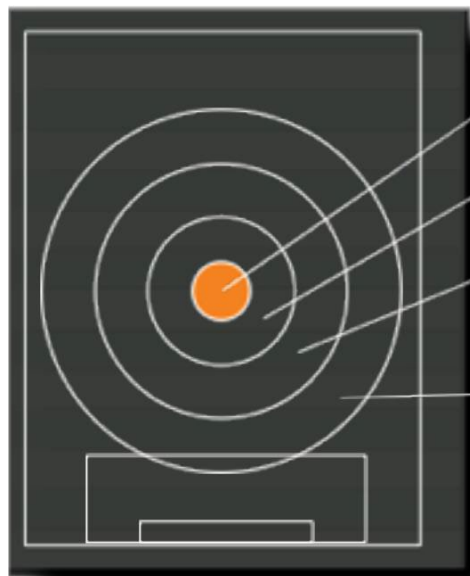
- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

## Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Uppmuntra träning med båda fötterna
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Individanpassad träning
- Sports Basics

# NIVÅ 1 FOTBOLLSGLÄDJE 6-9 ÅR

”Övergripande mål för barn är att utbilda spelare till bra fotbollsspelare genom en bred verksamhet, skapa och behålla intresset att utvecklas som spelare. Utgångspunkt är att stimulera till ett livslångt intresse och finna en passion att satsa på någon roll inom fotboll.”



## Spelaren

Individuellt spel

### Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

### Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

### Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

## Spelarens utveckling

## Målbild – Spelfilosofi

### Lagspel

Alla spelare deltar i anfalls- och försvarsspelet.

### Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

### Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

### Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.

### Press på bollhållaren

Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.

## Målbild – Färdigheter laget

### Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

### Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

### Pressa med närmsta spelare

Pressa bollhållaren.

## Målbild – Färdigheter spelare

### Speluppfattning och perception

Lyft blicken och se spelet.

### Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

### Beslutsam 1 mot 1

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

### Avsluta

Skjut när det finns möjlighet.

### Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

### Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

### Igångsättning

Lugn igångsättning med utkast.

## FÄRDIGHET NIVÅ 1

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- Viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelanvstånd	Passning - kort (från 8år)	- explosiv styrka
Jämföra sig själv	Spelbredd	Passning - lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning (från 8år)	- knäkontroll
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- Aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- Anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet /i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera (från 8år)	- acceleration
	Överflyttning - centrering	Täcka	Rörlighet
	Uppflyttning - retirering	Fånga bollen	- dynamisk
	Fasta situationer	Kasta sig	Koordination
		Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter
		Förflytta sig	- hoppas och landa
			- springa - bromsa
			- kasta - fånga
			- rulla - åla - krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)



## TRÄNING

VECKOPLANERING			
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1 6-7 ÅR	TRÄNING 2 fr. 8 ÅR	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel Försvarsspel	Anfallsspel Försvarsspel	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Koordination Snabbhet	Koordination Snabbhet Sport basic	

### Veckoplanering

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att utveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 1-2 träningar på våren och att 1-2 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.
- Se till så att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400.

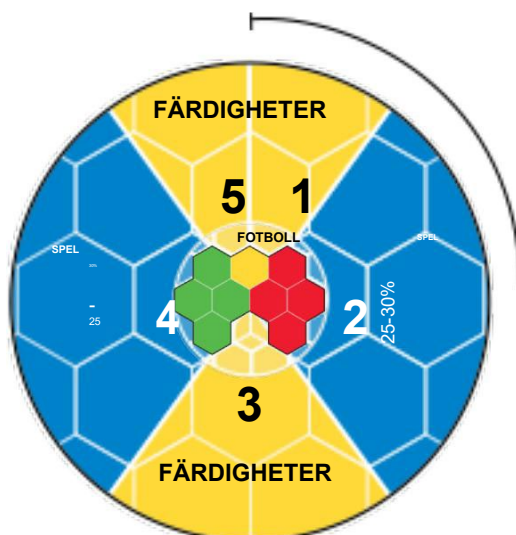
#### 5 FÄRDIGHETSTRÄNING

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

#### 4 SPELTRÄNING

Spelet tränas - smålagsspel, spelövning eller spel

Träningspass nivå 1



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

#### 2 SPELTRÄNING

Spelet tränas - smålagsspel, spelövning eller spel

#### 3 FÄRDIGHETSTRÄNING

Delar av spelet tränas - spelmoment eller spelövning

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

## MATCH

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

ÅLDER	SPELFORM	BOLL	MATCHTID	YTA	MÅLSTORLEK	ANTAL SPELARE
6-7 ÅR	3 mot 3	4	4 x 10 min	20 x 15 m	2 x 1,5 m källor/ konor	
	5 mot 5	4	2 x 20 min	30 x 20 m	3 x 2 m	8
8-9 ÅR	5 mot 5	4	2 x 20 min	30-35 x 20-25 m	3 x 2 m	8

Kallelse sker senast kvällen två dagar före match via respektive lags hemsida

### Spelfilosofi

Inga positioner, alla försvarar och anfaller. Vid 8 års ålder börja prata individuellt försvarsspel som press och att markera. Individuella anfallsspel som att driva och dribbla.

Ge spelare så lång sammanhängande speltid som möjligt. Undvik korta intervallbyte.

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



## Fysisk utveckling

Lugn tillväxtperiod.

Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (t ex kroppens tyngdpunkt).

Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt.

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

Förbättrad finmotorik.

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

## Tränarstil för nivå

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

## Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Uppmuntra träning med båda fötterna
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Sports Basics 1gång/ v
- Individanpassad träning

## Psykologisk utveckling

Kort uppfattningsförmåga

Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt

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

Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation

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

Börjar förstå sociala roller

Självkänedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtåligt

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

Imiterar idrottsidoler

Stort behov av beröm och positiv feedback

Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt

## Verksamhet

Huvudtränare meddelar träningstider och perioder. U10-12 är lediga oktober samt har sommaruppehåll under juli.

# NIVÅ 2 LÄRA FÖR ATT TRÄA 10-12ÅR

”Övergripande mål för barn är att utbilda spelare till bra fotbollsspelare genom en bred verksamhet, skapa och behålla intresset att utvecklas som spelare. Utgångspunkt är att stimulera till ett livslångt intresse och finna en passion att satsa på någon roll inom fotboll.”



## Spelaren

Individuellt spel



## Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

## Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

## Målbild – Spelfilosofi

### Positionsbestämt lagspel

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

### Skapa spelytor

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

### Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

### Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

### Passningsinriktat spel

Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.

### Skapa målchans och avsluta

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

### Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

## Press på bollhållaren

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

## Målbild – Färdigheter laget

### Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfalls- och försvarsspelet.

### Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

### Numerära överlägen

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

### Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

### Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

### Pressa med närmsta spelare

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

## Målbild – Färdigheter spelare

### Speluppfattning och perception

Lyft blicken och se spelet.

### Spelbarhet

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

### Rättvänd

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

### Mottagning

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

### Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.

### Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

### Beslutsam 1 mot 1

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

### Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.

### Skydda målet

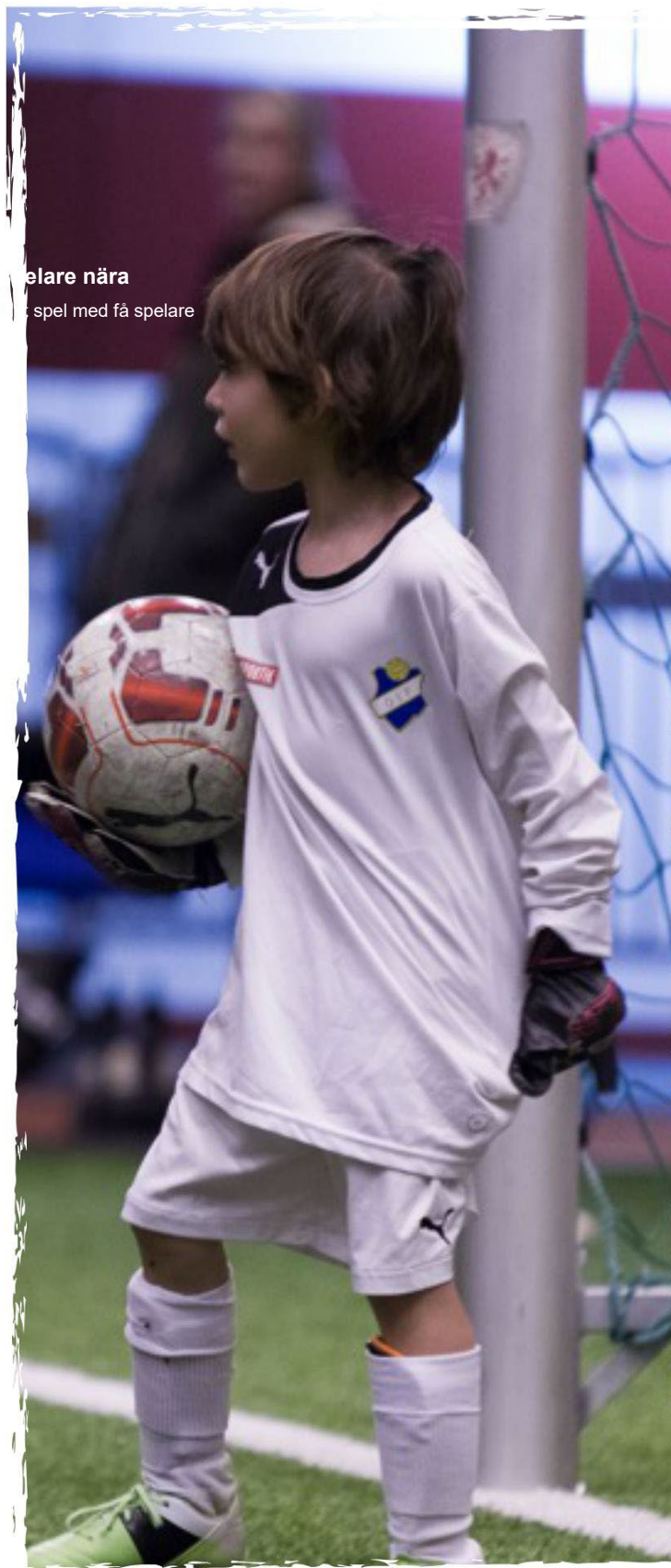
Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

### Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

### Igångsättning

Lugn igångsättning med utkast.



Med spelare nära  
Koll på spel med få spelare

# NIVÅ 2 LÄRA FÖR ATT TRÄNA 10-12ÅR

## FÄRDIGHETER NIVÅ 2

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

## TRÄNING

ANTAL TRÄNINGAR/VECKA	VECKOPLANERING			
	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3 (från 10år)	MATCH
<b>VAD TRÄNA</b>	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avslut	Anfallsspel - skapa målchans och avslut  Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avslut  Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel  Försvarsspel
<b>VAD TRÄNA FYSIK</b>	Rörlighet Koordination Snabbhet Styrka	Koordination Snabbhet Sport basic		

### Veckoplanering

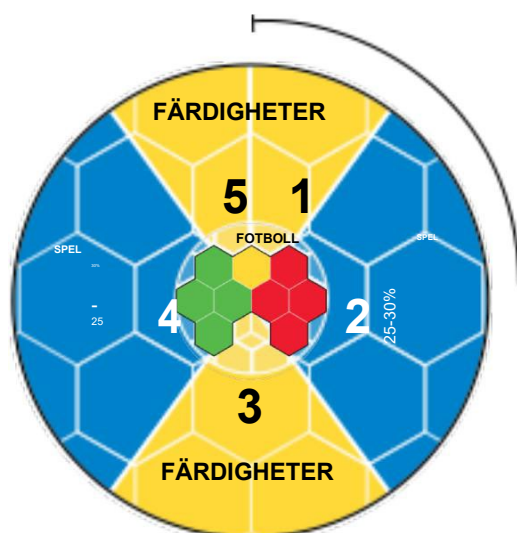
- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att vidareutveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 3-4 träningar på våren och att 3-4 tränings på hösten har detta träningsinnehåll.
- Se till att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 500.

#### 5 FÄRDIGHETSTRÄNING

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

#### 4 SPELTRÄNING

Spelet tränas  
- smålagsspel, spelövning eller spel



#### 1 FÄRDIGHETSTRÄNING

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

#### 2 SPELTRÄNING

Spelet tränas - smålagsspel, spelövning eller spel

#### 3 FÄRDIGHETSTRÄNING

Delar av spelet tränas  
- spelmoment eller spelövning

Träningspass nivå 1

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

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

## MATCH

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande

ÅLDER	SPELFORM	BOLL	MATCHTID	YTA	MÅLSTORLEK	SPELARE	UTG. POS
10 ÅR	7 mot 7	4	2 x 25 min	50 x 30-35 m	5 x 2 m	10	2-3-1
11-12 ÅR	7 mot 7	4	2 x 30 min	50 x 30-35 m	5 x 2 m	10	2-3-1
	9 mot 9	5	2 x 35 min	73 x 55 m	5 x 2 m	12	4-1-3/ 4-3-1

Kallelse sker senast kvällen två dagar före match via respektive lags hemsida.

### Spelfilosofi

Från 10 år utbilda i direkt återerövring och understöd, för att efter 12 år stegra med täckning. Prioritera passningsspel med lågrisk(kortpassningsspel).

Ge spelare så lång sammanhängande speltid som möjligt. Undvik korta intervallbyte utan tränaren styr bytena.

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- "Spela som vi tränar"
- Prova olika positioner
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair play
- Individanpassad matchning





## Fysisk utveckling

Tillväxtpurten sker för pojkar i 12–16 års ålder.

Under denna period kommer det centrala nervsystemet bli nästan fullt utvecklat, vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara.

Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter.

I samband med tillväxtpurten är det gynnsamt med uthållighetsträning.

## Tränarstil för nivå

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

## Träningen karaktäriseras av

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/spelare = 1/10
- Uppmuntra träning med båda fötterna
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Sports Basics
- Individanpassad träning

## Psykologisk utveckling

Uppfattningsförmågan förbättras

Förmågan att utföra flera saker samtidigt förbättras

Kan processa mer information på samma gång

Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut

Förstår förhållandet mellan tid och rum

Spänningar med vuxna uppstår

Sociala interaktioner mellan flickor och pojkar börjar bli viktigt

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

## Verksamhet

Huvudtränare meddelar träningstider och perioder.

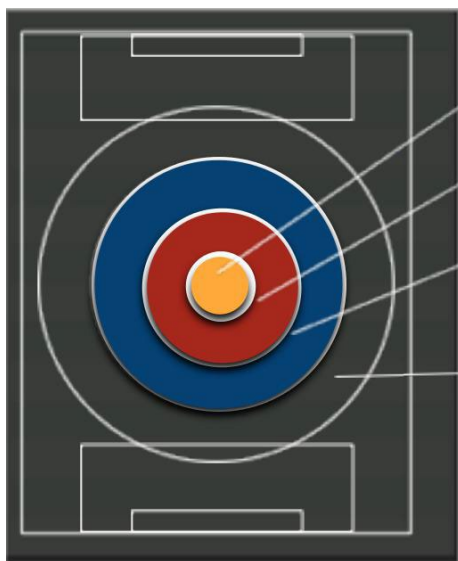
U13-15 är lediga under tre veckor i november samt har sommaruppehåll under juli beroende på cuper

Från och med 13 års ålder kan lovande spelare från andra föreningar i närområdet bjudas in till träning.



# NIVÅ 3 TRÄNA FÖR ATT LÄRA 13-15 ÅR

”Övergripande mål för Östers IF ungdom är att utveckla och förbereda spelarna för träning och spel i Östers IF representationslag vilket innebär att spelarens utveckling prioriteras före lagets resultat men spelare ska lära sig vad som krävs för att vinna matcher.”



## Spelaren

Individuellt spel

## Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

## Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

## Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

## Målbild – Spelfilosofi

### Positionsbestämt lagspel

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

### Skapa och krympa spelytor

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

### Kontrollera bollen

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

### Djupledsspel

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

### Passningsinriktat spel

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



## **Skapa målchans och avsluta**

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

## **Snabba omställningar**

Snabba omställningar mellan anfalls- och försvarsspel.

## **Bollorienterat försvarsspel**

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

## **Press på bollhållaren**

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

## **Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd**

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

## **Målbild – Färdigheter laget**

### **Lagspel**

Alla spelare är delaktiga i anfalls- och i försvarsspelet.

### **Skapa spelbredd och speldjup**

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

## **Bollen i rörelse**

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.

## **Flera passningsalternativ**

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

## **Numerära överlägen**

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

## **Djupledsspel**

Sträva efter att spela framåt i djupled.

## **Uppflyttning i anfallsspel**

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

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

## **Pressa med närmsta spelare**

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



## **Målbild – Färdigheter spelare**

### **Speluppfattning och perception**

Orientering – lyft blicken och se spelet.

### **Snabb omställning**

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

### **Spelbarhet**

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

### **Rättvänd**

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

### **Mottagning**

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

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

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

### **Driv framåt**

Driv bollen framåt om det finns yta.

### **Beslutsam 1 mot 1**

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

### **Avsluta**

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

### **Skydda målet**

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

### **Ta bollen**

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

### **Coacha medspelare i försvarsspel**

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

### **Igångsättning**

Lugn eller snabb igångsättning med utkast eller utspark med precision.

### **Coacha medspelare i anfallsspel**

Coacha medspelare om passningsalternativ.

### **Agera understödsspelare**

Agera understödsspelare och spelvändare.



# NIVÅ 3 TRÄNA FÖR ATT LÄRA 13-15 ÅR

## FÄRDIGHETER

POSITION	ANFALLSSPEL	FÖRSVARSSPEL
<b>MÅLVAKT</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen	Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förflytta sig
<b>YTTERBACK</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta Nick
<b>INNERBACK</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka
<b>YTTERMITTFÅLRARE, YTTERFORWARD</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Driva/ dribbla/ finta Inlägg Utmana Nick Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta
<b>INNERMITTFÄLTARE</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Utmana Driva/ dribbla/ finta Vända Nick Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta
<b>FORWARD</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Driva/ dribbla/ finta Vända Nicka Skjuta Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta

# NIVÅ 3 TRÄNA FÖR ATT LÄRA 13-15 ÅR

## FÄRDIGHETER NIVÅ 3

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI (Fysvärde se bilaga 1)
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- Viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelanvstånd	Passning - kort	- explosiv styrka
Jämföra sig själv	Spelbredd	Passning - lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- Aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- Anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet /i olika riktningar)
<b>Självreglering</b>	<b>Kontring</b>	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Överflyttning - centrering	Täcka	Rörlighet
	Uppflyttning - retirering	Fånga bollen	- dynamisk
	<b>Fasta situationer</b>	Kasta sig	Koordination
	Överlappning	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision <b>och sidvolley</b>	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	<b>Grundläggande färdigheter</b>
		Förflytta sig	- hoppas och landa
		Kommunikation	- springa - bromsa
			- kasta - fånga
			- rulla - åla - krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)
			Höftkontroll

		VECKOPLANERING			
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	TRÄNING 4	MATCH
<b>VAD TRÄNA</b>	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avslut	Anfallsspel - skapa målchans och avslut Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avslut Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - skapa målchans och avslut Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
<b>VAD TRÄNA FYSIK</b>	Rörlighet Styrka Uthållighet med boll Sport Basic	Rörlighet Snabbhet Koordination Sport basic	Rörlighet Snabbhet Koordination Styrka	Rörlighet Snabbhet Koordination Sport basic	

## Veckoplanering

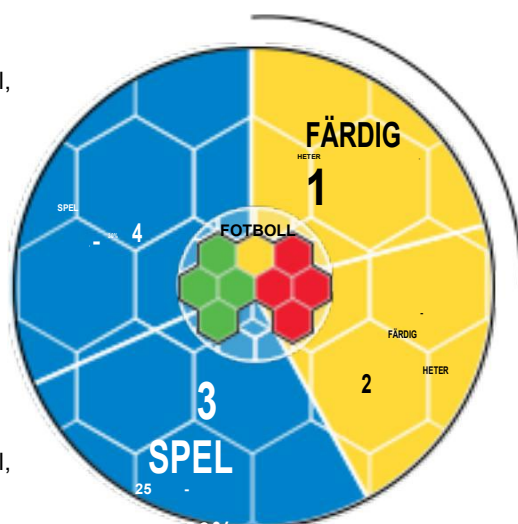
- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträning bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel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

### 4. SPELTRÄNING

Spelet tränas - smålandsspel, spelövning eller spel

### 3. SPELTRÄNING

Spelet tränas - smålandsspel, spelövning eller spel



### 1. FÄRDIGHETSTRÄNING

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

### 2. FÄRDIGHETSTRÄNING

Delar av spelet tränas - spelmoment eller spelövning

## Träningspass nivå 3

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

## MATCH

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek	Spelare	Utg. pos.
U13	9 mot 9	5	2 x 35 min	73 x 55 m	5 x 2 m	12	4-3-1/ 4-1-3
	11 mot 11	5	2 x 40 min	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m	14	4-3-3
U14	11 mot 11	5	2 x 40 min	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m	14	4-4-2
U15	11 mot 11	5	2 x 45 min	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m	14-16	4-1:2-3/ 4-2:3-1

Kallelse sker senast kvällen två dagar före match via respektive lags hemsida.

### Spelfilosofi

Positionsförsvaret med press, täckning, understöd och markering som prioriteringsordning. Direkt återerövring är av hög betydelse. Prioritera att utbilda i lågriskpassningsspel (kortpassningsspel) med vid 15 år gör spelare medvetna om konsekvenser/ fördelar av högriskpassningsspel (långa passningar).

Ge spelare så lång sammanhängande speltid som möjligt. Undvik korta intervallbyte utan tränaren styr bytena.

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





## **Fysisk utveckling**

Fullständig biologisk mognad.

Pojkar får vid 18 till 21 års ålder vuxnare kroppsform (främst i form av muskelmassa).

Muskelmassan ökar och effekten av styrketräning förbättras.

Koordination kan fortfarande förbättras, men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar.

Stor effekt av aerob uthållighetsträning

Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökar eftersom muskelmassan ökar.

## **Tränarstil för nivå**

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

## **Träningen karaktäriseras av**

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

## **Psykosocial utveckling**

Spelaren vill vara delaktig i beslut

Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån

Förmåga att utvärdera och rätta till

Förmåga att visualisera muntliga instruktioner

Gruppträck kan förekomma och skapa konflikter

Självförverkligande och att uttrycka sig är viktigt

Kompisar viktiga och högt prioriterade

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

Individen värderar oberoende högt

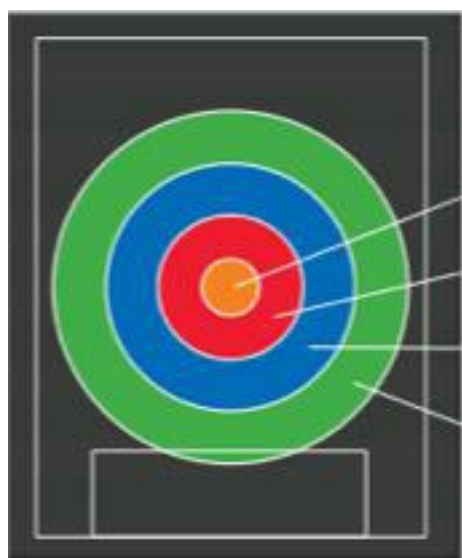
Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera.

## **Verksamhet**

Huvudtränare meddelar träningstider och perioder.

U16-19 är lediga under december samt har om inget annat anges sommaruppehåll under V27-28.

”Övergripande mål för Östers IF ungdom är att utveckla och förbereda spelarna för träning och spel i Östers IF representationslag vilket innebär att spelarens utveckling prioriteras före lagets resultat men spelare ska lära sig vad som krävs för att vinna matcher.”



## Spelaren

Individuellt spel

## Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

## Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

## Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

## Målbild – Spelfilosofi

### Positionsbestämt lagspel

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

### Snabbt spel

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

### Skapa och krympa spelytor

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

### Kontrollera bollen

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

### Djupledsspel

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

### Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften.

## Skapa målchans och avsluta

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

## Snabba omställningar

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

## Bollorienterat försvarsspel

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

## Press på bollhållaren

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

## Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

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

## Målbild – Färdigheter laget

### Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfalls- och försvarsspelet.

### Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

### Bollen i rörelse

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

### Flera passningsalternativ

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

### Centralt – kant

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

### Numerära överlägen

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

### Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

### Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

### Kollektiva försvarsmetoder

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

### Pressa med närmsta spelare

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

### Snabba omställningar

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

## Målbild – Färdigheter spelare

### Speluppfattning och perception

Orientering – lyft blicken och se spelet.

### Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfalls- och försvarsspel.

### Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

### Spela enkelt

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

### Rättvänd

Sträva efter att bli rättvänd.

### Mottagning

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

### Få tillslag

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

### Passningar på marken och noggrannhet

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

### Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

### Beslutsam 1 mot 1

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

### Avsluta

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

## Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

## Ta bollen

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

## Coacha medspelare i försvarsspel

Coacha medspelare för att förhindra att motståndare kommer till avslut.

## Igångsättning

Lugn eller snabb igångsättning med utkast eller utspark med precision.

## Coacha medspelare i anfallsspel

Coacha medspelare om passningsalternativ.

## Agera understödsspelare

Agera understödsspelare och spelvändare.



## FÄRDIGHETER POSITION

POSITION	ANFALLSSPEL	FÖRSVARSSPEL
<b>MÅLVAKT</b>	Passning kort/ lång Mottagning Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen	Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förflytta sig
<b>YTTERBACK</b>	Passning kort/ lång Mottagning Driva Inlägg Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta Nick
<b>INNERBACK</b>	Passning kort/ lång Mottagning Driva Utmana	Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka
<b>YTTERMITTFÄLRARE, YTTERFORWARD</b>	Passning kort/ lång Mottagning Driva/ dribbla/ finta Inlägg Utmana Nick Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta
<b>INNERMITTFÄLTARE</b>	Passning kort/ lång Mottagning Utmana Driva/ dribbla/ finta Vända Nick Skjuta	Pressa Tackla Bryta Täcka Nick
<b>FORWARD</b>	Passning kort/ lång Mottagning Driva/ dribbla/ finta Vända Nicka Skjuta Utmana	Pressa Tackla Bryta Täcka

# NIVÅ 4 TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 16-19 ÅR

## FÄRDIGHETER NIVÅ 3

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI (Fysvärde se bilaga 1)
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelanvstånd	Passning - kort	- explosiv styrka
Jämföra sig själv	Spelbredd	Passning - lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet /i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Överflyttning - centrering	Täcka	Rörlighet
	Uppflyttning - retirering	Fånga bollen	- dynamisk
	Fasta situationer	Kasta sig	Koordination
	Överlappning	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	<b>Grundläggande färdigheter</b>
		Förflytta sig	- hoppas och landa
		Kommunikation	- springa - bromsa
			- kasta - fånga
			- rulla - åla - krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)
			Höftkontroll

## TRÄNING

VECKOPLANERING					
ANTAL TRÄNINGAR / VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	TRÄNING 4	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avslut	Anfallsspel - skapa målchans och avslut Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad Försvarsspel - förhindra uppbyggnad	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avslut Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Rörlighet Styrka Uthållighet med/ utan boll	Rörlighet Snabbhet Koordination	Rörlighet Koordination Styrka	Rörlighet Snabbhet	
BELASTNING	Hög	Mycket hög	Medel	Låg	Mycket hög

### Veckoplanering

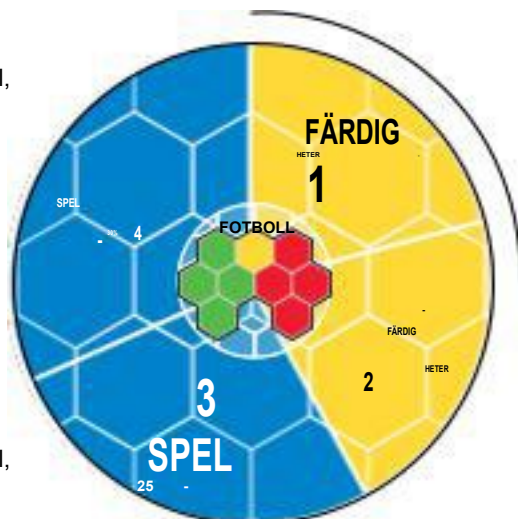
- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träning.
- Målvaktsträningen bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelares valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Träna så integrerat som möjligt. Tonvikt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

#### 4. SPELTRÄNING

Spelet tränas - smålandsspel, spelövning eller spel

#### 3. SPELTRÄNING

Spelet tränas - smålandsspel, spelövning eller spel



#### 1. FÄRDIGHETSTRÄNING

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

#### 2. FÄRDIGHETSTRÄNING

Delar av spelet tränas - spelmoment eller spelövning

Ifrån U16 väljer spelare att göra en medveten satsning på fotboll i Östers IF och förväntas därmed närvara på laget alla aktiviteter. Huvudtränare godkänner ledigheter. Träningsmodellen som rekommenderas på nivå 1 och 2 kan med fördel även användas på nivå 2 och 3.

# NIVÅ 4 TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 16-19 ÅR

## MATCH

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek	Spelare	Utg. pos.
16 år	11 mot 11	5	2 x 45 min	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m	14-16	4-2:1-3/ 4-1:2-3/ 4-2:3-1
17-19 år	11 mot 11	5	2 x 45 min	105 x 65 m	7,32 x 2,44 m	14-17	4-2:1-3/ 4-1:2-3/ 4-2:3-1

Kallelse till match sker direkt med spelartruppen och eventuellt via respektive lags hemsida.

### Spelfilosofi

Positionsförsvaret med press, täckning, understöd och markering som prioriteringsordning. Direkt återerövring är av hög betydelse men utbildning i indirekt återerövring. Prioritera att utbildning i lågriskpassningsspel (kortpassningsspel) med gör spelare medvetna om konsekvenser/ fördelar av högriskpassningsspel (långa passningar).

Prestationen ifrån vecka till vecka styr laguttagning och startelva.

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- "Spela som vi tränar"
- Taktik
- Positioner renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair play





## DJUPA KNÄBÖJ Utgå från kroppsvikt (KV)

Poäng	Kroppsvikt (KV)	
1	KV x	0,6
2	KV x	0,75
3	KV x	0,9
4	KV x	1,05
5	KV x	1,2
6	KV x	1,3
7	KV x	1,5
8	KV x	1,75
9	KV x	1,8



## BÄNKPRESS Utgå från kroppsvikt (KV)

Poäng	Kroppsvikt (KV)	
1	KV x	0,5
2	KV x	0,6
3	KV x	0,7
4	KV x	0,8
5	KV x	0,9
6	KV x	1,0
7	KV x	1,1
8	KV x	1,2
9	KV x	1,3



## KONDITION COOPER

Poäng	Målvakt	Mittback	Mittfält/ ytterback	Forward
9	10min 30sek	10min 15sek	10 min	10min 15sek
7	10min 55sek	10min 40sek	10min 25sek	10min 40sek
5	11min 20sek	11min 05sek	10min 50sek	11min 05sek
3	11min 45sek	11min 30sek	11min 15sek	11min 30sek
1	12min 10sek	11min 55sek	11min 40sek	11min 55sek



SNABBHET			
Poäng	10sek	20sek	30sek
9	>1,60	>2,75	>3,80
7	>1,70	>2,90	>4,00
5	>1,80	>3,05	>4,20
3	>1,90	>3,20	>4,40
1	>2,00	>3,35	>4,60

SQUAT JUMP		CMJa	
Poäng	Höjd i cm	Poäng	Höjd i cm
9p	>50	9p	>60
7p	>45	7p	>53
5p	>40	5p	>46
3p	>35	3p	>39
1p	>30	1p	>32

FRIVÄNDNING Utgå från kroppsvikt (KV)		
Poäng	Kroppsvikt (KV)	
1	KV x	0,6
2	KV x	0,7
3	KV x	0,8
4	KV x	0,9
5	KV x	1
6	KV x	1,1
7	KV x	1,2
8	KV x	1,3
9	KV x	1,4



**6 år** - Atomligan (maj, september, november)

**7 år** - Sommarcupen Moheda (juni), Sandsbrobollen (augusti), Södracupen (december)

**Bra cuper:** *Nibe Cup (maj/juni), Snöstorp Cup (maj)*

**8 år** - Sommarcupen Moheda (juni), Sandsbrobollen (augusti), Södracupen (december)

**Bra cuper:** *Nibe Cup (maj/juni), Snöstorp Cup (maj)*

**9 år** - Räfte Cup (april), Sandsbrobollen (augusti), Södracupen (december)

**Bra cuper:** *Snöstorp Cup (Maj), Nibe Cup (Maj/juni), Asarums höstcup (oktober)*

**10 år** - Räfte Cup (april), Bullerby Cup (juli), Södracupen (december)

**Bra cuper:** *Snöstorp Cup (maj), Nibe cCp (maj/juni), Asarum höstcup (oktober)*

**11 år** - Nickes Cup (mars), Räfte Cup (april), Saik Cupen (juni), Sommarcupen Hällevik (augusti), Södracupen (december/januari)

**Bra cuper:** *Snöstorp Cup (maj), Nibe Cup (maj/juni), Minicupen (maj/juni), Asarum höstcup (oktober)*

**12 år** - Nickes Cup (mars), Räfte Cup (april), Eskilscupen (augusti), Gais Open (november), Södracupen (december/januari)

**Bra cuper:** *Snöstorp cup (maj), Nibe cup (maj/juni), Ronneby Invitation Cup (oktober), Asarum höstcup (oktober)*

**13 år** - Nike Cup Lomma (juni), Saik Cupen (juni), Eskilscupen (augusti), Gais Open (november), Södracupen (december/januari)

**Bra cuper:** *Future Cup (april), Here we go Cup (juli), Ronneby invitation cup (oktober)*

**14 år** - Laxa Cupen (juli), Sverige Cupen (augusti), Gais Open (november), IFK-Cupen? (oktober/november), Södracupen (december/januari)

**Bra cuper:** *Future Cup (april)*

**15 år** - Tipselit Cup (mars), Elite Hotel Cup (juli), Södracupen (december/januari)

**16 år** - Eskilscupen (augusti)

Östers IF spelarutbildningsplan har skapats med inspiration ifrån Svenska fotbollsförbundets spelarutbildningsplan, föreningens tidigare dokument gällande spelarutbildnings- och verksamhetsplan.



# ÖSTERS IF

[www.ostersif.se](http://www.ostersif.se)