



SPELA FOTBOLL I IFK ÖXNEVALLA

Spelarutbildningsplan för barn- och ungdomsfotboll

2025



INNEHÅLL

Välkommen till oss	3
Spelarutbildningsplanen	4
Spelet fotboll	6
Öxnevallaegenskaper	15
SvFFs nyckelaktioner	18
Spelformer	25
3 mot 3	26
5 mot 5	33
7 mot 7	43
9 mot 9	58
11 mot 11 (under arbete)	75
Tillämpning av planen	77
Avslutningsvis	78

VÄLKOMMEN TILL OSS

Oavsett om du är förälder, spelare, ledare eller bara intresserad - varmt välkommen till **IFK Öxnevalle**! Vår spelarutbildningsplan presenterar vår barn- och ungdomsverksamhet, dess utbildningsinnehåll och vår vision för fotbollsutbildning i föreningen. Vi bygger våra tankar och idéer på Svenska fotbollförbundets ”Spela, lek och lär” och dess fem riktlinjer:

- Fotboll för alla
- Barns och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande
- Hållbart idrottande
- Fair Play

Vi har också hämtat mycket från SvFFs spelarutbildningsplan.

Till sist har vi kryddat med det som är just vi i vår förening, det som gör oss till oss. Vi är **IFK Öxnevalle**.

A photograph of four young girls, likely members of a youth football team, standing together on a grassy field. They are all wearing blue football kits with white stripes on the sleeves. The girl on the far left has 'TEAM SPORTIA' printed on her jersey. The girl on the far right has a Swedish flag patch on her jersey. They are all smiling and looking towards the camera. The background shows a blurred view of a football field and some trees.

Vår vision

Med glädje som drivkraft skapar vi tillsammans en trygg och utvecklande fotbollsmiljö för alla

SPELARUTBILDNINGSPLANEN

Vi vill erbjuda alla aktiva en utvecklande och rolig fotbollsutbildning med hög kvalitet. Därför är det viktigt med en röd tråd som genomsyrar all vår verksamhet, oavsett vilka spelare eller ledare som just nu utgör våra lag. Det är också en trygghet för spelare, ledare och föräldrar att luta sig mot och sätta förväntningar utifrån.

Spelarutbildningsplanen innehåller det vi vill lära tjejerna, **både på och utanför planen**. Som ledare och tränare har vi ett stort ansvar i utvecklingen för de barn och ungdomar som väljer fotboll som idrott, och oss som förening, på sin fritid.

Dokumentet beskriver utbildningen i sin helhet, från de allra minsta fram tills att vi gläntar på dörren till seniorspel. Det gör att du kan läsa hela planen direkt för att få den kompletta bilden av vår utbildning, eller bara följa med fram till "ditt" lags ålder. En del fotbollsterminologi presenteras i början, medan andra begrepp förklaras mer i detalj där de är aktuella.

Vi vill ha en **levande spelarutbildningsplan**, med innehåll som passar oss väl. Om du har synpunkter eller förbättringsförslag, ta kontakt med vår fotbollsutvecklare - **tillsammans blir vi bättre!**



Målbild

För att skapa en riktning för vår spelarutbildning har vi valt att lägga extra kraft på ett antal aktioner och egenskaper.

Våra **Öxnevallaegenskaper** vill vi känna igen hos spelarna i våra lag, egenskaper som just vår förening står för och tror extra mycket på. Det handlar om att vara en bra kompis, lagspelare och bidra till en bra fotbollsmiljö.

SvFFs nyckelaktioner hämtar vi från Svenska fotbollförbundets landslagsverksamhet på ungdomssidan. Erfarenheten visar att det är just dessa aktioner som är nyckeln till att bli duktig på fotboll. De bygger grunden till en lång fotbollsresa som vi vill ge tjejerna de bästa möjliga förutsättningarna till.

Vissa delar av målbilden börjar vi arbeta mot från dag ett, med våra allra minsta 6-7 åringar. Andra delar påbörjar vi längre fram på resan.

Målbilden är, precis som vår verksamhet, långsiktig. Det tar tid att lära sig fotboll och bli bra på det. Men med vår hjälp, vårt engagemang och glädje blir det en resa att se fram emot!

Tack för ditt engagemang - **lycka till på resan!**

Öxnevalla-egenskaper



- På tårna
- Ge allt
- Energi till laget
- Hjälpsamhet
- Respekt
- Nyfiken att lära

Nyckelaktioner



- Se spelet
- Passa/ta emot under press
- Anpassad spelbarhet

Anfall

- Ställa om snabbt
- En mot en
- Hålla position i lagdelen

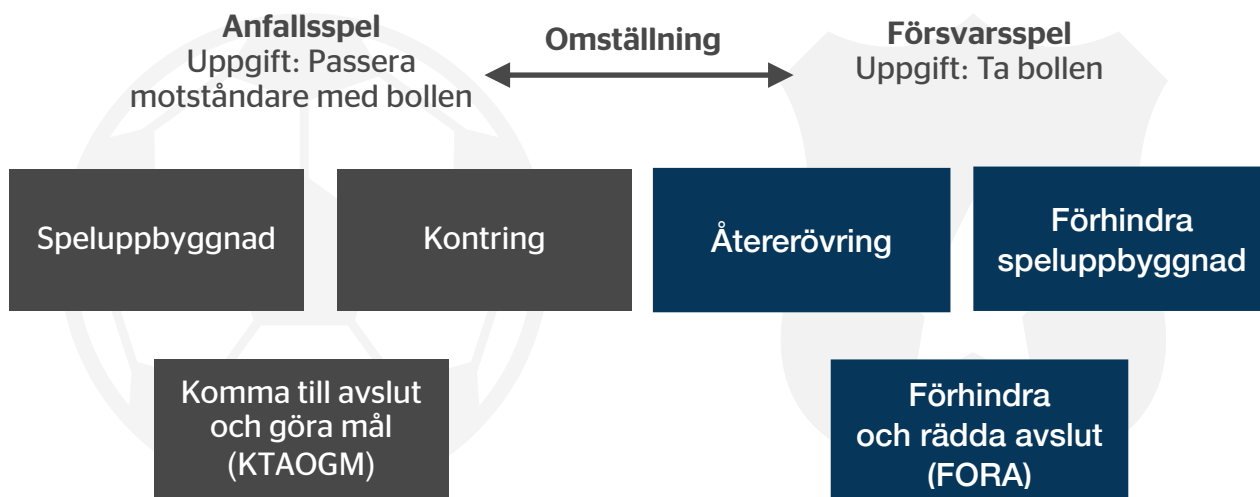
Försvär

SPELET FOTBOLL

Innan vi går vidare i spelarutbildningsplanen, kommer lite grundläggande fotbollsbegrepp som SvFF använder. Med ett gemensamt språk kan vi enklare prata om övningar, matchmoment och allt som händer på fotbollsplanen. Allt är inte aktuellt från första början, så du behöver inte lära dig allt med en gång. Se avsnittet som en referens att gå tillbaka till vid behov.

Spelets skeden

Spelet fotboll delas upp i **anfallsspel** och **försvarsspel**. Dessutom delar SvFF upp dessa delar i sex **skeden**, tre i försvarsspel och tre i anfallsspel. De introduceras efterhand i spelformerna för att bli kompletta i 7 mot 7.



Anfallsspel

- **Speluppbyggnad** (från 7 mot 7)
När laget har bollen och motståndarna har intagit försvarspositioner
- **Kontring** (från 7 mot 7)
När laget har återerövrat bollen och motståndarna inte hunnit inta försvarspositioner
- **Komma till avslut och göra mål** (Alla spelformer)
När laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back (passning snett-inåt-bakåt)

Försvarsspel

- **Förhindra speluppbyggnad** (från 7 mot 7)
När motståndarna har bollen och laget har intagit försvarspositioner
- **Återerövring** (från 7 mot 7)
När motståndarna har erövrat bollen och laget inte har hunnit inta försvarspositioner
- **Förhindra och rädda avslut** (Alla spelformer)
När motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back

Det råder ett **motsatsförhållande** mellan skeden i försvars- och anfallsspel. När vårt lag anfaller, spelar motståndarna försvarsspel och tvärtom. När vi är i speluppbyggnad försöker motståndarna förhindra speluppbyggnad osv.

Syftet med att dela upp spelet i olika skeden är att **förenkla och förstå** vad som händer på planen. Laget kan ha olika **prioriteringar** i olika skeden. Genom att identifiera i vilket skede vi är, kan vi instruera spelarna om våra prioriteringar.

I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 förenklar vi modellen och använder bara **ett skede** i anfalls- respektive försvarsspel. Då är uppgifterna tydliga - gör mål, eller ta tillbaka bollen. Barnen behöver bara lära sig att identifiera om laget anfaller eller försvarar.

Från och med spelformen 7 mot 7 inkluderas alla spelets skeden, även om det till en början inte är uppenbart för spelarna. Efterhand kan vi hjälpa spelarna att förstå de olika skedena. Ett mål kan därför vara att det ska kunna gå att se på vårt lag i vilket skede de befinner sig, utifrån hur de agerar.

Att förstå och kunna **identifiera** spelets skeden och **förstå sin egen roll** i varje skede på varje position är en lång resa. Låt det ta tid och ha med det som ett verktyg på vägen.



FOTBOLLSPORTALEN

Tips!

Övningarna på fotbollsportalen beskriver oftast vilket skede av spelet som tränas, under rubriken **vad**. Du kan också söka fram alla övningar som gäller ett visst skede för din spelform.

Lagets spelsystem (från 7 mot 7)

Ett spelsystem beskriver hur vi som lag spelar. Det introduceras i samband med spelformen 7 mot 7, i de allra första spelformerna har inte laget något spelsystem. Ett spelsystem består av följande delar:

- **Arbetssätt**

Hur vi prioriterar i spelets olika skeden. Vilken sorts försvar använder vi? På vilket sätt anfaller vi?

- **Formation** (från 7 mot 7)

Anger hur många spelare vi är i varje lagdel när vi intar våra utgångspositioner. I 7 mot 7 spelar många lag t.ex med två backar, tre mittfältare och en forward, vilket skrivs som 2-3-1.

- **Roller** (från 9 mot 9)

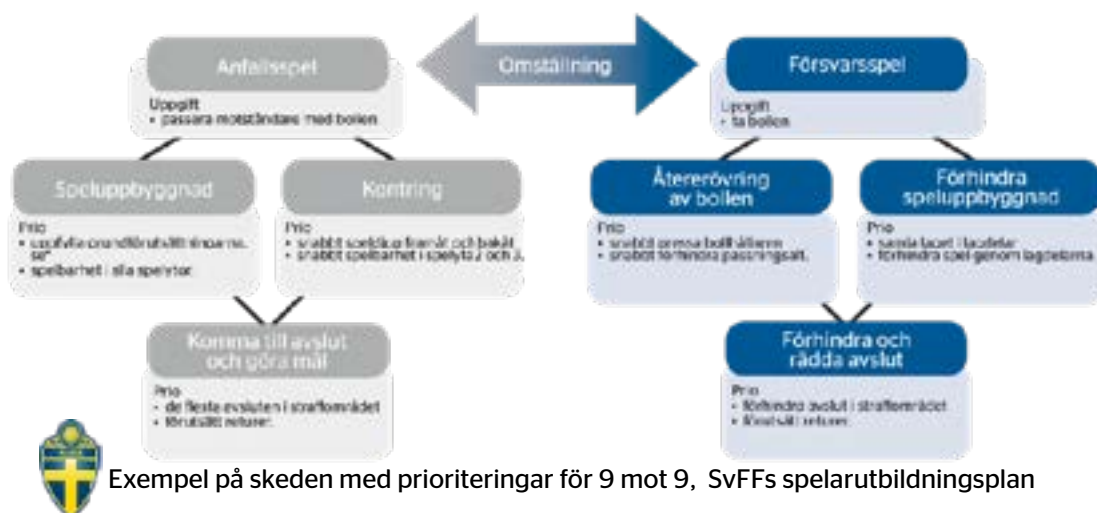
Beskriver vilka uppgifter som spelarna har i spelets skeden. Kanske ska en av mittfältarna ta en högre utgångspunkt i speluppbyggnaden? Kanske ska ytterbackarna följa med högt upp vid en kontring?

- **Spelartyper** (från 11 mot 11)

Beskriver spelarnas olika egenskaper, där en forward kan vara stark medan en annan är snabb.

Spelsystemet kan variera mellan olika skeden. Det är t.ex ganska vanligt att seniorlag har olika formationer i anfallsspel och försvarsspel.

Ett spelsystem är väldigt subjektivt för varje förening, tränare och lag. I spelarutbildningsplanen presenterar vi ett förslag på hur ett Öxnevallalag kan spela, men finns stor frihet för dig som tränare att sätta din personliga prägel, utifrån dig och ditt lag.



Exempel på skeden med prioriteringar för 9 mot 9, SvFFs spelarutbildningsplan

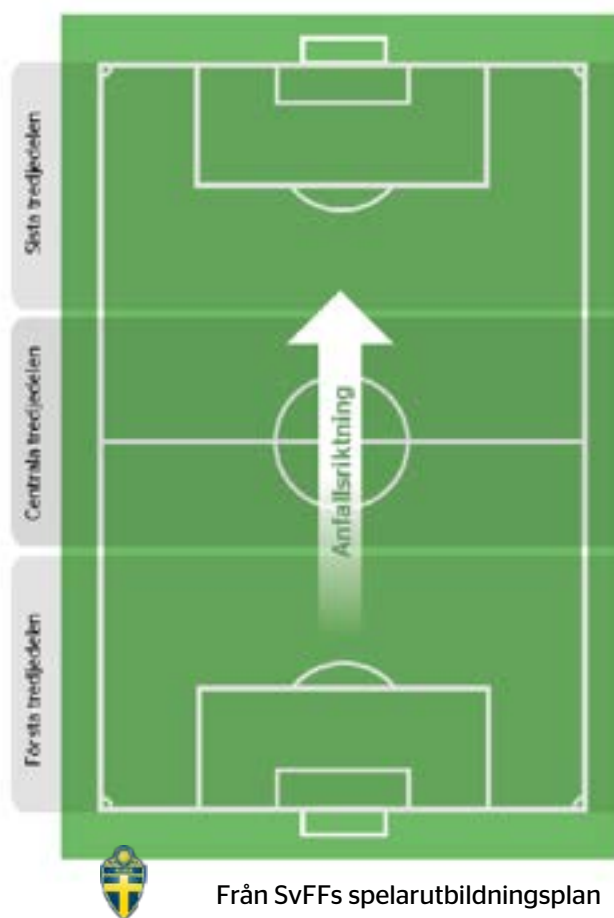
Planens indelning (från 7 mot 7)

För att förtydliga spelarnas roller så kan planen delas in i **spelytor**, **tredjedelar** och **korridorer**. Vi pratar också om **bollsida**, **icke-bollsida** samt **guldzonen** och **assistytorna**. Planens indelningar introduceras successivt i spelformerna, med början i 7 mot 7.

Tredjedelar (från 7 mot 7)

Genom att dela in planen i tredjedelar så får vi några riktmärken att använda i spelet. I **försvarsspel** kan laget exempelvis börja pressa i den centrala tredjedelen. I **anfallsspel** kan lagets arbetssätt förändras i de olika tredjedelarna. Laget kan till exempel välja att ta större risker i spelet när spelarna är sista tredjedelen jämfört med när de är i första tredjedelen.

I 7 mot 7 får vi **retreatlinjer** som då kan användas som ungefärliga riktmärken, så att det blir tydligt för spelarna var på planen varje tredjedel finns.



Eftersom tredjedelarna har fasta positioner på planen är de enkla att prata om, det märker man inte sällan i analyser vi hör från experter eller i spelarintervjuer.

"Vi måste bli effektivare i sista tredjedelen!"

Från SvFFs spelarutbildningsplan

Spelytor (från 9 mot 9)

Ett lag består av olika **lagdelar**, som backar, mittfältare och forwards. I anfallsspelet är lagets uppgift att passera motståndarnas lagdelar. För att strukturera den uppgiften används begreppet **spelytor**.

Spelytorna baseras på motståndarnas positioner och är ytorna **framför** och **bakom** motståndarnas lagdelar. Spelytorna flyttas när motståndarna flyttar sig i djupled. Spelytorna används främst i anfallsspelet och kan hjälpa både bollhållaren och medspelarna att ta beslut. Exempelvis är det ofta fördelaktigt om bollhållaren kan förflytta bollen till spelyta framför samtidigt som medspelarna bör erbjuda passningsalternativ i olika spelytor.

Oftast förflyttar vi anfallsspelet en spelyta framåt i taget med ett kortpassningsspel. Det går också att passera flera lagdelar i taget med en lång passning. Med tiden kan vi lära oss att hitta öppna spelytor och försöka få spelet dit.

Vi kan också använda spelytorna i försvarsspelet, där vi vill krympa spelytorna för motståndarlaget genom att hålla laget kompakt.



Från SvFFs spelarutbildningsplan

Spelytor används från och med spelformen 9 mot 9, då introduceras **offsideregeln** vilket gör att spelytorna framgår tydligare.

Utgångsytan - framför motståndarnas forwards

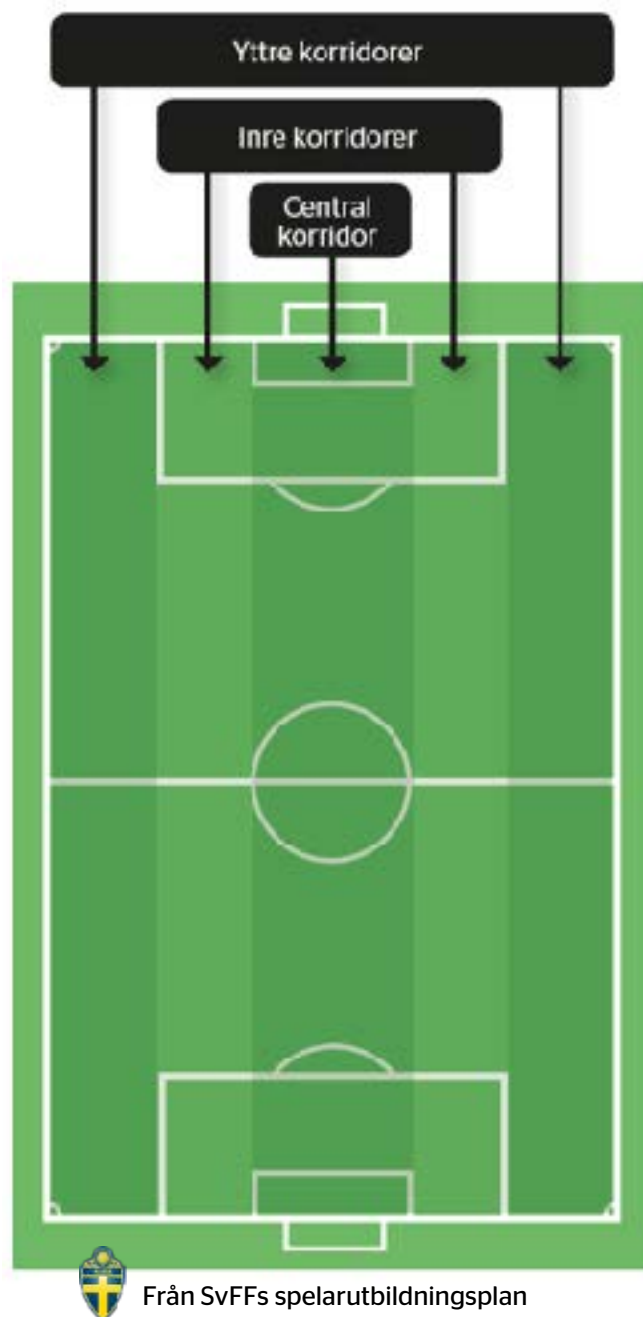
Spelyta 1 - mellan motståndarnas forwards och mittfält

Spelyta 2 - mellan motståndarnas mittfält och backlinje

Spelyta 3 - mellan motståndarnas backlinje och målvakt

Korridorer (från 11 mot 11)

Korridorerna delar planen i sidled och är bra riktmärken för bland annat **överflyttning** och **centrering** i försvarsspelet. I anfallsspelet kan korridorerna hjälpa laget att formera sig för att kunna förflytta bollen över stora ytor exempelvis vid spelvändningar. De introduceras i spelformen 11 mot 11 eftersom planen då har komplett linjering med målområde vilket gör att spelarna lättare kan identifiera korridorerna.



Från SvFFs spelarutbildningsplan

Bollsida och icke-bollsida



Från SvFFs spelarutbildningsplan

Detta är en enkel namngivning på två delar av planen, längsgående. Den sidan där bollen just nu är kallas **bollsida**. Den sida där bollen inte är kallas **icke-bollsida**. Detta kan användas för att anpassa lagets arbetssätt, t.ex i försvar där vi kan välja att markera nära på bollsidan, men på avstånd på icke-bollsida.

Guldzonen och assistytorna

Guldzonen är, som namnet hintar om, en åtråvärd zon för anfallande lag. Det är den yta på planen där de allra flesta mål görs. Dit vill vi som anfallande lag ta oss och försvarande lag vill hålla oss därifrån.

Assistytorna finns runt guldzonen och assist som sker härifrån resulterar ofta i farliga chanser.



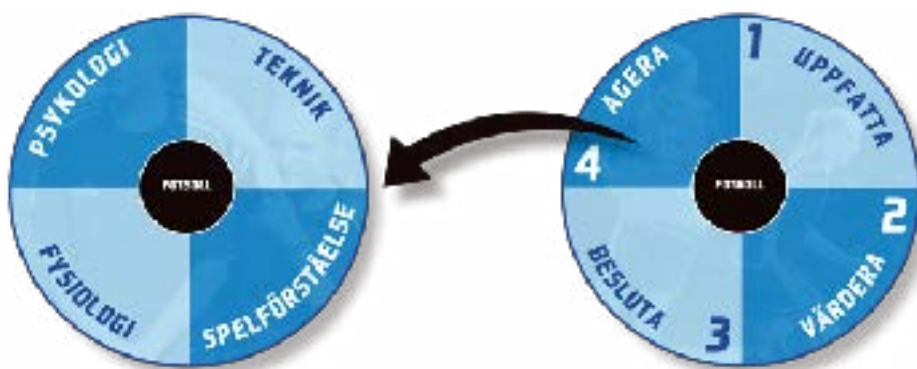
Från fotbollskanalen

Fotbollsaktioner

När en spelare gör ett ingripande i spelet kallas det för en **fotbollsaktion**. Fotbollsaktionen kan vara sammansatt av flera moment, till exempel att en spelare löper, driver och avslutar med skott. Aktionen kan också vara ett enstaka moment, till exempel en nickduell. En aktion varar sällan mer än fem sekunder. När en spelare gör en längre löpning med eller utan boll kan dock aktionen pågå längre. Några aktioner tycker vi är extra viktiga att bli bra på, du hittar dem i avsnittet **SvFFs nyckelaktioner**.

Låta spelare fatta egna beslut

Det är viktigt att spelare tillåts **ta egna beslut** utan att vara rädda för att göra fel eller misslyckas. På det viset lär de sig vad som fungerar bäst för dem och kan påverka sin egen utveckling. Om vi ledare, föräldrar eller åskådare försöker styra spelarnas beslut får de inte träna på att ta egna beslut. Vi behöver uppmuntra försök och prata med dem om olika situationer, till exempel genom att ställa frågor och reflektera tillsammans med spelarna.



Informationsprocessen kallas det sätt som fotbollsspelare fattar sina beslut, genom att uppfatta, värdera, besluta och agera, dvs utföra en fotbollsaktion. Aktionen bygger sedan på samverkan mellan fyra delkvaliteter: teknik, fysiologi, spelförståelse och psykologi.

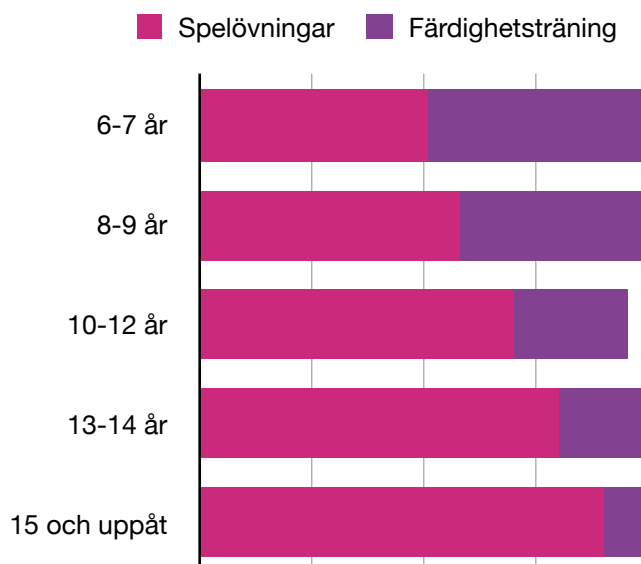
För att behärska fotbollsaktioner och bli så bra som möjligt på fotboll är det därför viktigt att så ofta som möjligt träna på både att ta beslut och att använda alla fyra delkvaliteter samtidigt. Det är därför **spelövningar** är så viktiga.

Spelövningar eller färdighetsträning?

Eftersom det är i spel som spelarna bäst övar på fotbollsaktioner ska varje träningspass **minst till hälften** bestå av spelövningar. För att vara en **spelövning** behöver vi ha **en riktning (t.ex mål)** och **motståndare**.

Färdighetsträning, där vi tränar utan motståndare eller riktning, är ett viktigt komplement. Men många färdigheter går att baka in i spelövningar eller i uppvärmning/förberedelseträning om vi tänker till.

Tabellen till höger visar en ungefärlig riktlinje kring andelen spel- och färdighetsövningar per ålder.



Ska vi spela match halva träningen?!

Nej, även om många barn kanske skulle jubla vid den tanken. En spelövning är inte alltid spel på fullstor plan eller i fulla lag, tvärtom. Med välplanerade och avgränsade spelövningar ger vi en bra grund för att öva specifika moment. Att bara spela stort spel är ingen bra lösning, eftersom många spelare då får väldigt få bollkontakter.



Varje övning, som har **motståndare** och en **riktning**, är en **spelövning**. Allt från den enklaste "nummerbollen" till den "engelska kvadraten" eller mer avancerade possesionspel. Det viktiga är att vi försöker skapa övningar där spelarna **fattar egna beslut** och får öva på **många fotbollsaktioner**, att de är **matchlika**.

Det skapar en bra grund för en lång fotbollsresa!

ÖXNEVALLA EGENSKAPER

Alla barn- och ungdomar vi träffar i vår verksamhet är unika. De har olika bakgrund, fysiska och kognitiva förutsättningar och egna fantastiska personligheter. De ska vi **värdesätta och vara rädda om**. Som en gemensam grund att stå på, vill vi bygga ett antal egenskaper och beteenden hos spelare och ledare i IFK Öxnevalla, både på och utanför planen.

Nedan följer en kort beskrivning av varje egenskap. Försök att få med någon eller några av egenskaperna i träning och förstärk positiva beteenden hos spelarna. Föregå med gott exempel. **Tillsammans är vi Öxnevalla!**



På tårna

Vi har kort om tid på oss på träning och match - då vill vi att våra spelare gör det mesta av den tiden. Därför är en Öxnevallaspelare **på tårna**. På träningen innebär det att lyssna på tränaren följa instruktioner och **vara beredd** när instruktioner förändras. På match handlar det om att vara spelklar när spelet startar, att reagera direkt på det som händer i matchen och att **hålla fokus** på matchen.

Ge allt

Att **ge allt** innebär att göra precis allt man kan för att hjälpa laget. Vi vill lära tjejerna att det är roligt att **anstränga sig** och att det inte är farligt att **ta i** tills orken tryter. Vi ger alltid allt. Fotboll är väldigt roligt - och lite jobbigt!



Energi till laget

Fotboll är en lagsport, hur vi som lag mår och presterar tillsammans avgör hur resultatet och upplevelsen blir för oss alla. Därför är det så viktigt att vi sprider positiv energi i laget genom att:

- Peppa varandra
- Berömma varandra
- Hjälpa varandra
- Ha ett positivt kroppsspråk
- Föregå med gott exempel
- Skratta tillsammans



Humöret svänger ibland och då kanske det inte är så enkelt att ge energi. Men när någon dippar är någon annan på topp - tillsammans behåller vi energin i laget.

Hjälpssamhet

Att **hjälpa varandra** skapar samhörighet, ödmjukhet och förståelse. Ibland behöver jag själv hjälp med att förstå en övning, hitta positionen eller få låna lite schampo. Eller så kan jag hjälpa någon med en borttappad tröja, att förstå den där finten eller få en regel förklarad. Hjälper vi alltid varandra blir alla bättre. Det gäller inte bara våra lagkompisar. Vi hjälper till att plocka undan material, hjälper en motståndare upp efter en kollision. **Pay it forward**, helt enkelt.



Respekt

Respekt kan betyda många saker, för oss handlar det om att kunna se saker från någon annans perspektiv, att tänka på hur andra känner och behandla andra som man själv vill bli behandlad. Att vara vänlig, ödmjuk och omtänksam räcker väldigt långt.

Några exempel:

- Vi tar hand om planen, anläggningen och utrustningen
- Vi tar hand om våra lagkompisar och pratar bara med dem och om dem på ett positivt och konstruktivt sätt
- Vi lyssnar när vi får instruktioner och kommer i tid
- Vi tackar efter matchen, på ett respektfullt sätt
- Vi håller huvudet högt efter en förlust och vinner snyggt
- Vi respekterar domarens beslut utan att klaga



Nyfiken att lära

För att fotbollsresan ska bli så lång och rolig som möjligt behöver vi lära oss nya saker hela tiden, både på träning och match. En spelare i Öxnevalla är **nyfiken och har en vilja att bli bättre**. Det handlar om att visa intresse för nya övningar, lyssna på feedback från tränare, försöka och våga misslyckas.

Förutom att vi tränare behöver lära oss mer hela tiden, så behöver vi **se utvecklingen**.

Beröm försök, uppmärksamma det du ser - det uppmuntrar en vilja att försöka igen, och igen, och igen!

Att se hur någon förstår, **att tända det där ljuset**, är en fantastisk känsla!



SVFFS NYCKELAKTIONER

Sedan ett antal år tillbaka har SvFF i sin ungdomsverksamhet arbetat med ett antal nyckelaktioner för anfalls- och försvarsspel. Det är saker som bra spelare gör och som lyckas i Svensk landslagsverksamhet. Det är **generella** aktioner, som inte är beroende av spelarens position. Även om de allra flesta inte när landslaget, så är dessa aktioner en bra grund för alla fotbollsspelare och därför har vi valt att ta hjälp av dem.

Om vi tänker till lite med våra övningar går det att få med en eller flera av aktionerna i våra träningspass. Med dem i verktygslådan har vi skapat en väldigt bra grund för fortsättningen på resan.

De flesta aktioner börjar vi med direkt, medan andra är aktuella först lite längre fram. Det är tre aktioner i anfallsspelet och tre i försvarsspelet. I nästa avsnitt beskrivs de mer i detalj.

Anfallsspel

- Se spelet
- Ta emot/passa under press
- Anpassad spelbarhet

Försvarsspel

- Snabba omställningar
- En mot en
- Hålla position i lagdelen



Se spelet (söka information)

Förmågan att kunna se sig runt ofta, med rätt timing är en viktig del i anfallsspelet. Det kallas ofta för **skanning** och innebär att orientera sig genom att röra på huvudet och fixera blicken på medspelare, motspelare, bollen och olika ytor på planen. De allra bästa spelarna i världen skannar med en hög frekvens och får på det viset uppdaterad information att ta beslut utifrån.

När bollen är lös eller rullar handlar det om att se sig runt och skaffa sig information om vad som händer på planen.

När bollen är under kontroll hos någon spelare behöver man titta på bollen. Spelare med boll kan då påverka vad som händer och det är viktigt att vara uppmärksam på bollen.

Dessutom handlar denna egenskap om att **positionerna sig** på ett sätt så att man ser så mycket som möjligt av spelet. Spelaren ska kunna se både bollen och motståndarnas mål samtidigt. En målbild kan vara att kunna se tre hörnflaggor utifrån sin position.

Hur tränar vi på det?

Att lära sig att se spelet är en lång process som vi bäst lär barn och ungdomar genom att **spela mycket fotboll**. Vi behöver övningar med motståndare och en riktning där det finns beslut att fatta, utifrån var med- och motspelare finns och var målen finns.

För oss tränare handlar det under vägen om att observera när spelarna läser av spelet och fattar egna beslut - då ska vi förstärka och berömma!

Exempel på situationer att berömma

- Jag tittar upp och orienterar mig på planen, följer med spelet
- Jag ser spelbara lagkompisar och försöker nå dem
- Jag ser att motståndarna lämnat en attraktiv yta fri och rör mig dit
- Jag placerar mig smart för jag ser att något är på gång att hända



Ta emot och passa under press

I en matchsituation är det ont om tid. En motståndare kommer mot oss och vi måste fatta snabba beslut. Även om vi nöter på med färdighetsträning i snitslade banor och isolerar tekniken är det först **under press** som färdigheterna sätts på prov. Den här nyckelaktionen handlar om att **ta emot och passa bollen under press**.

När spelaren har bollen finns en rad beslut att fatta och en rad faktorer som påverkar beslutet. Saker som påverkar spelarens förmåga att fatta ett bra beslut kan vara

- Medspelare som ropar på bollen
- Motspelare som kommer emot mig i hög fart
- Att det är ont om tid
- Att det är trångt och ont om yta
- Att det finns flera valmöjligheter

Hur tränar vi på det?

Grundläggande bollbehandling genom teknikövningar lägger grunden som vi sedan bygger på med övningar på temat spelbarhet, passningar och mottagningar. Det är också till stor hjälp om spelarna lär sig använda **båda fötterna**. Men det är viktigt att följa upp med mera matchlika moment. Kanske lägga till en spelare som jagar? Kanske räkna ner tiden? Kanske begränsa ytan?

Med erfarenhet från upprepade liknande situationer kommer spelarna lära sig att hantera dem. Första gången en motståndare kommer i full fart mot dig känns det troligen läskigt och paniken slår till. Med vårt stöd och envis, medveten övning kan vi ge spelarna den trygghet som låter dem ta genomtänkta beslut.

Här är feedback och stöd superviktigt! Vi förväntar oss att spelarna gör misstag på vägen, att de kanske inte lyckas med sitt försök. Peppa, reflektera och prata med spelarna - tids nog kommer det ge resultat!



Anpassad spelbarhet

Om jag ska kunna få en passning av min medspelare måste jag vara **spelbar**. För att bollhållaren ska kunna passa till en medspelare måste det finnas fri spelyta mellan de båda spelarna. En medspelare som står bakom en motståndare är inte spelbar utan hamnar i så kallad **passningsskugga**.

Spelbarhet är något av det första vi försöker lära barnen, när de kommer upp i 8-9 års ålder. Det är svårt till en början och de provar sig fram genom att ropa på bollen från andra sidan plan - eller mitt i en klunga av motståndare, springa hela vägen fram till lagkompisen eller helt enkelt ta bollen från medspelaren... Men allt det där är steg på vägen till att förstå hur spelbarhet fungerar.

När spelarna förstår grunderna går vi vidare mot att de anpassar sin **spelbarhet** utifrån **bollhållarens situation**.

Om bollhållaren är opressad och har kontroll på bollen

- Försöker jag i första hand bli spelbar bakom motståndarens lagdel
- Gör jag mig i andra hand spelbar så att jag med min nästa passning kan komma förbi motståndarens lagdel (länkande spelbarhet)
- Är mitt fokus är att fortsätta anfallet

Om bollhållaren är pressad eller inte har kontroll på bollen

- Kommer jag nära bollhållaren
- Är mitt fokus att behålla bollen inom laget

Hur tränar vi på det?

Med spelövningar, som innehåller med- och motspelare samt en riktning, kan vi öva på att agera utifrån bollhållarens situation. Det kan ibland vara klokt att använda övningar där bollförande lag är övertaligt, t.ex med jokrar, så att spelbarhet uppstår enklare.



Snabba omställningar

När vårt lag förlorar bollen i anfallsspelet behöver vi ställa om till försvarsspel. Nyckelaktionen gäller förmågan att göra denna omställning **så snabbt som möjligt** - i bästa fall förutse att omställningen kommer ske redan innan den händer. Här behövs förståelse för hur vi spelar försvarsspel, en förmåga att kunna läsa spelet väl kombinerat med snabba reaktioner.

Redan i 3 mot 3 spelet lär vi barnen att vi spelar både försvar och anfallsspel tillsammans, som ett lag. Till en början är det viktigt att spelarna lär sig att **identifiera** när laget spelar anfall eller försvar, så att hon kan delta.

Beroende på hur vi som lag väljer att spela, kan vi välja att försöka återerövra bollen direkt eller krympa ytorna för motståndarna för att underlätta en återerövring i nästa steg. Ofta behöver vi använda en kombination, där t.ex. spelare närmast bollen pressar direkt medan övriga fokuserar på att krympa laget och hamna på försvarssida.

De första årens "spel i klunga", på liten plan, gör att de allra flesta är **nära bollen**. När spelarna blir äldre hamnar fokus på hur de agerar när de är **längre ifrån bollen**. På vilket sätt kan jag snabbt ställa om för att hjälpa laget utifrån där jag är på planen? Är någon i laget på väg att förlora bollen? Kan jag redan på förhand förbereda mig för omställningen? Här är det också viktigt att ge spelarna mod att följa med i anfallet och inte "säkra upp" för att vara beredd när omställningen kommer.

Hur tränar vi på det?

Spelövningar med anfallande och försvarande lag går att variera för att få till många omställningar. Övertalighet med jokrar i försvaret är några exempel. Ett annat tips är att låta anfallsövningar **övergå i försvar**. Istället för att bryta när målvakten räddar fortsätter vi övningen lite till och låter målvakten starta ett motanfall. Instinkten att ett anfall alltid följs av försvarsspel är central för att bli bra på fotboll.

Beröm snabba reaktioner, spelare som direkt vänder om och försvarar - särskilt när du ser att de förbereder sig redan innan något händer.



En mot en

Även om fotboll är en lagsport med allt från 3 till 11 spelare, så avgörs många situationer en mot en. Därför är denna aktion i försvarsspelet så viktig.

En mot en handlar om att kliva fram, vinna bollen och/eller förhindra aktioner mot eget mål. Det kan spelaren göra genom att ta den där duellen, pressa på ett bra sätt eller flytta fram positionen just i rätt läge för att bryta en passning. Det kan också vara att styra motståndaren bort från de attraktiva ytorna, t.ex framför vårt mål.

Vi vill utbilda spelare som vågar i försvarsspelet, men med eftertanke. Spelare som inte tvekar när det gäller men som inte heller låter sig luras i första taget. En svår balansgång som tar lång tid att bemästra.

Hur tränar vi på det?

Ett bra sätt att börja är att låta spelarna öva på spel en mot en. När laget består av bara mig tvingas jag fatta beslut, det finns ingen annan som tar vid om jag missar.

Vi kan också öva på **duellspel**, med lösa bollar där det gäller att hinna först, att kliva in framför spelare med boll eller färdighetsträna lite skuldra-mot-skuldra.

Att lära sig sätta press på rätt sätt är också viktigt för att bli bra i spelet en mot en. Vi lär oss att **snedställa**, att spelaren vinklar kroppen och **styr motståndaren** åt det hållet vi vill att motståndaren ska röra sig eller passa. I början styr vi alltid mot kanten, eftersom det är minst farligt för oss. Men efterhand kan styrningen ske i en riktning där vi har enklast att återvinna bollen, där vi är flest.

Här är det bra att komma ihåg att berömma de individuella försvarsinsatserna, precis som de i anfall. En snygg avgörande passning eller ett vackert mål är lätt att se. Den där avgörande brytningen, styrningen utåt kanten eller resoluta rensningen i rätt läge är minst lika viktig. Beröm som vanligt försöket, men också modet och beslutsamheten.



Hålla position i lagdelen

Det här handlar om hur väl jag som spelare **agerar inom min egen lagdel** för att **försvara** och **hålla laget kompakt**. Det är inte enkelt att lära sig och det tar tid - men att försvara tillsammans är grunden för en lång fotbollsresa.

För att behärska den här aktionen behöver spelaren få med sig de **fyra grundförutsättningarna i försvarsspel** samt de **kollektiva försvarsmetoderna**.

Att spela kollektivt försvarsspel handlar ofta om att hålla ihop sin lagdel. Att vi t.ex håller en samlad linje för att kunna förhindra att motståndarna spelar igenom och samtidigt ställa anfallande spelare offside. Men i rätt läge behöver spelaren **ta sig ur linjen** för att sätta press eller ta en duell. Det är då viktigt att spelaren **snabbt hittar tillbaka** till en väl samlad linje igen.

Den här aktionen tar tid att lära sig och kanske också är den svåraste för oss tränare att lära ut. Det handlar mycket om att skanna, orientera sig och kommunicera med övriga spelare. Låt det vara en målbild och låt spelarna mogna in i de olika försvarsmetoderna.

Vill du höra mer om SvFFs nyckelaktioner?

Det finns två jättebra avsnitt av podden Svensk fotboll som tar upp alla sex aktioner, varför de är viktiga och hur man tränar på dem. Väl värt en lyssning!

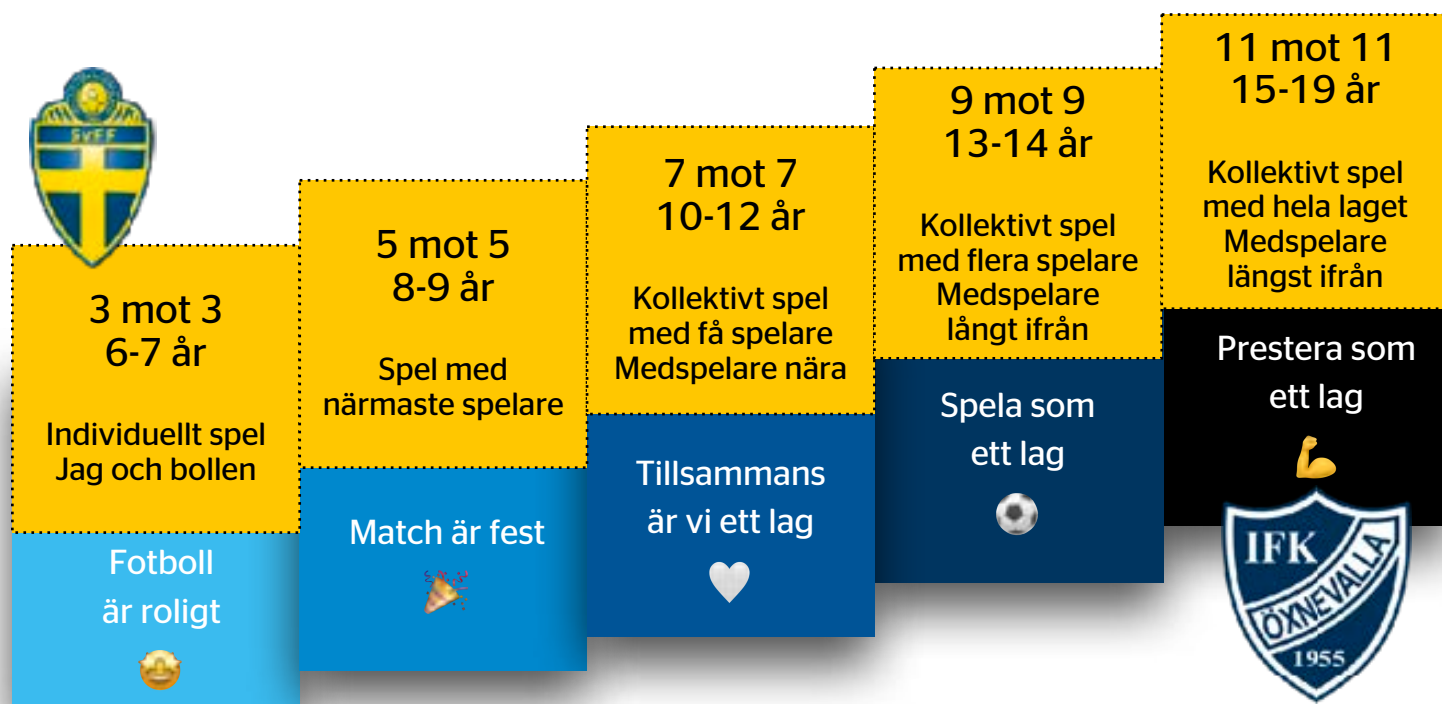


SPELFORMER

SvFF har tagit fram olika spelformer för att skapa förutsättningar för ett långsiktigt idrottande. De bygger på forskning och främjar barn och ungdomars lärande, på deras villkor.

Den generellt mindre planytan ökar antalet bollkontakter och fotbollsaktioner vilket är till fördel för spelarens utveckling. Likaså de anpassningar av spelreglerna som gjorts i de olika spelformerna.

Vår spelarutbildningsplan, häftet du just nu läser, bygger på dessa **nationella spelformer**. Vi följer spelformer och åldersindelningar, men med en tydlig egen prägel. Varje steg förknippar vi med en känsla, en ledstjärna, ett ledmotiv. Det som gör oss till **IFK Öxnevala**, helt enkelt.



Åldrarna är rekommendationer

Vi bygger våra träningsgrupper på spelformerna och försöker i största möjliga mån följa åldersrekommendationerna. Det viktigaste för oss är att hjälpa **så många tjejer som möjligt** att vilja fortsätta med fotboll, **så länge som möjligt**.

3 MOT 3

6-7 ÅR



FOTBOLL ÄR ROLIGT!

Nu tar vi våra första steg på fotbollsplanen och hittar glädjen i att spela. Här handlar det om att **ha roligt** tillsammans och lära sig hur en fotbollsträning går till.



Äntligen dags!

Nu drar vi igång en ny åldersgrupp med 6-7 åringar! Några av dem har kanske spelat förut, medan för de allra flesta är fotboll och fotbollsträning något helt nytt. Därför lägger vi fokus nästan enbart på **trygghet, lek** och **glädje**. Vi vill att de vågar prova på och att de har roligt medan de gör det. Nu har vi chansen att visa dem att **fotboll är roligt!**

Även vid sidan av planen är det nytt. Flera ledare gör sin första säsong och det känns lite pirrigt. Att vara den som ska hålla ordning på alla barn och faktiskt lära ut fotboll. Man kanske tänker - men jag kan ju inget om fotboll?! Ta det lugnt, här krävs inga stora förkunskaper. Med en vilja att göra något roligt för barnen och genom att våga bjuda på sig själv - så kommer du långt. Så fort träningen och leken börjar så brukar alla skaka av sig nervositeten.

Föräldrarna är också nya i sin roll som **fotbollsförälder**. Många är engagerade och vill gärna se varje sekund av dotterns nya idrott. Utnyttja det! Locka med så många föräldrar som möjligt att hjälpa till, för det behövs många ledare för 6-7 åringar och nu är tröskeln som allra lägst. Vi vill ha en ledare per 6 barn, fördelat så jämnt som möjligt över kvinnor och män.

Det är också bra att redan nu vara tydlig med att det är tränarna som tränar - föräldrar får heja men inte ge instruktioner.

I den här åldern är det viktigt att vi lär barnen om hur en fotbollsträning går till, hur man är en bra lagkompis och börjar förmedla våra **Öxnevalleegenskaper**. Allt för att resan ska bli enklare och roligare, både på kort och lång sikt.

Tränarutbildning

IFK Öxnevalle har som målsättning att en eller flera i ledargruppen för 6-7 åringar har genomgått tränarutbildningen **SvFF D**. Om man är med som ledare första året kan det vara lagom att gå utbildningen inför sitt andra år. Den är grunden till all fortsatt fotbollsutbildning.

Så här tränar vi 6-7 åringar

Den här gruppen tränar **en gång i veckan**, en timma per tillfälle. Vi använder **stationer**, så att gruppen kan delas upp i mindre delar och hållas aktiv hela tiden. Då är det också lättare att se alla barn. undvik köer! Planera träningen innan så att det flyter på under den timman ni ses. Fyll minst halva träningen med spelövningar, krydda med färdighetsträning och lek.

Så här kan det se ut:

Vad	Tidsåtgång
Samling Hälsa på alla, kort genomgång av vad vi ska göra på träningen	3 min
Gemensam förberedelseträning / uppvärmning. 1-2 ledare tar hand om barnen, övriga gör sig redo på sin station. Enklare rörelseövningar för att komma igång, följa-John till exempel	5 min
Gruppindelning Dela in gruppen i mindre grupper, ca 6 barn i varje grupp. Detta för att ge alla så många bollkontakter som möjligt. Inga köer! 1-2 ledare per station. Engagera föräldrarna! Antal stationer beror på antalet barn, men håll tiden till max 10 minuter per station, vattenpaus mellan varje. Byt station på signal, var tydlig med vart barnen ska härnäst.	1 min
Stationsträning Välj 3-4 övningar - En station bör vara spel 3 mot 3 - Ytterligare en bör vara en spelövning - En kan vara en färdighetsövning	3x10 minuter eller 4x8 minuter + 1 min paus
Gemensam avslutningslek En lek där alla deltar, här är det bara glädjen som gäller. Ofta utan boll. ”Discogäddan” kanske?	8 min
Nedvarvning med banan	5 min
Tack och hej för idag!	Totalt 60 min

Exempelövningar

På fotbollsportalen finns en mängd förslag på övningar att använda. Att skapa ett konto är gratis, du har också nytta av det när du går någon av SvFFs tränarutbildningar.

Här följer några exempel som du hittar på fotbollsportalen. Följ länken vid siffrorna för att öppna den, eller använd följande länk, fyll i siffrorna vid övningen:

[https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseld=nummer på övning](https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/ShowExercise/?exerciseld=nummer+på+övning)

RÄVAR OCH BÖNDER	#58342	
En fartfylld övning där det gäller att hålla koll på sin boll eller försöka ta kompisens boll.		
 6-10	 Spelövning	☐ Driva, vända, bryta

NUMMERSPEL	#58242	
Här gäller det att hålla koll på sitt nummer! Spel mot två mål i olika former, en mot en, två mot två eller tre mot tre.		
 6-8	 Spelövning	☐ Driva, vända, bryta, skjuta

PRICKBOLL	#68199	
Pricka den stora bollen i mitten och få över den till motståndarnas sida. Träna på din precision i något som för tankarna till kubb.		
 6-8	 Färdighetsövning	☐ Skjuta

SVANSJAGE	#68193	
Fäst en svans i shortsen, spring i väg och låt inte jägaren ta dig! Lägg till en boll för att utmana lite extra		
 6-8	 Lek	☐ Koordination, driva



FOTBOLLSPORTALEN

Du hittar massor av exempel på övningar och träningspass på fotbollsportalen! Du kan också dela övningar med andra tränare.

3 MOT 3 | 6-7 ÅR



KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL

#340



Bli kompis med bollen genom att utföra ett antal olika övningar som tränar upp vår koordination!



6-8



Färdighetsövning



Koordination

RAKOR OCH KRABBOR

#67869



Ta dig från ena sidan till den andra utan att krabban tar dig! Träna på din teknik när du driver bollen. Som krabba är din uppgift att fånga alla rakor!



6-8



Spelövning



Driva, vända, bryta

TUSENFOTINGEN

#243



En klassisk följa-John lek där ett av barnen är huvudet på tusenfotingen och resten är kropp och följer efter



6-8



Lek



Koordination

GUL & BLÅ

#69603



Reagera snabbt och fånga din kompis! Här gäller det att vara koncentrerad och på tå!



6-8



Lek



Koordination, driva

SPEL 3 MOT 3

#45134



Behöver ingen vidare förklaring. Spela match i sargen. Bör vara med på varje träningspass!



6-8



Spelövning



Alla!

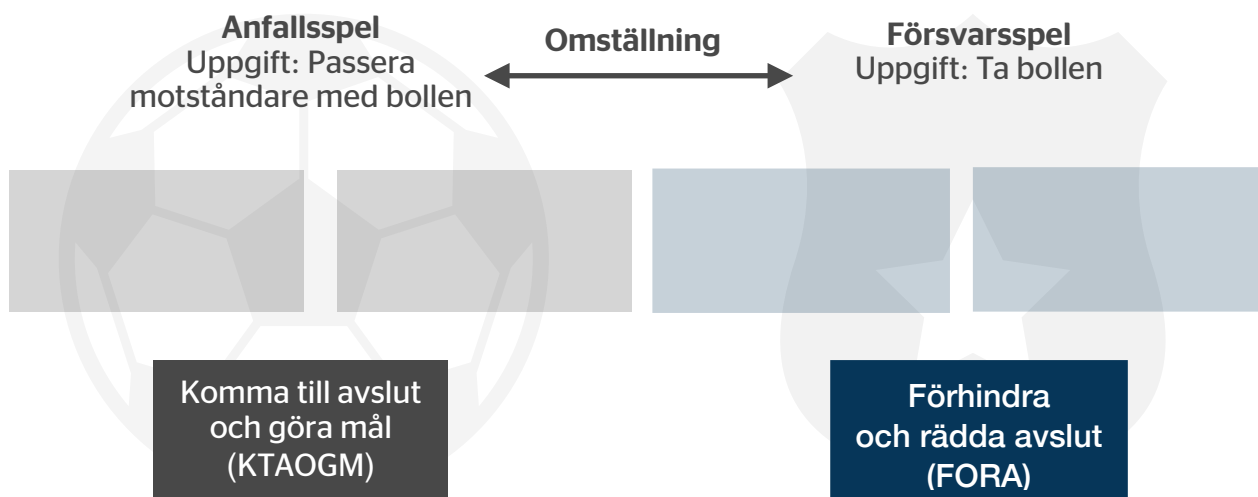


3 MOT 3 | 6-7 ÅR



Så här spelar vi 3 mot 3

Spelformen 3 mot 3 tillåter inga avancerade spelsystem och principerna är enkla: Antingen har vi bollen och då ska vi **göra mål**, eller så har vi inte bollen och då försöker vi **ta tillbaka den**. Det är all taktik barnen behöver veta. Spelet innehåller bara två **skeden**, ett i anfall och ett i försvar.



Hur spelet ser ut

När barn i den här åldern spelar fotboll ligger nästan allt deras fokus på bollen och de har svårt att uppfatta vad som händer runt omkring dem. Spelet är individuellt och spelarna försöker ofta ta bollen hela vägen till mål och alla försöker nå bollen samtidigt. Lätt kaotiskt, men väldigt charmigt, precis som det ska vara. Fokus vid matchspel är just på individuella aktioner och att få öva på att spela en match, lyssna på avblåsningar och ta hänsyn till med- och motspelare.

REGELBOKEN

Planstorlek

15 x 10m, med sarg/nät

Matchlängd

4x3 min

Antal spelare på plan

3, ingen målvakt

Övrigt

Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är alltid tre meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff och inkast tillämpas ej.

Bollstorlek

3

Utbildningsinnehåll

Nu bygger vi grunden till tjejernas fotbollsresa med de allra första färdigheterna och grundläggande kunskaper.

Grundläggande kunskaper

- ☐ Att lyssna på ledarna och följa instruktioner
- ☐ Att förstå hur en träning går till med samling, övningar och avslutning
- ☐ Att visa hänsyn och vara schysst
- ☐ Att Utrustningen är viktig (benskydd, skor, vattenflaska)
- ☐ Att föräldrar får titta på, men inte ge instruktioner

Fotbolls färdigheter

- ☐ **Driva**
Vi lär oss hur man driver med bollen, både långsamt och snabbt. Vi lär oss att hålla bollen nära oss för att motståndarna inte ska ta den.
- ☐ **Vända**
Vi lär oss att ändra riktning med bollen och att vända ifrån motståndare. Vi provar att vända båda bakåt, åt höger och vänster.
- ☐ **Skjuta**
Vi lär oss att skjuta bollen, att först titta upp och sen på bollen så att vi kan både sikta och träffa. Vi hjälper dem att hitta tekniken för att skjuta med vristen.
- ☐ **Bryta**
Vi lär oss att ta bollen från motståndaren och att förhindra att de skjuter mot mål.

Hur vi jobbar med SvFFs nyckelaktioner

- ☐ **Se spelet**
Vi lär oss att hålla fokus på spelet när det pågår och att se när laget har eller inte har bollen.
- ☐ **Snabba omställningar**
Vi lär oss att snabbt ställa om mellan anfallsspel och försvarsspel.
- ☐ **En mot en**
Vi lär oss att ta bollen från motspelaren.

5 MOT 5 | 8-9 ÅR



Individuellt spel
Jag och bollen

MATCH ÄR FEST!

Vi upptäcker att match är något att längta till och ladda inför. Vi får visa vad vi kan inför nära och kära och spela tillsammans med andra lag. Vi blir vi!

Match är det bästa som finns!

Efter två år med bara enstaka matcher blir det nu mer återkommande sammandrag med andra lag. Små mini-cuper att träna inför och längta till. Matcherna får tydligare moment, med inspark, retreat-linje (halvplan och mer organiserat spel.

Det är också en bra ålder för att börja lära sig att byta om och duscha tillsammans. Ett "duschdisco" i samband med träningen brukar få fart på gruppen, om än dra ut på ombytet litegrann...

När matchdagen kommer så anstränger vi oss extra för att rama in den på ett minnesvärt sätt, både för våra egna tjejer och för motståndarna. **Inspring i tunnel**, flaggan i topp och våfflor i kiosken - det går inte att ta i för mycket! Att spela match hos IFK Öxnevalle ska vara en upplevelse, hos oss är fotboll roligt och **match är fest!**

Det är också viktigt att fortsätta uppmuntra våra **Öxnevalleegenskaper** så att vi bygger vidare från 3 mot 3.



För dig som ledare innebär 5 mot 5 lite mera jobb med sammandragen. Bra läge att engagera fler ledare och föräldrar för att få hjälp. Vi vill ha **en ledare per 8 barn**, fördelat jämnt mellan män och kvinnor. Alltid minst två ledare på både träning och match, men helst fler.

Tränarutbildning

Samtliga ledare bör gå spelformsutbildning 5 mot 5. Merparten bör ha eller skaffa utbildning **SvFF D**. Planera in den tillsammans med dina ledarkompisar, det blir mycket roligare då!

Så här tränar vi 8-9 åringar

Den här gruppen tränar **två gånger i veckan**, en timma per tillfälle. Tjejer i den här åldern har fortfarande ett stort rörelsebehov och svårt att hålla fokus under lång tid. Men med en välplanerad träning och många ledare skapar ni flyt och konstant aktivitet. Inga köer! Vi håller kvar vid stationsträningen så att grupperna blir små. Bollen finns med hela tiden, vi leker fortfarande mycket, men allt fler övningar handlar om fotboll.

Använd gärna ett tema på träningen, så att ni kan fokusera på en sak i taget. Det kan vara en färdighet - som att driva, skjuta eller passa - eller kanske försvarspel eller anfallsspel.

Så här kan det se ut

Vad	Tidsåtgång
Samling Hälsa på alla, kort genomgång av vad vi ska göra på träningen. ”Idag ska vi träna på att driva med bollen.”	3 min
Förberedelseträning / uppvärmning / teknikövning Vi kör en övning där vi driver med bollen, i en yta eller runt en bana. Ge instruktioner efterhand som att ”testa att driva med vänster fot”. Stanna upp efter en stund och kör en balans, koordinations eller uppmärksamhetsövning.	8 min
Stationsträning - En spelövning, kanske spel 3 mot 3 i någon variant? Uppmuntra att driva bollen till fria ytor. - En färdighetsövning, kanske driva bollen med avslut?	2x10 min
Spel 5 mot 5 Nu ska vi spela match - det alla har längtat till. Spela på rätt yta och med rätt antal spelare. Fattas det spelare använd en ledare, det drar alltid upp tempot. Aktivera ev avbytare med någon form av färdighetsträning	20 min
Gemensam avslutningslek och nedvarvning med banan En lek där alla deltar, här är det bara glädjen som gäller. Ofta utan boll. ”Discogäddan” kanske?	7 min
Tack och hej för idag!	Totalt 60 min

Exempelövningar

Lite mer matchlika övningar, men fortfarande en hel del lek för att hålla intresset och aktivitetsnivån på topp. Självklart kan du återanvända övningar från 3 mot 3. Här följer några exempel på bra övningar för 8- och 9-åringar. Du hittar dem och många fler på fotbollsportalen!

PASSNINGSÖVNING ROND#340

Passningar är nytt i spelformen 5 mot 5, här övar vi på att passa och följa med bollen

 5	 Färdighetsövning	☐ Passa
---	--	--------------------------------

PASSNINGSMÅL#176080

I ett hav av koner, hur många passningsmål kan du och din kompis göra på tid?

 6-8	 Färdighetsövning	☐ Passa
---	--	--------------------------------

SPELÖVNING - MARKERA#291

En övning med få spelare på helplan, som tydliggör vad vi menar med att **markera**.

 6	 Spelövning	☐ Markera, utmana, finta, dribbla
---	--	--

SPELÖVNING - SKJUTA#291

En smålagsspelsövning där spelarnas första instinkt skall vara att avsluta genom att **skjuta**.

 6	 Spelövning	☐ Driva, skjuta
---	--	--

SPELÖVNING - 2 MOT 2 MED MÅLVAKT#48731

Här spelar vi på helplan med 2 spelare + MV i varje lag. Filmen i övningen ger många bra exempel på vad vi kan uppmuntra hos spelarna.

 6	 Spelövning	☐ Fokus på att utmana, finta, dribbla
---	--	--

5 MOT 5 | 8-9 ÅR



KOMPIS KOM OCH HJÄLP

#343

Parvis jägarlek där barnen två och två försöker undvika att bli kullade



6-8



Lek



Koordination

3 MOT 3 MED MÅLVAKT UTAN PRESS

#48731

Fullstor plan. Här har målvakten en skyddad yta så att det blir enklare att bli spelbar. Fartfylld övning med många vändningar.



6-8



Spelövning



Passa, spelbarhet, driva, vända, skjuta

HÅLLA BOLLEN INOM LAGET 5 MOT 5

#176073

En bra övning för att för öva mycket på att ta det lugnt med bollen i laget, hitta spelbara lagkompisar och passningsalternativ



10



Spelövning



Passa, spelbarhet, pressa

NUMMERBOLL MÅLVAKT

#58419

Passa bollen till nästa spelare med rätt nummer. Använd olika målvaktstekniker som rulla, kasta eller passa med foten.



6-8



Färdighetsövning



Rulla, kasta, passa

EN MOT EN ÅTERERÖVNING

#176081

Att springa in framför motståndaren för att ta bollen är en viktig del i försvarsspelet. Här blir det kamp en mot en med ett försprång för anfallaren. Matchlikt.



6



Spelövning



Bryta, driva, vända



FOTBOLLSPORTALEN

Fotbollsportalen innehåller både övningar från SvFF och sådana som du eller andra tränare har skapat.



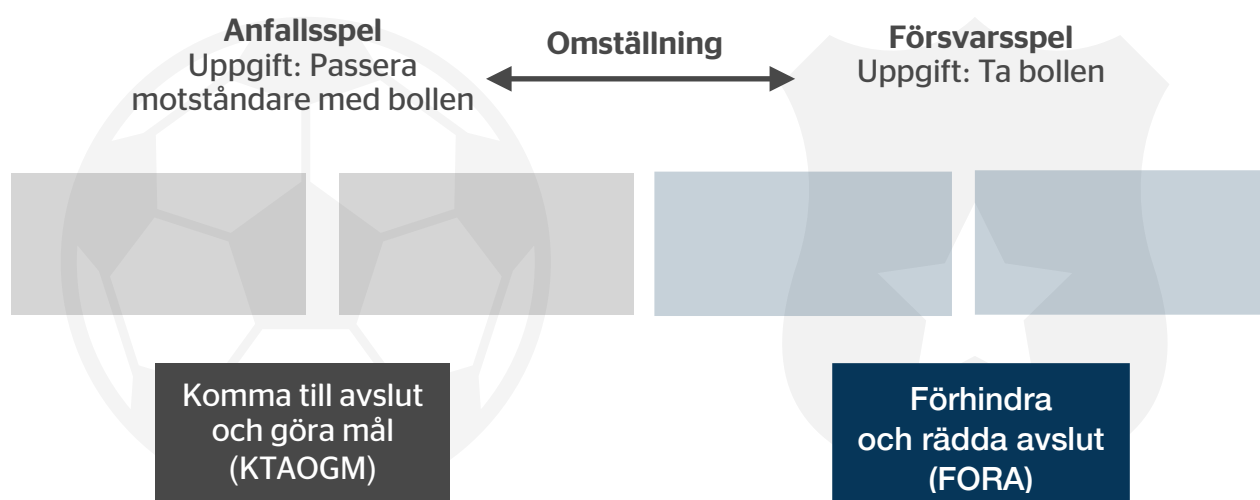
SvFFs övningar kan alla komma åt via länken



Våra egna övningar måste delas med dig för att du ska komma åt dem. Be en annan ledare hjälpa dig!

Så här spelar vi 5 mot 5

Med en målvakt i laget börjar vi se ut som ett "riktigt" fotbollslag. Men spelarnas möjligheter att spela som ett lag är fortfarande begränsade. Mycket av spelet sker individuellt, men ibland kan spelarna börja se varandra och motståndarna på planen. Det märker man när passningarna börjar dyka upp eller när de lär sig att markera motståndare som inte har bollen. Det införs inga nya skeden i 5 mot 5, utan det gäller fortfarande att anfalla eller försvara, beroende på om vi har bollen eller inte.



Som ledare gäller det i denna ålder att **handleda barnen i att spela match**. Det mesta är nytt, som domarsignaler, hörnor och insparkar. Det finns mycket att lära, inte minst kring beteenden på match. Framförallt att vi gör matcher till positiva upplevelser för både vårt lag och motståndarna.

REGELBOKEN

Planstorlek

30 x 15m

Matchlängd

3 x 15 vid enskild match

3 x 10 vid sammandrag

Antal spelare på plan

4 utespelare, 1 målvakt

Bollstorlek

3

Övrigt

Vid igångsättning från målvakt backar andra laget till egen planhalva. Inga fasta situationer får gå direkt i mål. Inspark från sidlinje (inte inkast)

Lagets spelsystem

Nu kan vi införa **lagdelar** med försvarare och anfallare. Även om barnen får en utgångsposition bedrivs mycket av spelet i en "klunga" som följer bollens väg. Positioner i spelet är inte det viktigaste, även om det är bra att förstå att de finns och varifrån de utgår på planen. Istället för att fokusera på exakt position, lägger vi vikten på att alla spelare är delaktiga, aktiva och på tårna på matchen. Alla spelar lika mycket och i olika positioner.

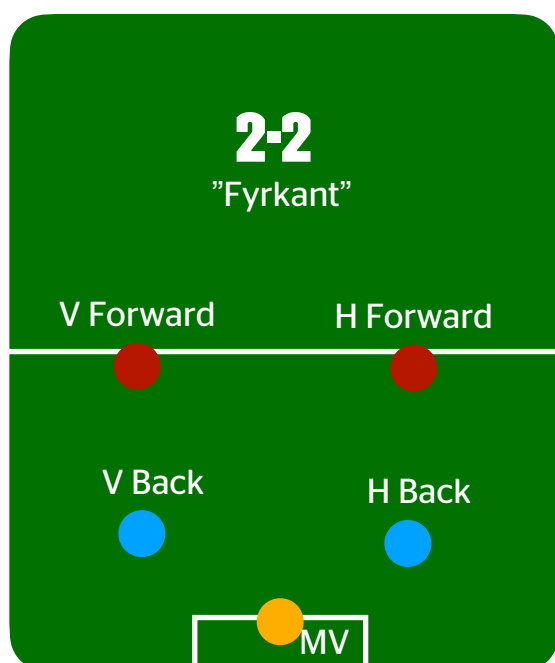
Efter ett tag kan vi börja prata om en av grundförutsättningarna i anfallsspelet, **spelbarhet**. Vi lär dem att jag är spelbar om det finns fri yta mellan bollhållaren och mig, står jag bakom en motspelare är jag i **passningsskugga**. I försvar börjar vi använda två av grundförutsättningarna, **press** och **markering**.

Arbetssätt och formation

Våra prioriteringar är fortfarande enkla:

- Att alla anfaller när vi har bollen
- Att alla försvarar när vi inte har bollen

För formation har vi två alternativ som kan vara användbara. SvFF rekommenderar att vi spelar 2-2, med två backar och två forwards. Ett annat alternativ är 1-2-1, med en back, två yttrar och en forward.



Målvakten

Med 5 mot 5 introduceras målvakten för första gången. Nu har vi chansen att visa hur roligt och spännande det kan vara att spela målvakt - vi säger **spela målvakt**, inte stå i mål. Baka in enkla målvaktsövningar som en del av träningen, som kasta-fånga och låt alla prova på att spela målvakt.

När bollen passerar kortlinjen **rullar** målvakten ut bollen till någon i laget. Vi undviker att kasta, för att underlätta för mottagaren. Med retreatlinjen (mittlinjen) har vi extra tid på oss, men det är viktigt att rulla ut så att mottagaren snabbt kan vända upp. Eterhand kan vi instruera målvakten att ta en högre position när laget anfaller, för att kunna bryta om motståndarna ställer om snabbt.

I försvarsspelet är det viktigt att målvakten hela tiden **följer spelet** och anpassar sin position. Vid avslut på mål räddar hon avslut genom att **fånga bollen** eller försöka **stöta ut den åt sidan**.

Det är väldigt viktigt att vi peppar den som spelar målvakt, det är en utsatt och ensam position. Det krävs mod för att spela målvakt och det behöver vi hjälpa dem att bygga upp. Det gör inget att släppa in mål, vi försöker igen och ger oss aldrig!

Även om vi nu inte har någon målvaktstränare eller speciell ansvarig för målvakten - samarbeta gärna med de andra lagen kring olika målvaktsövningar.



Utbildningsinnehåll

Grundläggande kunskaper

- ☐ Hur matcher och sammandrag fungerar
- ☐ Hur man tackar efter matchen (gärna med en egen ramsa!)
- ☐ Vad ett grönt kort är
- ☐ Hur jag fortsätter vara en bra lagkompis
- ☐ Att vara på tå när spelet startar
- ☐ Att man får fira när man gör mål
- ☐ Att det inte gör något att släppa in mål

Fotbollsfärdigheter

- ☐ **Driva**
- ☐ **Vända**
- ☐ **Skjuta**
Träna på att använda vristen.
Prova med höger och vänster fot.
- ☐ **Passa**
Med bredsidan. Hårda passningar med riktning.
- ☐ **Ta emot**
Först genom att stanna bollen.
Efter hand genom att följa med bollen.
- ☐ **Spelbarhet**
När är jag spelbar? När är jag inte det? Hur kan jag bli spelbar?
- ☐ **Utmana, finta, dribbla**
Uppmuntra modet och låt dem utforska själva!
- ☐ **Bryta**
Nu finns det passningar att bryta.
Uppmuntra modet i duellspel.
- Träna på att gå in framför spelare med boll.
- ☐ **Pressa**
Framförallt handlar det här om att vara på tå, och försöka ta bollen från motståndarna.
- ☐ **Markera**
Att bevaka spelare som inte har bollen
- ☐ **Rulla bollen (MV)**
Vi rullar alltid ut bollen vid igångsättning. "Bowla".
- ☐ **Kasta bollen (MV)**
Används inte lika mycket i match, men bra att träna på för koordinationen.
- ☐ **Fånga bollen (MV)**
Träna flera tekniker
- ☐ **Kasta sig (MV)**
Börja med knästående för att vidareutveckla.

Hur vi jobbar med SvFFs nyckelaktioner

☐ **Se spelet**

Vi fortsätter att hålla fokus på spelet när det pågår och att se när laget har eller inte har bollen. Vi börjar se oss om efter spelbara lagkompisar och omarkerade motståndare.

☐ **Snabba omställningar**

Vi fortsätter att snabbt ställa om mellan anfallsspel och försvarsspel. Nu är planen lite större, så det tar lite mer tid att hinna hem. Vi är uppmärksamma och alltid beredda att ställa om.

☐ **En mot en**

Vi tränar mycket på att springa in framför spelare för att bryta, att vara på hugget och pressa för att bryta direkt på avspark / igångsättning.

☐ **Ta emot / passa under press**

I den här åldern är det mest fokus på att kunna utföra en passning eller mottagning, till en början opressad för att få till tekniken. Men efterhand som de mognar är det lägger vi till matchlika stressmoment som jagande försvarare för att börja utveckla den här aktionen.



7 MOT 7 | 10-12 ÅR



Kollektivt spel med få spelare
Medspelare nära

TILLSAMMANS ÄR VI ÄR ETT LAG!

Den **gyllene** åldern är här! 10-12 åringar vill lära sig allt och utvecklas snabbt. Vi märker att vi är bättre när vi spelar tillsammans, nu är vi ett lag!



Den gyllene åldern är här!

Nu börjar en riktigt rolig del av fotbollsresan. I åldern 10-12 ökar barnens förmåga att samarbeta och de ser saker och ting som sker omkring dem. De blir mer mottagliga för att resonera kring spelet och reflektera över olika situationer. Men framförallt, de törstar efter kunskap och vill lära sig mer och utvecklas! Dessutom är de finmotoriskt mottagliga i en ålder där puberteten ännu inte börjat utmana dem helt. En spännande tid ligger framför er!

Stora förändringar - ta det lugnt

Den första tiden i 7 mot 7 är överväldigande. Planen är stor, spelarna är många och det är mycket svårare att komma fram till mål. Vi introducerar samtliga sex skeden i spelet (se avsnittet om spelets skeden) och börjar prata om **grundförutsättningarna** i både anfalls- och försvarsspel (se avsnittet om träning). Vi har tre lagdelar och spelet innehåller nu i princip allt som kommer finnas med oss ända fram till seniornivå. Då är det lätt att luras med i att det här är seniorfotboll - det är det inte. Spelarna är fortfarande barn och vi spelar för att ha roligt och lära oss mer. De behöver en stor portion uppmuntran och bekräftelse från oss vuxna för att motiveras.

Spelformen 7 mot 7 pågår under tre år och det hinner hända mycket. Skynda inte! Låt utvecklingen ta tid och fokusera på en sak i taget. Låt spelarna själva upptäcka lösningar och utvecklas och motiveras i den takt de själva behöver. Samtidigt kommer nu utmaningen för dig som ledare med spelare som tillkommer. Medan vissa har varit med sedan sex års ålder tar andra sina första steg på en fotbollsplan. Alla är välkomna och det är upp till oss ledare att anpassa övningar och utmaningar till alla. Supersvårt - men så roligt!

Om att ha kommit långt eller längre på resan

I den här åldern hamnar vi lätt i en fråga om nivåindelning och nivåanpassning. **IFK Öxnevalle nivåindelar inte**, men **nivåanpassar gärna**. För dig som ledare innebär det att det inte är okej att ha ett "bra" och ett "mindre bra" lag i seriespel, eller att "toppa" laget för att vinna en match. Däremot är det helt okej att på träning nivåanpassa övningar så att varje spelare utmanas. Du kan till exempel välja att gruppera eller para ihop spelare som klarar, just det moment

vi tränar på idag, lite bättre. De kan då sporra och utmana varandra.

Oftast är det bäst att **blanda spelare så mycket som möjligt**, eftersom det är så verkligheten är. Vi möter spelare som har kommit längre och kortare på sin fotbollsresa när det är dags för match, likväl på träning. Att möta en bättre spelare utmanar oss, att spela med någon som behöver mera hjälp gör att vi lär oss att **anpassa vårt spel**. Vi är ett lag tillsammans, alla behövs och är lika viktiga.

Du kan behöva jobba en del med attityder när skillnaderna märks. Att prata nedsättande till eller om en lagkompis eller motspelare är aldrig okej. Det gäller också föräldrar. Om vi peppar, så sprider vi en peppande stämning omkring oss. Fokusera på positiva beteenden men var också **supertydlig** med var gränserna går. Här finns **Öxnevallaegenskaper** som stöd.

Det viktiga är att **alla spelare känner sig bra**, att de **utvecklas** och **har roligt tillsammans**. Det löser vi om vi tänker till lite.



Så här tränar vi 10-12 åringar

Den här gruppen tränar **två gånger i veckan**, 1,5 timma per gång.

Det här är en spännande tid då tjejernas teknik blir tryggare och samspelet med lagkamraterna blir bättre och tydligare.

I takt med att gruppen blir äldre är de redo för mer utmanande övningar.

Vi tränar på **matchlika moment**, för att bli bättre som lag. Våra träningar har oftast ett särskilt tema och vi fokuserar på att göra alla trygga på planen. Även om vi inte leker lika mycket, så har vi ändå leken nära till hands och använder den med baktanke för att uppnå ett specifikt syfte.

Vi bygger ett lag, inte bara på planen utan också vid sidan om. Det ska kännas att vi trivs ihop, att vi utvecklas ihop - att **tillsammans är vi är ett lag**.

Som ledare för 7 mot 7 blir det mer att göra. Matcher varje helg med inrapportering av laguppställningar och matchresultat i FOGIS. Kör- och kioskscheman. Vi vill ha **en ledare per 10 barn**, fördelat jämnt mellan män och kvinnor. Alltid minst två ledare på både träning och match, men helst fler.

Tränarutbildning

Alla ledare bör gå spelformsutbildning 7 mot 7. Ni bör nu ha utbildning SvFF D och någon eller några ledare bör bygga vidare med **UEFA C** under något av de två första åren. Planera in den tillsammans med dina ledarkompisar, det blir mycket roligare då!



Grundförutsättningar i anfallsspel - de fyra S:en

En stor del av träningen inom 7 mot 7 är att förstå och kunna hantera grundförutsättningarna i anfallsspel. De är grunden till ett bra spel i laget. De fyra S:en är något vi pratar om och övar mycket på. Allting handlar om att ta oss framåt och hitta ytorna till oss själva och för varandra.

- **Spelbarhet** (från 5 mot 5)

För att kunna spela bollen till en medspelare måste det finnas fri yta mellan dem. Att vara spelbar innebär att vara i position att ta emot en passning. Vi fortsätter med grunderna, om att undvika passningsskugga. Vi lägger också vikt vid att vara spelbar med ett syfte, dvs vart vill vi?

- **Spelbredd**

Genom att utnyttja planens bredd skapar vi mer yta för varandra, eftersom motståndarna inte kan försvara hela planen. Genom att bredda "drar vi isär" motståndarna.

- **Speldjup**

När bollhållaren har passningsalternativ framåt och bakåt är det svårt för motståndaren att hålla ihop lagdelarna. Att passa framåt gör att vi närmar oss mål, att kunna passa bakåt kan vara frigörande i en trängd situation.

- **Spelavstånd**

På vilket avstånd är det enklast att passa? Det beror helt på situation, men genom att ha passningsalternativ på olika avstånd gör vi det svårt för motståndarlaget att försvara sig.

Grundförutsättningar i försvarsspel

Även försvarsspel har sina grundförutsättningar som vi övar mycket på i 10-12 års ålder. Får vi med tjejerna dessa delar så bygger vi bra grunder för att jobba med kollektiva försvarsmetoder senare spelformer. Introducera ett begrepp i taget och kom ihåg - vi har tre år på oss!

- **Press (Från 5 mot 5)**

Spelaren som är närmast bollen sätter press på motståndaren för att tvinga fram misstag eller kunna återta bollen. Dessutom skapar spelaren. Tid för sina medspelare att komma på försvarssida. Att vara på **försvarssida**

innebär att jag är mellan bollen och eget mål, eller mellan eget mål och motspelare.

- **Markering (Från 5 mot 5)**

Att markera innebär att bevaka en motståndare så att man kan bryta en passning eller tvinga motståndaren att ta emot passningen felvänd.

Ju närmre eget mål - desto närmare markerar vi.

- **Täckning** (rek från år 2 av 7 mot 7)

Täckning innebär en slags gardering i försvarsspelet. Här täcker spelaren ytor som motståndaren gärna vill komma åt. Spelaren som täcker befinner sig bakom egen spelare som antingen pressar eller markerar en motspelare.

- **Understöd** (rek från år 2 av 7 mot 7)

Att ge understöd är en form av täckning där man täcker en yta bakom en medspelare, så att man direkt kan gripa in om medspelaren blir passerad.

Knäkontroll

Tjejer är särskilt drabbade av knäproblem och därför är det viktigt att vi gör vad vi kan för att förebygga dem. Unga tjejer har varit särskilt utsatta för svåra knäskador, vilket ofta leder till stort lidande och stora kostnader. Knäskador är en vanlig orsak till att många tvingas sluta spela fotboll, och senare i livet kan skadorna leda till artros.

Till vår hjälp finns programmet knäkontroll. Du hittar det på <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>.

Där hittar du enkla övningar som bör inkluderas i varje träning från 10 års ålder. De ska vara med i **varje träning** för att ge effekt!



Så här kan en träning se ut

Vi använder oss fortfarande av stationer eller delar upp gruppen i mindre delar för att hinna se och utmana varje spelare.

Vad	Tidsåtgång
Samling Hälsa på alla, kort genomgång av vad vi ska göra på träningen. ”Idag ska vi träna på spelbarhet och spelbredd”	5 min
Förberedelseträning / uppvärmning / teknikövning Knäkontroll och en enkel passningsövning för att få igång alla passningsfötter.	10 min
Stationsträning - Spelövning smålagsspel eller kanske spel mot tre mål? - Färdighetsträning eller spelövning med fokus passning och mottagning	2x15 min
Aktivering Blanda in en kort aktiveringsövning för att blanda upp lite och hitta ny energi och fokus	5 min
Spel 7 mot 7 Nu ska vi spela match - det alla har längtat till. Spela på rätt yta och med rätt antal spelare. Fattas det spelare använd en ledare, det drar alltid upp tempot. Aktivera ev avbytare med någon form av färdighetsträning, Glöm inte att uppmuntra de moment du har valt som fokus, t.ex spelare som är spelbara eller uppnår spelbredd. Se försök!	30 min
Gemensam avslutningslek / övning och nedvarvning med banan En enkel stafett där alla deltar eller någon annan rolig lek/övning. Youtube och Instagram svämmar över av förslag! Prata med barnen om vad de lärde sig idag, låt dem reflektera kring träningen.	10 min
Tack och hej för idag!	Totalt 90 min

Exempelövningar

Nu börjar vi bli redo för än mer matchlika övningar, träningen består till största del av spelövningar. Du kan också gå tillbaka till övningar från 5 mot 5, men efterhand känns den tiden långt borta. Nu händer det mycket! Här följer några exempel på bra övningar för 10-12 åringar. Du hittar dem och många fler på fotbollsportalen!

UPPSPELSMATCH 7 MOT 7

#145294



Det här är en riktig favorit! Vi spelar 2 mot 1 på tre mål. Vi skapar många möjligheter att utforska själv, hitta spelbarhet och lösningar. Går att variera på många vis.



8-10



Spelövning



Spelbarhet, driva, vända, skjuta m. FI

ENGELSKA KVADRATEN

#143938



Spelbarhet, rörelse och högt tempo får vi i denna klassiska övning. När vi får snurr på den så löser spelarna den nästan på egen hand. Väldigt nyttig!



9-12



Spelövning



Spelbarhet, passa, ta emot

FJÄRILS-PASTA-PASSNINGAR

#143963



Öva på att ta emot passningen halv rättvänd, scanna för att se vart mottagaren finns och slå en ny passning. Färdighetsövning i grupper av 3 spelare.



6-12



Färdighetsövning



Passa, ta emot, scanna

PENDELSPEL 7 MOT 7

#48731



Här tränar vi speluppbyggnad genom att transportera bollen fram och tillbaka över planen i en pendel. Övergår i spel.



10



Spelövning



Passa, ta emot, spelbarhet

POSSESSIONSPEL SPELBARHET OCH SPELDJUP

#48731



Vi håller bollen inom laget och hittar spelbarhet och speldjup. Byggs på med en jagande försvarare som skall bryta. Många repetitioner kring vad vi ska tänka på vid bollvinst.



7



Spelövning



Passa, ta emot, spelbarhet, speldjup

Träningspass från SvFF

På fotbollsportalen finns några bra träningspass med tema lämpliga för 7 mot 7. Du hittar dem här: <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-7-mot-7-ny/traning/>



Exempelträningar från SvFF

Målvaktsträning

Försök få med några målvaktsmoment i varje veckas träning, både färdigheter för målvakten men också spelmoment där målvaktens agerande hamnar i fokus. Kanske finns det någon som vill ta ett extra ansvar för målvakterna på träning och match? Kanske varannan träning? Kanske i samarbete med äldre/yngre lag? Allt handlar såklart om resurser, men lägger vi extra tid på målvakterna nu och lockar så många som möjligt att spela målvakt så har vi igen det längs hela resan.

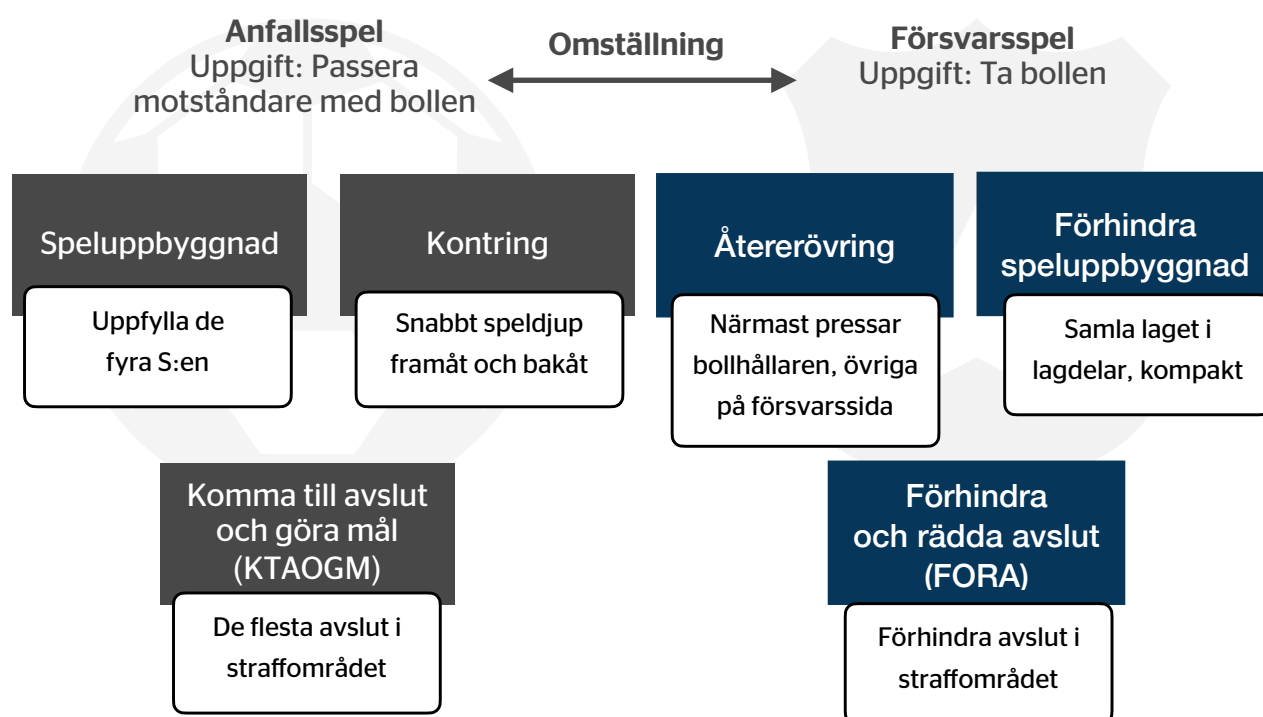


Så här spelar vi 7 mot 7

Nu har vi fler spelare, vi har alla spelets skeden och vi kan införa ett spelsystem. Det kan locka till att vilja göra precis allt - men ta det lugnt. Påminn dig själv igen om att resan är lång!

Arbetssätt

Hur laget prioriterar i de olika skedena är upp till ledarteamet, här är ett förslag. Börja med prioriteringarna i de två faser vi redan känner till - **speluppbyggnad** och **förhindra speluppbyggnad**. Tryck mycket på grundförutsättningarna i anfallsspel, och jobba med grunderna i individuellt försvarsspel. Lägg till ytterligare skeden med prioriteringar när du känner att spelarna är mogna för det.



REGELBOKEN

Planstorlek

10-11 år: 50 x 30 m.
12 år: 55 x 35 m.

Matchlängd

3 x 20 vid enskild match
3 x 15 vid cup/sammandrag

Antal spelare på plan

6 utespelare, 1 målvakt

Bollstorlek

4

Övrigt

Markerat straffområde och en ny retreatlinje, 7 meter från mittplan. Inkast istället för inspark.

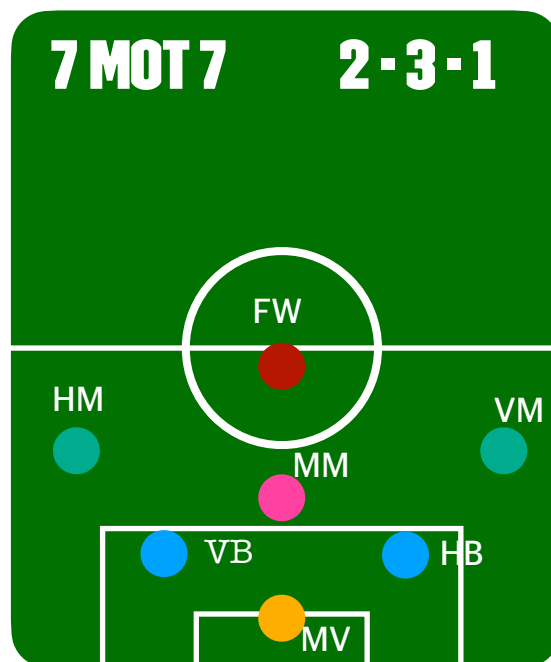
Formation

Vi spelar i formationen 2-3-1, med två backar, tre mittfältare och en forward. Det skapar både speldjup och spelbredd och gör det svårt för motståndarna att passera den attraktiva centrala ytan.

Positionerna kallar vi för

- Målvakt
- Vänster- och högerback
- Vänster- och högermitt
- Mittmitt
- Forward

Positionerna och deras olika roller är egentligen inte så viktiga än. Det är viktigt för spelarna att förstå att de finns, men inte exakt vad det innebär att vara ytter, back eller forward. Fokus är grundförutsättningarna.



Låt spelarna spela i samma position under hela matchen för att göra det enkelt för dem. Men låt alla spelare prova alla positioner, för att bli bekväma och trygga. Alla spelar anfall när vi har bollen, alla spelar försvar när motståndarna har bollen. Målvakten kan eventuellt bytas i i varje period, men det är inte fel att låta någon känna på målvaktsspelet en hel match.



Målvakten

Nu blir uppgiften att spela målvakt både mer utmanade men också mer inkluderande. Målet är större och svårare att försvara, men allt eftersom passningsspelet förbättras ökar också målvaktens inblandning i vår speluppbyggnad.

Hur målvakten kan bidra i spelet

- Vi fortsätter att **rulla ut bollen längs backen** till en halvt rättvänd spelare som möter på lagom avstånd. På det viset hjälper målvakten laget att få mera tid, eftersom motståndarna börjar vid retreatlinjen.
- När laget är i planens **första tredjedel** erbjuder målvakten **speldjup bakåt**. Spelare som är pressad skall alltid kunna räkna med en spelbar målvakt bakåt. Då kan målvakten vända spelet till backen på andra sidan. Ta med detta i träning så ofta och tidigt som möjligt. Påminn målvakten om att ta några extra steg fram för att vara spelbar.
- Om vi förlorar bollen och motståndarna kontrar kan en vaken målvakt **bryta en lång passning i djupled**.
- Om vi är riktigt långt fram med hela laget, nära motståndarnas mål kan en bra position för målvakten vara mellan vår retreatlinje och vårt straffområde.
- För att bli en del av laget vill vi framförallt träna målvakten i att **prata och styra spelet mycket**. En målvakt som hjälper sina backar att hitta rätt och täcka motståndare och skottförsök. En målvakt skall **höras!**

Det är lätt att gömma av målvakten - men gör inte det. Utse gärna en ledare på matchen som coachar målvakten i pauserna och peppar under spelet. Vi placerar aldrig en tränare bakom mål. Tränarna står vid sidlinjen.

Utbildningsinnehåll

Grundläggande kunskaper

- ☐ Positioner på planen, vad heter de och vart utgår de ifrån
- ☐ Alla behövs och är värdefulla i laget, oavsett hur långt de har kommit på fotbollsresan!
- ☐ Att jag inte alltid får spela på den position jag vill
- ☐ Att alla positioner är lika viktiga

Fotbollsfärdigheter

- ☐ **Driva**
- ☐ **Vända**
- ☐ **Skjuta**
Nu är det hög tid att alla lär sig ett ordentligt skott med vristen eller insidan. Även med vänster fot.
- ☐ **Passa**
Fånga upp de som inte ännu behärskar bredsidedpassningar, det har ni igen snabbt!
- ☐ **Ta emot**
Med en tanke, träna på att göra en första touch som förbereder din nästa aktion
- ☐ **Spelbarhet**
När är jag spelbar? När är jag inte det? Hur kan jag bli spelbar?
Målvakten är alltid spelbar bakåt.
- ☐ **Spelavstånd**
Vilket spelavstånd är lagom?
Varför är det bra med olika alternativ på olika avstånd?
- ☐ **Speldjup**
Används både vid omställningar (framåt) och i försvarsspel när vi blir pressade (bakåt).
- ☐ **Spelbredd**
Använd kanterna, använd hela planens yta för att skapa utrymme för dig och laget.
- ☐ **Utmana, finta, dribbla**
Uppmuntra modet och låt dem utforska själva!
- ☐ **Bryta**
Uppmuntra modet i duellspel, träna på att gå in framför spelare med boll. Uppmuntra målvakten att våga bryta djupledspassningar.
- ☐ **Pressa**
Nöt att det är den närmsta spelaren som pressar, övriga på försvarssida och ger understöd.
- ☐ **Markera**
Att bevaka spelare som inte har bollen
- ☐ **Tackla**
Ny färdighet. Börja enkelt med att

visa hur man går in på kropp på motståndaren. Våga!

☐ **Rulla bollen (MV)**

Vi rullar alltid ut bollen vid igångsättning. "Bowla".

☐ **Kasta bollen (MV)**

Används inte lika mycket i match, men bra att träna på för koordinationen.

☐ **Fånga bollen (MV)**

Träna flera tekniker

☐ **Kasta sig (MV)**

Börja med knästående för att vidareutveckla.

☐ **Palming (MV)**

Att styra bollen mot en ofarlig yta, genom att släppa en kontrollerad retur

☐ **Planens tredjedelar**

Vi lär oss begreppen första tredjedel, central tredjedel, sista tredjedel för att kunna bygga vidare på resan.

Hur vi jobbar med SvFFs nyckelaktioner

☐ **Se spelet**

Nu kan vi arbeta vidare med att hitta spelbara kompisar, men också reagera på snabba spelvändningar hos motståndarna.

☐ **Snabba omställningar**

Vi fortsätter att snabbt ställa om mellan anfallsspel och försvarsspel. Den större planen gör det lockande att stanna kvar på egen planhalva - men det är inte syftet. Coacha om att följa med och positionera sig smart istället.

☐ **En mot en**

Träna på att styra motståndaren mot kanterna och bort från farliga ytor. Vid omställningar är det bra att lära sig tekniker för att bromsa upp anfallet.

☐ **Ta emot / passa under press**

Den "Engelska kvadraten" är ett utmärkt exempel på hur vi börjar öva nu. Mindre ytor, mindre tid och högre tempo. Allt för att klara av dessa aktioner under press.

☐ **Anpassad spelbarhet**

Allt eftersom vi förstår "de fyra S:en" bättre kan vi börja förstå att spelavstånd spelar roll för den som har bollen. Om det är trångt och kort om tid - nära, om vi kan gå framåt - längre ifrån. Vi börjar träna in instinkten att alltid ta bollen framåt.

Det är mycket nu...

Nu har vi kommit till slutet på den här spelformen och man inser snart att den är omfattande. Det är också **därför den är tre år**, till skillnad från de tidigare. Vi vill hinna med så mycket som möjligt, men utan att stressa. Ta hellre med färre saker, men gör dem bra. Det är en väldigt rolig tid, kanske den allra roligaste spelformen och åldern. Utforska den tillsammans med ditt lag, med glädje och engagemang så kan det inte bli fel. Njut!



9 MOT 9 | 13-14 ÅR



Kollektivt spel med flera spelare
Medspelare långt ifrån

SPELA SOM ETT LAG

Nu är vi nära! Vi använder nästan hela planen och vi kan samarbeta bättre. Nu är det tydligt att vi **spela tillsammans** och vi märker hur roligt det är när vi spelar som ett lag!



Allt (och alla) blir större

I den här åldern har många spelare en lång erfarenhet av fotboll och förstår mycket av spelet. Vi kan jobba med mer variation i spelet, med både långa och korta passningar på den väldigt mycket större planen. Dessutom försvinner retreatlinjen och vi får **offsideregeln**. I seriespelet börjar vi med **tabeller** som gör att vi kan mäta oss med andra lag över en hel säsong. Det finns alltså mycket som indikerar att vi nu spelar fotboll som seniorerna och likheterna gör att det är lätt att glömma vissa saker - men det ska vi inte.

Skillnader i fysisk mognad

Det kan vara stora fysiska skillnader mellan spelarna, de har kommit olika långt i puberteten och det spelar stor roll. En del växer mycket och det kan innebära att fotbollsutvecklingen går bakåt. Det är **svårare att hantera kroppen** vilket kan sätta sig på självkänslan. För de som inte kommit lika långt i tillväxtfasen kan det bli jobbigt att jämföra sig med sina större lagkamrater eller motståndare. Vi behöver jobba aktivt med positiv förstärkning, peppning och motivation i en känslig tid i spelarnas liv. De som har fått fördelar av sin fysiska styrka och storlek behöver jobba med andra delar av sitt spel så att de inte blir allt för beroende av enbart sin storlek. De som inte har samma fördelar hittar ofta sätt att hantera det genom t.ex teknik eller spelförståelse. Där behöver vi pusha dem extra.



Skillnader i erfarenhet

Redan i 7 mot 7 kunde vi tydligt se skillnader i hur mycket fotbollserfarenhet spelarna har. En del kanske började sent eller alldeles nyss. I 9 mot 9 blir den skillnaden än mer framträdande och beroende på grupp kan det vara svårt att hitta sin plats. Här är det viktigt att vi möter spelarna på deras nivå och peppar dem på **deras fotbollsresa**. Alla resor ser inte likadana ut och utvecklingen kan gå väldigt snabbt. Se alla spelare, låt dem lära sig i sin takt och framförallt - ge dem lika mycket speltid och lika stora möjligheter.

Resultat och tabeller

Även om seriespelet i 7 mot 7 var utan resultat, så hade spelarna alltid koll på siffrorna ändå. Trots det är skillnaden med en tabell stor, om vi låter den få fokus. I många föreningar och lag börjar vinster och tabellpositioner ta stor plats och påverkar speltid, positioner och formering av laget. Därför är det nu viktigare än någonsin att vi kommer ihåg vårt utbildningsfokus. Vi är här för att utbilda våra spelare i fotboll, för att låta alla spelare hitta glädjen i fotbollen och ha roligt tillsammans. Vi toppar inte laget för att vinna matchen eller nå en framskjuten tabellposition. Vi kompromissar inte med vårt uppdrag. Det är upp till oss ledare att se till att både spelare och föräldrar är med oss i det uppdraget. Återigen, det viktiga är att **alla spelare känner sig bra**, att de **utvecklas** och **har roligt tillsammans**.

Delaktighet

Tretton- och fjortonåringar testar gärna gränserna. De är i starten av en frigörelseprocess och vill vara självständiga. För att inte helt tappa kontrollen eller tålamodet är det viktigt att vi låter spelarna vara med och påverka. Hur vill de själva att vi spelar? Vad tycker de fungerar bra och mindre bra i vårt spel? Hur vill de träna? En del spelare har stora ambitioner och vill komma långt medan andra mest vill vara del av ett härligt gäng. Här är dialogen med varje spelare jätteviktig. Oavsett individ kan vi få ut mycket av att prata med dem ofta. I slutändan är det dock **vi ledare som styr utbildningen**. Det är vi som ser de långsiktiga målen som kan vara svårt att se som nybliven tonåring. Vi sätter ramarna men lyssnar och tar hänsyn till spelarnas tankar och idéer.

Så här tränar vi 13-14 åringar

Den här gruppen tränar **två gånger i veckan**, 1,5 timma per gång.

Även om säsongen tar slut på hösten kan det nu vara läge att fundera på träning på **konstgräs under vinterhalvåret**. Detta för att ge alla spelare möjlighet att utforska sin egen motivation och ambitionsnivå. Om vi inte erbjuder dessa möjligheter finns det risk att vi tappar spelare som känner att de inte utvecklas. Samtidigt passar det inte alla. Oavsett vägval gör vi det medvetet och pratar om det i ledarteamet.

Vi tränar på **matchlika moment**, för att bli bättre som lag. Våra träningar har oftast ett **särskilt tema** och vi fokuserar på att lära oss kollektivt spel där flera spelare samarbetar.

Vi bygger ett lag, inte bara på planen utan också vid sidan om. Alla aktiviteter som gör att vi samarbetar, och trivs bättre tillsammans är bra. Planera gärna saker utanför fotbollen för att bygga en stark samhörighet. Nu lägger vi den sista biten i pusslet före 11 mot 11, nu **spelar vi som ett lag!**

Vi fortsätter med matcher varje helg med inrapportering av laguppställningar och matchresultat i FOGIS, kör- och kioskscheman. Vi vill ha **en ledare per 10 ungdomar**, fördelat jämnt mellan män och kvinnor. Alltid minst två ledare på både träning och match, men helst fler.

Tränarutbildning

Alla ledare bör gå spelformsutbildning 9 mot 9. Minst en av ledarna bör ha UEFA C licens, men helst flera - så att ni kan prata samma språk. Inför spelformen 11 mot 11 bör ni också överväga UEFA B, en mera omfattande utbildning som tar lite mera tid, så planera i god tid. Som vanligt - gör det gärna tillsammans, det blir roligare då!

Kollektiva metoder

Även om det är enskilda spelare som utför fotbollsaktioner i både anfall och försvar så behöver vi ibland samarbeta för att lyckas i 9 mot 9. Därför introduceras nu kollektiva metoder i både försvars- och anfallsspel.

Kollektiva försvarsmetoder

- **Överflyttning**

När laget flyttar över till bollsidan för att krympa ytan för motståndarna och hjälpa den pressande spelaren. Sidan längst bort från bollhållaren lämnas avsiktligt tom.

- **Centrering**

Innebär att laget flyttar in i mitten och väljer bort att markera kanterna. Syftet är att göra ytan i mitten så liten som möjligt för motståndarna.

- **Uppflyttning**

När motståndarna spelar bollen bakåt kan laget göra en **uppflyttning** och på så vis krympa ytorna framför medan lagdelarna fortfarande håller ihop. När en ny motspelare som kan påverka spelet får bollen, avbryts uppflyttningen.

- **Nedflyttning**

När motståndarna gjort flera passningar i djupled i följd och närmar sig sista tredjedelen kan det vara läge att flytta ner laget. Spelarna är då beredda på att förhindra farliga djupledsbollar. Här har målvakten en viktig roll, då hon är den som ser spelet bäst och kan coacha laget om positioner.

Kollektiva anfallsmetoder

- **Uppspel**

Uppspel innebär att det anfallande laget har bollen i utgångsytan och därifrån på olika sätt försöker ta sig in i någon av de övriga spelytorna. Uppspelet kallas **kort** om bollen spelas till spelyta 1 och **långt** om passningen går till spelyta 2 eller spelyta 3. En framgångsrik speluppbyggnad kräver varierade uppspel. Några intränade varianter - **styrda uppspel** - bör blandas med lösningar där spelarna anpassar sig till situationen - **situationsanpassade uppspel**. På så sätt undviker laget att alltför lätt genomskådas av motståndarna. Varje lag bör ha vissa varianter som tränas kontinuerligt, men om motståndarna blockerar möjligheterna måste spelarna vara kreativa och hitta andra lösningar.

- **Uppflyttning**

Uppflyttning är en metod som laget använder när bollen spelas framåt, framför allt efter en längre passning. Syftet är att behålla lagets formation och skapa bra spelavstånd.

- **Spelvändning**

Innebär att vända spelet till den andra kanten. Spelvändning är en metod som ofta används när laget ska passera motspelare och ta sig fram i djupled. Kräver att spelarna uppfyller spelbredd och speldjup.

- **Djupledsspel**

Att spela bollen i djupled är ett effektivt sätt att passera motståndarens lagdelar. Här behövs intränade varianter för vilka löpningar som skall tas och när bollen i djupled skall slås, genom olika signaler i spelet.

Knäkontroll

Glöm inte knäkontrollen! Den bör finnas med från 10-års ålder och är inte mindre viktig nu.

Till vår hjälp finns programmet knäkontroll. Du hittar det på <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>.

Där hittar du enkla övningar som bör inkluderas i varje träning. Ha med dem som en del av **varje** förberedelseträning/uppvärmning.



Så här kan en träning se ut

Beroende på gruppens storlek kan det fortfarande vara relevant att dela upp gruppen i mindre delar för att hinna se varje spelare. Nu inkluderar många övningar fler spelare vilket gör uppdelning lite svårare.

Vad	Tidsåtgång
Samling Hälsa på alla, kort genomgång av vad vi ska göra på träningen. ” Idag ska vi träna på speluppbyggnad”	5 min
Förberedelseträning / uppvärmning / teknikövning Knäkontroll och en enkel passningsövning för att få igång alla passningsfötter.	10 min
Övning uppspel genom lagdelar Öva på att spela bollen mellan lagdelar, med kontroll i varje spelyta. Här använder vi pinnar för att markera spelytorna - så att vi också lär spelarna begreppen. Offsideregeln tillämpas. Målvaktsträning Målvakterna samlas och kör en färdighetsträning	15 min
Aktivering Blanda in en kort aktiveringsövning för att blanda upp lite och hitta ny energi och fokus	5 min
Övning uppspel med djupleddsspel Vi spelar på en planhalva, där ena laget ska ta bollen till andra planhalvan genom djupledslöpningar. Motståndare försöker bryta och kontra. Offsideregeln tillämpas.	20 min
Spel 9 mot 9 Nu ska vi spela match - det alla har längtat till. Spela på rätt yta och med rätt antal spelare. Fattas det spelare använd en ledare, det drar alltid upp tempot. Aktivera ev avbytare med någon form av färdighetsträning, Glöm inte att uppmuntra de moment du har valt som fokus, t.ex spelare som är spelbara eller uppnår spelbredd. Se försök!	30 min
Gemensam nedvarvning med banan Snacka ner träningen, reflektera tillsammans med spelarna	5 min
Tack och hej för idag!	Totalt 90 min

Exempelövningar

Nu blir övningarna mer inriktade på att jobba tillsammans som ett lag i både försvars- och anfallsspelet. Tempot går upp. Titta gärna tillbaka på övningarna från 7 mot 7, många är fortfarande relevanta. Här följer några exempel på bra övningar för 13-14 åringar. Du hittar dem och många fler på fotbollsportalen!

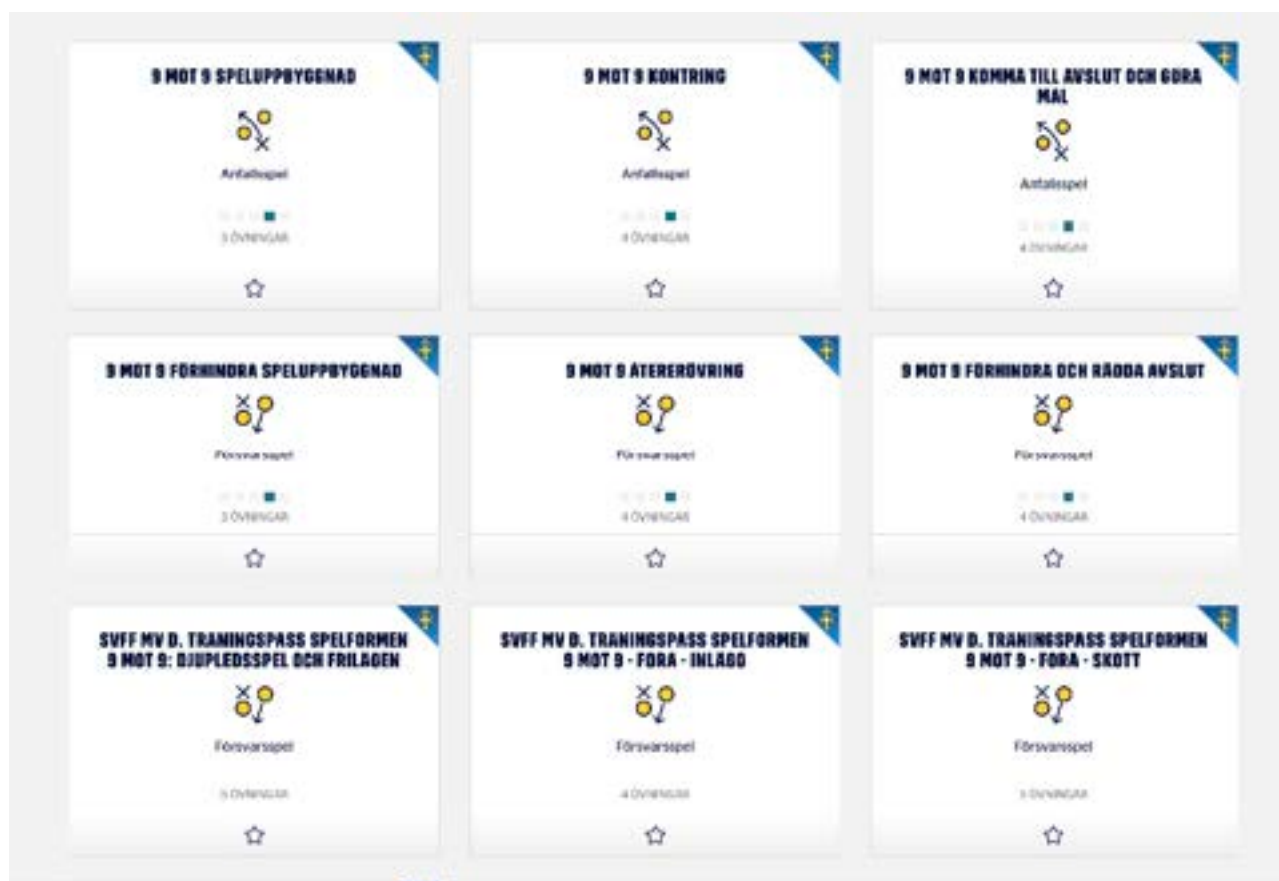
ANFALL MOT BACKLINJE (KTAGM)		#40666	
Övning på halvplan för att sätta spel både mot och i en backlinje			
 9-16	 Spelövning	☐ Spelbarhet, skjuta, press, markering	
1:A OCH 2:A FÖRSVARARE - 3 MOT 3		#183101	
Jobba tillsammans i en backlinje, genom att hitta linjen och använda press (1:a försvarare) och understöd (2:a försvarare)			
 14	 Spelövning	☐ Press, understöd	
ENGELSKA KVADRATEN		#143938	
Bara för att vi lämnat 7 mot 7, lämnar vi inte vår kvadrat. Nu kan tempot bli riktigt högt och vi tränar på passning och mottagning under press.			
 9-12	 Spelövning	☐ Spelbarhet, passa, ta emot	

Träningspass från SvFF

SvFF har tagit fram ett antal bra träningspass för 9 mot 9 som vi kan använda oss av. Det går bra att välja olika delar ur passen, men håll gärna träningen till ett tema. Glöm inte målvakterna. Självklart går det bra att återbesöka övningar från 7 mot 7, spelarna gillar igenkänning och känslan av att klara övningarna bättre nu!

Du hittar SvFFs träningspass på

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-9-mot-9/traning/>



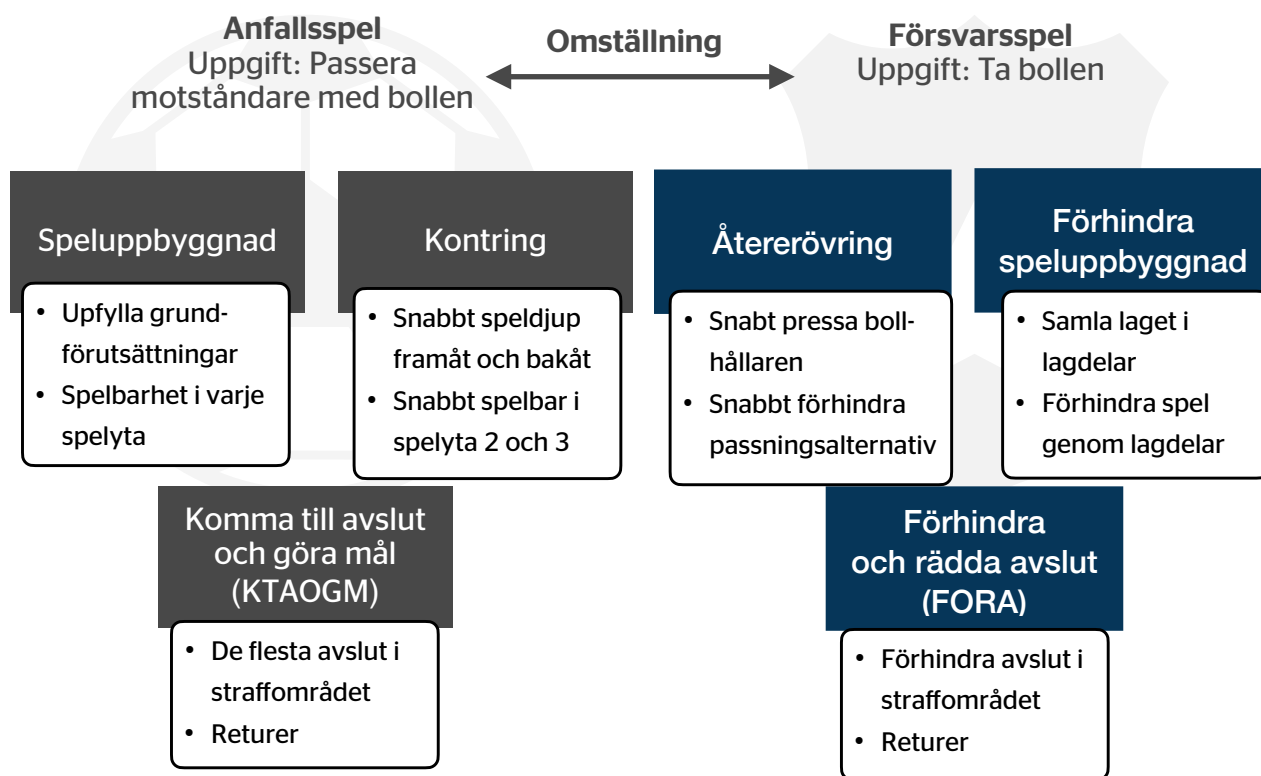
Från SvFFs spelarutbildningsplan

Så här spelar vi 9 mot 9

Den större planen, de längre perioderna och offside - nu blir matcherna mera krävande, samtidigt som de ska vara roliga och lärande för alla spelare. Vi har med oss alla spelets skeden från 7 mot 7 och kan nu tydligare definiera olika prioriteringar för varje skede. Vi pratar om spelytor.

Arbetssätt

Här är ett förslag på prioriteringar i varje skede, använd det och/eller krydda med idéer från ditt ledarteam. Vi utökar nu med en ytterligare prioritering per skede, men lägg till dem efterhand som laget mognar.



REGELBOKEN

Planstorlek

13 år: 65 x 50 m.
14 år: 72 x 55 m.

Matchlängd

3 x 25 vid enskild match

Antal spelare på plan

8 utespelare, 1 målvakt

Bollstorlek

13 år: 4
14 år: 5

Övrigt

Offside, ingen retreatlinje, vid inspark måste bollen ligga still i straffområdet

Roller

Nu kan vi införa begreppet **roller**. Det beskriver vilka olika **uppgifter** spelarna har i spelets skeden. Även om man spelar i samma lagdel så kan spelarna ha olika uppgifter, Om vi t.ex spelar med fyra mittfältare kan de två innermittfältarna få en mer defensiv respektive offensiv roll. I det här läget räcker det att bara introducera begreppet, med någon enkel uppgift i några skeden i spelet. Ett bra exempel är att målvaktens roll i speluppbyggnad är att alltid vara spelbar bakåt, eller att alltid starta spelet snabbt vid kontrung.

Offsideregeln

En av de största förändringarna i 9 mot 9 är offside. Det tar ett tag att anpassa sig till, både för spelare, ledare och domare.

Definition från SvFF

Spelare som befinner sig närmare motståndarnas mållinje än både bollen och den näst sista motspelare när bollen spelas befinner sig i offside position. Detta gäller endast spelare på offensiv planhalva som är aktiva i spelet.

Vad det betyder för oss

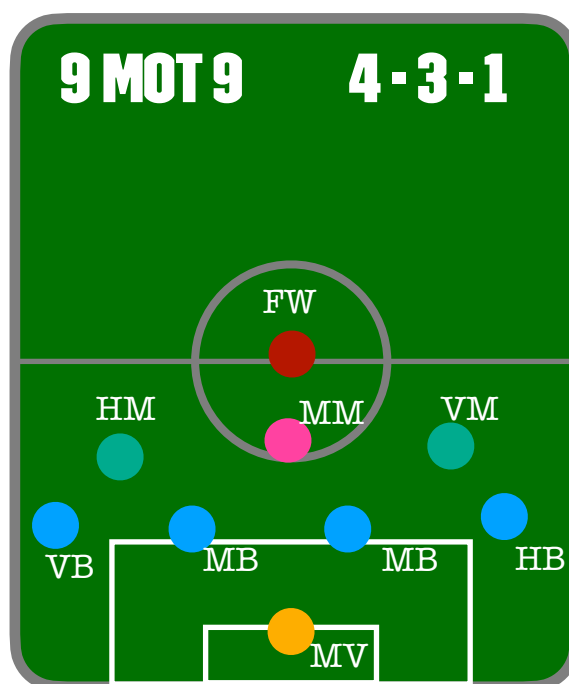
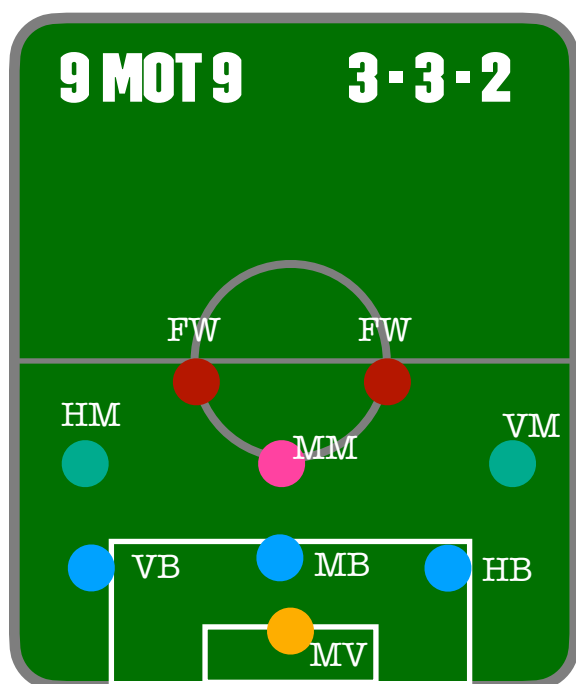
- Det måste finnas minst en motståndare och målvakten framför mig (eller jämsides) för att jag ska kunna bli passad.
- Det är i passningsögonblicket som offside uppstår
- Om jag inte påverkar spelet är jag inte offside (är ibland svårt att avgöra)
- Jag kan inte vara offside på min egen planhalva
- Jag jag inte vara offside på inspark, inkast eller hörna



Domartecken vid offside

Formation

Med fler spelare på planen har vi fler alternativ när det gäller formation. Det är också möjligt att formera laget olika i anfallsspel och försvarsspel. Vi kan också välja att variera formationen under säsongen för att låta spelarna känna skillnaden. Vi kan välja 3-3-2, på ett sätt en naturlig förlängning av . Vanligast är att välja 3-3-2, det skapar både speldjup och spelbredd och gör det svårt för motståndarna att passera den attraktiva centrala ytan.



Nu börjar det bli aktuellt att specialisera sig på en eller flera positioner. Låt spelarna spela i liknande position under en del av säsongen och någon annan under en annan del. En spelare som spelar i backlinjen under våren kan spela i anfallet under hösten, t.ex. Det är utvecklande att spela i olika positioner eftersom spelarna utsätts för olika utmaningar i olika delar av spelet.

9 MOT 9 | 13-14 ÅR



Under en match har vi som mest 5 avbytare. Det innebär att alla positioner inte har en "egen" avbytare. Utse några spelare som hjälps åt i backlinjen, på mittfältet eller i anfallet. De byter med varandra och får på det viset samma speltid. Självklart kommer situationer med frånvaro eller skador där vi får lösa problemet med mer blandade positioner, men försök hålla det enkelt för spelarna så gott det går.

Fortfarande är det viktigt att poängtera att alla spelar anfall när vi har bollen och att alla försvarar när motståndarna har den.



Målvakten

I spelformen 9 mot 9 utvecklas målvaktens spel tillsammans med backlinjen. Den större variationen av långa och korta uppspel ger målvakten mer möjligheter.

Hur målvakten kan bidra i spelet

- Efter att ha rullat ut bollen fram tills nu, kan målvakten välja ett **längre utkast**, en **lång inspark** eller **utspark** för att starta spelet. Motståndarna kan tillämpa hög press vilket öppnar ytor bakom pressen dit första bollen kan slås.
- När laget är i planens **första tredjedel** erbjuder målvakten **speldjup bakåt**. Spelare som är pressad skall alltid kunna räkna med en spelbar målvakt bakåt. Då kan målvakten vända spelet till backen på andra sidan. Påminn målvakten om att ta några extra steg fram för att vara spelbar.
- Målvakten kan sätta igång en snabb **kontring** med ett snabbt utkast eller en lång utspark får att nå spelare längre upp i planen.
- Om vi förlorar bollen och motståndarna kontrar kan en vaken målvakt **bryta en lång passning i djupled**.
- Om vi är riktigt långt fram med hela laget, nära motståndarnas mål kan en målvakten positionera sig något framför straffområdesgränsen.
- Även när motståndarna startar sin speluppbyggnad kan målvakten placera sig långt ut för att lyfta upp laget och styra backlinjen.
- När motståndarna är nära vårt mål, kan målvakten täcka spelyta 3 för att förhindra djupledspassningar.
- På hörnor och andra fasta situationer hjälps målvakt och backlinje åt att täcka farliga ytor.
- Fortsätt att coacha målvakten i att **prata och styra spelet mycket**. Hjälp backarna att täcka rätt ytor och blockera skott. En målvakt skall **höras!**

Utse gärna en ledare på matchen som coachar målvakten i pauserna och peppar under spelet.

Utbildningsinnehåll

Grundläggande kunskaper

- ☐ Positioner på planen, vad heter de och vart utgår de ifrån
- ☐ Alla behövs och är värdefulla i laget, oavsett hur långt de har kommit på fotbollsresan!
- ☐ Att jag inte alltid får spela på den position jag vill
- ☐ Att vi utvecklas tillsammans, oavsett resultat eller tabell

Fotbollsfärdigheter

- ☐ **Driva**
- ☐ **Vända**
- ☐ **Skjuta**
- ☐ **Passa**
- ☐ **Ta emot**
- ☐ **Utmana, finta, dribbla**

För alla dessa grundläggande färdigheter är det nu viktigt att fånga upp eventuella "glapp" i utbildningen. Alla kanske inte har fått med sig alla färdigheter och det är viktigt att vi lägger tid på att rätta till det.

☐ **Nicka**

Nu införs nick som en färdighet. Träna på teknik och mod att våga nicka.

☐ **Spelbarhet**

Utveckla spelbarhet genom att avväga hur du ska vara spelbar utifrån bollhållarens läge. Nära om pressad, framåt om opressad.

☐ **Spelavstånd**

Med en större plan och ett varierat

spel finns fler lägen till olika spelavstånd.

☐ **Speldjup**

När retreatlinjen försvinner blir det vanligare med långa passningar där speldjup är en nödvändighet.

☐ **Spelbredd**

Använd kanterna, använd hela planens yta för att skapa utrymme för dig och laget.

☐ **Bryta**

Uppmuntra modet i duellspel, träna på att gå in framför spelare med boll. Uppmuntra målvakten att våga bryta djupledspassningar.

☐ **Pressa**

Fortsätt trycka på att det är den närmsta spelaren som pressar, övriga på försvarssida och ger understöd.

☐ **Markera**

Att bevaka spelare som inte har bollen. I 9 mot 9 är det fler spelare

och rörelser att hålla reda på.
Scanna ofta.

☐ **Tackla**

Med mer utvecklad fysik finns det större möjlighet att använda kroppen för att vinna och behålla bollen. Träna på modet att våga!

☐ **Blockera**

När motståndarna har en skottmöjlighet kan vi blockera skottet.

☐ **Rulla bollen (MV)**

☐ **Kasta bollen (MV)**

Med den borttagna retreatlinjen är det mer aktuellt att kasta ut bollen för att starta igång spelet snabbt.

☐ **Utspark (MV)**

Det här har många målvakter väntat på - och nu är det dags. Sätt igång ett långt uppspel med en utspark. Här krävs mycket övning för att få till utförande och mottagning.

☐ **Fånga bollen (MV)**

Träna flera tekniker

☐ **Kasta sig (MV)**

☐ **Palming (MV)**

Att styra bollen mot en ofarlig yta, genom att släppa en kontrollerad retur

☐ **Boxa (MV)**

När målvakten inte har tid eller möjlighet att fånga bollen kan boxning vara ett alternativ.

☐ **Upphopp, fånga/boxa (MV)**

Spelet i luften blir vanligare och då behöver målvakten lämna marken för att fånga eller boxa bort bollen.

☐ **Spelytor**

När vi pratar om spelet och vårt arbetssätt är utgångsytan, spelyta 1,2 och 3 användbara.

Hur vi jobbar med SvFFs nyckelaktioner

Nu är alla nyckelaktioner med oss och vi kan börja jobba mer aktivt med att förfinas de vi redan kan.

☐ **Se spelet**

Med fler spelare på planen och mycket rörelse är det viktigt att hela tiden se sig om för att orientera sig och se möjligheter i spelet. Coacha spelarna att alltid positionera sig på ett sätt så att de ser så mycket som möjligt av planen och scanna ofta.

☐ **Snabba omställningar**

Vi fortsätter att snabbt ställa om mellan anfallsspel och försvarsspel. Precis

som tidigare kan det vara lockande att "sejfa" och stanna kvar långt ner på planen. Vi måste hålla ihop laget. Därför coachar vi spelarna att ta en smart position och vara vaksamma. Det är också bra att träna på att "bromsa" ner motståndarnas anfall så att lagkompisarna hinner ner på försvarssida.

☐ **En mot en**

Fortsätt att träna på det individuella försvarsspelet, på att styra motståndaren mot kanterna och bort från farliga ytor.

☐ **Ta emot / passa under press**

Fortsätt att nöta på med övningar på små ytor och med press. Nu behöver vi få upp passningstempot och förmågan att fatta snabba beslut i pressade situationer. Den "Engelska kvadraten" är fortfarande en väldigt bra övning.

☐ **Anpassad spelbarhet**

I takt med att förmågan att se spelare längre ifrån och att samarbeta bättre kan vi fatta beslut i hur vi gör oss spelbara. En pressad bollhållare behöver hjälp nära, då placerar jag mig nära och gärna på ett sätt så jag kan ta bollen vidare. En opressad bollhållare betyder en sak - framåt, framåt, framåt!

☐ **Hålla position i lagdelen**

Nu kommer den sista nyckelaktionen. När vi börjar med kollektiva försvarsmetoder och kan hålla ihop våra lagdelar kan spelarna jobba på sin egen position i lagdelen. Hur flyttar jag med min lagdel på bästa sätt? Kan jag ställa motståndaren offside? Behöver jag bryta min position för att återerövra bollen och hur hittar jag snabbt tillbaka till lagdelen igen?

11 MOT 11 | 15-19 ÅR



Kollektivt spel med hela laget
Medspelare längst ifrån

PRESTERA SOM ETT LAG

Nu börjar resan mot seniorfotbollen, på full plan och med fullt lag.



11 MOT 11 | 15-19 ÅR



Den här delen av spelarutbildningsplanen är under arbete.

TILLÄMPNING AV PLANEN

För att vår spelarutbildningsplan ska användas och hållas uppdaterad har vi några rutiner att följa.

Inför varje säongsstart håller vi en upptaktsträff med alla ledare i föreningen. Då presenteras och diskuteras eventuella uppdateringar i spelarutbildningsplanen.

Vid start av ett nytt lag introducerar fotbollsutvecklaren planen för det nya lagets ledare.

Under säsongen återkommer ledarteamen löpande till spelarutbildningsplanen för att se

- Vilka delar av planen som ska prioriteras under kommande period
- Om något saknas eller behöver ändras i planen

Under säsongen utför fotbollsutvecklaren ledarsamtal och träningsbesök med spelarutbildningsplanen som stöd.

Efter varje säsong, i samband med ledarträff, är spelarutbildningsplanen ett utvärderingsområde där ledarna tillsammans pratar om vad som fungerat bra och vad som skulle kunna bli bättre.



AVSLUTNINGSVIS

Spelarutbildningsplanen beskriver vårt sätt att bedriva fotbollsutbildning från 6 år och framåt. Steg för steg lär sig spelarna (och ledarna) mer och utvecklas tillsammans. Planen är en ram och ett stöd för ledare som sedan sätter sin egen personliga prägel på innehållet med spelarna. Det är där relationen finns, det är där lärandet, engagemanget och kreativiteten tar vid.

Det viktigaste för oss är att vi skapar förutsättningar för alla tjejer att spela fotboll så länge de bara orkar och vill - att de lär sig så mycket som möjligt - så att de orkar och vill länge!

Alla kliver inte på planen samtidigt och alla tar sig inte framåt i samma takt eller på samma vis. Alla har sin egen resa. Med glädjen och tryggheten utvecklas vi under resan tillsammans!

Varmt välkommen till Hedevallen och IFK Öxnevalla.

