



Spelarutvecklingsplan för Boo FF

11-mannafotboll





Innehåll

SÄSONGSPLANERING	5
ELVAMANNA(13-19 ÅR)	6
<i>Målsättning.....</i>	6
<i>Teknisk träning</i>	7
<i>Spelförståelseträning.....</i>	7
<i>Fysisk träning</i>	8
<i>Mentalt och socialt</i>	8
<i>Utvecklingshjälp.....</i>	8
<i>Organisation/träning.....</i>	8
<i>Tävling och match</i>	9
<i>Tränarutbildning</i>	10
ÅR ETT (13 ÅR)	11
<i>Teknisk träning</i>	11
<i>Spelförståelseträning.....</i>	12
<i>Spelsystem</i>	13
<i>Fysisk träning</i>	13
ÅR TVÅ (14 ÅR)	14
<i>Teknisk träning</i>	14
<i>Spelförståelseträning.....</i>	15
<i>Spelsystem</i>	16
<i>Fysisk träning.....</i>	16
ÅR TRE 15 ÅR.....	17
<i>Teknisk träning</i>	17
<i>Spelförståelseträning.....</i>	18
<i>Spelsystem</i>	19
<i>Fysisk träning.....</i>	19
ÅR FYRA 16 ÅR	21
<i>Teknisk träning</i>	21
<i>Spelförståelseträning.....</i>	22
<i>Spelsystem</i>	23
<i>Fysisk träning.....</i>	23
ÅR FEM TILL SJU 17-19 ÅR.....	25
SAMMANFATTNING AV TRÄNINGSMOMENT	26
INLÄRNINGS-, TRÄNINGS- OCH TRÄNINGSMETODIK.....	33
<i>Inlärningsmetodik.....</i>	33
<i>Träningsmetodik.....</i>	33
NÄRINGSLÄRA	35
TRÄNINGSDAGBOK	37
MALL FÖR UTVECKLINGSSAMTAL OCH INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN	39
INDIVIDUELL PLAN FÖR BOO FF - UTVECKLINGSSAMTAL	40
ANTECKNINGAR	42



Spelarutvecklingsplan för Boo FF

Boo FF:s spelutvecklingsplan utgår från vår värdegrund och den skall alltid finnas med i vårt arbete. Vår värdegrund är:

- **Fotboll är en lagsport** där vi aktivt jobbar med lag och jagkänsla, individuell utveckling, glädje och kamratskap.
- **Delaktighet** med öppen kommunikation och en vilja att föra en dialog.
- **Respekt** med ett gott bemötande, sportslighet och fair play.
- **Socialt ansvar** där vi ALLA sätter barnens bästa i första rummet, vi ser vår verksamhet som en del av samhället.
- Samverkan med skola, föräldrar, näringsliv etc. ser vi som en naturlig del av vårt arbete.
- Noll tolerans mot rasism, sexism, droger, mobbing och fysiskt våld.
- Socialt tar vi ansvar och är föredömen, vi bär klubbmärket med **stolthet**.



Säsongsplanering

Säsongsplaneringen indelas i olika faser och bör planeras olika utifrån vilken säsong och vilket som bör prioriteras

- Inledningsfas
- Försäsong, ev. toppningsfas
- Tävlingsäsong(vår)
- Sommaruppehåll
- Tävlingsäsong(höst)
- Eftersäsong



Starta långsamt och öka successivt. Tonvikt på kondition och styrka under försäsong, under tävlingsäsong bör återhämtning planeras in och underhåll av olika egenskaper som styrka och snabbhet.

1. Helårsplanering
2. Veckoplanering
3. Dagsplanering
4. Checklista där kontroll av olika färdigheter som skall tränas kan bockas av

Viktigt att tänka på är att planera in vila(återhämtning) och sociala aktiviteter, antal träningar i veckan utan match och med match, spelarna skall vara utvilade och fräscha så att de kan ge maximalt under match

Helårsplaneringen skall lämnas in till respektive fotbollsansvariga på Boo FF:s kansli.



Elvamanna(13-19 år)

Målsättning

- Att stimulera vidare teknisk och fysisk utveckling
- Att ge spelaren ett ökat ansvar för sin egen utveckling
- Att vidare utveckla den sociala kompetensen
- Att utveckla och stimulera taktisk kunskap i praktik och teori
- Att utveckla en bra träning och matchkultur med bra inställning och med ett högt ställt fokus
- Att vidareutveckla spelarnas fotbollsterminologi

Det som kännetecknar en Boo FF-spelare är

- En god teknik och en bra bollbehandling
- God spelförståelse i anfallsspelet och försvarsspelet
- Har en bra kondition och är löpstark
- Är snabb i tanke och fötter
- Är smidig och rörlig med god koordination
- Är stark i kroppen
- Har god kropps och rumsuppfattning
- Har huvudet högt och har en stolt atletisk hållning

En träning kännetecknas av

- En tydlig start på träningen där vi samlar alla för information om träning och frånvaro mm.
- Bollbehandling och teknik, invävd med koordination, rörlighet och smidighet(KRS) i uppvärmningsfasen
- Snabbhetsträning 4-6 starter varje träning innehållande med boll, utan boll, med riktningsförändringar, reaktionssnabbhet(visuellt, auditivt, kinetiskt), snabba fötter i stegar, med koner eller ringar
- Passningsövningar/avslutsövningar som går i spelidens tecken(funktionellt) med avledande löpningar, intermittenta rörelser och fart som varje individ behärskar, mottag där spelaren behärskar att flytta bollen till en bestämd yta under kontroll, i avslutsfasen handlar det först och främst om precision före hårdhet. Passningsövningarna får gärna handla om att spelaren måste ta beslut som att spela på ett eller två tillslag, spela höger eller vänster, vända eller spela tillbaka bollen osv.
- Spelövningar med längre intervaller mellan 2-4 min tidigt på veckan med mindre ytor(1/4 plan ca 8-10 spelare). Mitt i veckan jobbar vi med tempo och har 1-1 ½ minuts intervaller på 25 ggr 36 meter till ¼ plan med 8-10 spelare och avslutar sen med större ytor 11-11 på helplan eller 6-6 på halvplan som exempel. Innehållet kan i övrigt vara 2 mål med målvakter, flera små konmål, med väggar,



passningsräkning, bollar runt om med snabba inkast från vilande spelare för att naturligt träna inkast osv.

- Varje träning avslutas med nedjogging och stretch där vi varvar ledarled (vid behov) stretch med spelaransvar. Vi avslutar träningen på ett tydligt sätt med ex vis en feedback på träningen eller bara sammanfattar den.

Teknisk träning

- Driva boll
- Passningsspel
- Mottagning
- Skott
- Finta och dribbla
- Vändningar
- Nick
- Presspel
- Markering
- Tackling – brytning
- Målvaktsteknik

Lämpligast är att man tränar det under uppvärmningsfasen(KRS) och i passnings/avslutsövningarna men också att man tar med sig instruktionerna i spelövningarna

Spelförståelseträning

Instruktionspunkter i anfallsspelet

- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Omställning

Instruktionspunkter i försvarsspelet

- Försvarssida
- Press
- Understöd
- Markering
- Täckning
- Omställning
- Kommunikation



Fysisk träning

- Koordination
- Kroppskontroll
- Uthållighet
- Snabbhet
- Styrketräning – skadeförebyggande
- Spänst
- Rörlighet
- Smidighet

Mentalt och socialt

- Fokusera på egen inlärnin g och kvalité
- Eget ansvar, bli din egen tränare
- Individuella målsättningar
- Självförtroende/självkänsla
- Mentorskap

Utvecklingshjälp

- Planerad egenträning
- Talangträningar
- Kostinformation/utbildning
- Drog och doping information
- Historia från en elitidrottare
- Planerad rehabiliteringsträning vid skador
- Utbildning i träningslära
- Individuella samtal

Organisation/träning

- Varje lag har en som ansvarar för träningsplanering och kontinuerlig dialog med fotbollsansvarig
- Vi skall ha 2 träningspass + match i veckan under säsong
- Träningstiden skall aldrig överstiga 90 min
- Rotationsträning skall vara planerad
- Vinterträningen bör innehålla minst 2 pass i veckan

11-manna (13- år)

Vecka 45-13

Vecka 15-41

Vecka 42-43

tränar 1 gång i veckan i Quesadahallen eller gymnastiksal på helger
tränar utomhus 2 gång i veckan på konstgräs eller naturgräs + match fotbollsledigt, möjlighet till plan vid önskemål



Tävling och match

Att spela matcher är för spelarna en källa till motivation, glädje, självbekräftelse mm. Det är viktigt för spelarnas utveckling att kunna omsätta det man tränat på i matchsituationer. Det är lika viktigt att hämta motivation från matcherna till att träna på det som behöver förstärkas samt det som behöver förbättras. Samtidigt lär spelarna in saker som inte går att lära in på något annat sätt, genom att spela matcher(upplevelsebaserad inläring). Vi sätter individen i fokus, vilket innebär att vi skall förbereda spelaren att göra sitt yttersta för laget i matchen och viljan att vinna. Fokus för spelaren skall ligga i att vilja vinna på matcher och träning. Vi tränare har dock utvecklingsfokus, vi har lagets och spelarens prestation i fokus. För att spela matcher måste spelarna träna.

- Antalet cuper skall planeras i förhållande till truppens storlek (alla skall spela) och ekonomi då alla skall ha råd, max 4 cuper per år, 2 sommar och 2 vinter. Med cup menar vi att det är minst 3 dagars matcher, 1 dagscuper räknas som en vanlig match. Vill ni spela fler cuper än detta skall fotbollsansvarig kontaktas
- Varje lag skall anmälas till St: Erikscupen
- Matcha så att alla har så fysiska förutsättningar som möjligt ca 1 ½ match i veckan. SVFF och UEFA rekommenderar: 13-14 år 25-30 matcher per år, 15-16 år 30-40 matcher per år, 17-18 år 30-40 matcher per år.
- Huvudfokus ligger i att utveckla i andra hand att vinna serier



Tränarutbildning

- Stjärnnivå 1:
- Boo FF:s tränarhandbok/spelarutvecklingsplan och Värdegrunder
 - SVFF avspark
 - Totte
- Stjärnnivå 2:
- Bas 1
 - Ledarskap 1
 - Spelförståelse 1
 - Teknik 1
 - Träningslära/målvaktsspel 1
- Stjärnnivå 3:
- SVFF Bas 2
 - Ledarskap 2
 - Spelförståelse 2
 - Teknik 2
 - Träningslära/målvaktsspel 2
 - Idrottsskadeutbildning
- Stjärnnivå 4:
- SVFF Diplomkurs BAS
 - Mental träning
- Stjärnnivå 5:
- SVFF Avancerad diplomkurs
 - Näringslära
 - Gruppdynamik/teambildning
 - Föräldrapåverkan
 - Lagårsplanering
 - Knäkontroll
 - Sila snacket

Prioriterat utbildningsmål för spelarna

- Spelarna skall ha en god och kontrollerad "första touch"
- Spelarna skall vara skickliga i 1-1 situationer offensivt och defensivt
- Spelarna skall behärska basteknikerna och använda dem funktionellt
- Spelarna skall ha en god speluppfattning och god spelförståelse vilket innebär att spelarna skall bli skickliga på att värdera i anfalls och försvarsspelet
- Spelarna skall ha en god koordination, kroppskontroll och smidighet
- Spelarna skall ha en god inställning till match och träning



År ett (13 år)

Teknisk träning

Driva boll	Utsida Zick-zack Vrist
Passning	Insida- utan och med skruv Utsida – utan och med skruv Chip Volley – insida och vrist Vrist insida
Mottagning	Insida Utsida Lår Bröst Huvud
Fint och dribbling	Sidofinter Vinkelfinter Finter framifrån Finter bakifrån
Vändning	Insida Utsida Cruyff
Skott	Vrist Insida Utsida Vrist insida Volley Chip
Nick	Utan upphopp Med upphopp, utan ansats (jämfotahopp) Med ansats och upphopp, från en fot och jämfota Löpa ut i sidled
Press	Mot rättvänd motståndare Pressavstånd Pressteknik
Markering	Närmarkering Avståndsmarkering
Tackling - brytning	Skuldertackling Motlägg



Målvaktsteknik	Greppteknik Sidledsförflyttningsteknik Fallteknik Boxteknik Upphoppsteknik – från stående position Utspark Utkast Inspark Uppspelsteknik
-----------------------	--

Spelförståelseträning

Anfallsspel	Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd Speldjup Spelvändning Väggspel Överlämning Täcka Överlappning Understöd Tillbakaspel V-löpning/avledande löpning Djupledslöpning/diagonallöpning Båglöpning Motrörelser Brytpassningar Djupledspass Inspel Spel på markerad spelare Nick
--------------------	--

Försvvarsspel	Press Täckning Markering Omställning Styrspel Avstånd mellan lagdelar Nick <i>Arbetsmetod i försvvarsspel:</i> Kombinationsmarkering/zonspel
----------------------	--



Spelsystem

Variera spelsystemet utifrån spelarmaterialets styrkor och svagheter, prioritera högt bollinnehav, snabba återerövringar, spelsystemet bör vara utmanande och utsätta spelarna på sådant som vi vill bli bättre på.

Fysisk träning

Kroppskontroll	Koordination Rörelse Smidighet Balans
Snabbhets- träning	Reaktionsförmåga/beslut Fotbollsanpassad snabbhet med riktningsförändringar Snabbhet med boll Frekvens med stegar och koner Inbromsningar Löpteknik Spänstträning
Uthållighets- träning	Aerob träning (kondition) Anaerob träning (snabbhet) Snabbhetsuthållighet
Skadeföre- byggande	Bål/rygg Baksida Ljumskar Främre vad Knäkontroll Armar och bröst Stretch



År två (14 år)

Teknisk träning

Driva boll	Med utsida och riktningsförändring med tempoväxling Zick – zack med tempoväxlingar Vrist med tempoväxling
Passning	Insida med och utan skruv samt kort snärtigt tillslag Utsida med och utan skruv samt kort snärtigt tillslag Volley insida och vrist snärtigt tillslag Vrist insida Vrist under Chip
Mottagning/ Medtag	Insida Utsida Lår Lårets utsida Bröst Huvud
Fint och dribbling	Sidofinter Vinkelfinter Finter framifrån Finter bakifrån
Vändning	Insida Utsida Cruyff Insida-insida (dubbelvändning) Utsida-Insida(dubbelvändning)
Skott	Insida Vrist Utsida Vrist insida Volley Italiensk Volley Chip
Nick	Utan upphopp Med upphopp, utan ansats (jämfotahopp) Med ansats och upphopp, från en fot och jämfota Löpa ut i sidled Försvarsnick
Press	Mot rättvänd motståndare Sätta press från sidan Pressavstånd Pressteknik



Markering	Närmarkering Avståndsmarkering
Tackling - brytning	Skuldertackling Motlägg Glidtackling
Målvaktsteknik	Greppteknik Sidledsförflyttningsteknik Fallteknik Fallteknik vid närskott Boxteknik Upphoppsteknik från stående och liggande Utspark Utkast Vändningsspel med fötterna Inspark Uppspel/vändningsspel Fotarbete vid skott

Spelförståelseträning

Anfallsspel	Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd Speldjup Spelvändningar Omställningar Väggspel Väggspel på tredje spelare Överlämning Täcka Överlappningar Tillbakaspel Understöd V-löpning/avledande löpning Djupledslöpning/diagonallöpning Båglöpning Motrörelser Brytpassningar Djupledspass Inspel Spel på markerad spelare Nick Uppflyttningar
Försvarsspel	Press Täckning Markering Omställning



Styrspel
Avstånd mellan lagdelar
Nick
Push up/Droppa

Arbetsmetod i försvarsspel:
Kombinationsmarkering
Positionsförsvaret

Spelsystem

Variera spelsystemet utifrån spelarmaterialets styrkor och svagheter, prioritera högt bollinnehav, snabba återerövringar, spelsystemet bör vara utmanande och utsätta spelarna på sådant som vi vill bli bättre på.

Fysisk träning

Kroppskontroll	Koordination Rörelse Smidighet Balans
Snabbhets- träning	Reaktionsförmåga/beslut(Visuellt och auditivt) Fotbollsanpassad snabbhet med riktningsförändringar Frekvens med stegar och koner Inbromsningar Löpteknik Spänstträning Amplitudträning
Uthållighets- träning	Aerob träning (kondition) Anaerob träning (snabbhet) Snabbhetsuthållighet
Skadeföre- byggande	Bål/rygg Baksida Ljumskar Främre vad Knäkontroll Armar och bröst Stretch Dynamisk stretch



År tre 15 år

Teknisk träning

Driva boll	Med utsida och riktningsförändring med tempoväxling Zick – zack med tempoväxlingar Vrist med tempoväxling
Passning	Insida med och utan skruv samt kort snärtigt tillslag Utsida med och utan skruv samt kort snärtigt tillslag Volley insida och vrist snärtigt tillslag Vrist insida Vrist under Chip Liggande chip
Mottagning/ Medtag	Insida Utsida Lår Lårets utsida Bröst Huvud
Fint och dribbling	Sidofinter Vinkelfinter Finter framifrån Finter bakifrån
Vändning	Insida Utsida Cruyff Insida-insida (dubbelvändning) Utsida-Insida(dubbelvändning)
Skott	Vrist Insida Utsida Utsida långt ut på foten Vrist insida Liggande vrist Volley Italiensk Volley Chip Liggande Chip
Nick	Utan upphopp Med upphopp utan ansatts Upphopp med ansatts från en fot och jämfota Ut i sidled Försvarsnick Backande, överlång boll



Press	Mot rättvänd motståndare Sätta press från sidan Mot felvänd motståndare Pressavstånd Pressteknik
Tackling - brytning	Skuldertackling Motlägg Glidtackling Rensning
Målvaktsteknik	Greppteknik Sidledsförflyttningsteknik Fallteknik Fallteknik vid närskott Boxteknik Upphoppsteknik från stående och liggande Utspark Inspark Vändningsspel med fötterna Fotarbete vid skott Styra ut skott

Spelförståelseträning

Anfallsspel	Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd Speldjup Spelvändningar Omställningar Väggspe Väggspe på tredje spelare Överlämning Täcka Överlappningar Tillbakaspe Understöd V-löpning/avledande löpning Djupledslöpning/diagonallöpning Båglöpning Korslöpningar Motrörelser Brytpassningar Djupledspass Crosspass Inspel Spe på markerad spelare Inlägg Nick
--------------------	---



	Uppflyttningar
	Blind sida
Försvarsspel	Press Täckning Understöd Markering Överflyttning Hög och låg press Fördröja Försvarssida Omställningar Avstånd mellan lagdelar Centrering Push up/pumping Djup i försvarsspelet Nick
	<i>Arbetsmetod i försvarsspel:</i>
	Positionsförsvaret

Spelsystem

Variera spelsystemet utifrån spelarmaterialets styrkor och svagheter, prioritera högt bollinnehav, snabba återerövringar, spelsystemet bör vara utmanande och utsätta spelarna på sådant som vi vill bli bättre på.

Fysisk träning

Kroppskontroll	Koordination Rörelse Smidighet Balans
Snabbhets-träning	Reaktionsförmåga/beslut(Visuellt och auditivt) Fotbolls Anpassad snabbhet med riktningsförändringar Frekvens med stegar och koner Inbromsningar Löpteknik Spänstträning Amplitudträning
Uthållighets-träning	Aerob träning (kondition) Anaerob träning (snabbhet) Snabbhetsuthållighet



**Skadeföre-
byggande**

Bål/rygg
Baksida
Ljumskar
Främre vad
Knäkontroll
Armar och bröst
Stretch
Dynamisk stretch



År fyra 16 år

Teknisk träning

Driva boll	Med utsida och riktningsförändring med tempoväxling Zick – zack med tempoväxlingar Vrist med tempoväxling
Passning	Insida med och utan skruv samt kort snärtigt tillslag Utsida med och utan skruv samt kort snärtigt tillslag Volley insida och vrist snärtigt tillslag Vrist insida Vrist under Chip Liggande chip
Mottagning/ Medtag	Insida + i luften Utsida Lår Lårets utsida Bröst Huvud
Fint och dribbling	Sidofinter Vinkelfinter Finter framifrån Finter bakifrån Finter på kanten
Vändning	Insida Utsida med översteg Cruyff Insida-insida (dubbelvändning) Utsida-Insida(dubbelvändning) Sulan
Skott	Vrist Insida Utsida Utsida långt ut på foten Vrist insida Liggande vrist Volley Italiensk Volley Chip Liggande Chip Tå



Nick	Utan upphopp Med upphopp utan ansats Upphopp med ansats från en fot och jämfota Ut i sidled Försvarsnick Backande, överlång boll I steget
Press	Mot rättvänd motståndare Sätta press från sidan Från sidan bakifrån Mot felvänd motståndare Pressavstånd Pressteknik
Tackling - brytning	Skuldertackling Motlägg Glidtackling Rensning
Målvaktsteknik	Grepp teknik Sidledsförflyttningsteknik Fall teknik Fall teknik vid närskott Box teknik Upphoppsteknik från stående och liggande Utspark Inspark Vändningsspel med fötterna/uppspel Fotarbete vid skott Styra ut skott

Spelförståelseträning

Anfallsspel	Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd Speldjup Spelvändningar Omställningar Vaggspel Vaggspel på tredje spelare Överlämning Täcka Överlappningar Tillbakaspel Understöd V-löpning/avledande löpning Djupledslöpning/diagonallöpning Båglöpning Korslöpningar Motrörelser
--------------------	--



	Brytpassningar Djupledspass Crosspass Inspel Spel på markerad spelare
Försvarsspel	Press Täckning Understöd Markering Överflyttning Hög och låg press Fördröja Försvarssida Omställningar Avstånd mellan lagdelar Centrering Push up/pumping Djup i försvarsspelet Triggers Nick <i>Arbetsmetod i försvarsspel:</i> Positionsförsvar

Spelsystem

Variera spelsystemet utifrån spelarmaterialets styrkor och svagheter, prioritera högt bollinnehav, snabba återerövringar, spelsystemet bör vara utmanande och utsätta spelarna på sådant som vi vill bli bättre på.

Fysisk träning

Kroppskontroll	Koordination Rörelse Smidighet Balans
Snabbhets- träning	Reaktionsförmåga/beslut(Visuellt, auditivt och taktilt) Fotbollsanpassad snabbhet med riktningsförändringar Koordination och snabbhetsbanor Frekvens med stegar och koner Inbromsningar Löpteknik Spänstträning Amplitudträning



**Uthållighets-
träning**

Aerob träning (kondition)
Anaerob träning (snabbhet)
Snabbhetsuthållighet

**Skadeföre-
byggande**

Bål/rygg
Baksida
Ljumskar
Främre vad
Knäkontroll
Armar och bröst
Stretch
Dynamisk stretch



År fem till sju 17-19 år

Här skall spelarna vara redo för seniorfotboll men kan ändå tillhöra olika träningstrupper som U-lag, talangtrupper, juniortrupper etc. Beroende på vilken nivå spelarna befinner sig så skall tränaren lämna in säsongspaneringen till respektive fotbollsansvarig, tillhör spelaren en breddtrupp eller en C-lagstrupp behövs inte detta. Däremot lämnas match och turneringsplaneringen in.

Efter uppvärmning där tekniska, koordination, rörelse, snabbhetsövningar genomförs skall tyngdpunkten ligga på fart, som mottag/medtag i rörelse, driva i hög fart, slå passningar i fart etc. I spelövningar skall fokus ligga på tempo, spel på små ytor, löpvilja, aggressivitet mm.

Taktiskt, mentalt och organisationen skall mer handla om att vinna matcher. Träningsmetodiken skall vara som vid 16 år fast med en högre svårighetsgrad och en högre grad funktionalitet, förslagsvis teknikbanor under tidspress, med motstånd mm.



Sammanfattning av träningsmoment

TEKNIK											
Drivning	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Utsida	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Zick-zack				X	X	X	X	X	X	X	X
Vrist							X	X	X	X	X

Passning	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Inside utan skruv	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Inside med skruv						X	X	X	X	X	X
Utsida utan skruv			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Utsida med skruv						X	X	X	X	X	X
Halvvolley									X	X	X
Volley, insida					X	X	X	X	X	X	X
Volley, vrist					X	X	X	X	X	X	X
Italiensk volley									X	X	X
Liggande vrist									X	X	X
Vrist, insida						X	X	X	X	X	X
Chip							X	X	X	X	X
Liggande chip									X	X	X

Mottagning	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Inside		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Utsida			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bröst				X	X	X	X	X	X	X	X
Lår					X	X	X	X	X	X	X

Spelarutvecklingsplan för 11-manna



Huvud						X	X	X	X	X	X
Sula											X

Fint & dribbling	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Sidofint		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Vinkelfint			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Framifrånfint				X	X	X	X	X	X	X	X
Bakifrånfint							X	X	X	X	X
Finter på kant										X	X

Inkast	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
		X	X	X							

Vändning	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Inside						X	X	X	X	X	X
Utsida						X	X	X	X	X	X
Inside - inside									X	X	X
Utsida - inside									X	X	X
Cruyff						X	X	X	X	X	X
Sulan										X	X

Spelarutvecklingsplan för 11-manna



Skott	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Vrist	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Utsida långt ut									X	X	X
Insida			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Utsida				X	X	X	X	X	X	X	X
Liggande vrist									X	X	X
Vrist insida						X	X	X	X	X	X
Italiensk volley									X	X	X
Volley							X	X	X	X	X
Liggande chip									X	X	X
Chip								X	X	X	X

Nick	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Utan upphopp					X	X	X	X	X	X	X
Med upphopp utan ansats					X	X	X	X	X	X	X
Med ansats & upphopp					X	X	X	X	X	X	X
Löpa ut i sidled & nicka								X	X	X	X
Försvarsnick									X	X	X
Bollen i luften bakom dig										X	X
I steget										X	X

Press	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Mot rättvänd motståndare						X	X	X	X	X	X
Mot felvänd motståndare										X	X
Pressavstånd						X	X	X	X	X	X
Pressteknik						X	X	X	X	X	X
Från sidan										X	X

Spelarutvecklingsplan för 11-manna



Markering	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Närmarkering								X	X		
Avståndsmark.								X	X		

Tackling – Brytning	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Rensning										X	X
Skuldertackling								X	X	X	X
Motlägg								X	X	X	X
Glidackling										X	X

MV-teknik	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Greppteknik					X	X	X	X	X	X	X
Sidledsförflyttningsteknik					X	X	X	X	X	X	X
Fallteknik					X	X	X	X	X	X	X
Boxteknik							X	X	X	X	X
Spel	X	X	X	X	X	X	X	X			
Upphoppsteknik från stående position						X	X	X	X	X	X
Upphoppsteknik från liggande position								X	X	X	X
Utspark						X	X	X	X	X	X
Vändningsspel/uppspel									X	X	X
Styra ut skott									X	X	X
Utkast						X	X	X	X	X	X
Fotarbete vid skott									X	X	X
Inspark							X	X	X	X	X

Spelarutvecklingsplan för 11-manna



SPEL FÖRSTÅELSE	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Spelbarhet					X	X	X	X	X	X	X
Spelavstånd					X	X	X	X	X	X	X
Spelbredd					X	X	X	X	X	X	X
Speldjup					X	X	X	X	X	X	X
Omställning									X	X	X
Passningsskugga					X	X	X	X	X	X	X
Spelvändning							X	X	X	X	X
Väggspel					X	X	X	X	X	X	X
Väggspel på 3:e spelare									X	X	X
Överlämning					X	X	X	X	X	X	X
Täcka							X	X	X	X	X
Överlappning							X	X	X	X	X
Understöd						X	X	X	X	X	X
Tillbakaspel						X	X	X	X	X	X
V-löpning					X	X	X	X	X	X	X
Djupledslöpning – diagonal löpning						X	X	X	X	X	X
Båglöpning								X	X	X	X
Motrörelser								X	X	X	X
Korslöpning										X	X
Brytpassning								X	X	X	X
Djupledspass							X	X	X	X	X
Crosspass									X	X	X
Inspel								X	X	X	X
Inlägg										X	X
Spel på markerad spelare								X	X	X	X
Uppflyttning									X	X	X
Uppspel										X	X
Blind sida										X	X

Spelarutvecklingsplan för 11-manna



Spelsystem											
Spelsystem											

Försvarsspel	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Press								X	X	X	X
Täckning								X	X	X	X
Understöd										X	X
Markering					X	X	X	X	X	X	X
Överflyttning										X	X
Hög press										X	X
Låg press										X	X
Fördröja										X	X
Försvarssida					X	X	X	X	X	X	X
Omställning								X	X	X	X
Avstånd mellan lagdel.								X	X	X	X
Centrering										X	X
Styrning								X	X	X	X
Push up/drop									X	X	X
Djup i försvarsspel										X	X
Positionsförsvaret										X	X
Kombinations-markering								X	X		

Fysisk träning	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Koordination	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Smidighet		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Balans			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Rörlighet - Stretching						X	X	X	X	X	X
Löpteknik					X	X	X		X	X	X

Spelarutvecklingsplan för 11-manna



Reaktionsförmåga /beslut					X	X	X	X	X	X	X
Spänst					X	X	X	X	X	X	X
Inbromsningar					X	X	X	X	X	X	X
Fotbollssnabbhet					X	X	X	X	X	X	X
Amplitud									X	X	X
Frekvens							X	X	X	X	X
Löpträning m boll						X	X	X	X	X	X
Aerob träning								X	X	X	X
Anaerob träning											X
Snabbhetsuthållighet								X	X	X	X

Förebyggande	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Knäkontroll						X	X	X	X	X	X
Ljumskar						X	X	X	X	X	X
Bål						X	X	X	X	X	X
Baksida lår							X	X	X	X	X
Rygg							X	X	X	X	X
Armar & bröst							X	X	X	X	X
Vader								X	X	X	X
Dynamisk stretch									X	X	X
Framsida lår								X	X	X	X



Inlärnings-, tränings- och träningsmetodik

Inlärningsmetodik

Inlärningsmomentet delas in i två faser:

Lärofasen - där träningen följer principerna:

- Från lätta till svåra övningar
- Från enkla moment till sammansatta moment, som ex vis mottag till mottag i fart och drivning

Alla moment i lärofasen bör bedrivas med bägge fötterna då tvåfotade spelare har ett bredare register jämfört med en enfotad spelare

Förbättringsfasen – denna fas är oändlig, spelare kan alltid förbättra sina prestationer i denna fas, de kan spela bollen hårdare, ta mot bollen i högre fart, vara mer exakta i sitt passningsspel osv. Det är viktigt att spelarna förstår spelsammanhanget i teknikövningarna. Den metodiska stegringen i övningarna bör innehålla:

- Teknik i spelsammanhang utan motståndare
- Teknik i spelsammanhang med passiv motståndare
- Teknik i spelsammanhang med aktiv motståndare

Träningsmetodik

Arbetsmodell

1. *Vad skall tränas, vad är målet.*
Ge spelarna en tydlig information om vad som skall tränas.
2. *Varför skall momentet tränas, vilket syfte.*
Motivera och förklara varför det gör de till bättre spelare.
3. *Hur skall spelarna lära sig momentet, instruktionsmetoden.*
Ge tydliga instruktioner om hur momentet skall utföras.
4. *Praktisera, ge förutsättningar för:*
Organisation – Var på planen skall övningen ske, antal spelare, antal bollar osv.

Anvisningar – Ge anvisningar till övningen, hur övningen går till
5. *Sammanfatta*
Gå igenom intrycket från träningen, förstärk den utvecklingen som skett och repetera det viktigaste.



Instruktionsmetoden

Vid inlärnin g av ett tekniskt moment bör instruktionsmetoden "VISA-FÖRKLARA-VISA-ÖVA" användas. Tänk på att spelare tar till sig kunskap genom mer en ett sinne. De lär sig genom att:

- Se – visuellt sinne
- Höra – auditivt sinne
- Känna och göra – kinestetiskt sinne

1. **VISA** hur momentet skall utföras, tänk på att:

Visa så att alla kan se och höra

Visa så att de viktigaste momenten syns ex vis från sidan

Tränaren själv kan visa eller ta en duktig spelare som gör momentet

2. **FÖRKLARA** hur momentet skall utföras tänk på att:

Koncentrera dig på att ge få muntliga men tydliga instruktioner

Var tydlig och kortfattad

Beskriv slutresultatet tydligt, vad vi skall lära oss

Motivera nyttan av att använda momentet

Använd språk som spelarna förstår

3. **VISA** igen hur momentet skall utföras, tänk på att:

Visa på samma sätt som förut

De muntliga instruktionerna tas upp igen, förstärk gärna med en specifik instruktion, eller något tillägg, försök hålla dig till max tre instruktioner

4. **ÖVA** på hur momentet skall utföras, tänk på att:

Låt spelarna få känna och öva på momentet

Uppmuntra spelarna att ställa frågor

Säkerställ att spelarna förstått instruktionerna



Näringslära

Om man äter rätt får man bättre utdelning för sin träningsflit, då all träning är nedbrytande och vila, sömn, stretch, kost osv. är uppbyggande och slarvar vi med kosten kan till och med träningen vara bortkastad tid.

När man tränar eller spelar match använder kroppen de resurser som finns för att omvandla det till energi och då är det självklart så att man bör fylla på ny energi så snart man kan efter träningen eller matchen. Man lagrar kolhydrater i musklerna och i levern som påverkar hur man presterar vid tungt muskelarbete, noterbart är att detta också påverkar hjärnans funktion som koncentration, förmåga till att ta snabba beslut, ge signaler till musklerna mm. Kolhydrater finns i potatis, ris, pasta, bröd, frukt, gryn mm. All träning är nedbrytande och vilan är prestationsförbättrande under förutsättning att kost och vätskeintaget är tillfredsställande. Man behöver 6-8 g kolhydrater och kroppsvikt per dag vilket betyder att man bör äta 300-400 g kolhydrater/dag om man väger 50 kilo. Planera in frukost, lunch, middag, kvällsmål och mellanmål varje dag för att fylla på dessa lager. Det krävs ett eget ansvar från spelarna så att de inte kommer hungriga och med för lite energi till träningarna och matcher. Uppmana spelarna att ta med sig mellanmål till skolan om de går direkt därifrån till träningen. Lämpliga mellanmål kan vara frukt, smörgåsar och juice. Man bör äta två-fyra timmar före träning och match. Efter träning och match är det viktigt att äta och dricka så fort som möjligt för att få en optimal återhämtning. Samma mängd mat tas upp sämre om man väntar två timmar med att äta jämfört med om man äter det direkt (inom en halvtimme) efter ett avslutat träningspass.

Högenergi förbrukarens (mer än 4 pass/vecka) tallriksmodell består av 50% bröd, potatis, ris eller pasta, 25% grönsaker, 25% fisk, kött eller ägg. Medelenergiförbrukarens (max 4 pass/vecka) tallriksmodell består till 25% av fisk, ägg, kött. Det som är kvar (75%) fördelas jämt mellan pasta, ris, bröd, potatis och grönsaker. Avsluta gärna måltiderna med frukt.

Det som är viktigt är att spelarna äter en allsidig kost. Annars riskerar de att få en brist av något näringsämne. Spelarna måste tillgodose behov av näringsämnena (vitaminer, mineraler, vatten, kolhydrater, fett och protein) för att kunna prestera optimalt. De presterar inte bättre om de överdoserar av våra näringsämnen jämfört med sitt dagsbehov, men däremot sämre vid eventuell brist. Vid gemensamma måltider t.ex. vid ett träningsläger är det viktigt att vi som ledare "lever som vi lär" och skickar bra signaler till våra spelare om vad en näringsrik måltid bör innehålla.

Vätskebrist är det som snabbast sänker din prestationsförmåga. Drick därför vatten med jämna mellanrum under dagen och självklart under träning och match. Törsten är en dålig värdemätare på hur mycket vatten du egentligen behöver. Drick lite men ofta under träningen och när tillfälle ges under match. Och om man väger sig före och sedan efter en träning/match kan man se hur mycket vätska man tappat. Väger man 50 kilo är 2 liter en bra parameter att hålla sig inom.



Dagarna före match

Ät lite extra kolhydrater och drick rikligt, speciellt om det är varmt väder.

Matchdagen

Ät en större måltid tre-fyra timmar före matchen och ett mellanmål en-två timmar före. Den större måltiden bör bestå av mat som man är van att äta och vet att man kan förbränna till matchstarten t.ex. pasta potatis eller ris. Till det kan man välja fisk, kokta grönsaker, magert kött t.ex. kyckling. Undvik fet mat och mat som är rikt på kostfibrer. Fett fördröjer matsmältningen och kostfibrer i större mängder kan ge orolig mage. Drick mycket vätska tills en timme före matchstart. Har man då ett överskott av vätskan hinner man då göra sig av med den tills matchen börjar. Urinen bör då vara ljus vid matchstart, annars har man druckit för lite. Undvik att vara ute i solen vid varmt väder. Undvik vätskedrivande drycker som kaffe och te.

Efter matchen

Ät och drick så fort som möjligt efter matchen. Musklerna kan nu vara tömda på kolhydrater och vätskebristen kan vara stor. För att påskynda kroppens återhämtning blir tiden till mat och vätskeintag efter matchen avgörande om man skall prestera kommande dag/dagar. Lämplig återhämtnings mat direkt efter match kan vara vitt bröd, banan, lättmjölk, saft och sportdryck. Ät sedan en kolhydratrik måltid inom en till två timmar efter matchen



Träningsdagbok

Syftet med träningsdagbok bör delas in i tre delar, vilka är

1. Spelarna skall lära sig värdera vilken fysisk belastning som är lämplig för sin nivå
2. Tränaren skall använda träningsdagboken som ett utvärderingsverktyg angående den fysiska belastningen i träningen
3. Här kan vi hitta orsaker till skador som kan vara viktiga för läkare/sjukgymnast att veta.

Termer vi använder oss av i träningsdagboken är

- Lågintensiv träning (LT)
- Medelintensiv träning (MT)
- Högintensiv träning (HT)
- Idrott i skola (S)
- Egenträning (E)
- Träning med laget (T)
- Match (M)

Vid minst ett tillfälle under veckan skall spelaren ta sin vilopuls och sedan dokumentera det i träningsdagboken. Träningsdagboken skall veckovis lämnas till lagansvarig

Spelarutvecklingsplan för 11-manna



Vecka _____								
Veckodag	Vilopuls	Aktivitet	Innehåll Känsla 1=dåligt, 2=mindre bra, 3=Bra, 4=mycket bra 5=super bra	Tid i min	Belastning			
					LT	MT	HT	
Måndag		S						
		E						
		T/M						
Tisdag		S						
		E						
		T/M						
Onsdag		S						
		E						
		T/M						
Torsdag		S						
		E						
		T/M						
Fredag		S						
		E						
		T/M						
Lördag		E						
		T/M						
Söndag		E						
		T/M						

Spelarens namn_____



Mall för utvecklingssamtal och individuell utvecklingsplan

Syftet med utvecklingssamtal är att skapa en individuell plan som ligger till grund för spelarens framtida utveckling. I denna mall så utgår vi från fem perspektiv i samtal med spelaren. Perspektiven är som följer:

1. Socialt
2. Mentalt
3. Teknik
4. Spelförståelse
5. Fysik

Inför utvecklingssamtalet skall spelaren fylla i arket gällande feed back. Detta ark skall sen medtagas till samtalet och ligger sen som grund för det mål spelaren och tränaren skall sätta upp vid varje perspektiv. Spelaren skall även få feed forward för att uppnå sina mål.

Med feed back menar vi att det ges en återkoppling om var spelaren befinner sig i dag.

Med feed forward menar vi att det ges information och råd om hur spelaren kan ta sig till nästa utvecklingssteg. Viktigt att det konkret dokumenteras och förklaras om vad som krävs för att uppnå sitt mål.

Samtalets tidsspann bör inte överstiga 15 min och det bör planeras in 2-4 tillfällen per år och spelare



Individuell plan för Boo FF - Utvecklingssamtal

Spelarens namn: _____

Perspektiv	Feed back
S O C I A L T	
M E N T A L T	
T E K N I K	
S P E L F Ö R	
F Y S I K	



Perspektiv	Mål	Feedforward
S O C I A L T		
M E N T A L T		
T E K N I K		
S P E L F Ö R		
F Y S I K		



Anteckningar

