



VIF P08 Spelarutbildningsplan 2018 – 2020

Detta dokument visar på vilka färdigheter och metoder vi har för avsikt att fokusera på under de närmsta åren. Grunden bygger på SvFF:s utbildningsplan för nivå 2 (9-12 år) med våra egna tillägg i *kursiv stil*. Syftet är att vi ledare ska ha en gemensam samsyn och förståelse för hur vi utbildar spelare och driver långsiktig utveckling. Utbildningsplanen är långsiktig och sträcker sig ända t.o.m. vårt sista år med 7-manna spel. Det innebär att vi för varje säsong får bryta ned målbilden till delmål och successivt sträva efter att nå nivåns målbild. Vår spelfilosofi och våra delmål ligger sedan till grund för de träningspass vi skapar.

Utveckling före resultat

Spelarutbildning ska alltid fokusera på utveckling före resultat. Konkret handlar det om att tona ner vikten av gjorda mål för att istället fokusera på prestation och utveckling. Det handlar om att locka till ansträngning och uppmuntra till nyfikenhet och att berömma spelarna när de vågar prova nya utmaningar. Synsättet genomsyras av en tro på att alla kan utvecklas och bli bättre, vilket skapar förutsättningar för ett bra lärande snarare än ett synsätt där tron är att några barn är "talanger" och andra inte. ***Med fokus på positiv feedback och uppmuntran, skapar vi en varm och välkomnande miljö med stor spel/träningsglädje samtidigt som vi bygger en stark lagkänsla där alla respekterar varandra både på och utanför planen. FOTBOLLSGLÄDJE och UTVECKLING.***

Vad är fotboll?

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Målet med anfallsspelet är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning och är karaktäristiskt för spelet.



Spelarutbildning - Nivå 2 Lära för att träna 9-12 år

Detta är en viktig nivå för att utveckla färdigheter och metoder i fotboll. Perioden består av en relativt lugn tillväxt. Barnet utvecklar och förfinar alla de fysiska grundkvaliteterna rörlighet, koordination, snabbhet och styrka. Det sker en samordning av kvaliteterna, och i slutet av perioden blir även uthållighet en del av utvecklingen och träningen.

Under den här perioden börjar barnen tycka om att öva färdigheter och att utmana sig själva. Det är fortfarande viktigt med allsidig träning och att barnen deltar i andra idrotter, även om flera barn hittat sin idrott. Leken är fortfarande den viktigaste metoden för att uppfylla barnens behov, likaså att träningen upplevs som rolig och utvecklande.

Fysisk och psykisk utveckling

Perioden är en gyllene ålder för koordinationsinlärning, "motorisk guldålder", vilket bör prioriteras på denna nivå. Effekten av specifik uthållighetsträning är liten och den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt. *Det kan dock finnas en poäng att utmana spelarna att ta ut sig ordentligt, t.ex. genom intervallträning. Det är inte farligt att bli trött, man orkar mer än vad man tror.*

Fysisk utveckling 9-12 år:

- Lugn tillväxtperiod.
- Förändringar av kroppsformen och proportioner sker (t.ex. förskjuts tyngdpunkten).
- Rörligheten minskar något p.g.a. kroppens tillväxt.
- Förbättrad finmotorik.

Psykisk utveckling 9-12 år:

- Begränsad uppfattningsförmåga.
- Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt.
- Utvecklad förståelse för tid och rum, men är begränsad av outvecklad förmåga att göra flera saker samtidigt
- Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning = prestation.
- Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper, speciellt två och två.
- Börjar förstå sociala roller.
- Fortfarande svag självkänedom och kroppsuppfattning.
- Stort behov av att bli accepterad och sedd.
- Söker godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och ledare.
- Imiterar idrottsidoler.
- Stort behov av beröm och positiv feedback.
- Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt.



Målbild – lagets metoder / spel filosofi

Positionsbestämt lagspel – Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara, även *målvakt under speluppbyggnad*. I försvarsspelet visar spelarna delaktighet genom att samla ihop laget på försvarssida. *Vi lär oss också att utifrån position sätta press, täcka, markera och flytta över i försvarsspelet.*

Skapa spelytor – I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. *Vi vill ha många spelare spelbara, med ett varierat spelavstånd, spelbredd samt ett bra speldjup.*

Kontrollera bollen – Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet. Efter passning tar spelarna ny position för att göra sig spelbara. *Anfallsspelet skall präglas av kreativitet med många trianglar som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra passningsspel. Sträva efter att hålla bollen inom laget med många enkla passningar. Håll bollen i rörelse hela tiden, kladda inte, snabba beslut.*

Djupledsspel – Även om vi värdesätter att kontrollera bollen och spelet, måste vi hela tiden ha som mål att ta oss framåt i djupled. Laget flyttar fram sina positioner när bollen spelas framåt och kan då skapa numerära överlägen i anfallsspelet.

Skapa målchans och avsluta – Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, finta och dribbla, väggspel, instick. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.

Snabba omställningar – Omställningarna innebär en tydlig ändring i spelarnas position, från anfall till försvar och tvärtom.

Bollorienterat försvarsspel – Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

Press på bollhållaren – Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

För att nå denna målbild behöver vi som lag således träna:

Anfallsspel – speluppbyggnad. Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup, uppflyttning, djupledsspel.

Anfallsspel – komma till avslut. Väggspel, djupledsspel.

Försvarsspel – Återerövring av boll. Press, markering, täckning, överflyttning, centrering, uppflyttning, retirering.



Målbild – spelarens färdigheter

Spelförståelse – Spelarna orienterar sig hela tiden genom att hålla huvudet högt och lyfta blicken så att de kan se var bollen, målen och spelarna finns samt vilka ytor som är lediga.

Omställningar – Spelarna reagerar och ställer snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

Spelbarhet - Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att vara spelbara.

Rättvänd - Sträva alltid efter att bli rättvänd.

Mottagning - Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Passningar – Spelarna strävar efter att passa bollen längs marken till en spelbar medspelare. *Var noggrann och ta ansvar för din passning, syfte är att sätta laget i ett bättre läge.*

Driva - Driv bollen framåt om det finns yta.

1 mot 1 - Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Utmana, finta, dribbla förbi försvararen i anfallsspelet. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida om motspelaren för att pressa eller täcka och ta tillbaka bollen om möjligt.

Avsluta - Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.

Kommunikation – *Använd ögon, kropp och tal för att kommunicera med dina medspelare. I anfallsspelet hjälper vi bollhållaren att se möjliga alternativ. I försvarsspelet hjälper vi varandra att hitta rätt position och markering.*

För att nå denna målbild behöver vi fokusera på spelarnas färdigheter i:

Anfallsspel – speluppbyggnad/komma till avslut. Driva, vända, passa, ta emot bollen, utmana, skjuta.

Försvarsspel – Förhindra speluppbyggnad/återerövring av boll, förhindra och rädda avslut, Försvarssida, pressa, markera, *tackla*.

Målvaktsspel – Speluppbyggnad/förhindra och rädda avslut. Kasta/rulla ut bollen, förflytta sig, *positionering*, fånga bollen, kasta sig.



Fysik – Snabbhet (reaktion, frekvens, acceleration), **rörlighet, koordination** (rytm, rumsorientering, öga-hand, öga-fot), **grundläggande färdigheter** (hoppa/landa, springa/bromsa, kasta/fånga, rulla/åla/krypa), **perception** (balans, syn, hörsel), **styrka** (knäkontroll, bålstabilitet, allsidig styrka).

Psykologi – Uppleva egen kompetens, känsla av att kunna påverka, tillhörighet i gruppen, göra sitt bästa, jämföra med sig själv, fatta egna beslut på planen, positiv feedback mellan spelare.

Tränarnas approach och träningens karaktär skapar den känsla som spelarna värderar fotboll utifrån. Därför bör aktiviteterna kännetecknas av:

Tränarstil - Positiv feedback och uppmuntran, tydliga men få anvisningar, använd frågeteknik, ge alla uppmärksamhet, låt spelare ge feedback till varandra.

Träningspass - Korta samlingar, 50/50 färdighet/spel, variation, enkla övningar, positioner under spelträningen, små ytor, minst 1 tränare/8 barn, hög aktivitet och många bollkontakter, korta arbetsperioder, fokus på prestation och att göra sitt bästa.

Match – Enkla rutiner och genomgångar, mycket speltid (få avbytare), alla spelare lika mycket, matchtema samma som aktuellt träningsstema, prova olika positioner (*inte nödvändigtvis i samma match*), låt spelarna lösa matchsituationerna (*coacha främst positionering, feedback vid sidan av planen*), fokus på utveckling och att göra sitt bästa, fair play.

Årlig målbild och träningsplanering enligt separata bilagor.