



---

# Ledar- och Spelarutbildningsplan

---

Hässelby SK FF



# Innehållsförteckning

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| <b>INLEDNING</b>                              | 1  |
| SYFTE MED LEDAR – OCH SPELARUTBILDNINGSPLANEN | 1  |
| MÅL MED LEDAR – OCH SPELARUTBILDNINGSPLANEN   | 2  |
| Långsiktighet                                 | 2  |
| Utveckling                                    | 2  |
| Kvalitetssäkring                              | 2  |
| <b>LEKEN SOM METOD</b>                        | 3  |
| <b>PLANERING AV TRÄNINGSPASS</b>              | 4  |
| ORGANISATION                                  | 4  |
| EFFEKTIVITET                                  | 4  |
| VARIATION                                     | 5  |
| ANPASSNING                                    | 5  |
| <b>UTVECKLING, UTBILDNING OCH STÖD</b>        | 6  |
| Forskare                                      | 6  |
| Konstnär                                      | 6  |
| Stöd från förening                            | 6  |
| <b>ARBETSMODELLEN</b>                         | 7  |
| <b>LÄRANDEMETODER</b>                         | 8  |
| MODELLINLÄRNING                               | 8  |
| INSTRUKTIONSLÄRNING                           | 8  |
| GUIDED DISCOVERY                              | 8  |
| POSITIV FÖRSTÄRKNING                          | 9  |
| Kollektiv och individuell feedback            | 9  |
| <b>ANALYS OCH UTVÄRDERING</b>                 | 10 |
| <b>LEDARUTBILDNINGSPLAN - ÖVERSIKT</b>        | 11 |
| Fotbollsskolan                                | 11 |
| 3v3 (7 åringar)                               | 11 |
| 5v5 (8 och 9 åringar)                         | 11 |
| 7v7                                           | 11 |
| 9v9 och 11v11                                 | 11 |
| A-lag (herr & dam)                            | 11 |
| Övriga utbildningar                           | 11 |
| <b>SPELETS FASER</b>                          | 13 |
| ANFALLSPEL                                    | 13 |
| Speluppbyggnad                                | 13 |

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| Kontring.....                                      | 13        |
| Etablering.....                                    | 13        |
| Komma till avslut och göra mål.....                | 13        |
| FÖRVARSPEL .....                                   | 14        |
| Förhindra speluppbyggnad .....                     | 14        |
| Återerövring .....                                 | 14        |
| Förhindra och rädda avslut.....                    | 14        |
| Fasta situationer .....                            | 14        |
| <b>FOTBOLLSAKTION .....</b>                        | <b>16</b> |
| <b>UTBILDNINGSPLAN .....</b>                       | <b>17</b> |
| 5, 6 OCH 7 ÅRINGEN (fotbollsskolan samt 3v3) ..... | 17        |
| Tränaren .....                                     | 17        |
| Ledaren .....                                      | 18        |
| Spelaren .....                                     | 18        |
| Gruppen .....                                      | 19        |
| 8 OCH 9 ÅRINGEN (5v5) .....                        | 21        |
| Tränaren .....                                     | 21        |
| Ledaren .....                                      | 22        |
| Spelaren .....                                     | 22        |
| Gruppen .....                                      | 23        |
| 10, 11 OCH 12 ÅRINGEN (7v7) .....                  | 24        |
| Tränaren .....                                     | 24        |
| Ledaren .....                                      | 25        |
| Spelaren .....                                     | 25        |
| Gruppen .....                                      | 26        |
| 13 OCH 14 ÅRINGEN (9v9) .....                      | 27        |
| Tränaren .....                                     | 27        |
| Ledaren .....                                      | 28        |
| Spelaren .....                                     | 28        |
| Gruppen .....                                      | 30        |
| 15, 16, 17 OCH 18 ÅRINGEN (11v11) .....            | 31        |
| Tränaren .....                                     | 31        |
| Ledaren .....                                      | 32        |
| Spelaren .....                                     | 32        |
| Gruppen .....                                      | 33        |

*"Oavsett träningsupplägg eller övningsval, och oavsett ålder på spelarna ska du som tränare ha som största fokus att skapa en sund miljö där barn och ungdomar får vara sig själva, vågar lösa situationer och blir sedda genom glädje, respekt och kärlek. Att ha kul med sina kompisar och med roliga övningar skapar glädje. Att skapa en kultur där normer om förhållningssätt mot varandra ger barnen insikt i vikten av respekt mot andra och även sporten. Fotboll är en underbar sport och barnen ska lära sig att respektera den genom att njuta av att spela oavsett resultat eller förutsättningar. Att spela fotboll är kärlek, att dra en sultunnel, att ta ner bollen på bröstet och efter en studs dra en 40 meters halvvolleypassning, att glidackla och bryta ett skott i sista stunden och behålla bollen för en kontring... det är bara kärlek. Spelare och ledare kommer älska sporten, men de kommer även att älska gemenskapen, sammanhållningen och den individuella och kollektiva utvecklingen. Oavsett ålder ska laget och miljön präglas av kärlek och harmoni"*

***Claudio Pereyra***



# INLEDNING

## SYFTE MED LEDAR – OCH SPELARUTBILDNINGSPLANEN

Hässelby SK FF är en fotbollsförening med över 900 spelare och drygt 200 ledare.

Hässelby SKs fotbollsutbildning grundar sig i Svenska FF:s spelarutbildningsplan men klubben har även kompletterande riktlinjer för hur spelarutbildning ska bedrivas.

Vår ledar- och spelarutbildningsplan riktar sig till alla ledare och spelare i föreningen.

Dess syfte är att alla ledare i föreningen skall ha samsyn kring hur vi ska utbilda fotbollsspelare i Hässelby SK FF men planen innebär även en trygghet för de spelare och föräldrar som väljer att ansluta sig till klubben.

Vi utgår från individanpassning vid träning och matcher vilket innebär att hänsyn tas till barn och ungdomars mognadsnivå samt deras fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.

Hässelby SK FF har som vision att vara en förening för alla där alla är välkomna oavsett etnicitet, religion, kön, ålder, sexuell läggning, könsöverstridande identitet eller funktionsnedsättning. Vår verksamhet ska spegla kärlek, respekt och passion för idrotten.

Hässelby SKs identitet definieras enligt följande:

- Som många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt och i en så bra miljö som möjligt
- Barnen i centrum
- Individanpassad fotbollsutbildning
- Klubben mitt i byn
- Det lilla extra, fair play

Vår spelarutbildningsplan är ett levande dokument som kontinuerligt utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

## MÅL MED LEDAR – OCH SPELARUTBILDNINGSPLANEN

Föreningen strävar efter långsiktighet i idrottandet, utvecklingsmöjligheter för såväl spelare som ledare samt efter att bedriva en verksamhet av kvalité.

### Långsiktighet

Vi utgår från visionen ” så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt och i en så bra miljö som möjligt”. Vårt mål är att uppmuntra våra spelare att bli så duktiga som möjligt genom att erbjuda en kvalitativ och individanpassad fotbollsutbildning som erbjuder möjligheten att utvecklas utifrån egna förutsättningar. Föreningen ska göra allt för att så många som möjligt fortsätter med fotbollen så länge som möjligt.



HSKs IDENTITET

- "Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt och i en så bra miljö som möjligt"
- Barnen i centrum
- Klubben mitt i byn
- Individanpassad fotbollsutbildning
- Det lilla extra, Fair Play

### Utveckling

I Hässelby SK FF ska alla spelare och tränare få möjlighet att utvecklas oavsett förkunskap. Utveckling genom tillhörighet, glädje och trygghet.

### Kvalitetssäkring

Ledar- och spelarutbildningsplanen ska användas som ett stödverktyg av alla ledare och spelare i föreningen i syfte att uppnå samsyn kring hur vi ska bedriva verksamheten.

## LEKEN SOM METOD

Hässelby SK FF rekommenderar att använda sig av leken som metod under de första åren av fotbollsutbildningen.

Barnforskare hävdar att leken utvecklar barnets alla sidor; sociala erfarenheter, fantasi, identitet, språk, motorik, kreativitet med mera. Leken påverkar den *psykiska utvecklingen* genom att bidra till en positiv självbild, öka koncentrationen samt stimulering av uppfattningsförmågan. Leken påverkar även den *fysiska utvecklingen* då koordinationen, styrkan, snabbheten, rörligheten och uthålligheten förstärks. Slutligen kan leken ses som ett *tillfälle till social träning*, då olika roller, samarbete och empati kommer att utvecklas under lekens gång.

Hässelby SK FF anser att leken som metod under fotbollsträningar erbjuder spelarna de grundläggande förutsättningar för att kunna utveckla nödvändiga fysiska, psykiska och sociala grundkvaliteterna som fotbollsspelare men även som individer.



# PLANERING AV TRÄNINGSPASS

När du som tränare planerar en övning/träningspass ska du tänka på följande 4 delar: organisation, effektivitet, variation och anpassning.

## ORGANISATION

Tränarens vardag består till stor del av att organisera, planera, genomföra och utvärdera träningar och matcher på kort och lång sikt. Spelträningen kan organiseras och genomföras på olika sätt.

### Träningspassets struktur

Om träningstemat är anfallsspel handlar det om speluppbyggnad, kontring eller att komma till avslut och göra mål och då bör de yngre spelarna träna på färdigheter som till exempel driva, passa och skjuta och i senare skede när spelarna blir äldre bör de träna de kollektiva anfallsmetoder och arbetssätt. Motsvarande delar i försvarsspelet är att återerövra bollen, förhindra speluppbyggnad eller förhindra och rädda avslut och då bör spelarna lära sig att pressa, bryta och tackla och äldre spelare bör träna på kollektiv försvarsspel.

Ett träningspass bör planeras utifrån ett tema som knyter ihop övningarna och ger sammanhang till hela passet. Övningarna bör innehålla progressioner eller nedbrytningar för att på bättre sätt nå träningens syftet/kärnan, och spelarna får möjlighet till många upprepningar. Tematräning har pedagogiska fördelar och är därför en positiv faktor för lärandet.

## EFFEKTIVITET

Att effektivisera träningen är inte bara viktigt för barnens utveckling utan även för att bygga en träningskultur som hjälper barnen att få ett livslångt fotbollsintresse. För att barn ska få många repetitioner, och utöva många fotbollsaktioner är det avgörande att du som tränare effektiviserar träningen genom välplanerade upplägg och struktur.

## VARIATION

*"Repetition med variation är all kunskaps moder"*

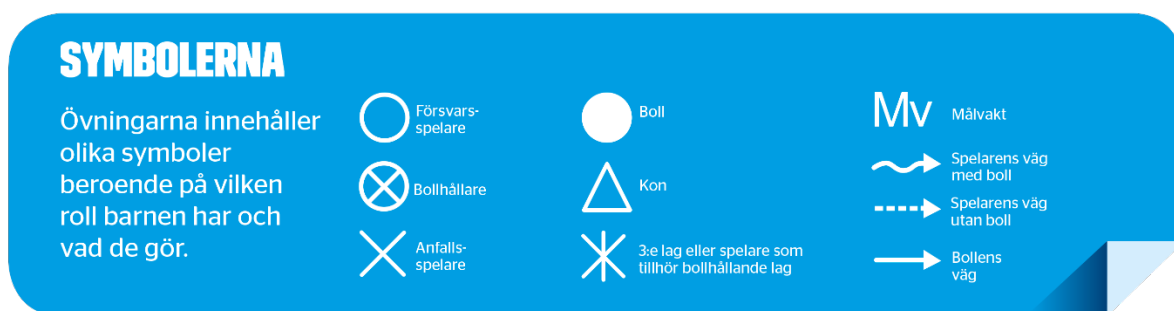
Att spelarna får exempelvis testa olika sätt att ta emot bollen eller olika passningstekniker är viktigare än hur övningen är organiserad. Ibland är det bättre att spelarna tränar olika tekniker eller med andra förutsättningar än att du ändrar organisationen på övningen. Du som tränare bör inte utgå från övningar när du planerar en träning utan från spelarnas behov. När du har valt dagens tema kan du sedan välja organisation.

VARIANT: Att planera variation: Alternativa tekniker inom momentet t. ex typ av fint.

VARIABLE: Att planera variabler: Variera förutsättningar t. ex motståndare framför eller bakom.

## ANPASSNING

Barnen i centrum. Om du utgår från individen när du planerar dina träningar kommer du att bemöta allas behov. Barn utvecklas olika och har olika behov. Du som tränare ska skapa en miljö där de får utmaningar i rätt nivå och som därmed leder till utveckling och en kvalitativ utbildning.



## UTVECKLING, UTBILDNING OCH STÖD

Under dina år som tränare i HSK kommer du att ha möjlighet att utvecklas inom tränarskap, ledarskap, instruktörskap och massa andra område, så som förhindra skador, akuta skador, kost, färdighetsträning och mental träning.

Stöd från föreningen finns i form av utbildning, träningsbesök, extraträningar och mentorskap för tränare som vill lägga upp en långsiktig utvecklingsplan.

Som tränare är du ”forskare” och ”konstnär”

### Forskare

för att du ska utbilda dig, läsa, testa, fråga barnen, se andra träningar och ledare, analysera, hitta rätt beteende, utvärdera övningar/träningar/matcher och samla information för att skapa de bästa förutsättningar för laget.

### Konstnär

för att efter att du har forskat måste du skraddarsy ett upplägg som passar alla barn i laget. Du måste anpassa din kunskap till förutsättningar och tänka på antal spelare, mognadsnivå, faciliteter, utrustning, tid och yta, val av tema och organisation, årstid med mera.

### Stöd från förening

#### **Därför erbjuder föreningen stöd i form av:**

|                                       |                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|
| Ledar- och Spelarutbildningsplan      | Kurser och föreläsningar                  |
| Övningsbank/Tränarhäft                | Utbildningsveckan (v45)                   |
| Intern tränarutbildning               | Utrustning och HSK-kläder                 |
| Mentorskap och träningsbesök          | Två åldersgruppmöten med                  |
| Fotbollsförbundets tränarutbildningar | Verksamhetschef och sportchef för         |
| HSK handbok                           | planering (vår-höst)                      |
| Folder - värdegrund                   | Och stöd med mycket annat, så som         |
|                                       | material, träningstider, hallar, flytt av |
|                                       | match mm.                                 |

## ARBETSMODELLEN

Så som man vill ta fram smarta spelare med god spelförståelse har vi som delmål att våra ledare också ska ha hög kunskap om träning och ledarskap. Ett delmål med utbildningsplan är att du som tränare utgår från spelarnas behov när du planerar ett träningspass. En bra tränare sitter inte och planerar vilka övningar ska användas utan **vad** barnen ska/behöver träna på, **varför** ska de träna på det, och **hur** ska de göra. När du har bestämt ett vad, en varför och en hur kan du börja planera en **organisation** och tänka på vilka **anvisningar** du ska ha i de olika övningar. Sammanfatta alltid efter träningen och ställ frågor för att se om alla förstod vad ni tränade på. Arbetsmodellen är ett bra verktyg att ha när man planerar ett träningspass.

När du planerar en övning/träningspass bör du bestämma vad ska tränas och sedan följa ordningen som visas på bilden nedan.

|                               |                                                      |
|-------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Vad</b> ska tränas?        | Målsättning                                          |
| <b>Varför</b> ska det tränas? | Syfte                                                |
| <b>Hur</b> ska det tränas?    | Frågor och instruktioner                             |
| <b>Öva</b>                    | Övningen                                             |
| <b>Organisation</b>           | Skiss på övningen, antal spelare, mål, bollar, koner |
| <b>Anvisningar</b>            | Övningsbeskrivning                                   |
| <b>Sammanfattning</b>         | Återkoppling om vad, varför, hur                     |

När du genomför övningen/träningen däremot, finns det ett pedagogiskt syfte att förmedla hur övningen är organiserad, vad som ska tränas och varför och låta spelarna öva. Sedan under övningens gång kan du börja ge instruktioner och prata med spelarna om "hur" de ska göra eller betesig.

| ARBETSMODELLEN<br>- GENOMFÖRANDE |                                                                         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Organisation                     | Förbered övningen på planen - mål, bollar, koner och västar.            |
| Vad?                             | Redogör för målsättningen.                                              |
| Varför?                          | Redogör för syftet?                                                     |
| Anvisningar                      | Visa och beskriv kortfattat övningen med spelarna i sina positioner.    |
| Pröva                            | Låt spelarna pröva övningen.                                            |
| Hur? Återkoppling                | Ställ frågor, visa och ge instruktioner.                                |
| Öva                              | Låt spelarna lära sig momentet med hjälp av övningen - ge återkoppling. |
| Sammanfattning                   | Summera tillsammans med spelarna.                                       |

# LÄRANDEMETODER

När du instruerar om "hur" spelarna ska träna (instruktioner) är det bra att kombinera olika lärandemetoder: modellinlärning, instruktionsinlärning och Guided Discovery. Ett bra ledarskap kombinerar alla lärandemetoder och alla kommunikationskanaler då alla individer lär in och uppfattar på olika sätt.

## MODELLINLÄRNING

- Tränaren eller barnen utför en aktion och alla ser
- Ser en film
- Barnen härmar goda utföranden



## INSTRUKTIONSinLÄRNING

- Tränaren förklarar med ord
- Spelaren lyssnar och utför

## GUIDED DISCOVERY

- Barnen hittar egna lösningar
- Ställ frågor
- Uppleva att man själv påverkar är förstärkande
- Att upptäcka själv ger en djupare inlärning



## POSITIV FÖRSTÄRKNING

*"Beteende sker i ett sammanhang"*

Som tränare bör du instruera och förstärka vad spelaren gör och undvika berätta vad spelaren är. *"Vad duktig du är Clara" eller "vilken talang du är, Diego!"* är exempel på återkoppling till vad spelarna är. Istället ska du sträva efter att återkoppla och ge feedback till beteende och aktioner, t. ex *"Nora, fantastisk bra presspel" eller "Emil! Bra att du tittade runt innan mottagningen, kul o se"*. Sådana positiva förstärkningar bör komma direkt efter situationen för att kunna tydligt visa för spelaren vilket beteende du menar och det är mer troligt att spelaren förstår och upprepar samma beteende i senare skede.

Som tränare är det viktigt att hitta balans mellan aktivitet och förstärkning. Vikten i att frysa träningen för att ge positiv förstärkning är oerhört stor då alla kan höra dig förklara eller visa det beteende som du vill förstärka. Dock är det lika viktigt med många repetitioner och hög aktivitetsgrad.

### Kollektiv och individuell feedback

När ska man ge kollektiv feedback och när ska man ge individuellt?

#### *Individuell*

När en spelare visar rätt beteende som hen och du som tränare har pratat om men som inte är ett beteende som andra spelare behöver jobba på kan du utan att frysa övningen gå nära spelaren och berömma med ord men kanske även en "high five" eller en klapp på axeln.

#### *Kollektiv*

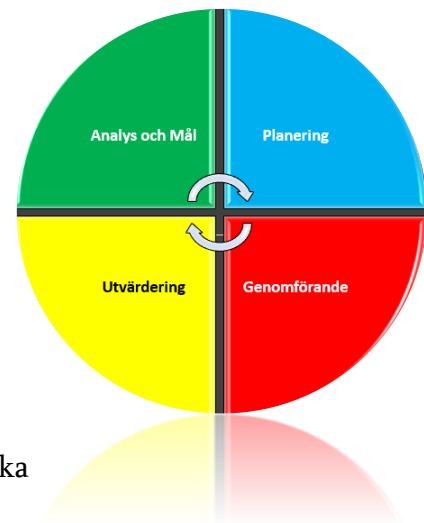
Om en eller några spelare lyckas med något ni jobbat på kan du frysa hela övningen och ge positiv feedback inför alla. Det beteende eller situation kommer nu alla i laget vilja upprepa. Tips i sådana situationer är att kombinera alla lärandemetoder. Du kan exempelvis fråga varför blev det målchans? (**Guided Discovery**), när någon svarar kan du be hen att visa vad hen menar (**Modellinläring**) och sedan kan du sammanfatta och berätta instruktionen igen för att förstärka hur du vill att de ska agera/bete sig (**Instruktionsinläring**). En sådan positiv förstärkning med kombinerade lärandemetoder ger en djupare inläring och skapar en miljö där spelarnas vilja att upprepa rätt beteende ökar.

## ANALYS OCH UTVÄRDERING

En bra tränare är den som analyserar och utvärderar sitt eget tränarskap, ledarskap men även träningsupplägg och matchcoaching.

Tips är att ställa dig själv tre frågor efter varje träning/match/säsong.

- **Hur** var planen?
- **Hur** gick det?
- **Hur** kan jag göra nästa gång?



En av de svåraste bitarna av att vara tränare är att upptäcka vad i övningen ska ändras om inte syftet nås. Du kan både göra en nedbrytning om övningen är för svår eller en progression om övningen känns lätt för spelarna. Och för att bli bättre på detta bör du utvärdera träningsupplägg, övningar, instruktioner, anvisningar och även ditt eget ledarskap.

Tips är att filma träningen om du vill analysera den i lugn och ro i efterhand för att se hur ni når syftet eller hur ni kan göra det på ett bättre sätt. Du kan även be en förälder eller tränarkollega att filma dig som tränare för att se din positionering, ditt kroppsspråk, vad du säger, när du säger det, hur ofta du fryser träningen för att ge kollektiv kontra individuell feedback med mera.

Utvärderar du som exempel ovan under en längre period kommer du att utvecklas och börja förstå när och hur du ska göra en progression alternativt en nedbrytning.

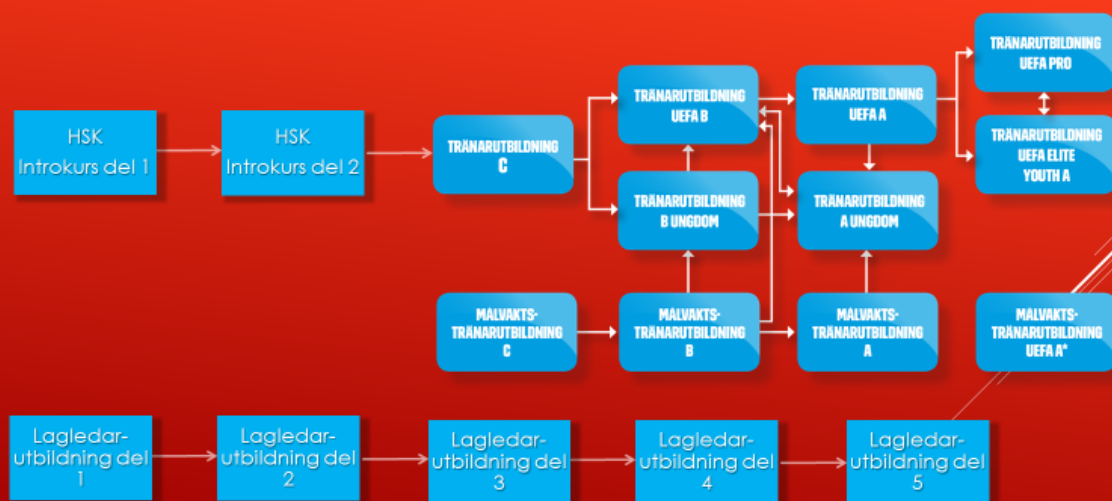
Bemästrar du progressioner och nedbrytningar kommer du att ha enklare att nå syftet/kärnan med övningen men även lättare att individanpassa övningarna. Lyckas du bemöta allas behov på ett bra sätt och ofta, är det troligt att utvecklingskurvan kommer att peka uppåt. Om barn utvecklas kommer de att tycka att det är roligt och förhoppningsvis fortsätta med fotboll... *”så många som möjligt, så länge som möjligt och så bra som möjligt”*

# LEDARUTBILDNINGSPLAN - ÖVERSIKT

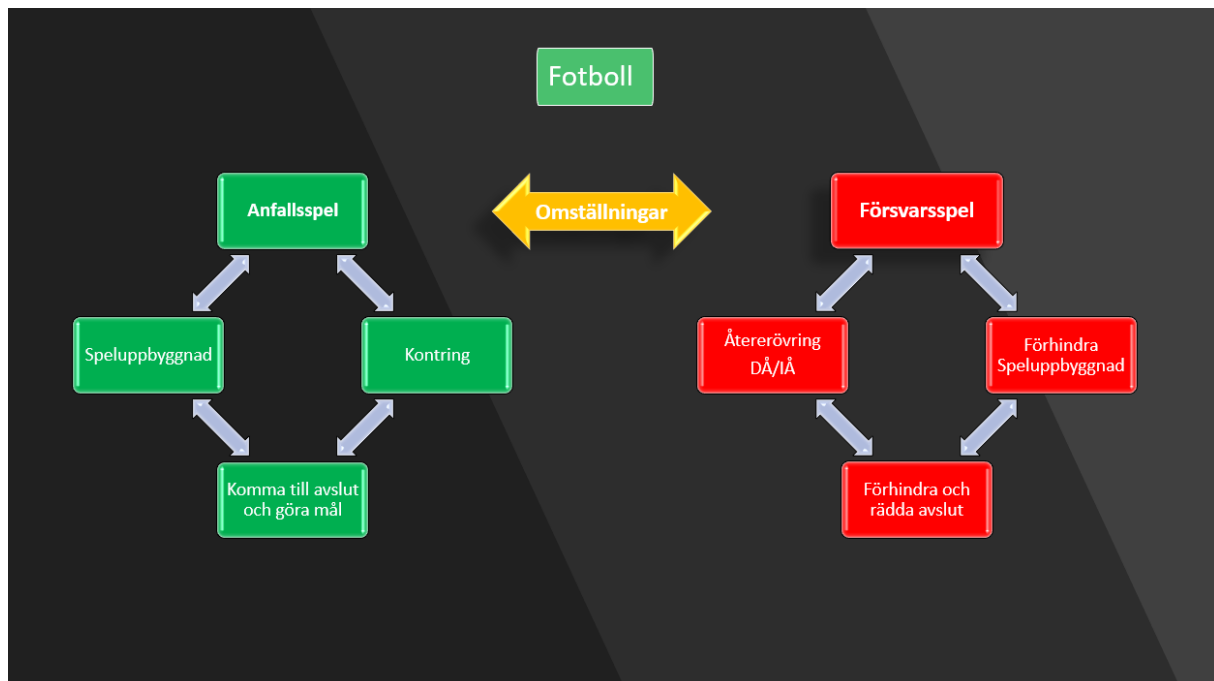
Som ett led i att kvalitetssäkra vår verksamhet, skall utbildningsnivå för tränare/ledare i de olika åldersgrupperna vara vägledande. Föreningens målsättning är därför att verka mot nedanstående nivåer. Anmälan till utbildning skall göras till [claudio@hskfotboll.se](mailto:claudio@hskfotboll.se).

| Ålder ???             | Roll/ Uppdrag                 | Utbildning                                            |
|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Fotbollsskolan        | Ungdomstränare                | Internutbildning                                      |
| 3v3 (7 åringar)       | Ideella tränare               | Internutbildning                                      |
|                       | Lagledare                     | Internutbildning MyClub                               |
| 5v5 (8 och 9 åringar) | Ideella tränare               | Internutbildning samt C1 och C2                       |
|                       | Lagledare                     | Internutbildning MyClub/STFF/en för alla, alla för en |
| 7v7                   | Ideella tränare               | B-ungdom 1 och 2                                      |
|                       | Lagledare                     | Internutbildning MyClub/STFF/FOGIS C1 och C2          |
| 9v9 och 11v11         | Huvudtränare                  | B eller A-ungdom 1 och 2                              |
|                       | Ass. tränare                  | Internutbildning samt C1 och C2                       |
|                       | Lagledare                     | Internutbildning MyClub/STFF/FOGIS C1 och C2          |
| A-lag (herr & dam)    | Huvudtränare                  | UEFA B                                                |
|                       | Ass. tränare                  | B- eller A-ungdom                                     |
|                       | Lagledare                     | Internutbildning MyClub/STFF/FOGIS C1 och C2          |
| Övriga utbildningar   |                               |                                                       |
| Ledarskapsutbildning  | För alla ledare               | I samarbete med SISU                                  |
| Domarutbildning       | Från 14 år                    | Intern domarkurs i samarbete med StFF                 |
| Kostutbildning        | Spelare, ledare och föräldrar | Intern kostutbildning i samarbete med SISU            |
| Skadehantering        | Alla ledare                   | Förebygga skador men även akuta skador                |

# HSK UTBILDNINGSFLODE



## SPELETS FASER



### ANFALLSPEL

Speluppbyggnad – Speluppbyggnad kallas det skede i spelet när spelarna i det bollhållande laget är i sina utgångspositioner för anfallsspel och motståndarna är samlade i sin försvarsformation.

Kontring – kallas skede när laget har erövrat bollen från motståndarna och väljer att gå snabbt till anfall medan motståndarna är oorganiserad och inte hunnit inta sina utgångspositioner i försvarsspel. Väljer laget som erövrar bollen istället att passa bak eller åt sidan och motståndarna hinner inta sina försvarspositioner är det ingen kontring utan speluppbyggnad som påbörjas.

Etablering – När laget har byggt upp spelet och kommit till motståndarnas planhalva och har ett kontrollerat bollinnehav kallas skeden för etablering. Etablering är underordnad genombrott. Etablering är ett bra verktyg som kan användas för att hitta bra genombrottsmöjligheter genom spelvändningar utanför motståndarnas straffområde.

Komma till avslut och göra mål - Ett lag som utnyttjar grundförutsättningarna i anfallsspel samt tillämpar anfallsvapnen och de kollektiva anfallsmetoderna skapar goda

förutsättningar för att komma till avslut och göra mål. Laget kan välja att inleda anfallsspelet med olika former av speluppbyggnad: korta eller långa uppspel. När laget har erövrat bollen från motståndarna kan anfallsspelet i stället starta med en kontring. Valet beror på det egna arbetssättet och även på motståndarnas försvarsspel. Både speluppbyggnad och kontring syftar till att komma till avslut och göra mål.

## FÖRVARSPEL

Förhindra speluppbyggnad - När motståndarna befinner sig i skedet speluppbyggnad och det försvarande laget befinner sig i sina utgångspositioner i försvarsspel kallas skedet förhindra speluppbyggnad.

Återerövring - När laget förlorar bollen till motståndarna ställer spelarna om till försvarsspel. Inget av lagen har ännu hunnit inta sina respektive utgångspositioner – anfallsformation eller försvarsformation. Spelarna ska snabbt ta ett kollektivt beslut att försöka återerövra bollen direkt (direkt återerövring) eller att omgående inta lagets försvarsformation (indirekt återerövring) och i stället prioritera att täcka ytorna mellan och bakom lagdelarna.

Förhindra och rädda avslut - När motståndarna är i skedet komma till avslut och göra mål ska det försvarande laget förhindra och rädda avslut.

Fasta situationer - Fasta situationer är de tillfällen då spelet startar igen efter att det har varit avblåst eller efter att bollen har varit utanför planens begränsningslinjer. Hörna, central frispark, frispark från kanten, straffspark, inkast, inspark och avspark är de fasta situationer som laget behöver träna för att kunna försvara sig eller för att kunna göra mål.

Du som tränare bör ha faser i spelet som grund på din planering. Beroende på ålder och mognad på spelaren du tränar, hur mycket du bör bryta ner fasen i färdigheter eller spelmoment. Exempelvis om du tränar en 7 åring och vill träna på fasen speluppbyggnad bör du bryta ner fasen i färdigheter som hjälper spelaren att bygga upp spelet på bättre sätt. Ett bra exempel är driva och passa. Om du istället är tränare för en 14 åring och vill träna

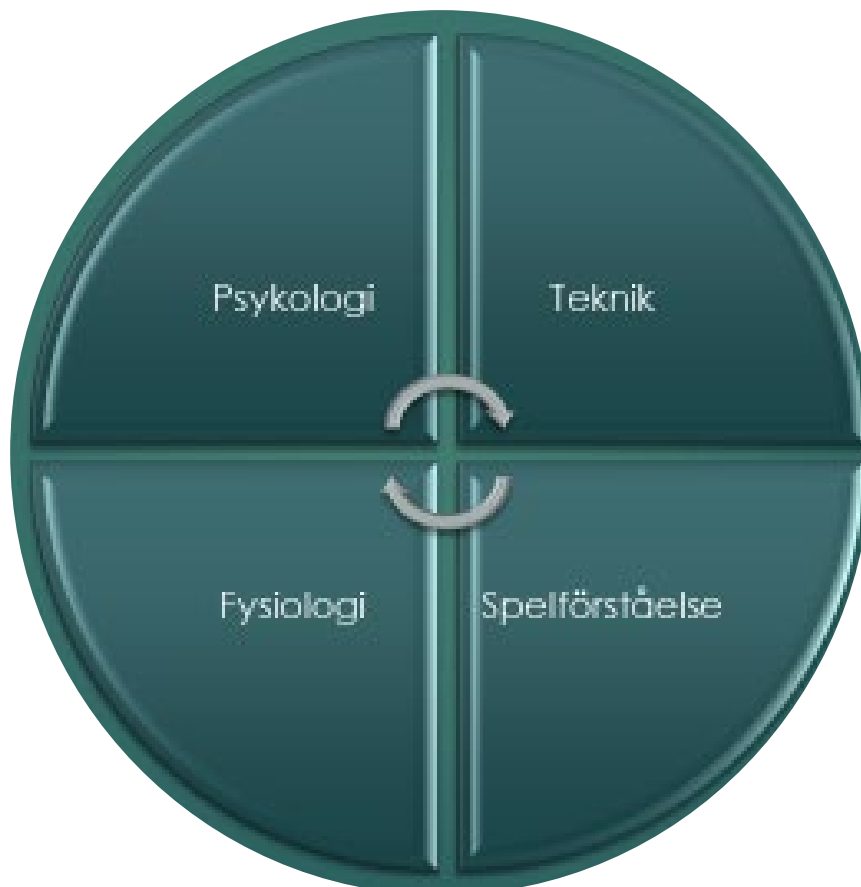
inom samma fas, bör spelarna träna på principer i speluppbyggnad och grundförutsättningar i anfallsspel. Du som tränare bör skapa övningar där laget tränar på spelbarhet, spelavstånd och perception men även på principer. Exempel på principer i anfallsspel: ”skapa numerärt övertag”, ”hitta rättvänd mittfältare i spelyta 2”

## FOTBOLLSAKTION

Barnen ska fatta beslut så ofta det går. I början kommer du som tränare behöva isolera en färdighet för att hitta rätt teknik, men så fort barnen börjar lära sig den ska de få öva färdigheten i spelmoment eller i beslutfattande övningar. Du som tränare ansvarar att från tidig ålder introducera beslutfattande övningar för att träna upp spelarnas spelförståelse.

När en spelare gör en ingripande i spelet kallas det för fotbollsaktion och målet är att barnen ska utföra bättre och mer explosiva fotbollsaktioner samt oftare och under hela matchen.

Alla fotbollsaktioner bygger på samverkan mellan spelarens spelförståelse, teknik, fysik och psykologiska förmåga. Under träningen ska därför spelarna så ofta som möjligt få utöva aktioner som kräver samverkan mellan de fyra delkvalitéerna. Detta sker bäst i olika former av spel.



## UTBILDNINGSPLAN

### 5, 6 OCH 7 ÅRINGEN (fotbollsskolan samt 3v3)

Upp till denna ålder utvecklas pojkar och flickor i samma takt. Det kan skilja flera år i deras språkliga, mentala, fysiska och motoriska utveckling. De är livliga och rörliga och har väldigt svårt att sitta still eftersom de har ett stort behov av rörelse. Det tar långt tid att uppfatta synintryck, ta beslut och utföra rörelsen. De har ett begränsat synfält. Det är svårt för de att ta muntlig instruktion. Därför bör du som tränare använda dig av modellinlärning (visa) och Guided Discovery (låta de pröva och upptäcka själva). Leken är ett oerhört viktigt läromedel för barn i denna ålder. Leken men även övningar och samlingar bör innehålla enkla regler, gränser och rutiner.

#### Tränaren

Du som tränare ska delta i HSKs introduktionskurs båda delar.

Del 1 – Teori: introduktion till HSK identitet, riktlinjer, träningskultur, arbetsmodell, lärandemetoder och övningstips.

Del 2 – Praktik: Olika organisationer, positiv förstärkning och lärandemetoder på plan. Deltagarna håller i praktiken och får feedback.

Under året kommer utvecklingsgruppen besöka alla nya tränare för stöd och uppföljning.

| Rekommendationer                        | 6-7 åringar                                                          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Antal träningar i veckan för en spelare | 1                                                                    |
| Träningens längd                        | 60 min                                                               |
| Matcher                                 | 2-5 poolspel/<br>cuper per spelare<br>och år. Alla i när-<br>området |
| Ledarutbildning                         | TUC<br>SFU 3 mot 3<br>(not 2)                                        |
| Föräldrautbildning                      | SFU 3 mot 3<br>(not 2)                                               |

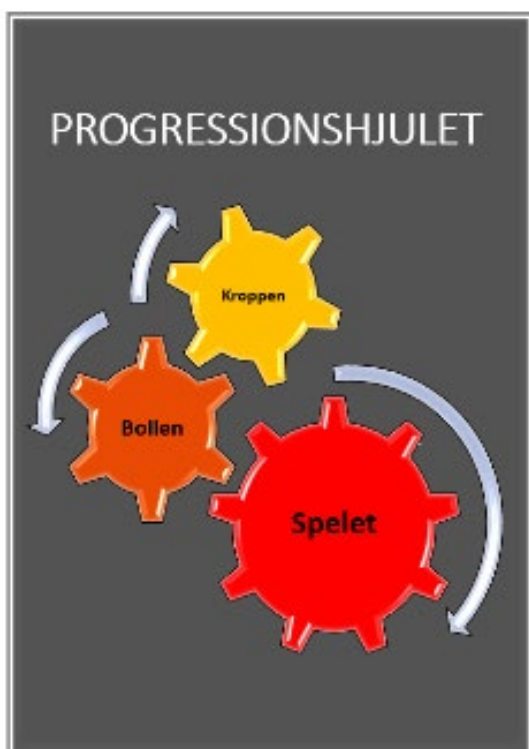
### Ledaren

Lagledaren deltar i MyClub basutbildning.

### Spelaren

Spelarens första kontakt med fotbollen brukar börja med fotbollsskolan. Kroppskontroll och bollbehandling bör vara fokusområde under träning och match.

Barn i denna ålder bör träna sina koordinativa kvaliteter, Balans, Rytme, Reaktion, Rumsorientering, Kroppsuppfattning, Anpassad kraftinsats, Öga – hand – koordination, Öga – fot – koordination.



De ska även träna bollbehandling. Individuella färdigheter. Att driva bollen, att finta och dribbla motspelare, att vända och riktningsförändra samt tillslag i passning och skott.

### Lägre prioriterad

Passningsspel och försvarsspel bör tränas också men är lägre prioriterad då barnen måste först ha god kontroll över sin kropp och vara trygga med bollen innan de lär sig färdigheter som kräver samspel med med- eller motspelare till skillnad med tidigare nämnt färdigheter som till exempel driva.

Målvakts färdigheter bör tränas i form av kasta, fånga och studsa i olika variationer och variabler.

Skapa en kultur redan från början. Viktig för barn att ha en struktur som utgår från deras behov och som de själva kan vara med och påverka. Vad innebär att ha vattenpaus? vad är en samling? Vad gör vi under samlingen? hur bemöter vi varandra? Vem kontakter vi för att lämna återbud och när? Vad gör vi när någon tappar bollen? osv.

Att skapa en positiv kultur i laget är lika viktigt om inte viktigare än själva träningsinnehållet. För att kunna i senare skede lägga allt fokus på fotbollsutveckling bör du som tränare se till att skapa en sund miljö för barnen att våga vara sig själva, våga testa, må bra och ha kul på träningen.



Några konkreta verktyg:

- Samling och samlingsplats ”teaching corner”. Det har ett pedagogiskt syfte att samlas alltid på samma plats. Då vet barnen vad som är på väg att hända.
- Glädje - Glöm aldrig rolighetsgraden när du sitter och planerar träningen.
- Hitta övningar som skapar energi
- Lära sig träna, lära sig att ”koppla på”
- Normer och regler – på barnens villkor
- Avslut och sammanfattning
- Attityd till träning
- Förhållningssätt till tider
- Förhållningssätt till varandra
- Kravställning på egen insats
- Kravställning på andras insats
- Frånvarohantering
- Materialhantering

## 8 OCH 9 ÅRINGEN (5v5)

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker farliga ytor framför målet.

Även om spelarna har fokus på sig själv bör du som tränare försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och att berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledaren har tålamod i arbetet, pratar om hur spelarnas ska uppträda och berömmar positiva beteenden. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat.

### Tränaren

HSK rekommenderar alla våra tränare att gå första steget i SvFF tränarutbildningstrappa.

**Tränarutbildning C.** Det är 2 dagar och webuppgifter.

Ex: C1, lördag 8-18 --> (2-3 veckor mellan kursdagarna med webuppgifter) --> C2, lördag 8-18

| Rekommendationer                               | 8-9 åringar                                                |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <i>Antal träningar i veckan för en spelare</i> | 1-2                                                        |
| <i>Träningens längd</i>                        | 60-75 min                                                  |
| <i>Matcher</i>                                 | 2-6 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i när-området |
| <i>Ledarutbildning</i>                         | TUC<br>SFU 5 mot 5<br><b>(not 2)</b>                       |
| <i>Föräldrautbildning</i>                      | Fotbollens<br>Spela, lek och<br>lär                        |

## Ledaren

Lagledarkurs del 2 (MyClub avancerad, cafeteriabemanning)

## Spelaren

Under den här perioden kommer barnen att spela sina första Sanktan-matcher. De bör fortsätta träna mycket kropps kontroll och bollbehandling (*se 5,6 och 7 åring*). Dock bör du nu introducera färdigheter som innehåller samspel och samarbete med övningar där spelarna måste förhålla sig till olika förutsättningar och matchliknande scenario.

### **Anfallsspel**

Passnings teknik. Med insidan, utsidan, vrist och med båda fötter. Att göra sig spelbar, hur och när. Lägre prioriterad är spelavstånd men du kan förklara för spelarna vad det är och vikten i bra spelavstånd.

Mottagningar – Spelaren orienterar sig och tar emot bollen med valfri del av foten (vänster eller höger) så att bollen hamnar ca en meter från kroppen. Spelaren strävar efter att rikta mottagningen mot en friyta där hen kan ta en bättre anfallsposition (därför orientering innan mottagning)

Intagningar – (orientering) Spelaren tar in bollen med valfri del av foten (vänster eller höger) och bollen ”dör” vid foten. Alltså bollen stannar mindre än ca 30 cm ifrån fötterna. Intagningar är bra verktyg när man vet att det inte finns motståndare bakom för att sedan kunna titta upp med mer tid och ta nästa beslut, driva, passa eller skjuta exempelvis.

Medtagningar – Spelaren springer och orienterar sig innan passningen kommer. När passningen kommer tar spelaren med sig bollen med valfri del av foten (vänster eller höger) eller kroppen. Spelaren värderar beslutet om att sänka eller hålla hastigheten och även kraft i medtagningens tillslag beroende på förutsättningar och situationen.

Nedtagningar – Spelaren tar ner bollen med valfri del av kroppen. Bollen ”dör” vid fötterna efter nedtagning oavsett med vilken kroppsdel spelaren tog ned bollen med.

Anfallsvapen: ett bra sätt att börja lära 8 och 9 åringar kollektiv anfallsspel är "väggspel". Om bollhållaren utmanar en motspelare kan det vara en signal för medspelare att positionera sig som en vägg. Bollhållaren passar till väggen, löper förbi motspelaren och får slutligen tillbaka bollen från väggen. Väggspelet är ett bra verktyg för att vinna tid och yta i anfallsspel.

### **Försvarsspel**

8 och 9 åringen bör träna på individuellt försvarsspel. Press (grundförutsättning i försvarsspel), styrande press vid 1v1 eller 1v2 situationer, att bryta, tackla, och blockera. Du kan också introducera kollektivt försvarsspel i form av nedflyttning. När laget tappat boll ska alla spelare springa mot eget mål och hjälpa till att försvara.

En grundförutsättning i försvarsspel som även kan läras ut i denna ålder är understöd. När en medspelare sätter press kan spelaren ge understöd genom att ställa sig bakom pressspelaren och hjälpa till ifall hen blir bortfintad/dribblad.

Lägre prioriterad men viktigt att nämna och även träna ibland är markering och täckning. Börja med närmarkering innan du introducerar avståndsmarkering.

Målvaktsfärdigheter. Grepp teknik och fall teknik bör alla spelare öva på.

### **Övningsbank finns separat**

#### **Gruppen**

Under första Sanktan-åren kan det vara spelare som slutar och några som börjar. Gruppdynamiken ändras och det är viktigt att du tillsammans med dina tränarkollegor fortsätter att jobba med sammanhållning och gruppdynamiken. Det kommer att uppstå konflikter och det är hur ni löser de, som kommer att markera och påverka hur kulturen i laget kommer se ut under kommande säsonger.

## 10, 11 OCH 12 ÅRINGEN (7v7)

I åldern 10–12 år bör spontan och allsidig träning dominera, men den strukturerade träningen kan öka i omfattning. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta, men spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme. I de strukturerade träningarna kan fokuset på lärande öka genom att tränaren ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match.

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

Skillnaden mellan 5v5 och 7v7 är att de flesta lagen i 7v7 börjar jobba med 3 lagdelar, backar, mittfältare och forwards.

### Tränaren

HSK rekommenderar alla våra tränare att gå andra steget i SvFF tränarutbildningstrappa.

**Tränarutbildning B-ungdom.** Det är 4 dagar och webbuppgifter. Ex: B1, lördag och söndag 8-18 → (några veckor/månader mellan kursdagarna med webbuppgifter) → B2, lördag och söndag 8-18

Det är även aktuellt att gå målvaktsutbildning C för en i tränarstaben.

| Rekommendationer                               | 10-12 åringar                                                      |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <i>Antal träningar i veckan för en spelare</i> | 1-3                                                                |
| <i>Träningens längd</i>                        | 60-90 min                                                          |
| <i>Matcher</i>                                 | Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong.<br><b>(not 1)</b> |
| <i>Ledarutbildning</i>                         | TUC, TUBU<br>SFU 7 mot 7<br><b>(not 2)</b>                         |
| <i>Föräldrautbildning</i>                      | Fotbollens Spela, lek och lär                                      |

Under hela året erbjuder HSK kurser, utbildningar och föreläsningar med olika fokusområde som till exempel skador, kost, ledarskap, etc. V45 har vi en komprimerad utbildningsvecka som avslutas med en ledarsfest och en intressant föreläsning.

### Ledaren

Lagledarkurs del 3 (Myclub och FOGIS)

### Spelaren

Fortfarande extremt viktigt att fortsätta lägga fokus på kroppskontroll, koordination och bollbehandling (*se utbildningsplan för 5,6 och 7 åringen och 8,9 åringen*). Om spelaren har bra kroppskontroll och koordination kommer hen att ha lättare med bollbehandling och på detta vis bli tryggare med bollen. Att en fotbollsspelare är trygg med boll är fundamental för dennes utveckling då det kommer att hjälpa spelaren att skapa tid och yta för sig själv men även för sina medspelare. Detta gör att spelaren får självförtroende och viljan att fortsätta med fotboll ökar. När det gäller kroppskontroll och koordination ska 10,11 och 12 åringen börja med skadeförebyggande träning. Knäkontroll, olika rörlighetsövningar och allsidig träning. Vi uppmanar alltid allt multiidrotta, men alla har inte den möjligheten. Därför ansvarar du att ha en allsidig träning inom fotbollsverksamheten.

Under 7v7 åren är det viktigt att introducera några enkla principer i spelets faser (se spelets faser) och börja prata med spelarna med fotbollstermer som till exempel:

- Grundförutsättningar i anfallsspel – **Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd** och speldjup.
- Grundförutsättningar i försvarsspel – **Press, täckning, markering och understöd**.
- Kollektiva anfallsmetoder – **Spelvändningar, uppspel, uppflyttning** och djupledsspel.
- Kollektiva försvarsmetoder – **Centrering, överflyttning, uppflyttning, nedflyttning**.  
Högt och lågt försvarsspel.

Markerad i fetstil ser du vilka skall prioriteras under 7v7-perioden.

Inom Individuellt försvarsspel, bör spelarna börja träna på styrande press (presslöpning och pressvinkel) och täckning av farliga ytor.

Målvaktsfärdighet. Fortsätta med grepp- och fallteknik och även introducera utkast, utspark, upphopp, reflexträning och tajmning. Du bör även prata med målvakterna om sin positionering under matcherna för att de ska lära sig att minska motståndarnas spelyta 3.

### Gruppen

Steget från 5v5 till 7v7 är en rolig övergång. Det börjar likna mer och mer hur fotboll kommer att spelas som senior 11v11. När man spelar 7v7 i Sanktan kan man anmäla laget till olika nivåer. Nivåskillnaden i lagen blir tydliga och det blir en utmaning för dig som tränare och ledare. Otroligt viktigt att fortsätta se alla oavsett nivå, undvika permanent nivåindelning. Ledarskapsutbildningar rekommenderas och erbjuds ofta från klubben för att kunna bemöta allas behov på plan.

## 13 OCH 14 ÅRINGEN (9v9)

I tretton- och fjortonårsåldern tar den strukturerade träningen ofta över allt mer. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta. Stort utrymme bör fortfarande lämnas för allsidig träning genom bland annat deltagande i andra idrotter och spontanfotboll.

Tips till träningen! Ha minst en ledare per tio spelare. Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel.

### Tränaren

HSK rekommenderar alla våra tränare att gå andra steget i SvFF tränarutbildningstrappa.

**Tränarutbildning A-ungdom.** Det är 4 dagar och webbuppgifter. Ex: A1, lördag och söndag 8-18 → (några veckor mellan kursdagarna med webbuppgifter) → A2, lördag och söndag 8-18. Det är även aktuellt att gå målvaktsutbildning C för en i tränarstaben.

Under hela året erbjuder HSK kurser, utbildningar och föreläsningar med olika fokusområde som t.ex. skador, kost, ledarskap, etc. V45 har vi en komprimerad utbildningsvecka som avslutas med en ledarsfest och intressant föreläsning.

| Rekommendationer                               | 13-14 åringar                                                      |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <i>Antal träningar i veckan för en spelare</i> | 1-4                                                                |
| <i>Träningens längd</i>                        | 60-90 min                                                          |
| <i>Matcher</i>                                 | Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong.<br><b>(not 1)</b> |
| <i>Ledarutbildning</i>                         | TUC, TUBU, MVC, SFU 9 mot 9<br><b>(not 2)</b>                      |
| <i>Föräldrautbildning</i>                      | Fotbollens Spela, lek och lär                                      |

## Ledaren

Lagledarkurs del 4 (Myclub, FOGIS och STFF)

## Spelaren

I 9v9 spel introduceras offsideregeln och ställer större krav på spelarnas spelförståelse. 13 och 14 åringen bör träna upp spelförståelsen mer under denna period. Du som tränare bör ge bra förutsättningar med tydligt arbetssätt i spelets alla faser. **Under 9v9-perioden är beteende, detaljer, explosiviteten och intensiteten i spelarnas fotbollsaktioner som bör prioriteras** under träningen mer än det kollektiva arbetssättet. Dock är principer och arbetssätt som sätter grunden på träningsinnehåll och övningarnas upplägg. I praktiken innebär detta att du som tränare planerar en spelövning där ni tränar på principer i en spelfas men du som tränaren instruerar och ger feedback på spelarnas uppdrag i fasen.

## **Fokusområden**

### *Anfallsspel*

Fasen speluppbyggnad:

- Spelarnas beteende. Koncentrationen och mod att våga lösa svåra situationer med självförtroende.
- Perception. Hur de vrider på huvudet och samlar information för att ta bra beslut innan de utför intagningar, mottagningar, medtagningar, nedtagningar och passningar.
- Kommunikation. Att de styr, hjälper, ropar, informerar och peppar sina medspelare.
- Spelbarhet. Att de gör sig spelbara med hjälp av avledandelöpningar, explosiva löpningar och tajmar löpningarna när de springer in i den fria ytan.
- Kroppsvinkeln när de tar emot bollen (t.ex halv-rättvänd)
- Blindsidan. Att de drar med sig motspelarna för att skapa yta åt sig själv genom att ställa sig bakom de (ibland även "stå offside")

Fasen komma till avslut och göra mål:

- Väggspele, överlapp, och motrörelse är anfallsvapen som laget kan använda för genombrott och skapa målchanser.
- Djupledsspelet i planens sista tredjedel.
- Färdigheten inlägg och nicka bör spelarna börja träna nu när spelytan är större och spelarna börjar få kraft för att slå inlägg.

Feedback i fasen förhindra speluppbyggnad:

- Spelarnas beteende. Aggressiviteten och intensiteten i presspel men även i nedflyttning. Attityden/inställning och hastigheten i löpningar de genomför under de kollektiva försvarsmetoderna.
- Perception. Hur spelarna orienterar sig för att hitta "hotbilder" och täcka/markera rätt yta/motståndare. Även för att veta hur de ska styra pressen.
- Kommunikation. Hur täckande spelare styr presspelaren, hur målvakten och backarna styr bakifrån.
- Icke verbal kommunikation. Under presspel ska spelarna förhålla sig till varandra eller motståndarna beroende på arbetssätt (positionsförsvar eller markeringsförsvar). Icke verbal kommunikation bör tränas oavsett arbetssätt. Ett bra exempel på icke verbal kommunikation är när en forward sätter press och resten av laget har insikt i deras uppgift och utför grundförutsättningar i försvarsspel.

Målvaktsträning.

- Positionering i alla faser
- Kommunikation och samspel med backlinjen

Alla träningspass bör starta med förberedelseträning, tillsammans med resten av truppen eller med målvakter och målvaktstränare om laget har. Alltid bra om det är minst 4 målvakter på träningen. Rotationsträning med yngre/äldre lag hjälper med numerären men även samarbete i samma ålderkull eller med lag i andra kön. Efter den första sekvensen med spelträning plockar du sedan ut några situationer som uppkommit i spelet och låter dem

ligga till grund för färdighetsträningen. Den blir då inte en isolerad företeelse utan kopplas på ett naturligt sätt till spelet. Denna metodik underlättar för dig när du ska förklara syftet med att träna färdigheten.

### Gruppen

I den här perioden får man vara försiktigt och inte glömma glädjen och att erbjuda roliga träningar. Risker finns att vi tränare tror att man ska bara träna fotbollsövningar och skruvar upp seriositeten i upplägget. Vi ska absolut lära dem nya saker men glädje och rolighetsgraden ska vara väldigt hög.

## 15, 16, 17 OCH 18 ÅRINGEN (11v11)

I åldern 15–18 år har den strukturerade träningen ofta tagit över. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta. Stort utrymme bör fortfarande lämnas för allsidig träning genom bland annat deltagande i andra idrotter och spontanfotboll.

### Tränaren

HSK rekommenderar alla våra tränare att gå mer avancerade kurser i SvFF tränarutbildningstrappa.

Tränarutbildning A-ungdom. Det är 4 dagar och webbuppgifter. Ex. lördag och söndag 8-18 → (några veckor mellan kursdagarna med webbuppgifter) → lördag och söndag 8-18. Eller UEFA B utbildning, en mer omfattande utbildning. 13 Kursdagar (delad i 8 moduler) och 4 webbperioder.

Det är även aktuellt att gå målvaktsutbildning B för en i tränarstaben.

Under hela året erbjuder HSK kurser, utbildningar och föreläsningar med olika fokusområde som exempelvis skador, kost, ledarskap, etc. V45 har vi en komprimerad utbildningsvecka som avslutas med en ledarsfest och intressant föreläsning.

| Rekommendationer                               | 15-19 åringar                                                        |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <i>Antal träningar i veckan för en spelare</i> | 1-7 ( <b>not 3</b> )                                                 |
| <i>Träningens längd</i>                        | 60-90 min                                                            |
| <i>Matcher</i>                                 | Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong.<br>( <b>not 1</b> ) |
| <i>Ledarutbildning</i>                         | TUC, TUBU, TUA, MVC, MVB<br>SFU 11 mot 11<br>( <b>not 2</b> )        |
| <i>Föräldrautbildning</i>                      | Fotbollens Spela, lek och lär                                        |

### Ledaren

### Spelaren

Glädje och utveckling genom:

Anfallsspel – Speluppbyggnad/ kontring/ komma till avslut

- Bollbehandling
- Driva, utmana, dribbla, finta, riktningsförändra och vända
- Passa (kort),
- Avledande löpning
- intagning, mottagning, medtagning, nedtagning

- Tillslag
- Nicka
- Spela - spelets idé (spelförståelse)

Förvarsspel – Förhindra speluppbyggnad/ Återerövring/ Förhindra och rädda avslut

- Bryta
- Blockera
- Ind förvarsspel, markera pressvinkel, presslöpning, täckning, tackla, styra.
- Grundförutsättningar i anfall och förvar
- Kollektiva anfallsmetoder
- Kollektiva förvarsmetoder

### Gruppen

Gruppen har nu stort behov av sammanhållning. Viktig för tränare att skapa en sund miljö för spelarna att må bra och våga vara sig själva. Försöka med positiv ledarskap hålla bort gruppen från gnällkultur och social maskning.

Jobba med individens självförtroende genom samtal. Få de att förstå och acceptera sina tankar och känslor och fokusera mer på beteende. ”Svårt och sitta på soffan och tänka till sig ett bra självförtroende, vi får självförtroende genom att göra”. Hur kan individen spela bra fotboll trots negativa tankar och känslor?

Slutsats – tankar och känslor är inte avgörande

| Ålder            | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Koordination     | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 5  | 5  | 8  | 9  |
| Löpteknik        | 3  | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  | 3  | 3  | 5  | 6  | 8  | 9  |
| Fotbollssnabbhet | 3  | 3  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| Fotarbete        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| Styrka           | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| Uthållighet      | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| Rörlighet        | 5  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  |

1=hög prioritering

10=låg prioritering

Miljön runt spelarna påverkar i stor utsträckning deras upplevelse av fotboll. Spelare som känner samhörighet, delaktighet och glädje i fotbollsföreningen fortsätter sannolikt att engagera sig i fotboll under lång tid. En god miljö ger även bra förutsättningar för spelarna att utvecklas och bli så bra som möjligt.

## Träningsmetoder

### Koordination

Koordination kan förklaras som förmågan att samordna kropps rörelser i förhållande till varandra och till omgivningen. Samspelet mellan nerver och muskler är grundläggande för all inlärning av rörelser. I begreppet koordination ingår bland annat rytmkänsla, balans, rumsorientering samt öga-hand- och öga-fot-koordination. Att ha en bra teknik innebär att man som spelare kan omsätta koordinationen i en specifik fotbolls rörelse.

Koordination är den viktigaste av de fysiska grundkvaliteterna när det gäller fotbollsträning för barn. En betydande del av träningen bör därför innehålla allsidiga koordinationsutmaningar med olika rörelsemönster såsom hoppa-landa, accelerera-bromsa, kasta-fånga och åla-krypa. Denna typ av koordinationsträning ger även en åldersanpassad styrke- och snabbhetsträning. När barnen har lärt sig ett koordinationsmoment och kan lösa uppgiften utan att tänka på den – rörelsen har blivit automatiserad – minskar effekten av träningen. Därför bör övningen stegras gradvis så att den blir mer utmanande. Tänk på att olika lekar och bollar i olika storlek är utmärkte hjälpmedel vid alla former av koordinationsträning.

### Snabbhet

Snabbhet i fotboll är kopplad till koordination och förmågan att förstå spelet.

Olika varianter av kullekar är därför lämpliga som snabbhetsträning inom barnfotbollen. På ett naturligt sätt får barnen reagera på olika synintryck, anpassa farten till övriga deltagare och uppfatta var det finns tomma ytor. Även fotarbetet, som är en viktig del av fotbollssnabbheten, tränas då på ett lekfullt sätt.

### Rörlighet

Rörlighet i fotboll betyder att fotbollsspelaren kan utföra de moment som spelet kräver såsom hög volleyspark, långt löpsteg och benparad av en målvakt. Övningar och lekar som syftar till att behålla barns naturliga rörlighet bör vara dynamiska, alltså tränas under rörelse. Olika former av hinderbanor och stafetter är bra träningsformer som också utvecklar barnens styrka, snabbhet, uthållighet och koordination.

### Uthållighet

Effekten av att träna uthållighet är minimal för barn. Det är dock inte farligt att träna kondition utan bara ineffektivt. Smålagsspel, kullekar och stafetter är exempel på aktiviteter som är fullt tillräckliga som konditionsträning vid denna ålder.

### Styrketräning

Styrketräning för barn kan genomföras med lekar som kombinerar styrka med koordination, rörlighet och snabbhet. Redskapsbanor och klassisk skolgymnastik med kroppen som belastning är också bra exempel på hur styrketräningen bör bedrivas före puberteten. Då tränas den grundläggande styrkan och tekniken som behövs för att barnen senare ska kunna tillgodogöra sig den mer avancerade styrke-, hopp- och snabbhetsträningen.

Övningar från appen "Knäkontroll" bör finnas med vid varje uppvärmning för fotboll. Detta för att förbereda kroppen för det aktuella träningspasset men också för att vara en del i den långsiktiga skadeförebyggande träningen för att undvika knäskador. Variera gärna övningarna och börja med de enklaste för de yngsta åldersgrupperna – det gäller även äldre spelare som inte är vana vid övningarna. Träningen kan genomföras före själva träningspasset så att tiden på fotbollsplanen kan användas till annan fotbollsträning. Övningarna kan även vara delar i olika lekar för de yngre barnen – till exempel genom att de gör "plankan" eller tvåbens knäböjning när de har blivit kullade och där "knäkontrollövningen" avbryts när barnet blivit fritaget – en kamrat rör vid den kullade.

Skriv en sida för tränare som inte vill eller orkar läsa hela som sammanfattar det viktigast.

### Bolltouch

Ändring av organisation vs feedback till individen

Titta på spelaren. Om hen blir bekväm ge stöd

Tränaren skickar in bollar ist för att vänta på att spelaren hämtar. Inga inkast

Små rutor i SUP med tips och sammanfattning -- spelarna plockar koner, det hjälper att effektivisera träning, spara tid åt nästa gång och skapar en starkare gruppkänsla

### Anfall

jag och kroppen 5-6 år

Jag och bollen 7 år

Jag och närmaste medspelare 8-9-10

jag och laget 11-

Försvar

jag kroppen 5-6 år

Jag vs motståndaren 7-8-9-10-11

Jag och laget

Bästa spelarna blir frustrerad. Verktyg tips till tränaren. Nivåindelning.

Man blir inte sämre av att ta hand om en dålig passning

mini mål till IP – styrelsebeslut

Kan du en färdighet, måste du kunna göra det i max fart, man tränar inte tills man gör rätt utan till det aldrig blir fel

Om inte spelövning funkar, släng in jokrar för att manipulera övningen för att lyckas med syftet.