

# Storvreta IK

## Spelarutbildningsplan

### 2009



Fastställd av  
Sektionsstyrelsen för fotbollssektionen 2009-06-17

## **Innehållsförteckning**

<b>1. Om planen</b>	<b>sid. 3</b>
<b>2. Grunder</b>	<b>sid. 4</b>
<b>3. Träningsplanering</b>	<b>sid. 5</b>
<b>4. Stationssystem</b>	<b>sid. 5</b>
<b>5. Stadier i spelarutbildningen</b>	<b>sid. 5</b>
<b>6. Ålder 7-9 år</b>	<b>sid. 6 – 7</b>
<b>7. Ålder 10 – 12 år</b>	<b>sid. 8 – 9</b>
<b>8. Ålder 13 – 14 år</b>	<b>sid. 10 – 12</b>
<b>9. Ålders 15 – 16 år</b>	<b>sid. 13 - 15</b>

## **1. Om planen**

Spelarutbildningsplanen är tänkt att vara ett stöd för dig som tränare för att kunna skapa lämpligt innehåll i träningarna beroende på ditt lags ålder och för att skapa en långsiktig utveckling för spelarna individuellt och för laget i åldrarna 7-16 år.

Planen skall delas ut och gås igenom med tränare/ledare som startar eller tar över ett lag. Erfarna tränare/ledare skall kunna använda den efter eget huvud och den skall kunna fungera som diskussionsunderlag på möten och erfarenhetsutbyte tränare emellan.

Grundfilosofin är att det skall vara roligt att spela fotboll i Storvreta IK. Det skall vara mycket lekfullt i början och först i 16-års åldern kan det börja bli ”allvar”. Fram till dess skall inte matchresultaten ha någon hög prioritet utan det skall vara den långsiktiga spelarutvecklingen som är det viktiga.

Det finns en koppling mellan spelarutbildningsplanen och innehållet i Svenska Fotbollsförbundets grunddokument Fotbollens Spela Lek och Lär och till innehållet i SvFF:s tränarkurser inriktade mot barn och ungdomsfotboll Bas (Avspark - Bas1 nivån - Bas2 nivån - Diplomkurs).

Spelarutbildningsplanen är framtagen inom ramen för arbetsgruppen/projektet spelar- och verksamhetsutveckling inom Storvreta IK som genomfördes under vintern/våren 2009 med följande deltagare:

Tomas Larsson P 95  
Magnus Eriksson F 97  
Glenn Hallin F 95  
Johan Richt Herr  
Patrik Söderqvist Junior  
Mikael Karlström P 94  
Åke Österberg ordförande fotbollssektionen  
Johan Mattsson P 01

## **2. Grunder**

### Allmänt

- Skola går före idrott, men med planering hinner man med båda.
- Det skall vara roligt att träna och spela match i Storvreta IK.
- Den individuella utvecklingen hos varje spelare är viktigare än matchresultaten.
- Lagets långsiktiga utveckling är viktigare än matchresultaten.

### Tränare/Ledare

- Var positiv och uppmuntra positiva beteenden hos spelarna.
- Arbeta för en god sammanhållning och anda i laget och klubben.
- Anpassa träningen till spelarnas kunnande.
- Låt spelarna pröva att spela på olika platser i laget.
- Skapa ökad lagsammanhållning genom att lägga in en aktivitet ett par gånger/säsong som innebär att ni gör något annat än tränar fotboll.
- Se matcherna som ett träningstillfälle där det som övats på träningarna innan skall tillämpas under matchen.
- Klaga aldrig på domaren eller på motståndaren.
- Stå inte och gapa och skrik under matcherna – uppträd positivt, lugnt och kontrollera ditt kroppsspråk.

### **3. Träningsplanering**

#### **Säsongspanering**

En säsongspanering är en bra grund för såväl dig som tränare/ledare som för dina spelare och deras familjer. Dels bör du göra en grov träningsplanering för säsongen med innehåll i relation till ålder och spelarnas utbildningsnivå, dels bör du för spelare och föräldrar kunna presentera aktiviteter, träningar, seriematcher och cuper samt tidpunkter för dessa och ta hänsyn till skollov och storhelger. Det här underlättar både för dig och dina spelare i form av att de kan planera semestrar och resor och du kan få återbud i god tid.

#### **Period/Veckoplanering**

Med säsongspaneringen som underlag bestämmer du sedan innehållet i träningspassen, moment och övningar. Använd gärna teman under 3-5 veckors perioder. Tema innebär att övningar och moment hör ihop och att det sedan fokuseras på temat under matcherna i perioden.

#### **Planering och samarbete**

Det är en fördel om du som tränare har några gemensamma planeringsmöten med dina tränarkollegor i laget under säsongen och då kommer överens om träningsarnas innehåll och upplägg i kommande period. Det går naturligtvis att bestämma innehåll 10 minuter före träningens början men det blir då inte samma långsiktigt genomtänkta upplägg och kontinuitet.

### **4. Stationssystem**

Denna modell är ett bra hjälpmedel och rekommenderas speciellt till 5- och 7-mannalagen. Dela upp planen/ytan i 3 delar/zoner och dela upp träningsgruppen i tre grupper med olika färg på västar och en ledare/zon. Ledaren stannar hela tiden kvar i sin zon medan spelare flyttar runt mellan zonerna och är ca 1/3 av träningstiden i varje zon.

### **5. Stadier i spelarutbildningen**

Under respektive avsnitt i planen finns förslag på moment och övningar som är lämpliga för olika åldersgrupper. Moment och övningar hänger i huvudsak ihop med innehållet i SvFF:s tränarutbildnings olika steg som i sig är anpassade för de olika åldersgrupperna. För mer detaljerad information – se hänvisning under respektive avsnitt.

## **6. Ålder 7-9 år**

- Fotbollsleki och 5-manna fotboll
- Årskurs 0/1, 1/2 och 2/3 i skolan

En grundregel är att varje åldersgrupp skall hålla ihop i en gemensam träningsgrupp, vilket innebär att man skall träna och ha alla aktiviteter ihop. Om man är tillräckligt många delar man upp truppen i fler grupper under matcher och cuper och då delar man upp grupperna utifrån kompisar, boendeadresser och skolkamrater.

I denna ålder är det leken som är viktigast tillsammans med smålagsspel. Börja lite försiktigt: lär ut grundläggande teknik för passningar, mottagningar, driva/dribbla och skott.

### **Moment**

- Driva o dribbla
- Skjuta – Få göra mål
- Stå i mål – Få göra räddningar
- Spela 2-mål
- Leka

### **Förslag på övningar**

#### *Utespelare*

- Driva o trixa inom yta
- Driva/Dribbla runt koner - konskog
- Följa John 2 och 2 med boll
- Skott mot mål där alla turas om att vara målvakt
- Passningsteknik breddsida 2 och 2
- Smålagsspel: 3v3 med/utan MV
- Smålagsspel: 4v4 med/utan MV
  
- Lekstafetter
- Svarte man
- Stå på ett ben och kasta bollen emellan

#### *Målvakter*

- Grundläggande målvaktsteknik (grepp- fall- och utkasteteknik) för samtliga spelare under del av träningen, vissa av träningarna, exempelvis en station (1/3-del av tiden) i ett stationssystem, varannan eller var tredje vecka.
  
- Alla spelare bör få prova på att stå i mål i matcher.

**Tips o råd**

- Många bollkontakter
- Smålagsspel minst 50 % av tiden
- En lekövning/träning
- Undvik köer
- En boll/spelare
- Sträva att ha 1 tränare/10 spelare
- Använd stationssystem om det är många spelare
- Uppmuntra spelarna att spela/träna hemma och på rasterna i skolan
- Låt spelarna driva och dribbla och låt fördelarna med samarbete (passningsspel) mogna fram successivt och av sig själv.

**Tränarutbildning genomförd före eller i början av detta skede**

- SvFF:s grundkurs Avspark

**Hänvisning**

- SvFF:s Riktlinjer för barn och ungdomsfotboll: "Fotbollens spela lek och lär"
- SvFF:s Kursmaterial Avspark

## **7. Ålder 10-12 år**

- 7-manna och 9-manna fotboll
- Årskurs 3/4, 4/5, 5/6 i skolan

I denna ålder är de flesta spelarna som mest mottagliga för teknikträning – detta tillsammans med smålagsspel i olika former skall vara huvudinslagen i träningen.

Kom ihåg att många repetitioner i kombination med rätta instruktionspunkter ger färdighet i hur ett moment utförs. Smålagsspel lär spelaren var på plan och när ett moment skall användas. Spel på fritiden och i skolan har mycket stor betydelse för teknikutvecklingen.

### **Moment**

- Driva och Vända
- Utmana och Finta/Dribbla
- Skott vrist, halvvrst och breddside med båda fötterna
- Passning breddside och Mottagning efter marken med båda fötterna
- Passning - Mottagning - Rörelse
- Grundläggande målvaktsteknik och agerande i situationer för intresserade
- Spela 2-mål i olika varianter
- Lek då och då

### **9-manna**

- Utbildning i offsideregeln under försäsongen.

### **Anfallspel**

- Gå igenom begreppen anfallsspelare, rättvänd och felvänd bollhållare, spelbarhet och spelavstånd teoretiskt och i spelövningar.

### **Försvvarsspel**

- Gå igenom begreppen försvvarsspelare, markering (av motståndare utan boll) och press (på motståndarens bollhållare) teoretiskt och i spelövningar.

### **Förslag på övningar**

#### *Utespelare*

- Driva o trixa inom yta >> driv och byt ruta; denna övning kan varieras i olika varianter
- Allsvenskan 1v1 (Driva/ Finta/Dribbla)
- Skotteknik-övningar, vristskott, halvvrst, breddside
- 1 v 1 mot mål med/utan MV, Driv >> Utmana/Dribbla >>Skjut
- Passningar/mottagningar 2 o 2 och 3 o 3, Ajaxtriangeln och Rektangel 4 mot 1 i mitten
- Inkasteteknik
- Spelövning 5 mot 3 med jokrar/numerärt överläge i anfallande lag
- Smålagsspel 4 mot 4 variant driva för att göra mål
- Smålagsspel 4 mot 4 + MV variant kom till avslut/skjut så fort det går
- Smålagsspel 4 mot 4 med/utan MV, variant max 3 tillslag för att öva spelbarhet (9-manna)

### *Målvakter*

Intresserade skall regelbundet få särskild målvaktsträning exempelvis vid ett träningstillfälle varannan vecka. Gruppen behöver inte vara statisk dvs. det behöver inte vara samma spelare, utan deltagarna kan ändras och variera under säsongen utefter intresse.

### *Teknikmoment*

- Utgångsställning
- Sidledsförflyttning
- Grepp teknik med olika höjd på bollarna
- Fallteknik
- Utkast längs marken
- Utspark

### *Matchsituationer att träna på*

- Försvarsspel: Skott
- Försvarsspel: Friläge- Djupledspassning
- Anfallsspel: Igångsättning

### **Tips o råd**

- Smålagsspel i olika varianter 50 % av tiden
- Undvik köer vid skottövningar
- Börja Nivåanpassa träningarna – men inte alla övningar/moment
- Använd stationssystem om det är många spelare
- Uppmuntra spelarna att spela/träna hemma och på rasterna i skolan
  
- Börja med uppvärmning i form teknikövning med boll följt av enklare tøjning
- Börja med nedvarvning i form av lågintensiv övning följt av enklare stretching
  
- Uppmuntra spel från MV via backar och mittfältare istället för långa utsparkar direkt till Forwards. Förbjud långa utsparkar i vissa eller alla matcher om det behövs.
  
- Låt tidigt utvecklade 12 åringar prova på träning i nästa åldersgrupp om de vill de själva

### **Tränarutbildning genomförd före eller i början av detta skede**

- SvFF:s Bas1 kurser: Ledarskap, Spelförståelse, Teknik och Träninglära /Målvaktsspel.

### **Hänvisning**

- SvFF:s Teknikregister ingående i Bas 1 - Teknik kursen
- SvFF:s Fotbollens målvaktsspel med DVD skiva ingående i Bas 1 Målvaktsspel
- IFK Göteborg: *Fotbollens hemligheter* VHS banden teknik 1-3 och målvaktsteknik som går att låna på SIK kansli
- Holländska fotbollsförbundet: *Coaching soccer* (ISBN 1-890946-04-4 )

## **8. Ålder 13-14 år**

11-manna fotboll

Årskurs 6/7, 7/8 i skolan

I den här åldern ökas tempot på träningarna och matcher, och ställer högre krav på spelarnas egen inställning och intresse av att förbättra sig som fotbollsspelare. Alla spelare skall uppmärksammas på ett positivt sätt oavsett hur långt man kommit i utvecklingen och träningsinnehållet i stort bör omfatta funktionell teknik och anfallsspel samt påbörja utbildning i lagets försvarsspel. Prioritera smålagsspel i olika varianter på träningarna, max 6 spelare/lag och målvakt. Träningsflit/närvaro och inställning/motivation påverkar om vissa spelare får mer speltid än andra. Nivåanpassa träningsmomenten där det är möjligt.

### **Individuella moment**

#### Fortsätt träna:

- Driva och Vända
- Utmana och Finta/Dribbla
- Skott vrist, halvvrst och breddsida med båda fötterna
- Passning breddsida och Mottagning efter marken med båda fötterna

#### Bygg på med:

- Försvarsteknik 1v1 grunder: Markerings- Press- Tacklings- och Brytningsteknik
- Passning/Mottagning – Att sträva efter att ta emot bollen rättvänd alt spela rättvänd spelare
- Inlägg och Längre passningar i luften
- Mottagning (Nedtagning) av passningar i luften med olika delar av kroppen
- Nickteknik
- Löpteknik och snabba fötter
- Regelbunden målvaktsträning för de som valt att specialisera sig som målvakt

### **Lagmoment**

#### Anfallsspel

- Börja träna uppspel och gå igenom begreppen spelbredd, speldjup, spelavstånd och vända spelet
- Börja träna anfallsvapen för att få variation i lagets anfallsspel: Väggspele, Överlappning, Motrörelse/Djupledslöpning, Genomskärare, Instick, Finta/dribbla > eget genombrott.
- Börja träna effektivitet i avsluten: kvalitet i sista passet och precision före kraft.

#### Försvarsspel

- Börja träna försvarsspel i lag: Man-man markering, Zonmarkering, Press inkl styrning av bollhållare, Täckning av yta.  
(SvFF rekommenderar att markeringsförsvar används framför positionsförsvar inom ungdomsfotbollen)

Bestäm vilket spelsystem laget skall använda och börja utbilda spelarna i dess utgångspositioner och grundläggande arbetssätt för anfall och försvar.

**Förslag på övningar**

- Isolerade teknikmoment och anfallsvapen som följs av spelövningar och smålagsspel där samma moment övas mer funktionellt i spelsituationer.
- Passningsövningar 5+1 mot 2 i rektangel i olika varianter och riktningbestämt
- Uppspel MV+ 4 mot 4, 6 mot 3, 6 mot 4 på egen planhalva från MV till mittlinje
- Anfall - Försvar mot ett mål 2 mot 1, 3 mot 2, 4 mot 3, 5 mot 3, 5 mot 4
- Smålagsspel, 4 mot 4 variant dubbla konmål på varje sida för att öva spelbredd
- Smålagsspel, 4 mot 4 + med/utan MV, variant max 2 tillslag för att öva spelbarhet
- Smålagsspel, 4 mot 4 + MV, variant med fria korridorer för att öva inlägg och avslut
- Smålagsspel, 4 mot 4 + MV, variant med krav på tillbakaspel till MV innan anfall startas

*Målvakter*

Lagets målvakter bör få särskild målvaktsträning regelbundet vid minst ett träningstillfälle/vecka. Det är lämpligt att det finns 2-3 målvakter/lag och en särskild ansvarig för målvaktsträningen. Sträva efter att isolerad teknikträning följs av spelövning där samma moment tränas i samarbete med utespelarna. Målvakterna bör även erbjudas möjlighet att spela match som utspelare då och då i syfte att få ökad speluppfattning.

*Teknikmoment*

- Utgångsställning
- Sidledsförflyttning
- Greppteknik
- Fallteknik
- Mottagning
- Passning
- Utkast
- Utspark

*Matchsituationer att träna på*

- Försvarsspel : Skott
- Försvarsspel: Friläge- Djupledspassning
- Anfallsspel: Igångsättning
- Anfallsspel: Tillbakaspel
- Försvarsspel: Styrning av försvarare med muntlig kommunikation.

**Tips o råd**

- Smålagsspel 40-50 % av tiden i olika variationer 3-6/lag med eller utan MV
- Nivåanpassa träningarna
- Ställ krav på höra av sig om man inte kan komma på träningarna
- Inled träningarna med uppvärmning (med boll) och avsluta med nedjogg samt stretching
- Lär spelarna vikten av kost, vätska samt återhämtning
- Ha ett bra samarbete med närliggande lags tränare uppåt och nedåt i åldrarna i syfte att låta tidigt utvecklade spelare träna och spela med nästa åldersgrupp.
- Ha ett bra samarbete med den tränare som har vissa av spelarna i ämnet fotboll i skolan.
- Låt tidigt utvecklade 13-14 åringar prova på träning och matchande i nästa åldersgrupp om de vill det själva

**Övrigt**

- Domarutbildning för intresserade i syfte att döma 7-manna

**Tränarutbildning genomförd före eller i början av detta skede**

SvFF:s Bas 2 kurser: Ledarskap, Spelförståelse, Teknik och Träningslära /Målvaktsspel

**Hänvisning**

- SvFF:s Teknikregister ingående i Bas 1 - Teknik kursen
- SvFF:s Fotbollens målvaktsspel med DVD skiva ingående i Bas 1 Målvaktsspel
- IFK Göteborg: *Fotbollens hemligheter* samtliga VHS band som går att låna på SIK kansli
- Holländska fotbollsförbundets bok: *Coaching soccer* (ISBN 1-890946-04-4 )

## **9. Ålder 15-16 år**

11-manna fotboll

Årskurs 8/9 och 9/1 i skolan

Fortsätt prioritera smålagsspel i olika varianter på träningarna, max 6 spelare/lag och målvakt. Träningsflit/närvaro och inställning/motivation påverkar om vissa spelare får mer speltid i matcher än andra. Sträva efter att erbjuda träning och spel på en nivå som för den enskilde spelaren bedöms vara mest utvecklande. Försök få till extra träningstillfällen med teknikträning i syfte att utveckla intresserade/motiverade spelares individuella färdigheter.

### **Individuella moment**

Fortsätt träna:

- Utmana och Finta/Dribbla
- Passning bredsida och Mottagning efter marken med båda fötterna
- Försvarsteknik 1v1: Markerings- Press- Tacklings- och Brytningsteknik
- Inlägg och Längre passningar i luften
- Mottagning(Nedtagning) av passningar i luften med olika delar av kroppen
- Löpteknik och snabba fötter
- Regelbunden målvaktsträning

Bygg på med:

- Krav på högre tempo i utförandet
- Snabbhetsträning med och utan boll
- Skott: Skruvade skott med utsida o insida
- Avslut på Volley i olika varianter
- Individuell träning utifrån enskild spelares behov
- Skadeförebyggande styrketräning med egen kropp som belastning

### **Lagmoment**

Anfallsspel

- Fortsätt träna uppspel och förmåga att fylla på med spelare för att skapa numerärt överläge.
- Fortsätt träna anfallsvapen Vaggspel, Överlappning, Motrörelse/Djupledslöpning, Genomskärare. Bygg på med Överlämning, V-löpning, Korslöpning, Spel på markerad spelare, Platsbyten
- Fortsätt träna effektivitet i avsluten
- Träna in några olika hörn- och frisparksvarianter

Försvarsspel

- Fortsätt träna försvarsspel i lag: Man-man markering, Zonmarkering, Press inkl styrning av bollhållare, Understöd till pressare, Täckning av yta.
- Bygg på med försvarsspel i lag på olika delar av planen: Högt, Lågt och vid eget straffområde samt vid motståndarnas hörnor och frisparkar. Börja öva överflyttning och centrering.

### *Målvakter*

Lagets målvakter bör som i föregående ålder få särskild målvaktsträning regelbundet under ett till - två träningstillfälle/vecka med särskild målvaktstränare. Redan inlärd färdigheter kan nu tränas i högre tempo och med svårare motstånd. Kommunikation och färdighet i att samarbeta med utspelarna bör få utrymme i träningsmomenten.

### *Teknikmoment*

- Enl. tidigare åldrar
- Bygg på med:
- Upphoppsteknik
- Boxteknik

### *Matchsituationer att träna på*

- Enl. tidigare åldrar
- Bygg på med:
- Försvarsspel: Inlägg
- Försvarsspel: Fasta situationer
- Anfallsspel: Fasta situationer

*Fysisk träning:* Styrke-, snabbhets- och rörlighetsträning för målvakt.

### **Förslag på övningar**

- Isolerade teknikmoment och anfallsvapen som följs av spelövningar och smålagsspel där samma moment övas mer funktionellt i spelsituationer.

- Uppspel MV+ 8-9 mot 5-6 på egen planhalva från MV till mittlinje
- Anfallsspel 8-7 mot 5+ MV mot ett mål från mittlinjen
- Anfallsvapen/avslut 4 mot 2 + MV mot ett mål, smal plan
- Högt försvarsspel på motståndarens planhalva 6 mot 7+ MV
- Lågt försvarsspel på egen planhalva 6 mot 6 + Mv
- Försvar vid eget straffområde 1+3 mot 3+1 + MV

- Smålagsspel 4 mot 4, 5 mot 5 variant dubbla konmål på varje sida för att öva spelbredd
- Smålagsspel 4 mot 4, 5 mot 5 med/utan MV, variant max 2 tillslag för att öva spelbarhet
- Smålagsspel 4 mot 4, 5 mot 5 + MV, variant med fria korridorer för att öva inlägg och avslut
- Smålagsspel 4 mot 4, 5 mot 5 + MV, variant med krav på tillbakaspel till MV innan anfall startas

### **Tips o råd**

- Fortfarande smålagsspel 30-50 % av tiden i olika varianter
- Glöm inte bort att ha kul på träningar och matcher
- Låt tidigt utvecklade 15-16 åringar prova på träning och matchande i juniortruppen om de vill det själva

**Övrigt**

- Påbyggnad av Domarutbildning för intresserade i syfte att döma 7-manna
- Tränarutbildning Avspark - Unga ledare för att vara ledare inom fotbollslekis/skola

**Tränarutbildning genomförd före eller i början av detta skede**

- SvFF:s Diplomkurs Bas, (Uefa B –diplom)

**Hänvisning**

- Kursmaterial Bas 2 och Diplomkursen.