

SPELARUTBILDNINGSPLAN



Finlandia Pallo AIF

Principer för:		
Ledare	Träning	Match
Vi är tillåtande och spelarna får hela tiden chansen att försöka, oavsett utfall.	Vi spelar oss ur alla situationer.	Vi spelar som vi tränar.
Vi är uppmuntrande och närvarande.	Vi berömmar och uppmuntrar till önskvärda aktioner och beteenden under träningen.	Alla spelare är en viktig del av alla spelets skeden och spelar på flera positioner.
Vi är långsiktiga och konsekventa.	Vi tränar fotboll varje minut av plantiden.	Vi förbereder oss inför match på samma sätt som vi tränar: med boll, motstånd och beslutsfattande.
Vi vågar förstärka och korrigera.	Vi har i varje övning en hög grad av aktivitet för varje spelare.	Vi tillåter spelarna att ta egna beslut och lära sig utav framgångar och motgångar.
Vi gör spelarna delaktiga med frågor och utmaningar.	Vi tränar med boll, motstånd och beslutsfattande.	Vi utvärderar matchen utifrån vårt träningsinnehåll och vårt sätt att spela.

Våra principer – Konkreta beteenden för ledarskap, träning & match

Grön färg = önskat beteenden

Röd färg = oönskat beteenden

Ledarskap	
Positiv feedback	Negativ feedback
Korta instruktioner	Långa instruktioner
Spelare tar egna beslut	Styra spelarens beslut (t.ex. ropa passa eller skjut)
Uppmuntra och beröm ansträngning	Fokus på resultat
Träning och match planerad i förväg	Komma oförberedd till träning och match
Se och bekräfta alla spelare	Fokus på vissa spelare
Träning	
Övningar med hög aktivering (inga köer)	Övningar med låg aktivering (köer)
Övningar med boll	Övningar utan boll
Fokus på att utveckla individen	Fokus på att bara utveckla kollektiv
Övningar med tydligt syfte (vad, varför, hur)	Övningar utan syfte
Spelövningar på både små och stora ytor	Spelövningar på bara större ytor
Nivåanpassning (dela in i nivå under vissa övningar)	Nivåindelning (dela in i nivå under hela passet)
Att se uppvärmning som en del av träningspasset	Uppvärmning utan boll och utan syfte
Match	
Uppvärmning med boll, motstånd och syfte	Uppvärmning utan boll, motstånd och syfte
Spelar ut sig ur situationer för att komma framåt (driva, finta/dribbla, vända, passa)	Långa passningar utan tanke
Uppmuntra målvakt att delta i spelet med fötter	Förbjuda passningar bakåt och att be målvakt rensa bort bollen
Våga utmana, finta/dribbla	Förbjuda att utmana, finta/dribbla oavsett utfall
Kasta inkast till en medspelares fötter	Kasta bara framåt för att riskminimera
Att alltid försöka spela sig ur trånga situationer	Rensa ut bollen för att det känns jobbigt
Spela både korta och långa hörnor/frisparkar	Spela bara långa hörnor/frisparkar
Låta spelare testa på flera positioner	Låta spelare alltid spela på samma position

VÅR IDENTITET – FOTBOLLSFILOSOFI

- **Bollinnehav med syfte**

Vi spelar med en klar idé där varje passning bidrar till att komma närmare målet, skapa målchanser eller ge balans i vårt spel.

- **Modiga med och utan boll**

Vi vågar ta initiativ, utmana och hitta kreativa lösningar både som bollhållare och som lag.

- **Pressa för att vinna boll**

Vi sätter motståndarna under press för att snabbt återerövra bollen och kunna fortsätta styra spelet.

VÅR IDENTITET – HUVUDPRINCIPER

1) Vi vill och ska alltid ha bollen

- Vi styr spelet genom att spela yta för yta och bygga upp spelet metodiskt via marken.

2) Vi vill och ska alltid vara nära bollen

- I anfallsspelet ska vi alltid vara övertaliga och ge bollhållaren flera spelbara alternativ.
- I försvarsspelet ska vi alltid vara täta och skapa ett numerärt övertag för att snabbt vinna tillbaka bollen.

3) Vi vill och ska alltid ta tillbaka bollen direkt

- Vi pressar med fart och beslutsamhet för att återerövra bollen så fort som möjligt och kunna återgå till vårt anfallsspel.

Så tränar och spelar vi



Prioritering	Vikt	Färg
Uppfyll grundförutsättningar	Grundläggande för spelformen	Grönt
Ha spelbarhet i alla spelytor	Nytt för spelformen och ska introduceras	Gult



3 mot 3

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
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...	

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



Färdigheter för laget

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta

Vända

Färdigheter för spelaren

Bryta



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspyskologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)


Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 5 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

5 mot 5

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
• Uppfylla spelbarhet och spelavstånd.			• Pressa bollhållaren.	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

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

 Färdigheter för laget *Spelbarhet	 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen	 Färdigheter för spelaren Vända Passa Utmana, finta och dribbla	 Färdigheter för spelaren Bryta Markera Pressa
 Färdigheter för laget *Spelavstånd			 Färdigheter för spelaren Fånga bollen Kasta sig
	Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen Kasta bollen		Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)



Antal träningar per spelare och vecka	2 st.
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 5 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

7 mot 7

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
<ul style="list-style-type: none">Uppfylla *grundförutsättningarnaHa spelbarhet i alla spelytor.	<ul style="list-style-type: none">Erbjuda speldjup framåt/bakåt.		<ul style="list-style-type: none">Pressa bollhållaren.	<ul style="list-style-type: none">Samla laget i lagdelar.Förhindra spel genom lagdelarna
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
<ul style="list-style-type: none">Ha de flesta av avsluten i straffområdet.			<ul style="list-style-type: none">Förhindra avslut i straffområdet.	

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

 Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none">*Spelbarhet*SpelbreddPositioneringSpelvändningVäggspe	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none">*Spelavstånd*SpeldjupDjupledsspelUppflyttningÖverlappning	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none">FörsvarssidaUppflyttningTäckningNedflyttning
 Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none">DrivaSkjutaTa emot/ ta med bollenVändaPassaUtmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none">BrytaMarkeraPressaTackla	
 Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none">Rulla bollenKasta bollen	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none">Fånga bollenKasta sigPalmingBryta djupledsspel	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Snabbhetsövningar för reaktion och frekvens.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, ex knäkontroll och FIFA 11+ kids

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2-3 st.
Träningens längd	90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 7 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär
Träna uppåt	Minst 2 st och minst 1 gång i månaden

9 mot 9

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
<ul style="list-style-type: none">Uppfylla *grundförutsättningarna.Ha spelbarhet i alla spelytor.Ha positionering i alla korridorer.	<ul style="list-style-type: none">Erbjuda speldjup framåt/bakåtVara spelbara i spelyta 2 och 3.Vara spelbara i flera korridorer		<ul style="list-style-type: none">Pressa bollhållaren.Förhindra passningsalternativ.Förhindra spel bakom och framför backlinjen.	<ul style="list-style-type: none">Samla laget i lagdelar.Förhindra spel genom lagdelarna.Samla laget i 3 korridorer närmast boll.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
<ul style="list-style-type: none">Ha de flesta av avsluten i straffområdet.Vara snabba på returer.			<ul style="list-style-type: none">Förhindra avslut i straffområdet.Vara snabba på returer.	

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

 Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none">*Spelbarhet*SpelbreddPositioneringSpelvändningVäggspeAvledande rörelse*Speldjup*SpelavståndDjupledsspelUppflyttningÖverlappning	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none">FörsvarssidaUppflyttningCentreringUnderstödTäckningNedflyttningÖverflyttning
 Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none">DrivaSkjutaTa emot/ ta med bollenNickaVändaPassaUtmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none">BrytaMarkeraNickaPressaTacklaBlockera
 Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none">Rulla bollenUtsparkKasta bollen	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none">Fånga bollenKasta sigBoxa bollenPalmingBryta djupledspassningUpphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
- Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
- Göra nästa aktion:** t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
- Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)

Antal träningar per spelare och vecka	3–4 st.
Träningens längd	90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 9 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär
Träna uppåt	Minst 2 st och minst 1 gång i månaden.

11 mot 11

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen				Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återerövringen ska vi snabbt...		i Förhindra speluppbyggnad ska vi...	
<ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. Ha positionering i alla korridorer. 	<ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. Vara spelbara i flera korridorer. 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. Förhindra spel framför och bakom backlinjen. 		<ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna. Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen. 	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...				för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
<ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet Vara snabba på returerna Ha många löpningar in i straffområdet. 				<ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. Vara snabba på returerna. Försvara ytor i straffområdet. 	

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

 <p>Färdigheter för laget</p> <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspele Avledande rörelse 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Positionsbyten 	<p>Färdigheter för laget</p> <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd 	<ul style="list-style-type: none"> Täckning Nedflyttning Överflyttning
 <p>Färdigheter för spelaren</p> <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot/ ta med bollen Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	<p>Färdigheter för spelaren</p> <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Tackla Blockera
 <p>Extra färdigheter för målvakten</p> <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen 	<p>Extra färdigheter för målvakten</p> <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Palming Bryta djupledspassing Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.
- Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspyskologi

- 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 arbetssätt även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre:** t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

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

Antal träningar per spelare och vecka	3–5 st.
Träningens längd	90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel.
Ledartäthet	1 ledare / 9 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Träna uppåt	Minst 2 st och minst 1 gång i veckan.

TECKEN

Övningarna innehåller olika tecken beroende på vilken roll barnen har och vad de gör.



Försvarsspelare



Bollhållare



Anfalls-spelare



Boll



Kon



3:e lag eller spelare som tillhör bollhållande lag

Mv

Målvakt



Spelarens väg med boll



Spelarens väg utan boll



Bollens väg

ARBETSMODELLEN - PLANERING

Vad? Bestäm övningens målsättning

Varför? Motivera målsättningen

Hur? Återkoppling Fastställ det som ska prioriteras i lärandet och hur återkopplingen ska ske.

Öva, pröva Välj eller skapa en lämplig övning.

Organisation Gör en planskiss med spelare, mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar Skriv en kortfattad övningsbeskrivning.

Sammanfattning Skriv en kort sammanfattning

ARBETSMODELLEN - 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 eller ge instruktioner.

Öva Låt spelarna lära sig momentet med hjälp av övningen - ge återkoppling.

Sammanfattning Summera tillsammans med spelarna.