



SPELARUTBILDNINGSPPLAN

SPELARUTBILDNINGSPPLANEN ÄR FÖRENINGENS VERKTYG FÖR ATT SKAPA KVALITET OCH KONTINUITET I SIN VERKSAMHET FÖR SPELARE.

SPELARUTBILDNINGEN BÖR INNEFATTA BÅDE SPELARNAS UTVECKLING SOM MÄNNISKOR - FOTBOLLSMILJÖN, OCH SOM FOTBOLLSSPELARE - FOTBOLLSUTVECKLING.



VAD ÄR VIKTIGT FÖR BARN I FOTBOLL?



POSITIVA TRÄNARE

- Tränaren ger beröm för ansträngning
- Tränaren är trevlig och rolig
- Tränaren lyssnar

GEMENSKAP

- Peppa och bli peppad av lagkamrater
- Göra saker tillsammans
- Spelare uppträder sportsligt

ANSTRÄNGA SIG

- Göra sitt bästa
- Uppleva sig kompetent
- Träna och vara fysisk aktiv

LÄRA SIG

- Utvecklas i fotboll
- Lära sig nya saker
- Att använda det du tränat på i match



FOTBOLLSMILJÖN

FÖRENINGENS RIKTLINJER BYGGER PÅ SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS RIKTLINJER FÖR BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLL. TOTALT FINNS DET FEM RIKTLINJER DÄR FÖRENINGEN BÖR PRECISERA VAD DE SKA VERKA FÖR INOM RESPEKTIVE RIKTLINJE. RIKTLINJERNA ÄR BESTÅENDE ÖVER TID MEDAN VAD FÖRENINGEN VERKAR FÖR UTVÄRDERAS OCH REVIDERAS PÅ ÅRLIG BASIS. STÖD FÖR FÖRENINGENS ARBETE MED RIKTLINJER FINNS [HÄR..](#)

- FOTBOLL FÖR ALLA
- BARN- & UNGDOMARS VILLKOR
- FOKUS PÅ GLÄDJE, ANSTRÄNGNING OCH LÄRANDE
- HÅLLBART IDROTTANDE
- FAIR PLAY

VARJE LAG I FÖRENINGEN SKA PÅ ÅRLIG BASIS KOMMA ÖVERENS OM VAD RIKTLINJEN BETYDER FÖR DEM OCH REGELBUNDET FÖLJA UPP DETTA I SIN VERKSAMHET.

PÅ SÅ SÄTT BLIR RIKTLINJERNA LEVANDE I LAGENS VERKSAMHET.



FOTBOLLSMILJÖN

HANDLAR OM VILKEN MILJÖ SOM ÄR RUNT SPELARNA. GUIDERNA SYFTAR TILL ATT HJÄLPA FÖRENINGEN ATT PÅ LAG NIVÅ IMPLEMENTERA DE RIKTLINJER MAN HAR ARBETAT FRAM.

- RIKTLINJER I LAGEN
- TRYGG FOTBOLL
- MATCHVÄRD
- FÖRÄLDRAMÖTEN



FOTBOLLSUTVECKLING

HANDLAR OM SPELARNAS FOTBOLLSMÄSSIGA UTVECKLING OCH IMPLEMENTERING AV FÖRENINGENS SÄTT ATT SPELA. ARBETET KRÄVER ATT EN ELLER FLERA FOTBOLLSUTVECKLARE JOBBAR NÄRA LAGEN FÖR ATT GE STÖD TILL TRÄNARNA.

- TRÄNINGSBESÖK
- MATCHBESÖK
- LEDARTRÄFFAR
- LEDARSAMTAL
- UPPSTART AV LAG
- SPELARSAMTAL
- ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS



VERKTYG

- SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS SPELARUTBILDNINGSPPLAN
- FOTBOLLSPORTALEN
- FORTBILDNINGAR I SPELARUTBILDNINGSPPLANEN/SPELFORMERNA
 - 3 MOT 3
 - 5 MOT 5
 - 7 MOT 7
 - 9 MOT 9
 - 11 MOT 11



FÖRDJUPNING KRING SPELARUTBILDNINGSPPLANEN

- SPELARUTBILDNINGSPPLANEN TAR HÄNSYN TILL ATT UTVECKLA BARN OCH UNGDOMAR BÅDE FYSISKT, PSYKOLOGISKT, SOCIALT OCH IDROTTLIGT UTIFRÅN RIKTLINJERNA I FOTBOLLENS SPELA LEK OCH LÄR
- TRÄNINGEN BESTÅR I HUVUDSAK AV LEKAR, FÄRDIGHETSTRÄNING OCH SPEL PÅ EN LAGOM STOR YTA MED MÅNGA BOLLKONTAKTER OCH MÅNGA MÅLCHANSER
- TRÄNAREN BERÖMMER OCH UPPMUNTRAR SPELARNAS PRESTATIONER OCH SER MATCHEN SOM ETT UTBILDNINGSTILLFÄLLE
- ALLA SPELARE FÅR VARA MED OCH FÅR SPELA LIKA MYCKET NÄR DET ÄR MATCH



SPELARUTBILDNINGSPPLAN

SPELFORMEN 3 MOT 3

SPELARUTBILDNINGEN BÖR INNEFATTA BÅDE SPELARNAS UTVECKLING SOM MÄNNISKOR - FOTBOLLSMILJÖN, OCH SOM FOTBOLLSSPELARE - FOTBOLLSUTVECKLING.





MÅLSÄTTNING

MÅLET MED 3 MOT 3 ÄR ATT MATCHER OCH TRÄNINGAR SKA VARA GLÄDJEFYLLEDA TILFÄLLEN DÄR UTGÅNGSPUNKTEN ÄR BARNENS BEHOV. ALLA SPELARE SKA GES FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT UTFÖRA MÅNGA FOTBOLLSAKTIONER.

HUR SPELAR 6-7-ÅRINGAR FOTBOLL?

FOKUS LIGGER NÄSTAN HELT OCH HÅLLET PÅ BOLLEN EFTERSOM BARNEN HAR SVÅRT ATT UPPFATTA VAD SOM HÄNDER OMKRING DEM. I ANFALLSSPELET ÄR DET VANLIGT ATT SPELARNA DRIVER BOLLEN OCH FÖRSÖKER SKJUTA. FÖRSVARSSPELET SKER OFTAST INDIVIDUELLT DÄR FLERA SPELARE SAMTIDIGT FÖRSÖKER TA BOLLEN.



RIKTLINJER FÖR TRÄNING

- 1 LEDARE / 6 BARN
- KORTA SAMLINGAR OCH KORT TID MELLAN ÖVNINGAR
- STATIONSTRÄNING MED FOTBOLLSLEKAR OCH SPEL
- KOORDINATIONSÖVNINGAR MED OCH UTAN BOLL
- ANPASSA EFTER SPELFORMEN 3 MOT 3
 - DRIVA, VÄNDA, SKJUTA OCH BYTA



SPELARUTBILDNINGSPPLAN

SPELFORMEN 5 MOT 5

SPELARUTBILDNINGEN BÖR INNEFATTA BÅDE SPELARNAS UTVECKLING SOM MÄNNISKOR - FOTBOLLSMILJÖN, OCH SOM FOTBOLLSSPELARE - FOTBOLLSUTVECKLING.





MÅLSÄTTNING

MÅLET MED 5 MOT 5 ÄR ATT MATCHER OCH TRÄNINGAR SKA VARA GLÄDJEFYLLEDA TILLFÄLLEN DÄR UTGÅNGSPUNKTEN ÄR BARNENS BEHOV. ALLA SPELARE SKA GES FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT UTFÖRA MÅNGA FOTBOLLSAKTIONER.

- FOTBOLL FÖR ALLA
- BARNES OCH UNGDOMARS VILLKOR
- FOKUS PÅ GLÄDJE, ANSTRÄNGNING OCH LÄRANDE
- HÅLLBART IDROTTANDE
- FAIR PLAY



HUR SPELAR 8-9-ÅRINGAR FOTBOLL?

- FÖRMÅGAN ATT SAMARBETA ÄR 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 YTOR FRAMFÖR MÅLET.



RIKTLINJER FÖR TRÄNING

- 1 LEDARE / 8 BARN
- KORTA SAMLINGAR OCH KORT TID MELLAN ÖVNINGAR
- STATIONSTRÄNING SOM FÖLJER ETT TEMA MED MYCKET SPEL
- KOORDINATIONSÖVNINGAR MED OCH UTAN BOLL
- INNEHÅLL ENLIGT SPELARUTBILDNINGSPLANEN
 - SVFF HAR GJORT FÄRDIGA FÖRSLAG PÅ ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS



SPELARUTBILDNINGSPPLAN

SPELFORMEN 7 MOT 7

SPELARUTBILDNINGEN BÖR INNEFATTA BÅDE SPELARNAS UTVECKLING SOM MÄNNISKOR - FOTBOLLSMILJÖN, OCH SOM FOTBOLLSSPELARE - FOTBOLLSUTVECKLING.





MÅLSÄTTNING

MÅLET MED 7 MOT 7 ÄR ATT SPELARNAS SKA HA ROLIGT OCH SAMTIDIGT LÄRA SIG SÅ MYCKET SOM MÖJLIGT. ALLA SPELARE SKA GES FÖRUTSÄTTNINGAR ATT UTVECKLAS UTIFRÅN SINA FÖRUTSÄTTNINGAR.

HUR SPELAR 10-12-ÅRINGAR FOTBOLL?

FÖRMÅGAN ATT SAMARBETA ÖKAR OCH SPELARNAS UPPFATTAR ALLT MER AV VAD SOM HÄNDER OMKRING DEM. I ANFALLSSPELET SYNS DETTA FRÄMST GENOM ATT PASSNINGSSPELET OCH SPELBARHETEN FÖRBÄTTRAS. I FÖRSVARSSPELET FÖRSTÅR SPELARNAS ALLT BÄTTRE VILKA YTOR OCH MOTSTÅNDARE SOM ÄR BRA ATT BEVAKA.



SPELARUTBILDNINGSPPLAN

SPELFORMEN 9 MOT 9

SPELARUTBILDNINGEN BÖR INNEFATTA BÅDE SPELARNAS UTVECKLING SOM MÄNNISKOR - FOTBOLLSMILJÖN, OCH SOM FOTBOLLSSPELARE - FOTBOLLSUTVECKLING.





MÅLSÄTTNING

MÅLET MED 9 MOT 9 ÄR ATT SPELARNAS SKA HA ROLIGT OCH SAMTIDIGT LÄRA SIG SÅ MYCKET SOM MÖJLIGT. ALLA SPELARE SKA GES FÖRUTSÄTTNINGAR ATT UTVECKLAS UTIFRÅN SINA FÖRUTSÄTTNINGAR.

HUR SPELAR 13-14-ÅRINGAR FOTBOLL?

FÖRMÅGAN ATT SAMARBETA FÖRBÄTTRAS I TAKT MED ÖKAD ERFARENHET AV FOTBOLL. SAMVERKAN KAN SKE I STÖRRE ENHETER DÄR EXEMPELVIS LAGDELAR GENOMFÖR AKTIONER TILLSAMMANS. I ANFALLSSPELET KAN SPELARNAS TILL EXEMPEL GÖRA LÖPNINGAR FÖR ATT SKAPA YTA FÖR ANDRA. I FÖRSVARSSPELET FÖRSTÅR SPELARNAS SYFTET MED EXEMPELVIS ÖVERFLYTTNING OCH UPPFLYTTNING.



SPELARUTBILDNINGSPLAN

SPELFORMEN 11 MOT 11

SPELARUTBILDNINGEN BÖR INNEFATTA BÅDE SPELARNAS UTVECKLING SOM MÄNNISKOR - FOTBOLLSMILJÖN, OCH SOM FOTBOLLSSPELARE - FOTBOLLSUTVECKLING.





MÅLSÄTTNING

MÅLET MED 11 MOT 11 ÄR ATT SPELARNAS SKA HA ROLIGT OCH SAMTIDIGT LÄRA SIG SÅ MYCKET SOM MÖJLIGT. ALLA SPELARE SKA GES FÖRUTSÄTTNINGAR ATT UTVECKLAS UTIFRÅN SINA FÖRUTSÄTTNINGAR.

HUR SPELAR 15-ÅRINGAR FOTBOLL?

SPELARNAS HAR OFTA FLERA ÅRS ERFARENHET AV FOTBOLL OCH GOD FÖRSTÅELSE FÖR SPELET. SAMVERKAN SKER ÖVER HELA PLANEN I SPELETS OLIKA SKEDEN OCH LAGENS SPELSYSTEM SYNS ALLT TYDLIGARE.

SPELFORMEN 11 MOT 11



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen av motståndarna

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

Antal träningar per spelare & vecka

1-7 st

Träningens längd

60-90 min

Träningens innehåll

Matchlikt och positionsanpassat

Antal matcher per spelare & vecka

Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden.

Ledartäthet

1 ledare / 10 spelare

Ledarutbildning

UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11

Föräldrautbildning

Fotbollens Spela Lek och Lär

SPELFORMEN 11 MOT 11



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen av motståndarna

I speluppbyggnaden ska vi...

I kontringar ska vi snabbt...

I återerövringen ska vi snabbt...

I förhindra speluppbyggnad ska vi...

För att komma till avslut och göra mål ska vi...

För att förhindra och rädda avslut ska vi...

SPELFORMEN 11 MOT 11



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen av motståndarna

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning



Färdigheter för laget

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Färdigheter för spelaren



Extra färdigheter för målvakten

Extra färdigheter för målvakten

SPELFORMEN 11 MOT 11



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen av motståndarna

Fotbollsfysik

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling

Göra nästa aktion

Göra lagkamrater bättre

SPELFORMEN 11 MOT 11



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen av motståndarna

Ersmarks IK filosofi Dam Juniorer 11 mot 11 (15-17 år)

Spelsystem

Grundsystem: 4-5-1

System 2: Samma som damlaget (4-3-3)

4-4-1-1 ger oss en flexibel uppställning där vi kan använda oss av två FW, 1 AMF eller 1 DMF & 2 AMF.

Det ger oss också ett övertag centralt i mitten.

Spelidé

Vi ska vara ett spelande lag men kunna ställa om snabbt när tillfälle ges. Vi vill få med många spelare i anfall men samtidigt ha spelare på rätt sida i försvar.

Anfallsspel

Vi vill trycka upp våra kantspelare (YB YMF) när vi har bollen

Omställningar

Målet är att vinna tillbaka bollen så fort vi kan, vilket innebär att vi stannar med hög press. Lyckas vi inte vinna boll så faller ner igen.

Försvarsspel

Vi spelare i grunden zonförsvar med överflyttningar mot bollsida

SPELFORMEN 11 MOT 11



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen av motståndarna

I **speluppbyggnaden** ska vi...

Uppfylla grundförutsättningarna

Ha spelbarhet i alla spelytor

Ha spelbarhet i alla korridorer

För att **komma till avslut och göra mål** ska vi...

Ha de flesta avsluten i straffområdet

Vara snabba på returer

Ha många löpningar in i straffområdet

I **kontringar** ska vi snabbt...

Erbjuda speldjup framåt/bakåt

Vara spelbara i spelyta 2 och 3

Vara spelbara i flera korridorer

I **återerövringen** ska vi snabbt...

Pressa bollhållaren

Förhindra passningsalternativ

Förhindra spel framför & bakom backlinjen

För att **förhindra och rädda avslut** ska vi...

Förhindra avslut i straffområdet

Vara snabba på returer

Försvara ytor i straffområdet

I **förhindra speluppbyggnad** ska vi...

Samla laget i lagdelar

Förhindra spel genom lagdelarna

Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen

SPELFORMEN 11 MOT 11



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen av motståndarna

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning



Färdigheter för laget

Spelbarhet	Spelbredd	Speldjup	Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel	Spelvändningar	Uppflyttning
Väggspel	Överlappning	Avledande rörelse	Positionsbyten



Färdigheter för spelaren

Driva	Vända	Skjuta	Passa	Ta emot bollen
Utmana	Finta	Dribbla	Nicka	



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen	Utspark
--------------	--------------	---------

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning	Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning	Understöd	

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa	Markera	Tackla	Nicka	Blockera
-------	--------	---------	--------	-------	----------

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Tajming	Kasta sig	Bryta djupledspassning
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen		

SPELFORMEN 11 MOT 11



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen av motståndarna

Fotbollsfysik

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.

Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling

t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid

Göra nästa aktion

t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetsätt även i motgång

Göra lagkamrater bättre

t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer

SPELFORMEN 11 MOT 11



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen av motståndarna

Ersmarks IK filosofi Dam Juniorer 11 mot 11 (15-17 år)

Spelsystem

Grundsystem: 4-4-1-1
System 2: Samma som damlaget (4-4-2)

Spelidé

Vi ska vara ett spelande lag men kunna ställa om snabbt när tillfälle ges.
Vi vill få med många spelare i anfall men samtidigt ha spelare på rätt sida i försvar.

Ledarutbildning

UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11

Föräldrautbildning

Fotbollens Spela Lek och Lär