



Spelarutbildningsplan

Spelformen 11 mot 11

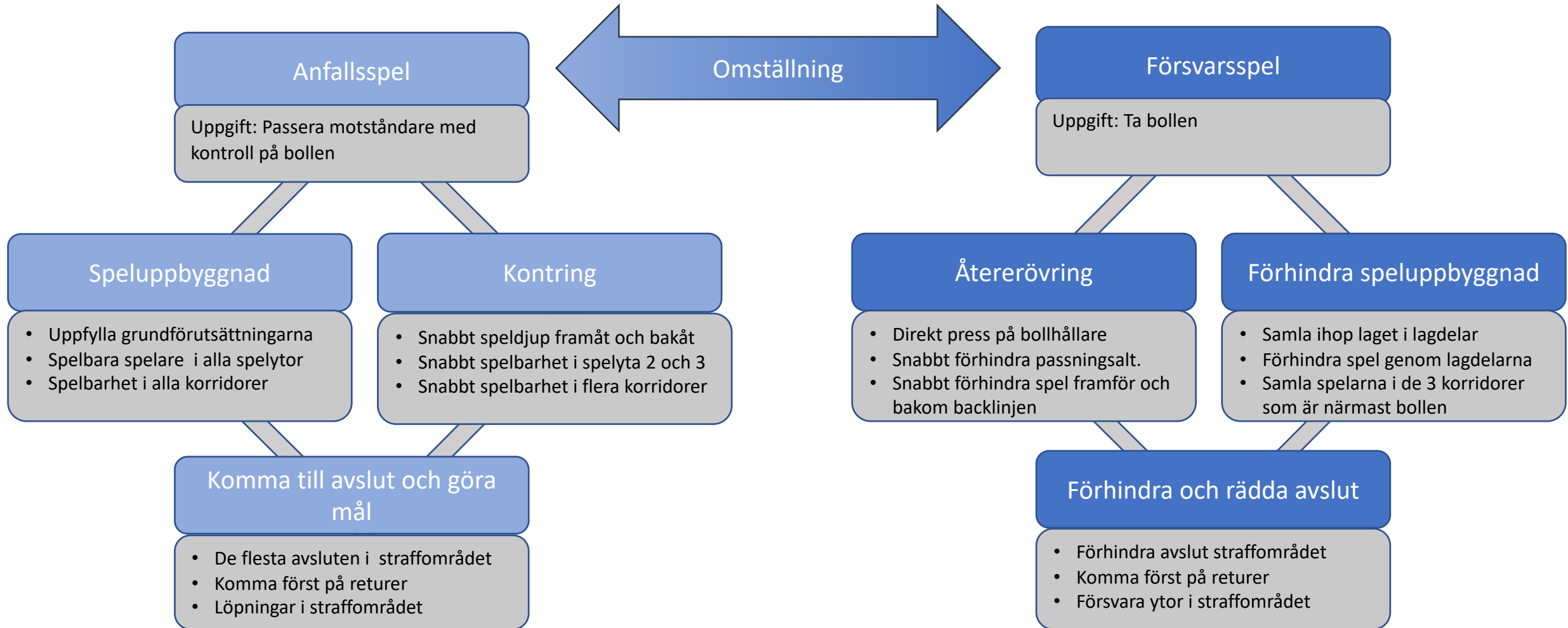


**GLÄDJE
ANSTRÄNGNING
LÄRANDE**

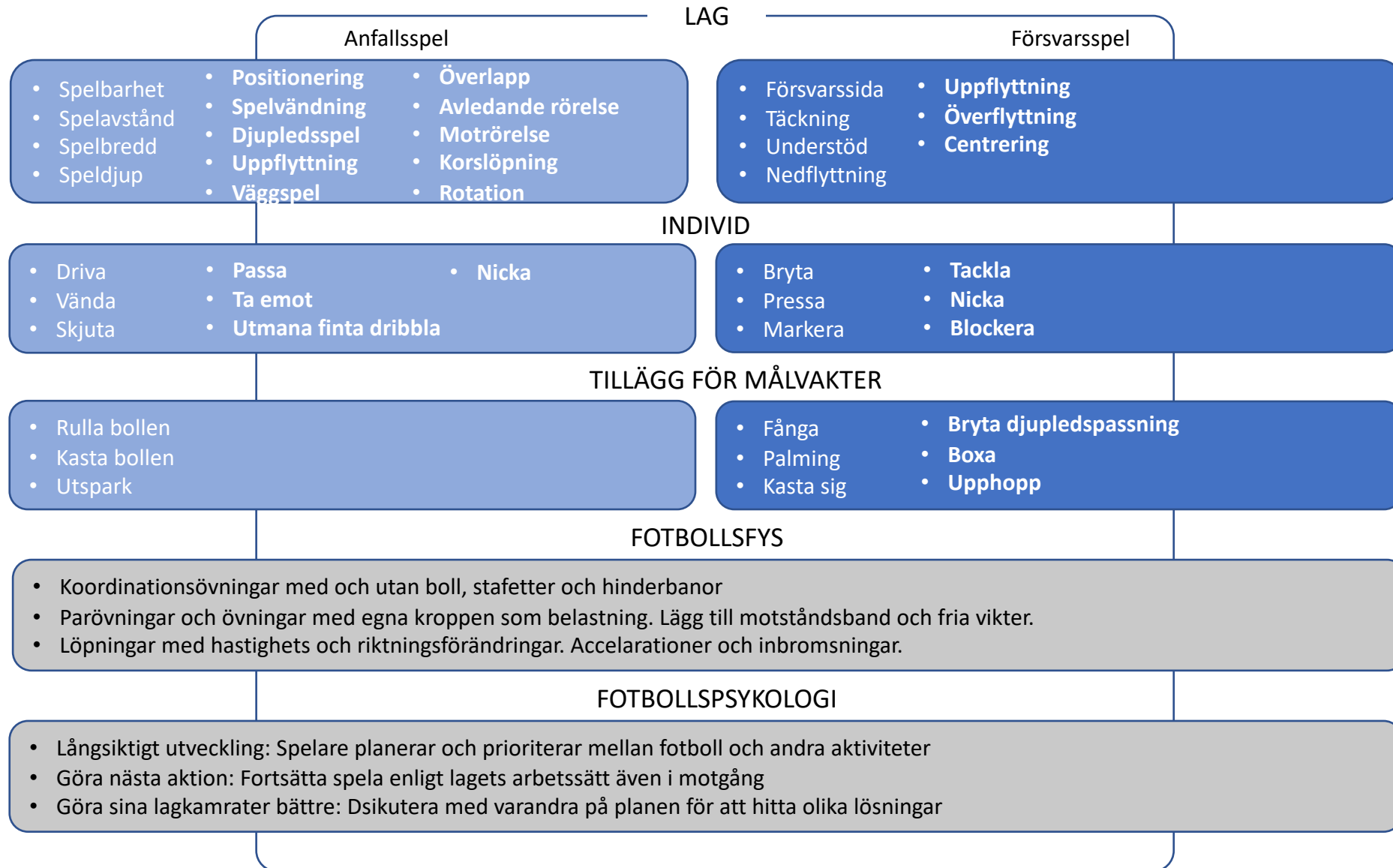
Innehåll

- Utveckling ungdomar 15-16 år
- Spelet 11 mot 11
 - Spelets skeden
 - Metoder och färdigheter
- Träning 11 mot 11
 - Spel med många fotbollsaktioner
 - Spelförståelse och tekniska färdigheter
 - Fotbollsfys
 - Fotbollspsykologi
- Träningspass och övningar

Spelsätt 11 mot 11



Metoder och färdigheter 11 mot 11



Utveckling barn 15-16 år

Ungdomar 15-16 år

- Har god förmåga att samarbeta och samverka mellan lagdelarna sker över hela planen. Spelsystemet träder fram tydligare.
- Det finns fortfarande stora skillnader i fysisk mognad.
 - Spelare med utvecklad fysik ska stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse
 - Spelare med sen tillväxtpurt kan behöva extra stöttning och positiv förstärkning. Det är lätt att få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med tidigt utvecklade kamrater.

Tänk på att

- Låta spelarna vara med och påverka antal träningar och hur laget ska spela.
- Hitta flexibla lösningar både för spelare som har svårt att kombinera fotbollen med skola eller andra aktiviteter och spelare som vill satsa mer. Livsförutsättningarna ändras ofta i åldern och motivationen kan variera över tid.
- Hitta på roliga saker tillsammans. Åka på cup utomlands och träningsläger är ett



TÄNK PÅ!

Ge alla samma förutsättningar att utvecklas
Skillnaderna jämnas ut först efter junioråldern.
Hjälp barnen att fokusera på glädje, ansträngning och lärande. Den som har roligast blir bäst!

11 mot 9 – Spelsystem

Formation 4-1-3 (4-3-1)

- Allmänt
 - Kollektivt spel med fler spelare.

Spelsätt

- Uppgift i anfallsspel

Alla deltar i anfallsspelet och samarbetar för att komma in i en ny yta.

 1. Spela bollen framåt och förbi motståndarnas lagdelar
 2. Spela bollen bakåt för att vända spelet till andra sidan om det inte går att spela framåt
- Uppgift i försvarsspel

Alla deltar i försvarsspelet och samarbetar för att kunna ta tillbaka bollen

 - Närmast pressar och styr bollhållaren, övriga täcker
 - Håll ihop lagdelarna och flytta med bollen.
 - Centrering - Överflyttning - Uppflyttning – Nedflyttning

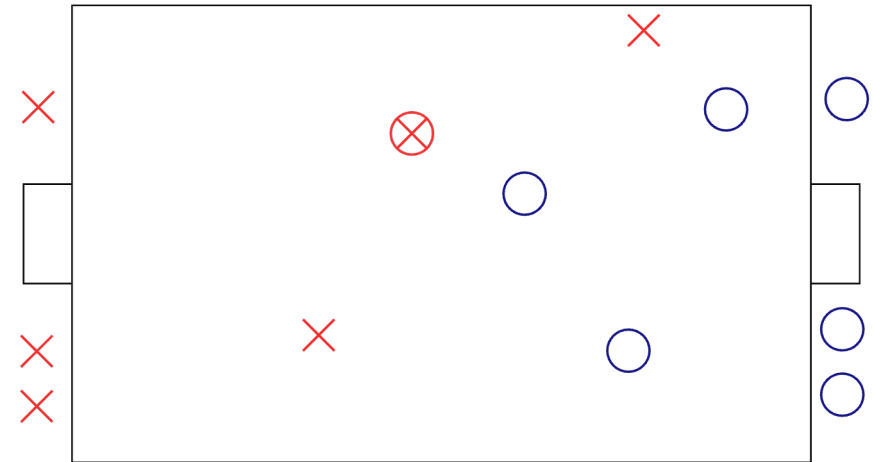


TIPS!

Skapa delaktighet genom att i dialog mellan ledare och spelare om lagets spelsätt och hur formation och roller påverkas i spelets olika skeden.

Träning 11 mot 11

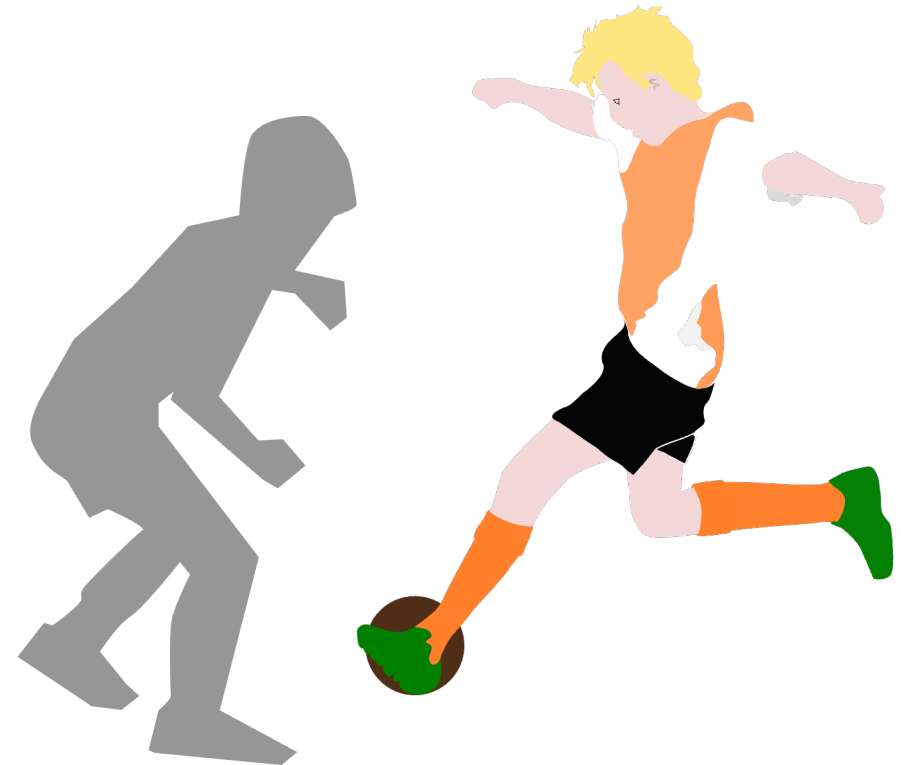
- Man blir bra på det man tränar. Därför spelar vi fotboll på träningen. I spelet utvecklas **fotbollsaktionens** alla delar: Spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi.
- Variera antall spelare och storlek på ytor i övningar.
- Lägg mycket fokus på att träna på lagets spelsystem i spelets olika skeden.
- Prioritera spelarnas individuella utveckling genom individanpassa träningen utifrån position, roll och spelartyp
- Långsiktig utveckling, nästa aktion och att göra sin kompis bättre är färdigheter i **fotbollspsykologin** som integreras i övningarna. Se progression i Metoder och färdigheter.



TÄNK PÅ!

Mest spelövningar och spel ha samma tema hela träningen. När gruppens intresse och mognad tillåter kan träningen bli mer strukturerad. Sträva efter att ge alla möjlighet att träna efter sina egna förutsättningar och intresse (2-4 träningar + match)

Träna machlikt med många fotbollsaktioner



Vilka delar samverkar när man avslutar? Vad har det för konsekvenser för övningsdesign och hur laget tränar?

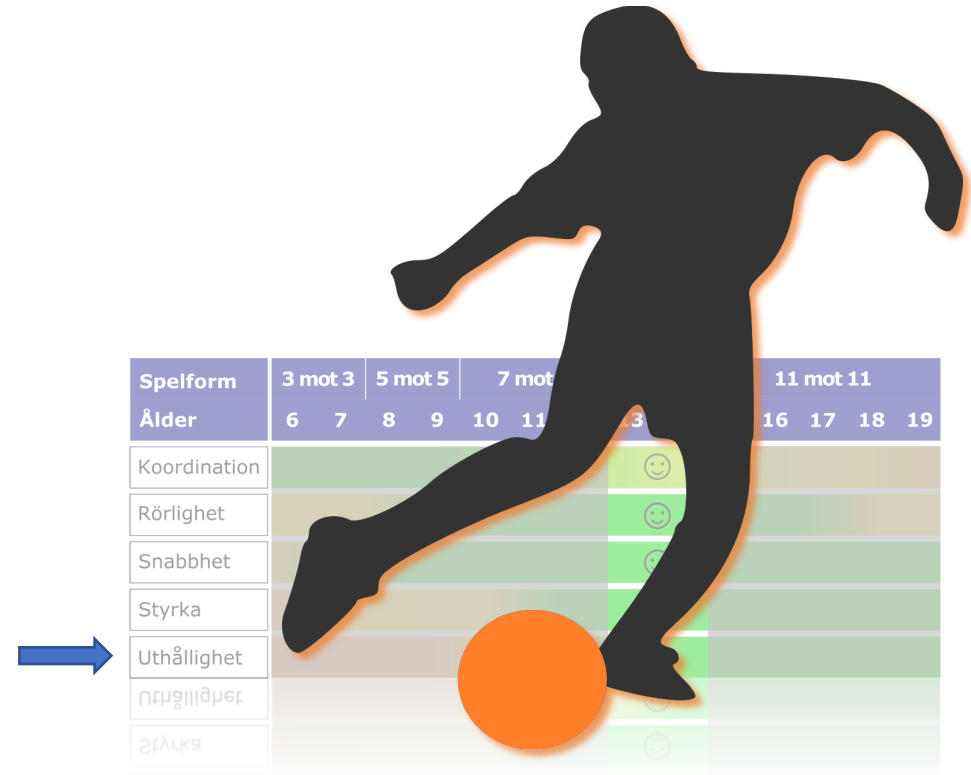
Fotbollsfys - allmänt

Spelform	3 mot 3		5 mot 5		7 mot 7			9 mot 9		11 mot 11				
Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination								😊						
Rörlighet								😊						
Snabbhet								😊						
Styrka								😊						
Uthållighet								😊						

- I en fotbollsaktion samverkar fem fysiska grundkvaliteter som bör tränas både för att **undvika skador och förbättra idrottsprestationen**.
- Allt är träningsbart i alla åldrar men det finns "fönster" där det är fördelaktigare att fokusera på en särskild kvalitet.
- Det är t. ex. viktigt att utveckla koordinationen i barnidrotten och förbättra uthålligheten i ungdomen i samband med pubertet och muskeltillväxt.

Fotbollsfys 11 mot 11 – Uthållighet

- Fotbollsuthållighet är förmågan att snabbt återhämta sig mellan högkvalitativa fotbollsaktioner och behålla återhämtningsförmågan hela matchen
- Träna fotbollsuthållighet
 - Bättre återhämtningsförmåga tränas genom smålagsspel
 - Behålla återhämtningsförmågan tränas genom mellanstort och stort spel
 - Komplettera med löpningar med hastighetsförändringar



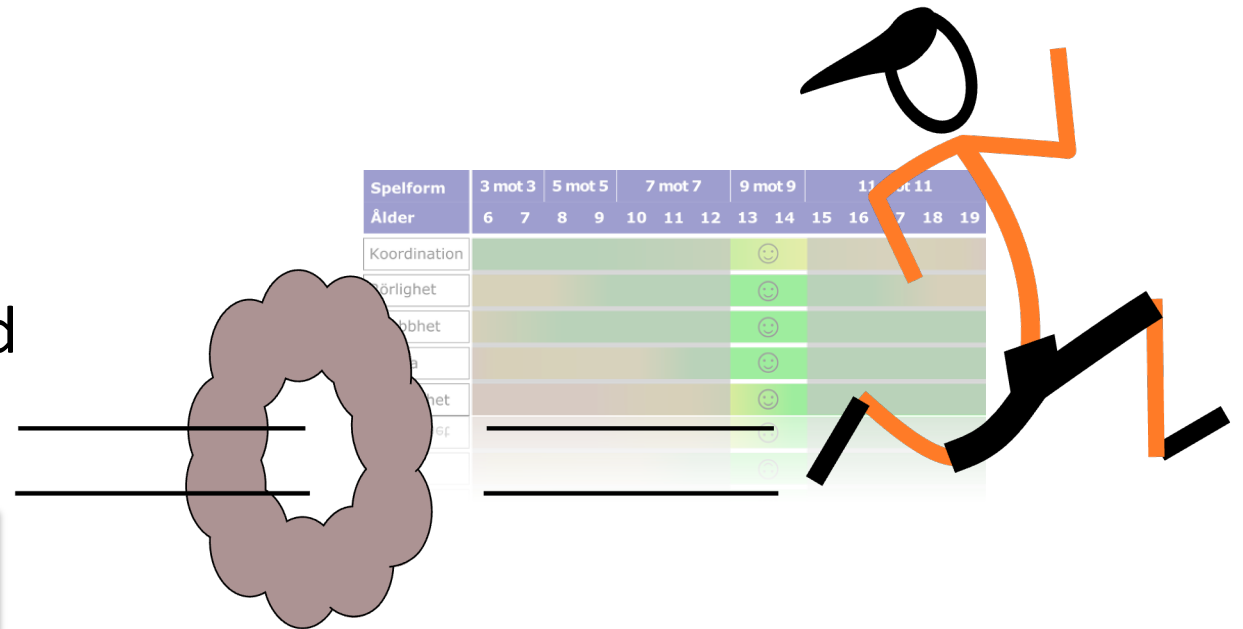
TIPS!

Skapa engagemang hos spelarna genom att tydligt koppla uthållighetsträningens syfte till matchen och genom att visa eget engagemang i kroppsspråk och glada tillrop under matchspelet. Du kan också skruva på anvisningar och arbeta med tävlingsmoment i övningarna.

Fotbollsfys 11 mot 11 - Snabbhet

- Förmågan att starta, stanna och vända i olika riktningar utan fördröjning
- Tränas genom lek och tävling
 - Stafetter
 - Spegelövningar
- Snabbheten påverkas i högre grad av styrketräningen.

Fotbollssnabbhet är också förmågan att uppfatta, reagera och fatta beslut innan en aktion samt anpassa fart till övriga spelare och var det finns tomma eller fria ytor. God spelförståelse med andra ord.



Utvecklingsmiljö – Ledarskapets två delar

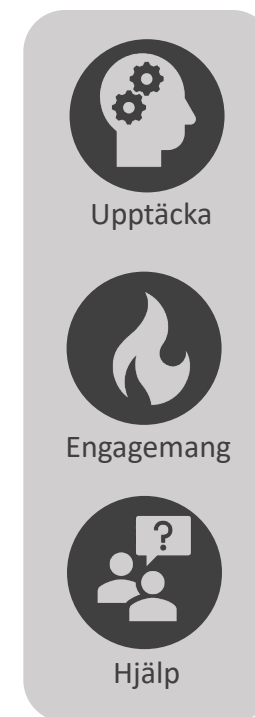
Det viktigaste är skapa en god *motivationsmiljö* där spelarna trivs

- Ledarna medverkar till att skapa goda **relationer** i en positiv och tillåtande miljö med enkla tydliga regler och bra bemötande
- Ledarna låter spelarna vara med och **påverka** genom att hitta på egna lösningar och välja övning på träning
- Ledarna tar hänsyn till barns olika utvecklingskurvor och planera för **långsiktig utveckling** med hjälp av Azaleas spelarutbildningsplan.



En god *lärandemiljö* där spelarna utvecklas skapas enklast i en miljö där spelarna trivs

- *Upptäcka egna lösningar.* Ledarna låter spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar på träning och i match
- *Engagemang.* Ledarna bidrar till att spelarna är engagerade
- *Hjälp.* Ledarna hjälper spelarna att upptäcka övningens syfte och att hitta lösningar genom att ställa frågor och ge tips och råd



Fotbollpsykologi - Långsiktig utveckling

- Planera och prioritera mellan fotboll och andra aktiviteter
- Fortsätta spela enligt lagets arbetssätt även i motgång
- Diskutera med varandra på planen för att hitta olika lösningar

Långsiktig utveckling innebär att vi åldersanpassar träningen och tar hänsyn till barnens individuella utvecklingskurva och erfarenhet av fotboll. Positiva och höga förväntningar och fokus på att alla barn ska göra sitt bästa, kämpa och försöka lära sig - det vill säga ha roligt - är en bra utgångspunkt.



Fotbollpsykologi - Relationer

- Hur påverkar olika ambitionsnivå möjligheter till utveckling för individen
- Acceptans och överenskommelse
- Alla är olika – olika är bra

Långsiktig utveckling innebär att vi åldersanpassar träningen och tar hänsyn till barnens individuella utvecklingskurva och erfarenhet av fotboll. Positiva och höga förväntningar och fokus på att alla barn ska göra sitt bästa, kämpa och försöka lära sig - det vill säga ha roligt - är en bra utgångspunkt.



Långsiktig utveckling - Andra aktiviteter

Träningsläger i mars eller augusti

Sommarcup Dana Cup

Bowling

FIFA

Läskamp

Att göra andra saker tillsammans än att spela fotboll bidrar till att stärka sammanhållningen i laget. Trivs barnen i föreningsmiljön och med sina lagkompisar och ökar motivationen att spela fotboll. Den som är trygg vågar uttrycka sig med bollen.



Träningsprogram 11 mot 11

Tematräningar anfall:

Speluppbyggnad
Kontring
Komma till avslut göra mål

Tematräning försvarsspel:

Förhindra speluppbyggnad
Återerövring
Förhindra och rädda avslut

Fysträning

FIFA 11 +
Knäkontroll



Tips! Skynda långsamt med spelsystemet. Introducera en prioritering i taget i den nya spelformen. Gå vidare när det funkar och lägg till en prioritering per skede. Repetera
Låt spelarna vara delaktiga genom att fråga hur de tycker att prioriteringarna fungerar och vilka utmaningar som finns.
Exempelträningarna och övningar för fysträning finns på Fotbollsportalen SvFF:s spelarutbildningsplan.

Organisation träning 11 mot 11

1. Samling –
 - Dagens träning. Syfte och tema
2. Förberedelseträning 20 min.
3. Färdigheter 10-15 min.
4. Spelmoment utifrån lagets spelsätt och prioriteringar i spelets olika skeden. Så matchlikt som möjligt. 20-25 min.
5. Spel 30-35 min.
6. Avslutning
 - Utvärdera träningen i relation till syfte och tema
 - Gemensam ritual

Bra att lägga 15 minuter fotbollsfys efter träningstiden om träningen är 75 min.

Förberedelseträning
16-24 spelare

Färdighet 1
8-12 spelare

Färdighet 2
8-12 spelare

Spelmoment
8-12 spelare

Spelmoment
8-12 spelare

Match
Smålagsspel Tempospel Två kedjor i varje lag
Blixt 3 lag. Vinnaren står kvar
Mellanstort spel 5-8 mot 5-8

Matchen 4-3-3

1. Tre lagdelar Backlinje – Mittfält - Forwards

Mellan lagdelarna finns spelytor. Vi vill öppna och erövra nya spelytor i anfallsspelet och förhindra motståndarna att erövra spelytor i försvarsspelet genom att stänga och göra det trångt.

2. Samarbete

- Prata med spelarna om hur vi kan hjälpa varandra i passnings-spelet: Spelbar, Spelavstånd, Spelbredd och Speldjup
- Utmana motståndare för att skapa 2 mot 1 situationer.
- Målchans genom att utmana eller friläge efter passning i djupled
- En pressar övriga markerar.

3. Korridorer

- Ett mål i speluppbyggnaden kan vara att ha spelare i alla korridorer. När kommer in i spelyta 3, bakom motståndarnas backlinje, har vi friläge och målchans.
- Komma till avslut göra mål. Passning snett inåt bakåt eller längs marken från inre till central korridor
- I försvarsspelet kan vi sträva efter att samla alla spelare i de 3 korridorer som är närmast bollen för att hindra spel genom lagdelarna. Agera beslutsamt om bollen kommer in mellan backlinje och mittfält. Håll ihop lagdelarna genom att relatera till spelytorna och planens indelning i tredjedelar

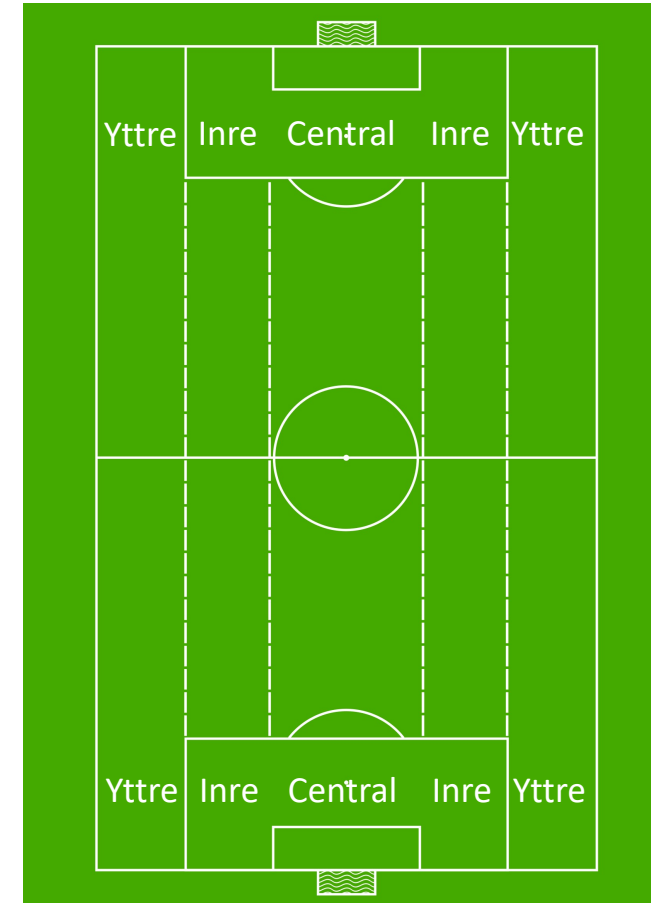
Spelytor



Tredjedelar



Korridorer introduktion i 11 mot 11



Tävlingsmatris 11 mot 11 (1 av 2)

	Fotboll	Futsal
Antal tränigar (matcher) per vecka	2-5 (1,5)	1-2 (1)
Bollstorlek	5	4
Planstorlek	105x65 meter	40x20 meter
Målstorlek	9,15x2,20 (om tillgängligt)	3x2
Straffområde	16,5x40 meter	-
Speltid	3x25 minuter	3x15
Rekommenderat antal spelare	14	9
Anmälan	Lagstyrka (4 nivåer) Krav: Delta i spelordningsmöte	Lagstyrka (3 nivåer)
Domare	Distriktsdomare	Distriktsdomare

Tävlingsmatris 11 mot 11 (2 av 2)

	Fotboll	Futsal
Speltidsgaranti	Halva matchen	2 av 3 perioder
Max underåriga	7 spelare	4
Max överåriga	2 spelare (2 på planen)	2 (1 på planen)
Registrering Fogis*	Laglicens fotboll	Laglicens futsal
Laguppställning Fogis	Ja	Ja
Övergång/Byta förening	Övergångsmånad Övergångsansvarig	Övergångsmånad