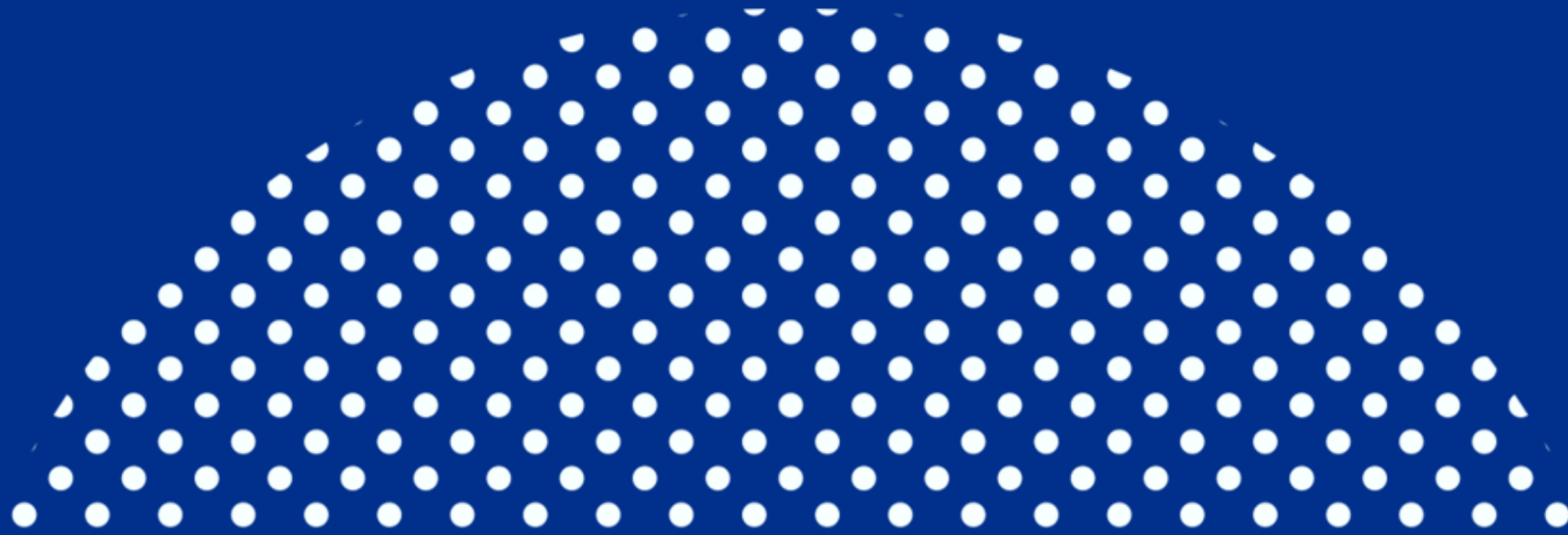


Spelarutbildningplan

 SUOMEN PALLOLIITTO

VALMENNUSLINJA



NAVIGERING



Hand-ikonen visar att det finns element att klicka på i materialet. Via dessa element kan du förflytta dig till den sida som gäller temat.



Genom att klicka på **logon** kan du alltid förflytta dig till början av materialet på sidkartasidan.



Det går också att klicka på **navigeringsmenyn** uppe på varje sida. Via den kan du förflytta dig till huvudsidan för de olika temaområdena.

FINSKA BOLLFÖRBUNDETS SPELARUTBILDNINGSPLAN

Inledning

Vår mission är fotboll för alla.

Visionen för Föreningarnas Bollförbund är att vara ett framgångsrikt fotbollsland som befrämjar välbefinnandet år 2030.

Syftet med Bollförbundets spelarutbildningsplan är att fungera som en långsiktig referensram för Finska Bollförbundet och medlemsföreningarnas gemensamma värden och huvudprinciper för spelarutveckling i enlighet med vår vision 2030 och mission. Med hjälp av spelarutbildningsplanen kommunicerar vi en gemensam målsättning och allmängiltiga principer om det långsiktiga arbetet för finländsk fotboll och futsal för att uppnå bättre resultat gällande spelarutveckling och på alla verksamhetsnivåer.

Spelarutbildningsplanens innehåll är uppbyggt i samarbete med föreningarna genom insamling av synpunkter, feedback och erfarenheter. Spelarutbildningsplanens innehåll utgår från matchlika situationer beroende på tyngdpunkterna för varje åldersklass. Kalenderåldern är riktgivande för tyngdpunkterna men spelarens målsättning, utvecklingsfaser och träningsbakgrund behöver också beaktas.



VÄRDEGRUND



FRAMGÅNG

Vi tävlar ambitiöst för att uppnå målsättningarna.
Framgång når man då man övervinner sig själv och är effektiv och ihärdig i att utvecklas för att bli bättre varje dag.
Vi njuter av de utmaningar som de höga målsättningarna för med sig.



GLÄDJE

Vi uppmuntrar varandra och vågar visa att vi gläds över framgångar.
Glädje och passion syns i vår verksamhet varje dag. Vi är positiva och lösningsorienterade även under svåra stunder.



GEMENSKAP

Vi utvecklar både spelare och lag för att uppnå framgång. Vi respekterar, uppmärksammar och uppskattar varandra. Vi delar med oss av information och vi lär oss tillsammans.



TILLFÖRLITLIGHET

Vi arbetar öppet och ärligt för den inhemska spelarutvecklingen. Vi tar ansvar för att skapa en bra atmosfär så att vi både kan och vågar kräva av varandra ett förverkligande av utmanande målsättningar.

SPELETS PRINCIPER

ALLMÄNNA KÄNNETECKEN FÖR SPEL

AKTIONER SOM UTVECKLAR SPELET

SPEL OCH SPELFORMER

TRÄNING

TEKNISK-TAKTISK

FYSISK

PSYKO-SOCIAL

SPEL OCH TRÄNING

TRÄNARSKAP

IDROTTARENS LIV

BILAGOR

BARNDOMSFASEN

3M3

5M5

8M8

UNGDOMSFASEN

8M8

11M11

SPECIALISERINGSFAS
EN

BEGREPP

TEKNISK-TAKTISK

FYSISK

PSYKO-SOCIAL

SPELETS PRINCIPER



ALLMÄNNA KÄNNETECKEN FÖR SPEL



SPELETS PRINCIPER

Hur spelar och tränar vi

Kännetecken för spelets tyngdpunkter

INTENSIVT, INITIATIVRIKT OCH AKTIVT

Förmåga att spela med högt tempo, genom att förutse situationer, fatta snabba beslut och använda sig av sin fotbollsfysik.

Vinna tillbaka bollen direkt efter att man tappat den. Att ställa om och snabbt avancera till målchans efter att man vunnit bollen tillbaka.

SPELSÄTT SOM LEDER TILL MÅNGA MÅLCHANSER

Att våga och att ha förmåga och mod att skapa många målchanser.

Att spela så att man beslutsamt och skickligt kan avancera mot mål och avsluta effektivt

ENHETLIGT OCH AKTIVT FÖRSVARSSPEL

Vi erövrar bollen tillbaka omedelbart med ett skickligt och aggressivt försvarsspel.

Vi försvarar enhetligt, tätt och med rätt rytm på det sätt som spelsituationen kräver.

AKTIONER SOM FÖRBÄTTRAR SPELET

För varje ålders- och utvecklingsfas



SPEL OCH SPELFORMER

TRÄNING



TEKNISK-TAKTISK

FYSISK

PSYKO-SOCIAL

SPEL OCH TRÄNING

TRÄNARSKAP

IDROTTARENS LIV


INTENSIVT, INITIATIVRIKT OCH AKTIVT/ SPELSÄTT SOM MÖJLIGGÖR RIKLIGT MED MÅLCHANSER / ENHETLIGT OCH AKTIVT FÖRSVARSSPEL
Från skicklig spelare till ett vinnande lag
BARNDOMSFASEN
UNGDOMSFASEN
SPECIALISERINGSFASEN

3 m 3

5 m 5

8 m 8

8 m 8

11 m 11

11 m 11

11 m 11

Hängivna spelare som fastnar för fotboll
TEKNISK-TAKTISK

 Skicklig och kreativ,
som anpassar sig till spelsituationer

● Individens grundkompetens

● Samverkan nära bollen

● Lagspelets principer

● Helhetsbetonat spelsätt

FYSIK

Ihärdig och sportig

● Fysiska färdigheter, koordination och kroppskontroll

● Snabbhet (under 5s) och spänst

● Snabbhet (över 5 s), styrka och uthållighet

● Periodiserad helhetsbetonad fotbolls fysik

PSYKO-SOCIAL

 Beslutsam och målinriktad som
hänger sig åt fotboll

● Entusiasm för fotboll i en positiv och trygg miljö

● Ägarskap och tävlingsinriktning

● Ansvarstagande för den egna utvecklingen som en del av ett framgångsrikt lag

TRÄNING

 Via total tränings mängd till
specifik lagträning

Stor mängd fotbollsträning och total mängd aktivitet på egen hand. Lagträning så nära det egna hemmet och skolan som möjligt.

Självständig målinriktad träning och kvalitativ lagträning i ett lag som stöder de egna målsättningarna.

Kvalitativ lagträning som beaktar individens behov.

TRÄNARSKAP

Som utvecklar spelare och spel

Väcker entusiasm och glädje för fotbollen.

Stöder, styr och hjälper laget och spelarna att uppnå målen på ett konstruktivt och inspirerande sätt.

Stöder spelaren att utveckla en passionen och förståelse för kraven på en toppidrottare.

IDROTTARENS LIV

 Växa till att ta ansvar
genom samarbete mellan hemmet
och läroanstalterna

Samarbete med hemmet genom att inspirera till fysiska aktiviteter och fotbollsspelande.

En god vardag, självständighet och tillväxt för fotbollsspelaren tillsammans med inspirerande vuxna.

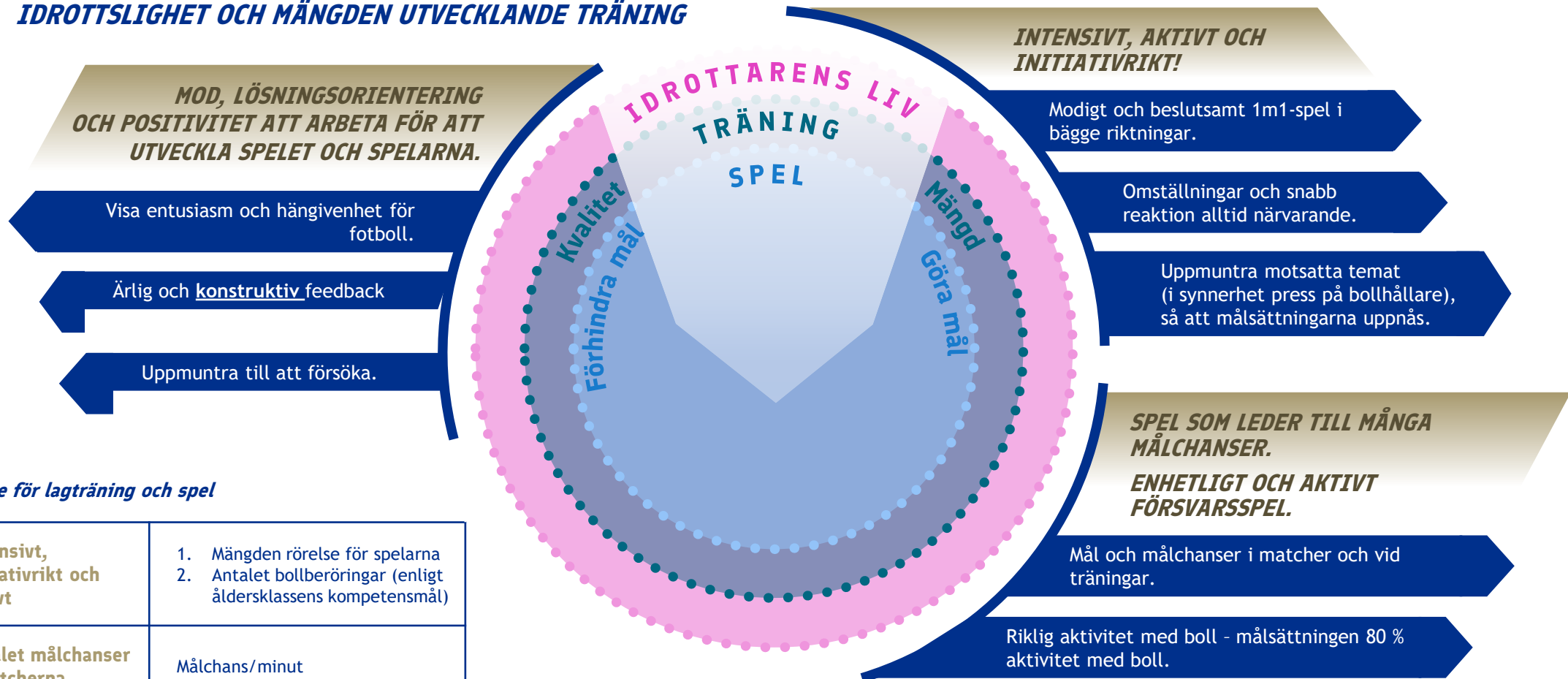
Förutsättningar att uppnå den egna toppnivån med hjälp av hemmet, föreningen, läroanstalten och specialexperter inom idrott.



TRÄNING SOM STÖDER SPELET

Huvudfokus för de följande åren

IDROTTLIGHET OCH MÄNGDEN UTVECKLANDE TRÄNING





TEKNISK-TAKTISK HELHET

“SKICKLIG OCH KRETIV, SOM ANPASSAR SIG TILL SPELSITUATIONER”

I den teknisk-taktiska helheten hör tekniskt utförande, perception och beslutsfattande ihop efter som de i en spelsituation samverkar. Dessa tre delområden bör kombineras så ofta som möjligt genom att beakta de man betonar i varje åldersklass.

I barndomsfasen betonas utveckling av de tekniska färdigheterna på ett spelliknande sätt. Betoningen ligger på kompetensutveckling för den försvarare som står närmast den bollhållande spelaren och bollen. Det är viktigt för tränaren att uppmuntra spelarna att pröva på och att möjliggöra en stor mängd upprepningar med boll - vid lagträning och på egen tid. Spel, upprepningar och riklig aktivitet fungerar som de bästa lärarna och inspiratörerna. Huvudfokus ligger starkt på inläring av individuella färdigheter - inte på utläring eller finslipning av lagets strukturer. Spelarna uppmuntras att självständigt utveckla fotbollsfärdigheterna för att de ska få en stor mängd upprepningar på ett inspirerande sätt.

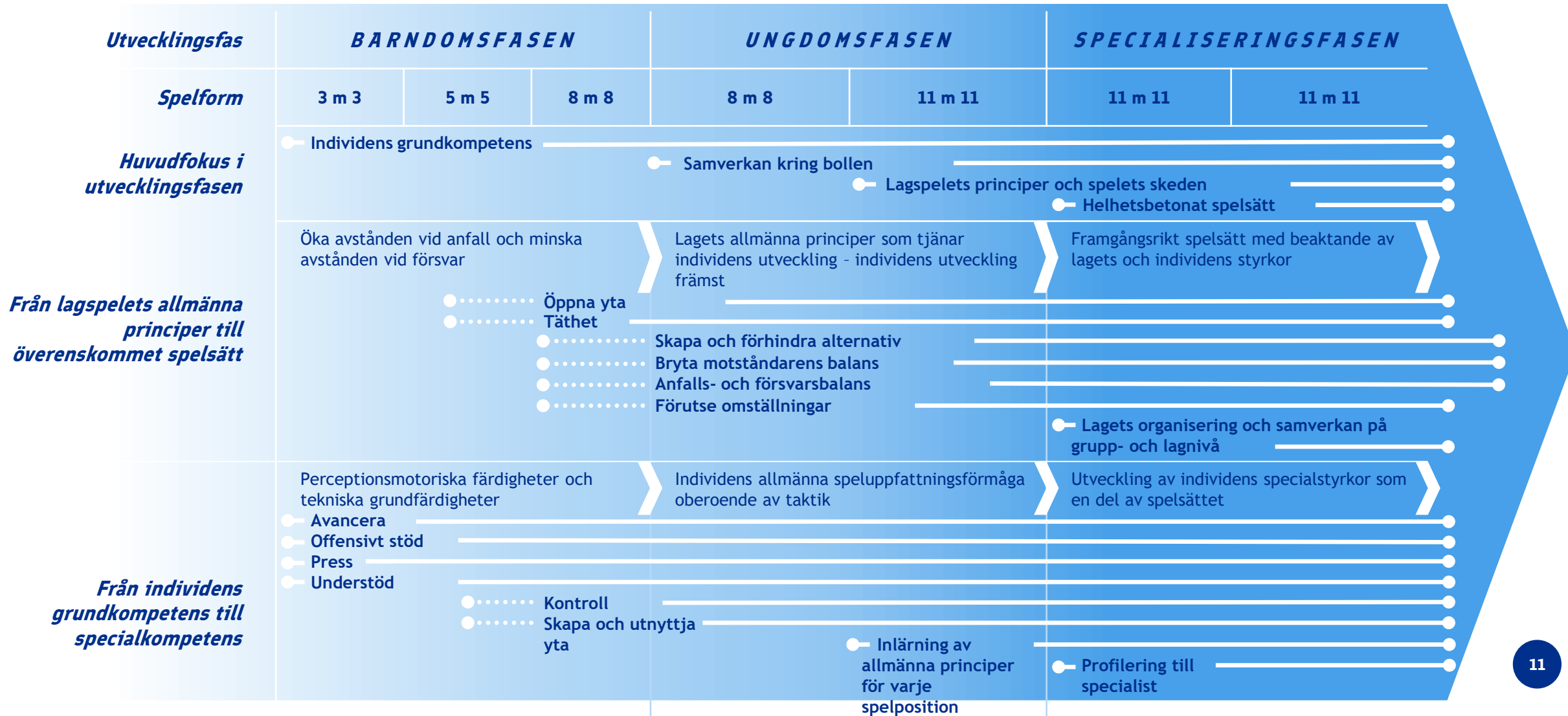
I ungdomsfasen betonas samverkan mellan spelarna kring bollen och inläring av de allmänna principerna för lagspel. Spelarna lär sig att agera på det sätt som spelsituationen kräver, och som framhävs nära bollen. Inlärningsmålen på individ- och gruppnivå som utgör huvudfokus stöds via inläring av lagets allmänna principer. I lagträningarna klarar tränaren av att styra spelarna att hitta situationsanpassade effektiva lösningar. Spel och matchliknande övningar är de bästa lärarna för speluppfattning, som tränaren kan stöda med involverande coachningsmetoder på ett för situationen lämpligt sätt. Helhetsbetonad utveckling sker med hjälp av riklig mängd upprepningar via ökad lagträning och självständig träning.

I specialiseringsfasen betonas lagets helhetsbetonade spelsätt och möjliggörande av individuella styrkor som en del av detta. Spelsättet kan anpassas mot olika slags motståndare utifrån utgångspunkterna för det egna spelsättet. Individen utvecklas från allmänna färdigheter till en specialist på spelpositionen. Involverande och mångsidiga metoder för coaching och feedback vid träningar samt möten utvecklar laget och individerna framgångsrikt.



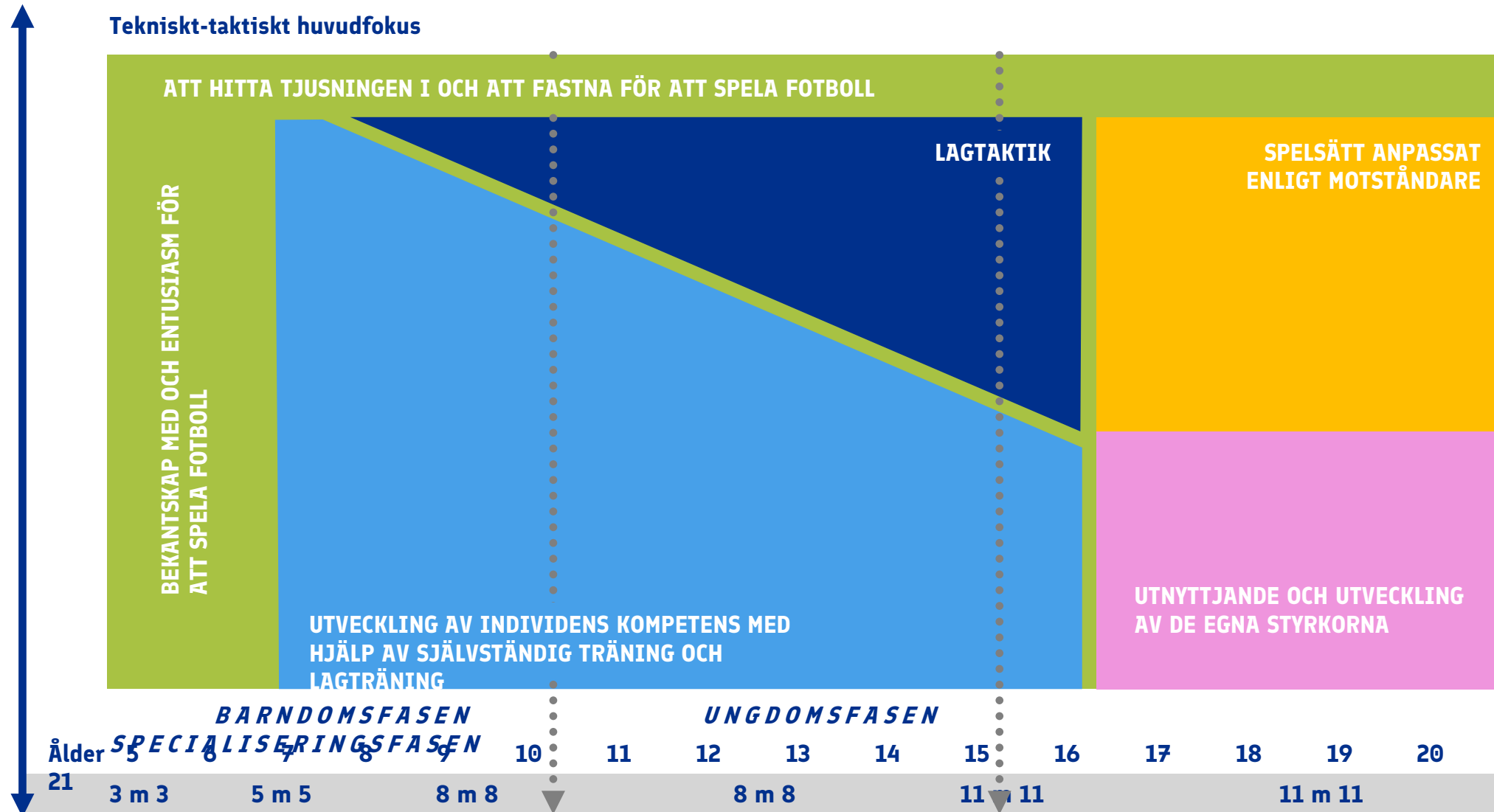
TEKNISK-TAKTISK

INTENSIVT, INITIATIVRIKT OCH AKTIVT | SPEL SOM MÖJLIGGÖR RIKLIGT MED MÅLCHANSER | ENHETLIGT OCH AKTIVT FÖRSVARSSPEL





TEKNISK-TAKTISK HELHET





FYSISK HELHET

“IHÄRDIG OCH SPORTIG”

Fotbollsspelande kräver och utvecklar flera fysiska färdigheter. Målet för den fysiska träningen är att utveckla spelarna planenligt och långsiktigt, för att spelarna ska kunna klara av matchernas krav i enlighet med målsättningarna och för att de ska hållas skadefria.

I barndomsfasen (före puberteten) möjliggörs utvecklingen av den totala mängden mångsidig träning.

I barndomsfasen ligger huvudfokus på utveckling av snabbhet på korta sträckor, spänst samt fysisk aktivitet. På lagets träningar betonar man träning på egen hand som en del av träningen. Det är viktigt att lagträningen ger inspiration och uppmuntran att självständigt utveckla de fysiska egenskaperna genom att involvera spelarnas familjer. I ungdomsfasen ligger huvudfokus för den fysiska träningen på utvecklande och målinriktad styrke-, snabbhets- och uthållighetsträning.

I ungdomsfasen når spelarna i genomsnitt toppen av tillväxtkurvan som behöver beaktas individuellt i

utvecklingen av de fysiska färdigheterna. Planenlig utveckling framskrider bäst via samarbete mellan laget, hemmet och skolan. Progressiv periodisering av träningen och regelbunden uppföljning av utvecklingen möjliggör utveckling på lång sikt som individer och lag.

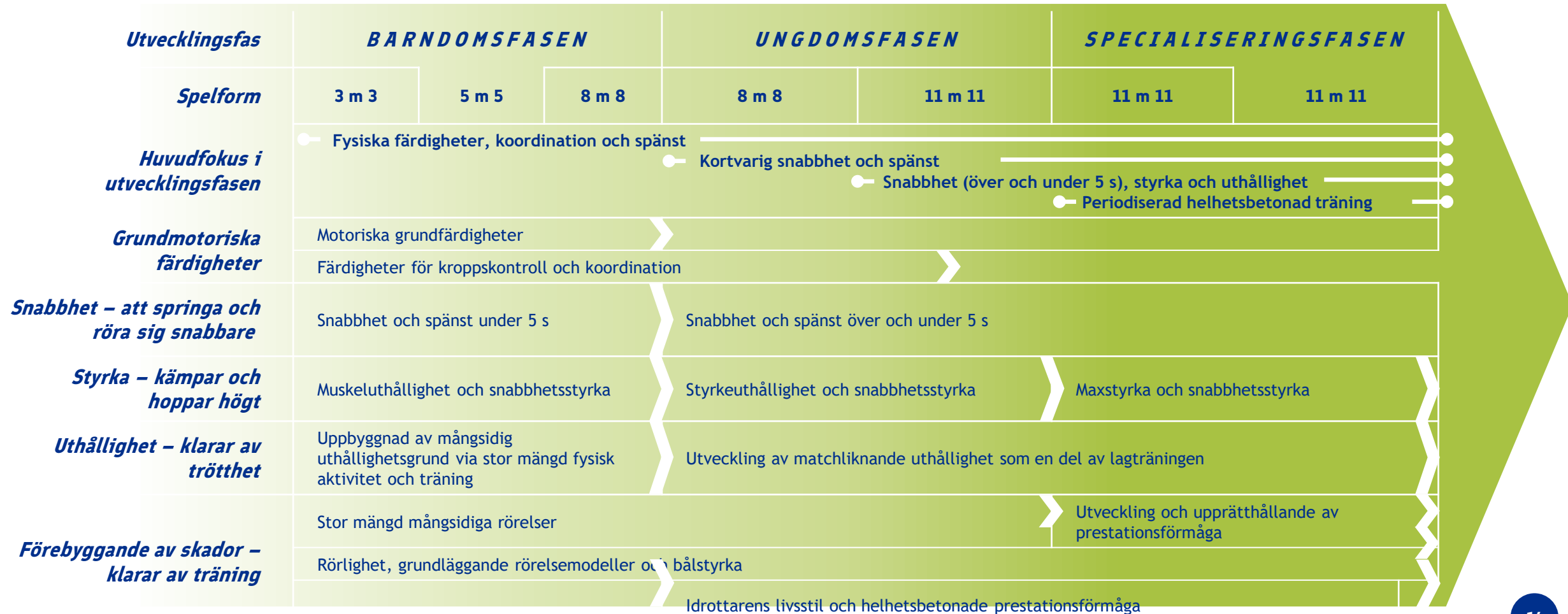
I specialiseringsfasen utvecklas spelarna från de allmänna egenskaperna mot spelsättets och spelpositionens särskilda krav efter att man först säkerställt att det finns tillräckligt med fysiska grundförutsättningar. I

utvecklingen av spelarnas egenskaper betonas de olika dimensionerna av styrka, uthållighet och snabbhet med beaktande av förebyggande av skador. I utvecklingen beaktar man periodisering av träning och gör det det möjligt för spelarna att kunna prestera bra i viktiga matchsituationer med beaktande av långsiktig utveckling i första hand.



FYSISK

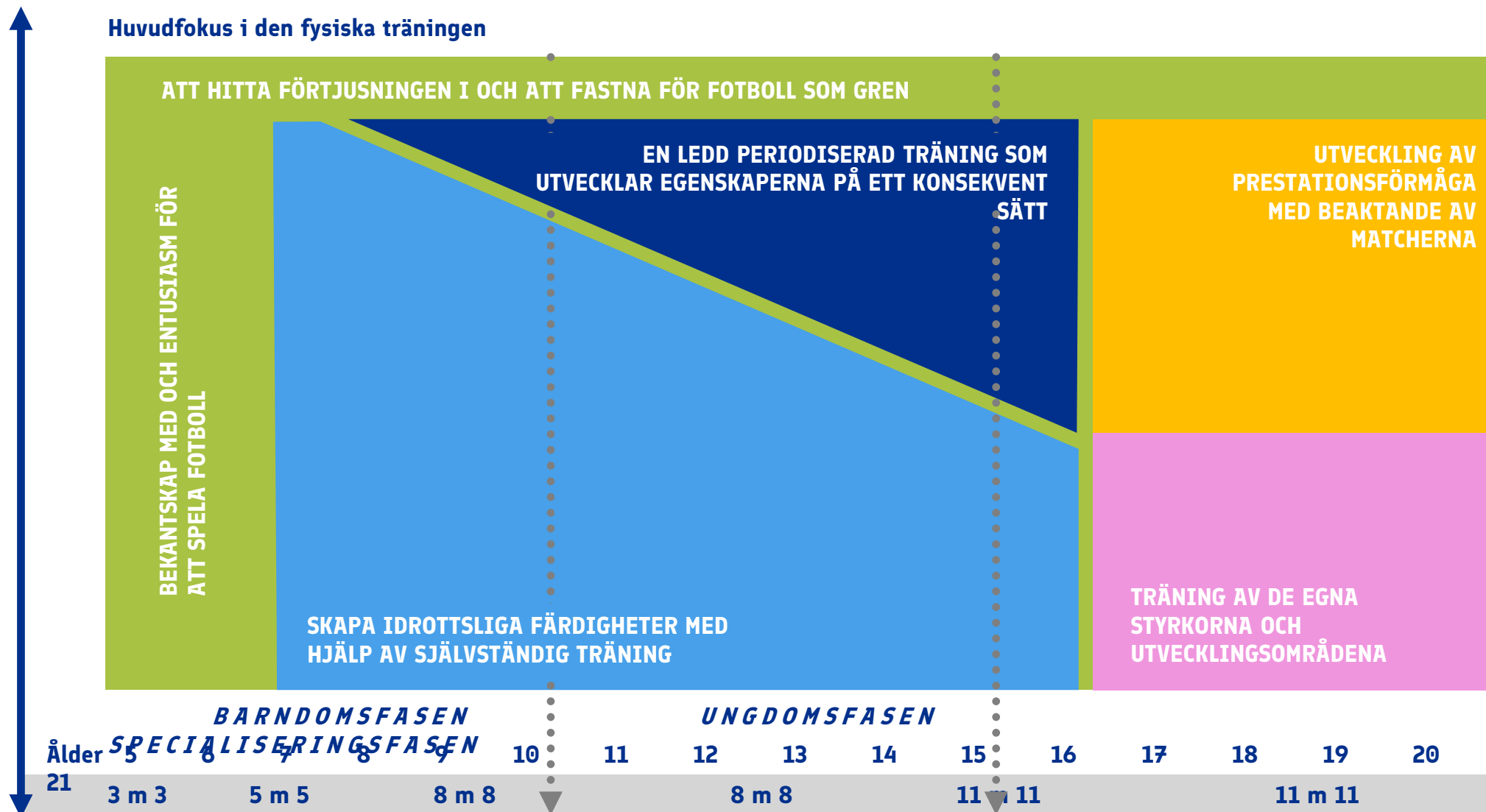
IHÄRDIGA OCH SPORTIGA





FYSISK HELHET

Huvudfokus i den fysiska träningen





PSYKO-SOCIAL HELHET

SPELARNAS FOTBOLLSGLÄDJE, KÄMPARANDA OCH ATT HA HÖGA MÅLSÄTTNINGAR. VILJA ATT STÄNDIGT UTVECKLAS FÖR ATT BLI BÄTTRE!

Utgångspunkten i den psyko-sociala helheten utgörs av den tränarstil som används för varje åldersklass, interaktioner inom laget samt förhållandet spelare-tränare. Dessa aspekter kan stödas med hjälp av förståelse åldersklassernas utveckling. För varje åldersklass är det viktigt att stöda spelarens motivation och självförtroende.

I barndomsfasen är det viktigt att skapa en trygg miljö där man uppmuntras till att pröva på och försöka. Fokus ligger på fotbollsglädje, leva sig in i spelet och njuta av tävlingssituationen. Barnen får tävla med varandra och de förstår definitionen av framgång också på basen av annat än slutresultatet. Spelarna lär sig att fokusera på lyckade prestationer, men klarar också av att uppmärksamma utvecklingsområden. Målet är att spelarna lär sig att förstå de gemensamma spelreglerna och inte att bara följa råd och direktiv.

I ungdomsfasen skall spelarna styras att ta ett ansvar för sin egen och lagets utveckling - tävlingsmomentet betonas. Spelarna lär sig att sätta målsättningar och följa upp dem med tränarens stöd. Spelarna klarar av att agera i enlighet med lagets gemensamma spelregler. I en positiv miljö utvecklas spelaren till att lära sig tävla och ta sig an lämpliga utmaningar på sin egna nivå.

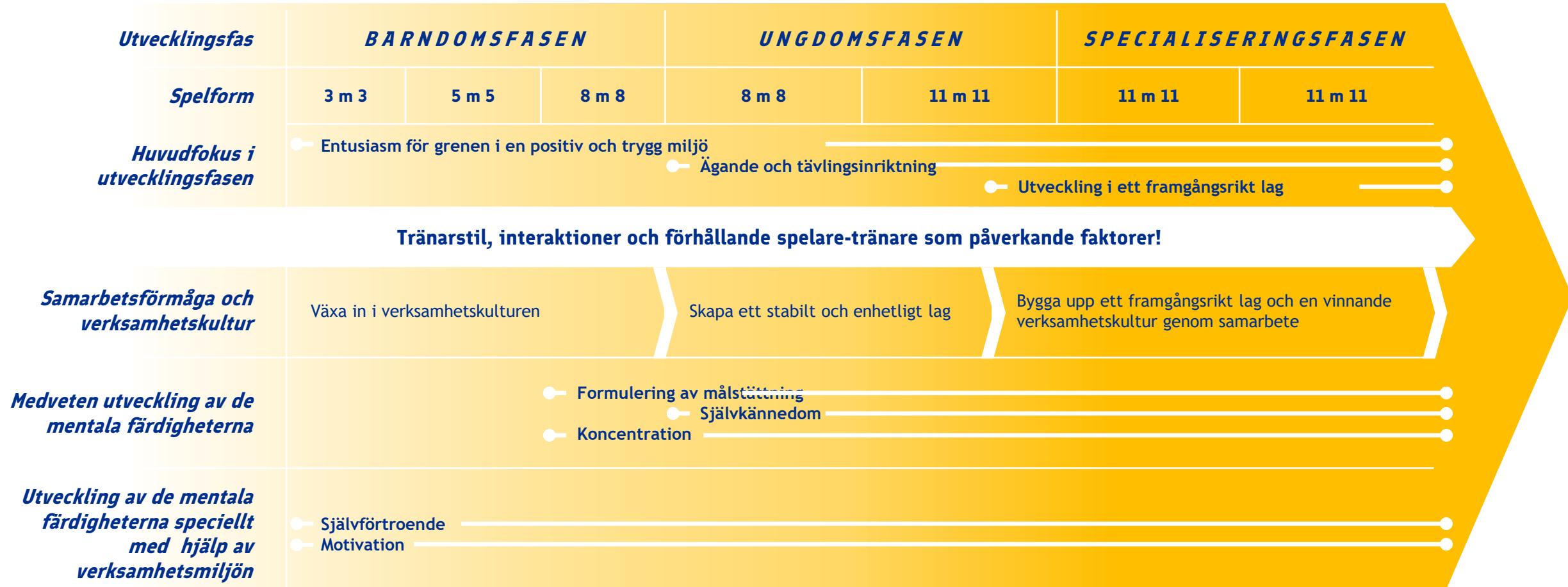
I specialiseringsfasen tar spelarna självständigt ansvar för sin prestationerna sina handlingar. Spelaren klarar av att använda mentala färdigheter och träningen av dessa som en del av vardagen. Utvecklingen av spelarens förmåga att utvärdera och självreglera utveckling av självreglering och stöd för att hantera plötsliga och oförutsägbara situationsspecifika övergångar betonas. Spelarens stödtjänster, självregleringsförmåga är under kontroll också i händelse av plötsliga och oförutsägbara situationsanpassade händelser.





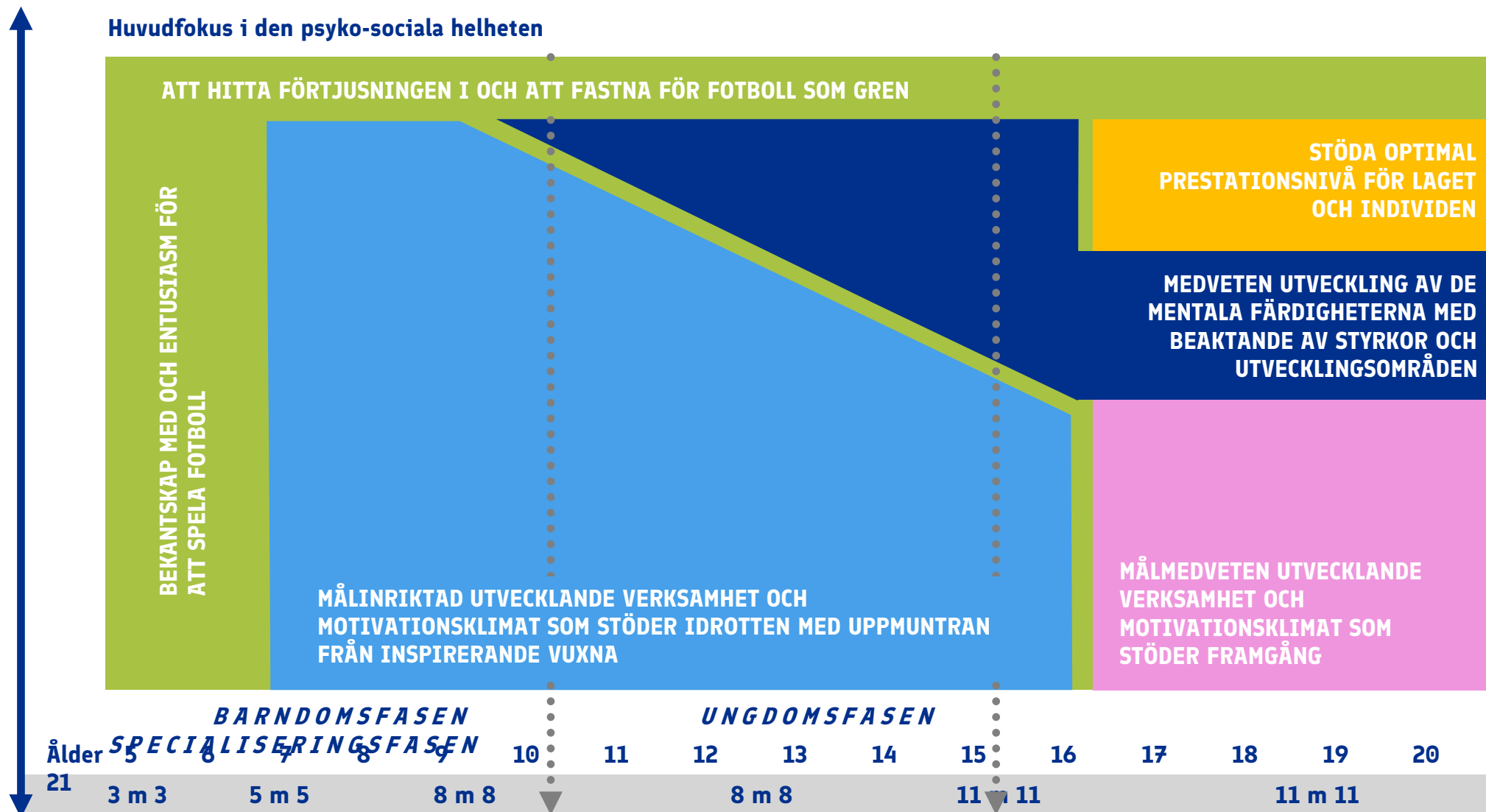
PSYKO-SOCIAL

SPELARNAS BESLUTSAMHET ATT KASTA SIG IN I SPELET, KÄMPA OCH HA TUFFA MÅL / VILJA ATT STÄNDIGT UTVECKLA SIG FÖR ATT BLI BÄTTRE!





PSYKO-SOCIAL HELHET





ATT SPELA OCH TRÄNA

FOKUS PÅ MÅLSÄTTNINGAR SOM UTMANAR DEN EGNA NIVÅN, TOTAL MÄNGD TRÄNING OCH KVALITETEN PÅ DEN SAMT ATT KUNNA AVGÖRA VAD SOM ÄR LÄMPLIGT ATT TRÄNA I OLIKA ÅLDERS- OCH UTVECKLINGSFASER

I barndomsfasen är målsättningen att få spelarna att fastna för fotboll som gren och skapa entusiasm för träningen. Utveckling sker via mångsidiga fysiska aktiviteter och mängden upprepningar som till största delen sker på egen hand. I lagverksamheten gör man det möjligt för varje barn att ha hög aktivitet där alla får lyckas och känna kompetens.

I ungdomsfasen ligger huvudfokus på en långsiktig, målinriktad och målmedveten utveckling av egenskaperna. I ungdomsfasen lär sig spelarna att sätta upp och utvärdera målsättningar som leder till målmedveten utveckling av de egenskaper som krävs i spelet. Mängden organiserad och periodiserad träning betonas men huvudfokus ligger på utveckling av individens färdigheter - inte på att vinna enskilda matcher på bekostnad av utvecklingen.

I specialiseringsfasen är målet utveckling av fotbollsspelarnas idrottsliga grundegenskaper i en miljö som stöder toppidrott. Spel och träning genomförs i en miljö i enlighet med de egna målsättningarna där utvecklingen som helhet är tillräckligt utmanande och möjlig. Man uppmärksammar prestationerna i spelet men huvudfokus är på en långsiktig planerad utveckling.





SPEL OCH TRÄNING

Utvecklingsfas	BARNDOMSFASEN	UNGDOMSFASEN	SPECIALISERINGSFASEN
Vad	Självnitierad mångsidig motion och spontan fotboll centralt. Att spela i ett lag skall skapa fotbollsglädje i en motiverande miljö där alla får lyckas och får en känsla av kompetens enligt den egna nivån.	Självnitierad målinriktad träning i centrum och ökad betoning på mängden lagträning med hög kvalitet. Att spela i ett lag i en tävlingsinriktad och positiv miljö där alla får lyckas och får en känsla av kompetens enligt den egna nivån.	Lagträning med hög kvalitet med betoning på utveckling, förmåga att prestera med beaktande av individens behov.
Hur	Sträva efter att så länge som möjligt träna med hela åldersklassen tillsammans på samma tid och samma ställe. Nivågruppering inom åldersklassen flexibelt på ett motiverande sätt.	Går mot nivåindelade lag där man beaktar spelarnas biologiska ålder (potential vs. prestationsförmåga), motivation, målsättningar och träningsbakgrund.	I en miljö i enlighet med de egna målsättningarna där utvecklingen som helhet är tillräckligt utmanande och möjlig.
Var	Lagverksamheten så nära egna hemmet och skolan som möjligt. Stor mängd självnitierad motion och fotbollsträning möjliggör utveckling.	Lagverksamheten i en miljö med enhetliga målsättningar med beaktande av träning, spel och allmän livssituation (vid behov i nivåindelade lag). Samarbetet med läroanstalterna stöder träningshelheten för spelare, förening och skola.	I en miljö och serie som stöder och utmanar den egna utvecklingen och specialiseringen som fotbollsspelare. Samarbete med läroanstalterna stöder träningshelheten i form av samarbete mellan spelare, förening och läroanstalt.
Planering av träning	Inspirerande träningstillfällen med hög intensitet! I planeringen av lagets träningar betonas spelmässiga färdigheter och en miljö som utvecklar till idrottslighet. Dessa motiverar och tränar spelarna att hitta lösningar. Spelarna skall vara aktiva 80 % av tiden under träningarna. Bollen skall vara med i alla övningar om det bara är möjligt för att öka antalet upprepningar (på bokad plantid och all tilläggsträning utanför plantiden).	Periodiserad målmedveten och långsiktig träning som utvecklar egenskaperna! I träningsplaneringen betonas periodisering och rytmisering för att säkerställa utveckling av spelarnas egenskaper. Förebyggande av skador beaktas som en del av helheten, men det är viktigt att våga utveckla och träna mångdmässigt mycket. Matcherna är viktiga men de förutsätter inte att man tränar lättare.	Långsiktig utveckling och att lyckas i matcher! I träningsplaneringen betonas utvecklande träningsveckor med hög kvalitet som utvecklar idrottsliga spelare mot spelsättets och spelpositionens kravprofil. I träningsplaneringen beaktas lättare träning före seriematcher.



SPEL OCH TRÄNING

Utvecklingsfas	BARNDOMSFASEN			UNGDOMSFASEN		SPECIALISERINGSFASEN	
Spelform	3 m 3	5 m 5	8 m 8	8 m 8	11 m 11	11 m 11	11 m 11
Matcher och turneringar	Många korta matcher en gång i månaden 12x6 = 72 matcher	Många korta matcher varannan helg (inte under semesterperioder) 16x4 = 96 matcher		Ingen maxmängd, så länge det också finns lediga helger. Semesterar också viktiga.	I genomsnitt 1-1,5 matcher per vecka. Måste vid behov kunna spela 2 matcher i veckan. Inte ofta hela matcher flera dagar i följd.	I genomsnitt 1-1,5 matcher per vecka. Idealet 1 match, måste vid behov kunna spela två matcher i veckan.	I genomsnitt 1-1,5 matcher per vecka. Idealet 1 match, måste vid behov kunna spela två matcher i veckan.
Motståndarens nivå (lägre än väntat - jämn - högre än väntat %)	25 - 50 - 25	25 - 50 - 25		25 - 50 - 25	Enligt serie	Enligt serie	Enligt serie
Spelpositioner	Varierande spelpositioner, varierande målvakt		+ specialiserade målvakt	Varierande spelpositioner för utespelarna	2-3 spelpositioner för utespelarna	2-3 spelpositioner för utespelarna	1 spelposition (övriga som alternativ)
Mängden total träning	20-30h/vecka	20-30h/vecka		20-30h/vecka	20-30h/vecka	20-30h/vecka	Ett liv som toppidrottare varje dag
Ledd lagträning	1-2 x 60 min (föräldrarnas engagemang och kostnaderna för hobbyerna beaktade)	2-3 x 60-90 min lagträning inklusive tilläggsträning		3-4 x 90-120 min/vecka	4-x 120-150 min/vecka 1-2 morgonträningar	4-5 x 90-150 min 3-4 x morgonträning	Ett liv som toppidrottare varje dag
Självständig fotbollsträning	5-10 h	7-12 h		10-15 h	10 h	Enligt utvecklingsbehovet	Enligt utvecklingsbehovet



TRÄNARNA GÖR DET MÖJLIGT ATT UTVECKLA SPELARNA OCH SPELET

Tränarna är viktiga när det gäller att inspirera och utveckla spelare.

Tränarna kan skapa en lämplig verksamhetsmiljö för spelarens nivå och utvecklingsfas tillsammans med spelarna och funktionärerna. Tränarna kan agera positivt, lösningsorienterat och uppmuntrande för att uppnå spelarnas och laget målsättning. Tränarna har för situationen lämpliga tränar- och ledarstilar som ger långsiktig framgång.





TRÄNARSKAP

Utvecklingsfas	BARNDOMSFASEN	UNGDOMSFASEN	SPECIALISERINGSFASEN
	Inspirerar och skapa fotbollsglädje i en trygg miljö som fostrar spelarna mot självständigt ansvar	Utvecklar verksamheten på ett målinriktat och långsiktigt sätt, förebild som stöder spelarnas självständighet och tillväxt	Skapar långsiktiga resultat i spelarutvecklingen, genom att uppmärksamma spelarnas vardag
Beskrivning	Väcker entusiasm och glädje för fotbollen genom att ha en för åldersklassen lämpligt verksamhet i en trygg och bra miljö.	Stöder, vägleder och hjälper laget och spelarna på ett konstruktivt och inspirerande sätt för att uppnå målen.	Hjälper till att utveckla en passion för vad som krävs för att bli toppidrottare.
	Tränaren kan skapa en positiv atmosfär som spelarna upplever som trygg och krävande och anpassad för egen nivå och där de bemöts som individer. Tränaren är lättillgänglig och trygg för spelarna och familjerna. Tränaren klarar av att genomföra inspirerande och intensiva träningspass. Tränaren klarar av att inspirera spelarna och familjerna till självständig träning och en idrottslig livsstil.	Tränaren kan skapa en positiv atmosfär som spelarna upplever som trygg men krävande och tävlingsinriktad. Tränaren stöder spelarnas utveckling utgående från spelarnas målsättningar och allmänna livssituation genom att överföra ansvaret för utvecklingen till spelarna på ett kontrollerat sätt. Tränaren förstår utmaningarna och möjligheterna med spelarnas fysiska och mentala tillväxt på individ- och lagnivå. Tränaren stöder spelarna under en tid av självständighet, många val och ofta också konfliktfyllda faser, tillsammans med andra vuxna.	Tränaren förstår kravnivån för internationella matcher och kan leda spelarna mot höga målsättningar både som lag och individer. Tränaren kan skapa en utvecklande kravnivå på ett positivt sätt i den dagliga träningen samt utveckla spelarnas ledarskap. Tränaren klarar av att individuellt uppmärksamma spelarna och deras situation (t.ex. ung spelare som flyttas upp till representationslaget). Tränaren klarar av att kräva det som behövs för att uppnå målsättningarna som individen och laget gemensamt har. Tränaren klarar av att få ut det bästa av individerna och laget genom att använda en för situationen lämplig ledarstil. Tränaren klarar av att leda och skapa en verksamhetskultur med hög kravnivå tillsammans med spelarna och tränarteamet.
Organisering av träningen och utbildningsnivåer	- Minst 1 utbildad tränare/ 8 spelare. - Fotbollstränarens startkurs och Åldersklassutbildningen.	- U12-13: Minst 1 UEFA C-utbildad tränare/8 spelare. - U14-15: Minst 1 UEFA B-utbildad tränare/10 spelare + stöd från målvaktstränare & fystränare 2/ggr/vecka. - UEFA B.	- U16-19 Minst 1 UEFA A-utbildad tränare/10 spelare + regelbundet stöd från målvaktstränare och fystränare 3-4/ggr/vecka. - UEFA A som rekommendation.



IDROTTARENS LIV SOM STÖDER MATCH OCH TRÄNING

Genom att stöda en balanserad livstil hos spelaren så kan man påverka den helhetsmässiga utvecklingen och lära in en hälsosam livstil för hela livet.

I barndomsfasen har föräldrarna en viktig roll i att fostra till ett idrottsligt liv. Genom att föräldrarna följer med, engagerar sig och vägleder, styrs spelarna till ett tryggt, idrottsligt och regelbundet liv.

I ungdomsfasen får spelarna stöd för målinriktad idrott från vuxna och från läroanstalterna. Ansvar för utvecklandet av den helhetsmässiga träningen, kost, vila och skade förebyggande träning övergår till spelarna. Denna helhet stöds via samarbete mellan laget, familjerna och läroanstalterna. Regelbunden ledd morgonträning inleds för målinriktade spelare.

I specialiseringsfasen ligger ansvaret för utveckling i enlighet med de egna målsättningarna och valen i vardagen hos spelarna själva. Träning, kost, vila, sömn och återhämtning är i balans med hjälp av samarbete mellan sakkunniga som ansvarar för lagets träning, läroanstalterna och hemmet. Samarbetet med läroanstalterna möjliggör tillräckligt med träning med beaktande av de individuella behoven och helheten.



IDROTTARENS LIV

Utvecklingsfas	BARNDOMSFASEN	UNGDOMSFASEN	SPECIALISERINGSFASEN
Grunder för att stöda tillväxt	I barndomsfasen skapar man tillsammans med hemmen en trygg vardagsmiljö som stöder spelarna så att de inspireras till att känna glädje i idrotten och för fotbollen.	Ungdomsfasen är i den unga fotbollsspelarens liv en tid som består av fysisk och mental tillväxt, strävan efter självständighet, många val och ofta också konfliktfyllda faser. En bra vardag för fotbollsspelaren tillsammans med inspirerande vuxna, stöder förändringarna och hjälper unga att hålla fast vid sina individuella målsättningar.	I specialiseringsfasen skapas de bästa förutsättningarna för spelarna att uppnå sin egen toppnivå med hjälp av hemmet, föreningen, läroanstalten och sakkunniga inom idrott.
	Föräldrarna förstår sin viktiga roll när det gäller att få spelarna att fastna för fotbollen som gren samt utveckla en idrottslig livsstil.	I ungdomsfasen är det viktigt att de unga spelarna får stöd för att hålla balansen i livet så att de känner att de blir sedda och hörda. Spelarna tar större ansvar över kost, vila, sömn och förebyggande av skador i enlighet med sina egna målsättningar.	Valen i spelarens vardag baserar sig på målsättningarna där föreningen, sakkunniga, hemmet och läroanstaltens stöd och handledning är viktiga. Spelaren tar ett övergripande ansvar enligt sin målsättningar då det gäller sin egen utveckling, träning, kost, vila, sömn och återhämtning.
Samarbete med hemmet, läroanstalten och föreningen	- Föräldrarna erbjuds vägledning för att barnet ska kunna träna och röra på sig självständigt nära den egna hem- och skolmiljön (t.ex. idrottsklubbar). - Föräldrarna lär sig att agera på ett positivt sätt vid träningar och matcher för barnens bästa. - Daghem och skolor gör det möjligt att få fysiska färdigheter genom att öka den totala mängden idrott (t.ex. idrottsklubbar)	- Familjerna kan uppmuntra och vägleda till utvecklande målinriktad träning och hittar sätt för att kunna klara av det - Familjerna vägleder och gör det möjligt att uppnå målsättningarna när det gäller spelarnas vardagliga val (kost, vila, sömn, återhämtning) för att växa som idrottare - Familjerna klarar av att hjälpa spelarna att vara förberedda, planera och få en bra rytm i sin vardag så att vardagen stöder utvecklingen som idrottare, fotbollsspelare och välmående - Skolan ger möjlighet med stöd av föreningen tillmöjlighet till morgonträning 1-3 ggr i veckan för målinriktade spelare. Skolans undervisning i hälsokunskap kan utnyttjas och tillämpas i spelarens vardag tillsammans med föräldrarna.	- Kunna erbjuda spelarna stöd enligt deras målsättningar - Kunna hjälpa spelarna att koordinera spelarkarriären och studierna genom att hitta en läroanstalt som stöder detta - Att kunna stärka igenkännandet av det kunnande som spelaren lärt sig via idrotten, idrottarens självkänsla och identitet - Spelarna får tillgång till sakkunnig hjälp inom idrott - Föreningen och läroanstalten ger i samarbete möjlighet till morgonträning 3-4 gånger i veckan.

BILAGOR

***BARNDOMSFASEN******3M3******5M5******8M8******UNGDOMSFASEN******8M8******11M11******SPECIALISERINGSFASEN******BEGREPP******TEKNISK-TAKTISK******FYSISK******PSYKO-SOCIAL***



ÅLDERSKLASSSPECIFIKA TYNGDPUNKTER

Hur spelarna lär sig spelets principer

De åldersklassspecifika tyngdpunkterna har försökts beskrivas i form av kompetensmål på tre olika nivåer:





BARNDOMSFASEN



HUVUDFOKUS

Total mängd motion och entusiasm för egen träning

INTRESSE FÖR TRÄNING PÅ EGEN HAND

En trygg, positiv och lämpligt utmanande atmosfär gör det möjligt att skapa glädje för fotboll och att utveckla färdigheter.

MÄSTARE MED BOLL!

Betoningen på träningen är spelarnas utveckling av de individuella färdigheterna - i synnerhet med boll!
I lagträningen lär man sig via inspirerande spel och aktivitet och får möjlighet till många upprepningar.

TRÄNING OCH SPEL

Man lär sig genom modighet och mångsidighet!
Huvudfokus ligger på inläring via aktivitet, där alla får lyckas och kompetens känsla. Lagets träningar och matcher så nära det egna hemmet och skolan som möjligt.

FYSISKA FÄRDIGHETER SKAPAR FÖRUTSÄTTNINGAR!

Uppmuntra spelarna och vägled familjerna till egen motion och träning av fotboll på egen hand.

I lagträningen är spelarna aktiva till 80 % på ett spelliknande sätt.

TRÄNARSKAP

Väcka entusiasm för fotbollen genom att leda ett för utvecklingsfasen lämpligt innehåll i en trygg, inspirerande och meningsfull miljö. Huvudfokus ligger på inläring - inte utläring!

Skapa en inlärmingsmiljö som möjliggör många matchliknande upprepningar för att uppnå målsättning.
Huvudfokus ligger på inläring - inte utläring!



TRÄNARSKAP

Allmän beskrivning

En trygg och Inspirerande miljö gör det möjligt för spelarna att känna glädje för fotboll som på lång sikt leder till självständigt ansvar.

Roll

Tränaren kan skapa en positiv atmosfär som spelarna upplever trygg men ändå krävande på den egna nivån där spelarna behandlas som individer. Tränaren är lättillgänglig och trygg för spelarna och familjerna. Tränaren kan genomföra inspirerande och intensiva träningspass. Tränaren kan inspirera spelarna och familjerna till självständig träning och en idrottslig livsstil.

Pedagogisk kompetens

Tränaren kan skapa träningar med intensitet som har ett tydliga mål, lämpliga utmaningar, koncentration, tillräckligt med upprepningar och feedback (= träning som utvecklar spelarna). Kan använda olika verktyg för att möjliggöra verksamhet i enlighet med temat. Kan bedriva en för åldersklassen lämplig verksamhet på ett motiverande sätt med beaktande av spelarnas nivå och olikheter.

Ledarskapsförmåga

Tränaren kan tillsammans med laget/spelarna skapa en kultur i laget i enlighet med föreningens värdegrund och målsättningar. Kan organisera inspirerande träningspass med hög intensitet där spelarna är aktiva minst 80 % av den totala tiden via matchliknande övningar. Alla i lagledningen har en tydlig roll för att kunna uppnå kvaliteten och målsättningarna.

Emotionella och sociala färdigheter

Tränaren kan utveckla spelarnas samarbetsförmåga (t.ex. hur kommunicera med andra). Tränaren kan skapa en trygg atmosfär. Tränaren kan skapa en kultur i laget i enlighet med föreningens värdegrund och målsättningar.

Förmåga att ge feedback

Tränaren kan tillsammans med spelarna sätta målsättningar som stöder utvecklingen. Tränaren kan ge spelarna motiverande uppgifter som stöder målsättningarna. Tränaren kan hjälpa spelarna att identifiera sin kompetens som fotbollsspelare i förhållande till tillväxt- och utvecklingsfasen (styrkor och/eller utvecklingsområden) med hjälp av feedback som stöder inläringen. Tränaren kan ge feedback för ihärdighet, utveckling och att man försöker samt kan synliggöra lyckade prestationer och utveckling.

Förmåga att utveckla sig själv

Kan reflekterar över sitt tränarskap och utgående från det utvecklas som tränare.

Utbildningsnivå

Minst 1 utbildad tränare/8 spelare. Fotbollstränarens startkurs och Åldersklassutbildningen.



3M3

Spelare som kastar sig in i spelet och fäster sig vid grenen



3M3

Spelare som hittar glädje i fotbollen som gren

KÄNNETECKNANDE FÖR SPELARE UNDER 8 ÅR

Intresset och entusiasmen för fotbollen startar från de första kontakterna med fotboll. Om barnet får upprepade positiva-, lyckade- och inlärningmässiga erfarenheter fortsätter barnet med fotbollen. Barn i lekåldern kan koncentrera sig på en liten mängd saker åt gången och koncentration förmågan är också i övrigt begränsad. Därför skall aktiviteter som är meningsfulla och roliga ur barnens synvinkel vara i fokus under träningen. Inläringen sker omedvetet för barnet. Inläringen effektiveras genom en positiv kommunikation speciellt efter lyckade prestationer. En trygg och positiv atmosfär är mycket viktig för barn i lekåldern.

Barnets snabba utvecklingen av nervsystemet styr den fysiska utveckling vilket leder till att barn i lekåldern lätt lär sig helhetsbetonade och enkla rörelser. För spelarna är det mycket viktigt att förstå att innan de kan lära sig att hantera en boll måste de kunna kontrollera sin egen kropp. Därför är det viktigt att träna allmänna fysiska färdigheter såsom balans, koordination och spänst via hög mängd total träning/motion.

Utvecklingen av hjärnans sker huvudsakligen före lekåldern men det finns outvecklade områden. Dessa är området för abstrakt tänkande, förståelse för sambandet orsak och verkan samt emotionell mognad. Därför kan barn i lekåldern inte hantera stor mängd information och blir frustrerade om det finns för många alternativ. Därför är enkla matchliknade övningar de bästa lärarna ur spelarens synvinkel.

Det dominerande draget i det kognitiva utvecklingsstadiet för barn i lekåldern är att de är egocentriska ("självupptagna"). De är huvudsakligen bara intresserade av vad de själva gör. Att leka eller spela tillsammans är snarare att leka eller spela bredvid varandra. Till exempel är ett 3m3-spel i praktiken ett 1m5-spel där alla spelare är intresserade av bollen, spelets enda leksak. Barnen njuter av parallell verksamhet med andra barn även om de inte hela tiden är intresserade av varandra eller följer med vad de andra gör. Därför borde verksamheten planeras så att barnen är tillsammans.



TEKNISK-TAKTISK

Fokus på mängden bollberöringar på ett inspirerande sätt!

			KOMPETENSMÅL	INNEHÅLL
INDIVIDENS KOMPETENS	Anfall	Spelare med boll	Spelaren driver modigt med bollen fram till läge att göra mål.	<u>Avancera</u> Bollbehandling, driva med boll, mottagningar, avsluta (skjuta bollen).
		Spelare utan boll	Spelaren förstår att röra sig bort från spelaren med boll för att maximera spelytan för sig själv och bollhållaren.	<u>Stöd</u> Söka tom yta.
	Försvar	Spelare som försvarar mot bollhållare	Spelaren försöker ta bollen tillbaka till det egna laget genast efter att de förlorat den. Spelaren vågar gå in i närkamp med motståndare för att erövra bollen.	<u>Press</u> Erövra, tackla.
		Övriga försvarande spelare	Spelarna förstår att försöka vinna bollen tillbaka till det egna laget genast efter att de förlorat bollen.	<u>Understöd</u> Närvaro vid försvar (inställning).
LAGETS SPEL	Anfall		Spelarna lär sig att jobba tillsammans på planen, alla anfaller och alla försvarar.	Närvaro vid anfall (inställning).
	Försvar		Spelarna lär sig att jobba tillsammans på planen, alla anfaller och alla försvarar.	Närvaro vid försvar (inställning).



FYSIK

Det är viktigt att spelarna och föräldrarna förstår att spelarens fysiska färdigheter och idrottslighet utvecklas huvudsakligen via stor mängd motion och mångsidig fysisk aktivitet. Därför är det viktigt att föräldrarn uppmuntrar till detta. Målet med lagträningen är att inspirera spelarna till att spela fotboll och röra på sig. Kännetecknet för ett träningspass är en väl rytmiserad och organiserad träning, som innehåller mycket meningsfull och spelliknande aktivitet där spelarna är aktiva till 80 % på ett matchliknande sätt.

I samband med lagets träningar kan man vänja spelarna vid tilläggsträning utanför plantiden till exempel med hjälp av lek eller tävlingar. Det viktiga är att uppmärksamma spelarnas entusiasm och koncentrationsförmåga så att spelarna blir inspirerade och fastnar för fotbollen som gren.

EGENSKAP

VAD GÖRA OCH VAR LÄGGA FOKUS

Fysiska färdigheter och skicklighet

Utveckling sker via den totala mängden mångsidig träning. I lagträningen kroppskontrollrörelser på ett inspirerande sätt före eller efter plantiden (t.ex. djurrörelser).

Snabbhet och spänst: springer och rör sig snabbare

Tävlingar och spelliknande fotbollsövningar med hög intensitet. Tafatt och olika slags banor utanför plantiden.

Styrka: kämpar och hoppar högt

Hopp som görs före eller efter plantiden. Parvis gjorda styrke övningar samt närkampsövningar utvecklar styrka och vänjer spelarna vid kontakt med andra.

Uthållighet: klarar av trötthet

Utveckling sker via den totala mängden mångsidig träning och motion.



PSYKO-SOCIAL

Fokus på intresse och entusiasm för fotbollen i en trygg miljö! Självförtroende **utvecklas** i en trygg miljö där man uppmuntras att pröva på och försöka. Målsättningen är att spelarna lär sig **att förstå** gemensamma spelregler och inte att bara följa vuxnas råd eller rekommendationer. Varje barn skall uppmärksammas - målsättningen är att göra det möjligt för varje spelare hitta glädje och att fastna för fotbollen som gren.

Huvudfokus på entusiasm för och att fastna för fotbollen som gren i en miljö som stöder inlärning

EGENSKAP	SPELARE	TRÄNARE
Samarbetsförmåga och verksamhetskultur	Spelaren förstår principen att jobba som lag och att jobba tillsammans	- Tränaren kan utveckla spelarnas samarbetsförmåga (t.ex. hur man kommunicerar med varandra). - Tränaren vet hur man skapar en trygg atmosfär. - Tränaren kan skapa en verksamhetskultur för laget i linje med föreningens värden och mål.
Utveckling av de mentala färdigheterna speciellt med hjälp av verksamhetsmiljön	<u>Självkännedom</u> Spelaren lär sig att identifiera hurdant agerande som eftersträvas. <u>Koncentration</u> Spelaren lär sig att koncentrera sig på den pågående övningen. <u>Självförtroende</u> Spelaren vågar göra sitt bästa vid träningar och matcher. <u>Motivation</u> Spelaren vågar ge sig in i spelet och tävla med de andra.	- Tränaren hjälper spelarna att identifiera hurdant agerande som eftersträvas med hjälp av positiv och uppmuntrande feedback. - Tränaren kan hjälpa spelarna att koncentrera sig på sina uppgifter. - Ifall spelarna tappat koncentrationen på träningen kan tränaren hjälpa spelarna att återfå den. - Tränaren kan ge feedback för att försöka, ihärdighet och utveckling samt kan uppmärksamma lyckade prestationer och utveckling. - Tränaren kan skapa tävlingssituationer och positivt uppmuntra och ställa krav i dessa. - Tränaren kan skapa en positiv atmosfär som spelarna upplever som trygg och där de behandlas som individer. - Tränaren kan skapa träningar som har ett tydligt mål, lämpliga utmaningar, koncentration, tillräckligt med upprepningar och feedback (= träning som utvecklar spelarna).



TRÄNING OCH SPEL

EXEMPEL PÅ TOTAL MÄNGD TRÄNING OCH MÅLSÄTTNINGAR

	Lagträning	Fotbollsträning på egen hand	Annan träning
Målsättning	Fastna för fotbollen som gren och träning på egen hand.	Stor mängd upprepningar av fysiska grundfärdigheter och fotbollsfärdigheter.	Idrottslig livsstil som främjar inläring av grundmotoriska färdigheter på ett övergripande sätt.
Mängd (h)	1-2 x 60-90 min/vecka	3-12 h	10-15 h
Metod	Småspel, tävlingar och spelliknande övningar.	Spel på gården, på rasterna och egen träning som stöder lagets träning.	Lekar och tävlingar, annan träning och övriga fritidsintressen.

EXEMPEL PÅ EN TRÄNING MED LAGET OCH LÄNK TILL MODELLÖVNING

	Tid	Innehåll	Kom ihåg
Före träningstid	10-20 min	- Uppmärksamma varje spelare. - Snabbhets-/spänst-tävlingar ELLER kampstyrka parvis / kroppskontroll.	- Inspirera och uppmärksamma alla spelare genom att t.ex. hälsa på dem före träningen. - Bollen alltid med om det är möjligt under uppvärmningar utanför träningstiden. - Se till att spelarna är aktiva 80 % av träningstiden (organisering). - Skapa en inspirerande miljö som redan i sig själv lär spelarna och ge handledning vid behov. - Dela in spelarna på ett smidigt sätt i nivågrupper om målsättningarna för övningarna kräver det. - Uppmuntra spelarna till träning på egen hand (lagets tema). Betona betydelsen av upprepningar.
	15-20 min	Inledande spel med 2m2-3m3-tema eller utan.	
Under träningstid	20 min	Genom upprepningar och på ett spelliknande sätt (t.ex. tävlingar där man får många upprepningar).	
	15-20 min	Spel med 1m1-3m3-tema eller utan.	
Efter träningstid	5-10 min	Kort positiv feedback, uppmuntran till träning på egen hand.	



5M5

Hängivna spelare som fastnar för fotbollen som gren



TEKNISK-TAKTISK

KOMPETENSMÅL OCH INNEHÅLL I 5M5-FASEN

Vad betonas i inläringen

En inlärningsmiljö med hög aktivitet ger variation, många upprepningar och utmanar spelarna att lära sig nya saker med beaktande av deras nivå och entusiasm. Spel, upprepningar och hög aktivitet är det bästa sättet att lära sig och bli inspirerad. Huvudfokus ligger på att man ska lära sig genom "learning by doing" i en trygg miljö.

Innehåll

Huvudfokus på 1m1-spel - ett bra försvarsspel utvecklar den spelaren med boll!

Spelaren förstår att passningar är ett alternativt sätt att avancera utöver att driva med bollen (och finta). Spelaren med boll kan avancera genom att driva med bollen och finta sig fram till målchanser och avsluta. De övriga spelarna i laget med boll kan skapa yta för bollhållaren samt röra sig till en tom yta för att kunna ta emot bollen.

Det försvarande laget vill genast vinna tillbaka bollen. Huvudmålet för spelaren som försvarar är att erövra bollen och förhindra att motståndaren kan avancera. De övriga försvarande spelarna klarar av att ge stöd till spelaren som försvarar mot bollhållaren och bryta passningar samt förstår att identifiera farliga motståndare (speciellt i närheten av det egna målet).

När laget har boll klarar spelarna av att öka avstånden för att skapa alternativ att avancera. När laget inte har boll klarar spelarna av att minska avstånden.



TEKNISK-TAKTISK

Huvudfokus på 1m1-spel!

INDIVIDENS KOMPETENS				KOMPETENSMÅL	INNEHÅLL
	Anfall	Spelare med boll	Spelaren kan avancera genom att driva med boll och finta för att komma till målchans. Spelaren förstår att passningar är ett effektivt och bra sätt att avancera utöver att driva med bollen.		<u>Avancera</u> Bollbehandling, driva med boll, finta, passa, mottagningar, täcka, avsluta (skjuta dvs tillslag).
		Spelare utan boll	Spelaren klarar av att skapa yta för spelaren med boll samt att röra sig till tom yta för att kunna ta emot bollen.		<u>Stöd</u> Söka tom yta, röra sig för att bli spelbar.
	Försvar	Spelare som försvarar mot bollhållare	Spelaren klarar av att erövra bollen och förhindra att motståndaren går förbi. Spelaren förstår vikten av att täcka skott och uppmuntras att försöka göra det.		<u>Press</u> Erövra, tackla.
		Övriga försvarande spelare	Spelarna klarar av att hjälpa spelaren som försvarar mot bollhållaren att erövra bollen. Spelarna förstår att identifiera farliga motståndare (spelciellt nära det egna målet).		<u>Understöd</u> Uppmärksam vid försvarsspel (inställning), positionering: inläring av hur man ger understöd bakom spelare som försvarar mot bollhållare, bryter passningar och identifierar spelriktning.
LAGETS SPEL	Anfall		Spelarna lär sig att öka avstånden mellan spelarna inom laget för att den bollhållande spelaren ska få yta att avancera och spelarna utan boll ska ha möjlighet att ta emot bollen.		<u>Öppna yta</u> Vid anfall är avstånden längre än vid försvar.
	Försvar		Laget vill snabbt ta bollen tillbaka och laget kan minska avstånden mellan spelarna då det försvarar.		<u>Täthet</u> Vid försvar är avstånden kortare än vid anfall.



FYSISK

Spelarnas fysiska egenskaper utvecklas huvudsakligen genom en stor mängd mångsidig fysisk aktivitet, som de skall uppmuntras till. I lagträningen utvecklas de fysiska färdigheterna genom övningar med hög intensitet och genom tävlingar som hålls före eller efter träningstiden.

Att lära och vänja sig vid träning innan och efter träningen som en del av träningspassen

Med hjälp av övningar som stöder träningen som görs på ett inspirerande sätt före eller efter träningstiden kan man erbjuda rörlighet, nya utvecklande impulser och inspirera till träning på egen hand.

EGENSKAP	VAD GÖRA OCH VAR LÄGGA FOKUS
Fysiska färdigheter och skicklighet	Utveckling sker genom den totala mängden mångsidig träning. I lagträningen kroppskontrollrörelser på ett inspirerande sätt före eller efter träningstiden (t.ex. djurrörelser).
Snabbhet och spänst: springer och rör sig snabbare	Genomförande av kortvarig snabbhets- och spänstträning som en del av varje träningstillfälle på ett inspirerande sätt. Målet är att utföra prestationerna med maximal eller nästan maximal prestation. Huvudfokus för utvecklingen av snabbhet och spänst görs genom kortvariga snabba prestationer (<20m). Som tilläggsträning: Tävlingar, tafatt och olika slags banor.
Styrka: kämpar och hoppar högt	Övningar för snabbhetsstyrka som ska göras före och efter träningen på plan (t.ex. hopp). Muskeluthållighetsövningar med egen kroppsvikt och i form av kampstyrka före och efter träningen på plan på ett inspirerande sätt.
Uthållighet: klarar av trötthet	Utveckling sker genom den totala mängden mångsidig motion. Med lagets träningar kan man stöda målsättningen.



PSYKO-SOCIAL

Huvudfokus på entusiasm och på att fastna för fotbollen som gren i en lärande miljö

EGENSKAP

**Samarbetsförmåga
och
verksamhetskultur**

SPELARE

Spelaren kan agera i enlighet med lagets värden, regler och verksamhetskultur

TRÄNARE

- Tränaren kan utveckla spelarnas samarbetsförmåga (t.ex. hur kommunicera med andra).
- Tränaren kan skapa en trygg atmosfär
- Tränaren kan skapa en verksamhetskultur för laget i linje med föreningens värden och mål.

**Utveckling av de
mentala
färdigheterna
speciellt med hjälp
av
verksamhetsmiljön**

Målformulering

Spelaren förstår vikten av att vara aktiv och att försöka för att lära sig och utvecklas.

Självkännedom

Spelaren lär sig att identifiera sin egen kompetens som fotbollsspelare (styrkor och/eller utvecklingsområden).

Koncentration

Spelaren förstår vikten av koncentration för att lära sig och utvecklas.

Självförtroende

Spelaren lär sig att identifiera lyckade prestationer med hjälp av tränaren.

Spelaren försöker genomföra inlärnade saker i spelsituationer även om det kan misslyckas.

Motivation

Spelaren utvecklas till att göra sitt bästa på träningarna.

Spelaren vågar ge sig helhjärtat in och tävlar med de andra.

- Tränaren kan tillsammans med spelarna ställa upp motiverande målsättningar som stöder utvecklingen.
- Tränaren kan ge spelarna uppgifter som stöder de motiverande målsättningarna.
- Tränaren kan hjälpa spelarna att identifiera sin kompetens som fotbollsspelare i förhållande till tillväxt- och utvecklingsfasen (styrkor eller utvecklingsområden) med hjälp av feedback som stöder inläringen.
- Tränaren kan hjälpa spelarna förstå vikten av koncentration för att lära sig och utvecklas.
- Tränaren kan hjälpa spelarna att återfå koncentrationen på träningen.
- Tränaren kan ge feedback för att försöka, ihärdighet och utveckling samt kan uppmärksamma lyckade prestationer och utveckling.
- Tränaren kan skapa tävlingssituationer och positivt uppmuntra och ställa krav i dessa.
- Tränaren kan skapa en positiv atmosfär som spelarna upplever som trygg och där de behandlas som individer.
- Tränaren kan skapa träningar som har ett tydligt mål, lämpliga utmaningar, koncentration, tillräckligt med upprepningar och feedback (= träning som utvecklar spelarna).



TRÄNING OCH SPEL

EXEMPEL PÅ TOTAL MÄNGD TRÄNING OCH MÅLSÄTTNINGAR

	Lagträning	Fotbollsträning på egen hand	Annan träning
Mål	Fastna för fotbollen som gren och träning på egen hand.	Stor mängd upprepningar av fysiska grundfärdigheter och fotbollsferdigheter.	Idrottslig livsstil som främjar inläring av grundmotoriska färdigheter på ett övergripande sätt.
Mängd (h)	2-3 x 75-90 min/vecka	3-12 h	10-15 h
Metod	Småspel, tävlingar och spelliknande övningar.	Spel på gården, på rasterna och egen träning som stöder lagets träning.	Lekar och tävlingar, annan träning och övriga fritidsintressen.

EXEMPEL PÅ EN TRÄNING MED LAGET OCH LÄNK TILL MODELLÖVNING

	Tid	Innehåll	Observera
Före plantiden	20-30 min	- Uppmärksamma varje spelare. - Snabbhet och spänst (& snabbhetsstyrka).	- Inspirera och uppmärksamma alla spelare genom att t.ex. hälsa på dem före träningen. - Bollen alltid med om det är möjligt under uppvärmningar utanför träningstiden. - Se till att spelarna är aktiva 80 % av träningstiden (organisering). - Skapa en inspirerande miljö som redan i sig själv lär spelarna och ge handledning vid behov. - Dela in spelarna på ett smidigt sätt i nivågrupper om målsättningarna för övningarna kräver det. - Uppmuntra spelarna till träning på egen hand (lagets tema). Betona betydelsen av upprepningar.
	15-20 min	Inledande spel med 2m2-3m3-tema eller utan.	
Under plantiden	20 min	Genom upprepningar och på ett spelliknande sätt (t.ex. tävlingar där man får många upprepningar).	
	15-20 min	Spel med 3m3-5m5-tema eller utan.	
Efter plantiden	5-15 min	- Kort positiv feedback och uppmuntran till träning på egen hand. - Muskeluthållighet (Beaktande av koncentration och hur lång tid man hade innan träningstiden).	



8M8

Hängivna spelare som fastnar för fotbollen som gren



8M8

Hängivna spelare som fastnar för fotbollen som gren

KÄNNETECKNANDE FÖR SPELARE I ÅLDERN 9–11 ÅR

De fysiska egenskaperna vad gäller prestationsförmågan utvecklas rätt långsamt och före puberteten befinner sig spelaren i en lugn tillväxtperiod. Däremot är spelarna i en gylleneålder för att träna tekniska fotbollsferdigheter. Därför skall tyngdpunkten i träningen ligga på utveckling av individuella ferdigheter med boll. I den här åldersklassen utvecklas förutom tekniska ferdigheter även allmänna motoriska ferdigheter som balans, rörelsekontroll och tajming i rörelser varför det är viktigt med en stor mängd total aktivitet.

Barnens perceptionsförmåga fortsätter att utvecklas i barndomsfasen och ligger i den övre delen av åldersgruppen redan rätt nära vuxnas nivå. Då det gäller den grenspecifika perceptionen har spelarnas tekniska kunnande också betydelse. Det är möjligt att effektivt uppfatta spelet först när de motoriska utförandena som grenen kräver har uppnått tillräcklig nivå och då kan fokus riktas från utförandet till omgivningen. Man kan träna de perceptionsferdigheter som fotbollen kräver genom att man i barndomsfasen har i träningen en stor mängd mångsidiga spel. Perceptionsträningen sker då omedvetet i träningen vilket med tanke på inläringen är effektiv och meningsfull för barnen. Den allmänna utvecklingen gör att barnen också i större utsträckning förstår speltaktiska grundbegrepp på individnivå (fotbollsaktioner nära bollen). Detta kan stödjas med lagets grundläggande principer som djup, bredd och avstånd mellan spelarna. Det taktiska kunnandet kommer också fram i matchsituationerna men varierar ännu mycket i hur barnen lyckas i sina beslut. Även om utläringen av taktik till stora delar ännu fokuserar på att lösa enkla situationer som 1m1-3m3-situationer så förväntas alla spelare redan delta i försvar och anfallsspelet under spelets gång. Sammanfattningsvis kan man konstatera att spelarna under barndomsfasen övergår från en "Hur"-fas (teknik) till fasen "När, var och med vem". Betoningen i åldersklassen ligger på inläring av tekniskaferdigheter genom att använda matchliknande övningar. Inläring av tekniskaferdigheter fås genom en tillräcklig mängd upprepningar med inspirerande spel och matchliknande övningar. Spelarnas utveckling ligger i fokus och via den hjälper man laget att lyckas.

Under barndomsfasen ändras barnets förhållning stegvis från att vara självcentrerat till självkritiskt. Känslan av upplevd kompetens är viktig och barnet kan låta bli att försöka i rädsla av att misslyckas. Samhörighetskänsla och kompisar är viktiga. Barnet ser sig själv som en del av gruppen. Som individ är barnet stabilare och litar mera på sig själv. För att stärka självkänslan behöver barnet positiv uppmuntran och uppmärksamhet efter lyckade prestationer. Viktigt att aktiviteten fortsättningsvis betonas fast koncentrationsförmågan förbättras och det är ännu skäl att vara kortfattad med instruktionerna.

I synnerhet i början av barndomsfasen är barnets tänkande ännu mycket konkret och barnet förstår inte nödvändigtvis abstrakta betydelser. Småningom utvecklas den logiska tankeförmågan så att barnet själv klarar av att ställa upp mål och klarar av att planera för hur det ska kunna uppnå dem. En del av spelarna tar också hobbyn redan på allvar och entusiasmen utformar sig småningom till en hängivelse för grenen. Barnet inspireras av att utveckla sina egna ferdigheter och egenskaper, samt av att lära sig saker från matcher och spel.



TEKNISK-TAKTISK

KOMPETENSMÅL OCH INNEHÅLL I 8M8-FASEN

Vad som betonas i inläringen

I lagträningen kan tränaren styra spelarna att komma på bra och effektiva lösningar med matchliknande intensitet. Intensiva och matchliknande övningar är det bästa sättet att lära sig spelet. Tränaren kan vid behov stöda inläringen med involverande coachningsmetoder på planen och utanför plantiden. Det väsentliga är att ha ett inspirerande sätt, många upprepningar, intensitet och att det sker en utveckling mot idrottslighet. Den stora mängden upprepningar som krävs för att utveckla spelfärdigheterna uppnås framför allt på egen tid med stöd av lagträningen.

Innehåll

Huvudfokus på 1m1-spel och inläring av samarbete mellan de närmaste spelarna.

Betoningen i innehållet ligger på interaktionen mellan spelarna som är runt bollen samt av spelsituationens krav. Spelarna utvecklas att göra situationsenliga spelaktioner kring bollen. Spelaren med boll behärskar mångsidiga sätt att avancera för att främja spelet. Spelarna utan boll lär sig att med hjälp av tid, yta och avstånd bedöma det effektivaste sättet att komma till målchans. De försvarare som är närmast spelaren med boll klarar av att tillsammans sätta press.

Målet med inläring av enkla saker i lagspelet är att stöda inläringen av de individuella målen.

I lagspelets innehåll fokuserar man på djup och bredd vid försvar- och anfallsspel.



TEKNISK-TAKTISK

Huvudfokus på 1m1-spel och inlärnin g av samarbete mellan de närmaste spelarna

KOMPETENSMÅL

INNEHÅLL

INDIVIDENS KOMPETENS	Anfall	Spelare med boll	Spelaren klarar av att avancera genom driva med bollen och passa på det sätt som situationen kräver.	<u>Avancera</u> Bollbehandling, driva med boll, finta, passa, mottagningar, täcka, avsluta (och sparkteknik).
		Spelare utan boll	Spelaren klarar av att göra sig spelbar och att vara rätt vänd i en bra passningsvinkel för att göra det möjligt att avancera. Spelaren lär sig att positionera sig i förhållande till situationen runt spelaren med boll (press eller inte).	<u>Stöd samt skapa och utnyttja yta</u> Söka tom yta, göra sig spelbar för att behålla bollinnehav och/eller göra det möjligt att avancera, öppna passningsvinkel med att vara rätt vänd, skapa yta för annan spelare.
	Försvar	Spelare som försvarar mot spelaren med boll	Spelaren klarar av att försvara mot spelaren med boll på det sätt som situationen kräver för att erövra bollen eller skapa numerärt överläge	<u>Press</u> Erövra, tackla, positionering mellan bollen och det egna målet, minska avståndet till bollen, pressa eller bromsa upp i förhållande till eventuell fördel.
		Övriga försvarande spelare	Spelarna klarar av att tillsammans med de egna spelarna försvara enligt spelsituation.	<u>Understöd samt att kontrollera</u> Understöd bakom spelare som försvarar mot spelaren med boll, täcka passningslinjer, bryta passningar, zonförsvar.
LAGETS SPEL	Anfall		Spelarna förstår sin egen roll som en del av lagets spel genom att upprätthålla bredd och djup för att det ska vara möjligt för spelarna att interagera kring bollen. Spelarna klarar av att hålla bollen i rörelse för att göra det möjligt att avancera och göra mål.	<u>Skapa yta och balans i anfallsspelet</u> Inlärnin g av ansvar för bredd och djup, optimering av egen spelyta. Positionering i förhållande till de övriga spelarna (avstånden).
	Försvar		Spelarna förstår sin egen roll för att hålla laget intakt genom att minska avstånden på bredden och i djupled för att effektivt kunna erövra bollen.	<u>Laget intakt och balans i försvarsspelet</u> Inlärnin g av ansvar för att hålla laget intakt på bredden och i djupled, minska motståndarens spelyta. Positionering i förhållande till de övriga spelarna, prioritera farliga områden (och spelare).



FYSISK

Spelarnas fysiska egenskaper utvecklas huvudsakligen genom en stor total mängd träning och mångsidiga fysiska aktiviteter som det är viktigt att uppmuntra till.

Målinriktad tilläggsträning blir en vana för lagen

Upprepade intensiva övningar och tävlingar i lagträningen är viktiga med tanke på utvecklingen av snabbhet och spänst. Övningar som genomförs före och efter planturen på ett motiverande sätt lär ut rörelsemodeller, ger utvecklande impulser och inspirerar till träning på egen hand. Samtidigt lär man ut en träningshelhet åt spelarna där den träning som sker på planturen stöds med tilläggsträning som utvecklar de fysiska egenskaperna där bollen är med så mycket som möjligt.

EGENSKAP

VAD GÖRA OCH VAR LÄGGA FOKUS

Fysiska färdigheter och skicklighet

Utveckling sker genom den totala mängden mångsidig träning.
I lagträningen före och efter planturen olika slags uppgifter som utmanar balansen, rörelser för kroppskontroll eller övningar för kampstyrka parvis.

Snabbhet och spänst: springer och rör sig snabbare

Kortvarig träning av snabbhets- och spänstegenskaper med maximal eller nästan maximal prestation som en del av varje träningspass. Utvecklingen av maxhastigheten säkerställs med hjälp av tilläggsträning.

Styrka: kämpar och hoppar högt

Tyngpunkt på muskeluthållighet, inlärnin g av styrketräningstekniker och träning av lågintensiv snabbhetsstyrka.
2x/vecka styrketräning (t.ex. Styrketräning parvis eller djurrörelser) och 2x/vecka långintensiva hopp (kombinera hopp med snabbhetsövningar).

Uthållighet: klarar av trötthet

Utveckling sker genom den totala mängden mångsidig träning. En inspirerande lagträning med hög intensitet stöder helheten.



PSYKO-SOCIAL

Huvudfokus på entusiasm för och att fastna för fotboll som gren i en miljö som stöder inlärning

EGENSKAP

Samarbetsförmåga och verksamhetskulturer

SPELARE

Spelaren utvecklas att agera som en del av en grupp gällande gemensamt utformade värden, målsättningar och/eller regler. Spelaren utvecklas att delta i fastställandet, uppföljningen och utvärderingen av det ovannämnda. Spelaren förstår hur man uppmuntrar och kräver av de andra spelarna på planen.

TRÄNARE

- Tränaren kan utveckla spelarnas samarbetsförmåga (t.ex. hur kommunicera med andra).
- Tränaren kan involvera spelarna i utformandet av värden, målsättningar och/eller regler.
- Tränaren kan skapa en trygg atmosfär.

Medveten utveckling av de psykiska färdigheterna

Formulering av målsättning

Spelaren förstår att ta ansvar för sitt eget beteende. Spelaren förstår sambandet mellan målsättningar och utveckling samt sin egen roll i uppställandet av lagets målsättning och hur man agerar enligt dessa.

Självkännedom

Spelaren lär sig att analysera sitt eget agerande samt att identifiera sina egna styrkor och utvecklingspunkter. Spelaren lär sig att med små steg ta ansvar för sin egen utveckling med stöd av tränaren.

Koncentration

Spelaren förstår att koncentrera sig på det väsentliga under en längre tid. Spelaren lär sig tillsammans med tränaren att identifiera när koncentrationen blir sämre och lär sig att återställa den.

- Tränaren kan hjälpa spelarna att ställa upp höga målsättningar.
- Tränaren kan hjälpa spelarna att förstå sambandet mellan målsättningar och utveckling.
- Tränaren kan ta med spelarna i uppställningen, uppföljningen och utvärderingen av lagets mål på ett för åldersklassen lämpligt sätt.
- Tränaren kan överföra ansvaret till spelarna på ett kontrollerat sätt genom att leda spelarna att lära sig identifiera sina egna styrkor och utvecklingsområden.
- Tränaren kan inspirera spelarna att ta ansvar för sin egen utveckling.
- Tränaren förstår vad som påverkar koncentration.
- Tränaren kan hjälpa spelarna att identifiera när koncentrationen blir sämre.
- Tränaren kan hjälpa till att återställa koncentrationen.

Utveckling av de psykiska färdigheterna speciellt med hjälp av verksamhetsmiljön

Motivation

Spelaren förstår hur hårt arbete och bra träning påverkar utvecklingen. Spelaren utvecklas till att helhjärtat hänga sig och njuta av tävlingssituationer.

Självförtroende

Spelaren lär sig att identifiera sina egna lyckade prestationer och styrkor med hjälp av tränaren. Spelaren förstår att använda sina egna styrkor i spelsituationer och våga prova på nya saker även om det kan misslyckas.

- Tränaren kan ge feedback för ihärdighet, utveckling och försök samt klarar av att synliggöra lyckade prestationer/utveckling.
- Tränaren kan skapa tävlingssituationer samt uppmuntra och ställa krav på ett positivt sätt.
- Tränaren kan skapa en positiv atmosfär som spelarna upplever som trygg men krävande och där de bemöts som individer.
- Tränaren kan skapa träningar som innehåller tydliga målsättningar, lämpliga utmaningar, koncentration, tillräckligt med upprepningar och feedback (= träning som utvecklar spelarna).



TRÄNING OCH SPEL

EXEMPEL PÅ TOTAL MÄNGD TRÄNING OCH MÅL

	Lagträning	Fotbollsträning på egenhand	Annan träning
Mål	- Inläring av fotbollens allmänna principer oavsett spelsätt. - Öka idrottslighet. - Entusiasm över den egna utvecklingen som fotbollsspelare.	Stor mängd upprepningar i innehåll som är lämpligt för utvecklingsfasen.	Entusiasm för målinriktad utveckling av fysiska egenskaperna.
Mängd (h)	3-4 x 75-90 min/vecka inklusive lagträning.	10-15 h	10-15 h
Metod	Spelliknande övningar.	Gårdsspel, rastspel, träning på egen hand av fotbollsfärdigheter som stöder lagets innehåll och egna behov.	Skolvägen (cykla?), annan träning och övriga fritidsintressen.

EXEMPEL PÅ LAGTRÄNING

	Tid	Innehåll	Observera
Före plantiden	30 min	Uppmärksamma alla spelare - hälsa på dem. Snabbhet & spänst vid varje träningspass, 2xvecka styrka (före eller efter plantiden).	- Inspirera och uppmärksamma alla spelare genom att t.ex. hälsa på dem före träningen. - Sträva efter att bollen skall vara med under uppvärmningar utanför plantiden. - Se till att spelarna är aktiva 80 % av träningstiden (organisering). - Skapa en inspirerande miljö som i sig är lärande, coacha vid behov. - Nivågruppera(diskret) spelarna vid behov om målsättningen med träningen kräver det.
	25 min	Inledande spel utifrån målsättningen med träningen 1m1-4m4.	
Under plantiden	10-15 min	Många upprepningar med matchliknande övningar (t.ex. tävlingar med boll där man får många upprepningar och tips för självständig träning).	
	25 min	Spel utifrån målsättningen 3m3-8m8.	
	20 min	Avslutande spel 4m4-8m8.	
Efter plantiden	20-30 min	Innehåll som utvecklar de fysiska målen (fysiska färdigheter & skicklighet, uthållighet). Kort positiv feedback, uppmuntra till egen träning.	



UNGDOMSFASEN



UNGDOMSFASEN

Ansvar för den egna utvecklingen

I puberteten är det mest typiska draget de stora skillnaderna i spelarnas fysiska utveckling. Skillnaderna i biologisk ålder mellan spelare som till kalenderåldern är lika gamla är i allmänhet 2-4 år, vilket behöver beaktas i uppföljningen och utvärderingen av spelarnas utveckling. För flickor infaller puberteten vid 12 års ålder och för pojkar före och efter 14 års ålder. Under den kraftigaste längdtillväxten växer spelarna med cirka 10 cm på ett år. Den största viktillväxten sker lite efter längdtillväxten. Vikten ökar då med upp till 8-15 kg på ett år. För pojkarna är förändringarna i genomsnitt större än för flickorna. Puberteten leder till stora förändringar i den fysiska prestationsförmågan och träningsbarheten blir större i synnerhet för pojkar. Till följd av de hormonella förändringarna utvecklas såväl snabbhets-, styrke- som uthållighetsegenskaperna av sig själva. Muskeltillväxt, förbättrad nervledningshastighet och tillväxt i ben och armar ger ökad styrka och snabbhet. Uthålligheten utvecklas som följd av utvecklingen i de strukturer som transporterar syre (hjärta, lungor, blodmängd, hemoglobin, osv). I praktiken utvecklas alla fysiska egenskaper förhållandevis mest just under den största längdtillväxten eller genast efter den.

Perceptionsförmågan är i ungdomsfasen nästan på en vuxen nivå. I ungdomsfasen har de visuella färdigheter utvecklats och spelarna klarar av att filtrera väsentlig information från omgivningen. Till utvecklingsfasen hör också en betydande utveckling av den kognitiva förmågan. Ungdomarna kan kritiskt ifrågasätta och se framtiden bättre än tidigare. Förmågan att tänka är i många avseenden ännu outvecklat och det domineras av ovillkorlighet och svartvithet. Genom att skapa och följa upp målsättningar lär sig spelarna uppskatta framgång och uppnådda resultat.

En betydande förändring för spelarna vid 14 års ålder är övergången till att spela på stor plan. I träningen innebär detta att tyngdpunkten småningom övergår från individ- och smågruppsträning till lagträning. Även spelpositionerna börjar utformas men för utvecklingen rekommenderas ännu 2-3 spelpositioner för utespelarna under spelsäsongen. Utvecklingen av perceptions- och den kognitiva förmågan skapar en grund för spelarna för djupare och mera medveten inläring av speluppfattning. Utvecklingen och inläringen av spelförståelse sker bäst i situationer på individuell nivå och progressivt. På träningarna skall övningarna vara matchliknande situationer med hög intensitet. Utöver lagträningen är det viktigt att få tillräckligt med upprepningar genom individuell fotbollsträning på egen hand och annan träning.

Det är det viktigt att förstå att spelarna utvecklas och mognar men är ännu inte vuxna. Viktigt att komma ihåg att ungdomarnas kognitiva utveckling inte sker i samma takt som den fysiska. Det är också viktigt att förstå att det i dessa åldersklasser är omöjligt att förutse spelarnas potential. Vissa spelare har förutsättningar att nå toppnivå tidigare och andra senare - med rätt träning kan båda nå dit till slut!



HUVUDFOKUS

Att ta ansvar för den egna utvecklingen

ETT MÅLINRIKTAT SAMPEL KRING BOLLEN SOM STÖDER LAGETS ALLMÄNNA PRINCIPER

Betoningen i träningen och spelet ligger på att utveckla spelarnas agerande kring bollen för att laget skall skapa sig en fördel. Samspelet kring bollen utvecklar lagspelets grundläggande principer.

ATT TA ANSVAR FÖR DEN HELHETSMÄSSIGA UTVECKLINGEN

Spelarna inspireras att ta ansvar för sin egen och lagets utveckling i enlighet med målsättningarna.

DEN BIOLOGISKA ÅLDERN BÖR BEAKTAS I UTVECKLINGEN AV FÄRDIGHETERNA OCH UTVÄRDERINGEN AV SPELARNAS

Styrka, snabbhet och uthållighet utvecklas.

SJÄLVSTÄNDIG MÅLINRIKTAD FOTBOLLSTRÄNING BETONAS

Huvudfokus ligger på långsiktig utveckling av individernas färdigheter - inte på att vinna enskilda matcher på bekostnad av utvecklingen. Träning enligt egna målsättningar i ett tävlingsinriktat lag som utmanar den egna utvecklingen.

TRÄNAREN SKALL VARA EN ROLLMODELL SOM STÖDER SPELAREN I PROCESSEN ATT VÄXA OCH BLI SJÄLVSTÄNDIG

Stöder utveckling på ett målinriktat och långsiktigt sätt, Stöder och hjälper laget och spelarna på ett konstruktivt och inspirerande sätt för att uppnå målsättningarna.



TRÄNARSKAP

Allmän beskrivning

Rollmodell som målinriktat och långsiktigt utvecklar verksamheten och stöder spelarnas självständighet och utveckling.

Roll

Tränaren klarar av att skapa en positiv atmosfär som spelarna upplever vara trygg, krävande och tävlingsinriktad. Tränaren stöder spelarnas utveckling genom att beakta spelarnas målsättningar och allmänna livssituation genom att ge ansvaret för utvecklingen till spelarna på ett kontrollerat sätt. Tränaren förstår utmaningarna med spelarnas fysiska och mentala utveckling på individ- och lagnivå. Tränaren stöder tillsammans med andra vuxna spelarna att bli självständiga under en tid av många val och ofta också konfliktfyllda faser.

Pedagogisk kompetens

Kan identifiera både spelarnas individuella och lagets utvecklingsområden, stöda utveckling och analysera tillsammans med spelarna utgående från ett helhetsperspektiv. Kan planera, genomföra, analysera och utveckla lagets målinriktade verksamhet både på kort och lång sikt genom att ge ansvaret till spelarna på ett kontrollerat sätt. Kan hitta för situationen lämpliga lösningar som stöder utvecklingen.

Ledarskapsförmåga

Tränaren kan skapa, förverkliga och utvärdera värdegrunder, målsättningar och regler tillsammans med spelarna. Förmåga att använda sig av experternas kompetens som en del av helheten och lagets vardag. Kan använda sig av olika typer av ledarstilar i utvecklingen av spelarna och laget på det sätt som situationen kräver.

Emotionella och sociala färdigheter

Tränaren kan utveckla spelarnas samarbetsförmåga (t.ex. hur kommunicera med andra). Kan lyssna och visa verkligt intresse mot spelarna utgående från spelarens nivå och allmänna livssituation.

Förmåga att ge feedback

Tränaren kan ge feedback för ihärdighet, utveckling och försök samt kan synliggöra lyckade prestationer och utveckling. Tränaren kan ge feedback på många olika sätt t.ex. med hjälp av videon och genom att involvera spelarna. Tränaren kan skapa tävlingssituationer samt uppmuntra och ställa kräva på ett positivt sätt.

Personlig utveckling

Att planera, genomföra och analysera regelbundet både på kort och lång sikt. Att förstå inläring, förmåga att söka information samt förmåga att utvärdera utvecklas.

Utbildningsnivå

U12-13: Minst 1 UEFA C-utbildad tränare/8 spelare.
U14-15: Minst 1 UEFA B-utbildad tränare/10 spelare + stöd från målvaktstränare och fysisk träning 2/ggr/vecka.



8M8

Spelare som lär sig spela genom träning



TEKNISK-TAKTISK

KOMPETENSMÅL OCH INNEHÅLL FÖR 8M8-FASEN

Vad betonas i inläringen

I lagträningen kan tränaren hjälpa spelarna att hitta situationsanpassade effektiva lösningar med matchliknande intensitet. Intensiva ändamålsenliga och spelliknande övningar är de bästa sättet att lära sig speluppfattning. Tränaren kan utveckla inläringen med involverande coachningsmetoder på planen och vid möten genom att se till att mängden upprepningar, intensivitet och utveckling av idrottsligheten är tillräcklig. Utvecklingen av spelfärdigheter kräver en stor mängd upprepningar som uppnås framför allt på egen tid med stöd av lagträningen.

Innehåll

Huvudfokus på spelarnas ändamålsenliga agerande nära bollen.

Betoningen i innehållet ligger på interaktioner mellan de spelare som är kring bollen, beroende på spelsituationen. Spelarna utvecklas att göra rätt fotbollsaktioner för att skapa fördel för laget. Spelaren med boll behärskar mångsidiga sätt för att avancera spelet. Spelarna utan boll lär sig bedöma det effektivaste sättet att avancera genom tiden, ytan och avståndet för spelaren utan boll bedöma det effektivaste sättet för att främja spelet. Försvararna som är närmast spelaren med boll klarar av att pressa spelaren med boll med hjälp av de andra försvararna.

Enkla principer för lagspelet hjälper individerna att utvecklas.



TEKNISK-TAKTISK

Huvudfokus på spelarnas rätta aktioner kring boll

INDIVIDENS KOMPETENS

KOMPETENSMÅL			INNEHÅLL
Anfall	Spelare med boll	Modigt avancera med boll samt uppmuntra att agera modigt för att skapa målchanser. Kan fatta beslut - passning, driva med boll och finta (kunna bryta 2 linjer genom att passa).	Driva med boll, finta, mottagningar, passa och olika tillslag, täcka, avsluta.
	Spelare utan boll	Anfallande spelare utan boll kan uppskatta avståndet till bollhållaren, närmaste motståndare och hur mycket tid man har samt ytan för spelaren med boll för att skapa fördel.	<u>Stöd samt skapa och använda yta</u> Öppna passningslinje och säkerställ fri passningslinje, rättvänd i förhållande till bollhållarens tid, yta och närmaste motståndare (passera spelare vs. bibehålla bollen i det egna laget). Ta sig fri från markering på olika sätt. Förutse vad som kommer att hända som följande (fungera som tredje spelare).
Försvär	Spelare som försvarar mot spelaren med boll	Den försvarare som är närmast spelaren med boll klarar av att hindra att spelaren ska avancera - det primära målet är en snabb erövring. Om det inte är möjligt att erövra direkt, klarar spelaren av att bromsa upp anfallet för att skapa fördel för laget.	<u>Press</u> Erövra och tackla. Minska avståndet till bollen. Pressa, bromsa upp och styra i förhållande till eventuell fördel.
	Övriga försvarande spelare	De övriga försvarande spelarna klarar av att ge understöd/säkra bakom spelare som försvarar mot spelaren med boll genom att samtidigt täcka passningslinjer. Spelarna lär sig samtidigt att bedöma om de istället för att säkra bara ska täcka passningslinjer eller ytor.	<u>Understöd och kontroll</u> Säkra/ge understöd bakom spelare som försvarar mot spelaren med boll och täcka passningslinjer, bryta passningar, zonförsvar (kontrollera närmare i synnerhet nära eget mål).



TEKNISK-TAKTISK

Huvudfokus på spelarnas rätta aktioner kring boll

		KOMPETENSMÅL	INNEHÅLL
LAGETS SPEL	Anfall	Spelarna lär sig att som lag ta ansvar för djupet och bredden enligt sin roll/spelplats på planen, för att det ska vara möjligt för spelarna att agera tillsammans kring bollen. Man klarar av att hålla bollen i rörelse för att effektivt skapa målchanser. Det första alternativet är alltid att avancera om det är svårt klarar man av att rotera.	<u>Öppna yta</u> I djupled klarar spelare av att utvidga motståndarens lag och skapa hot bakom motståndarens försvarslinje. Spelarna gör det möjligt att rotera och öppna yta in i motståndarens formation. På bredden ansvarar minst en spelare för att hålla bredden. <u>Anfallsbalans</u> Lagets organisering i djupled i tre linjer till följd av aktioner på individnivå. Spelarna klarar av att placera sig diagonalt i förhållande till varandra på bredden och i djupet, vilket gör att man uppnår anfallsbalans. <u>Skapa alternativ</u> Erbjuda och hitta alternativ att avancera genom att bryta 1 eller 2 av motståndarens linjer. Roterar bollen för att skapa målchans om det inte är möjligt att avancera direkt. <u>Bryta motståndarens balans</u> Utnyttja befintliga ytor (fylla upp yta som medspelare tömt). Skapa farliga målchanser med 2-3 spelare högt uppe på plan.
	Försvar	Spelarna lär sig att ta ansvar för att laget är intakt både i bredden och i djupled för att erövrandet av boll via samarbete mellan de spelare som är närmast bollen ska vara så effektivt som möjligt.	<u>Intakt</u> Spelarna i högsta och lägsta linjen klarar av hålla laget intakt i djupled och spelarna på bredden bär ansvar för laget hålls intakt i bredden. <u>Försvarsbalans</u> Prioritering av farliga områden (och spelare). <u>Förhindra alternativ</u> Förhindra passningar som passerar linjer (förutse långa passningar bakom försvarslinjen).



FYSISK

Träning på egen hand och intensiva träningspass med lagets för att uppnå periodens målsättningar

Det blir allt viktigare med en stor total mängd träning och hängivelse till träning som utvecklar färdigheter genom målsättningar och -uppföljning. Spelarnas och lagets utveckling följs upp i 6-10 veckors perioder. Största längdtillväxtfasen infaller för en stor del av spelarna under ungdomsfasen och därför skall man också jobba med skadeförebyggande träning.

Målinriktad extraträning före och efter lagets träning är en del av vardagen

Långsiktig träning av de fysiska egenskaperna utvecklar på lång sikt. I den här utvecklingsfasen är det bra att spelarna vänjer sig vid extraträning som en del av lagets träningspass. Matcherna mäter utveckling men de kräver inte att man tränar lättare (med undantag för tuffa turneringar).

EGENSKAP

VAD GÖRA OCH VAR LÄGGA FOKUS

Fysiska färdigheter och skicklighet

Rörelser för kampstyrka parvis eller kroppskontrollrörelser som extraträning i samband med lagets träningspass.

Snabbhet och spänst: springer och rör sig snabbare

Kortvarig snabbhet och spänst på ett målinriktat sätt minst 2x i veckan som en del av veckorytmen med beaktande av utveckling och återhämtning (förebyggande av skador).

Styrka: kampstyrka och hoppar högt

Styrketräning 2 x vecka med lätt motstånd. Målet är att förbereda kroppen för styrketräning med extern belastning för att sedan kunna utveckla träning av maxstyrka när längdtillväxten avtagit. Dessutom skall man också träna lågintensiv snabbhetsstyrka.

Uthållighet: klarar av att bli trött

Utveckling sker genom den totala mängden egen träning och träning som är målinriktad. Intensiv träning med laget stöder helheten.



PSYKO-SOCIAL

Huvudfokus på ägarskap och att tävla

EGENSKAP

Samarbetsförmåga och verksamhetskulturer

Medveten utveckling av de psykiska färdigheterna

Utveckling av de psykiska färdigheterna speciellt med hjälp av verksamhetsmiljön

SPELARE

Spelaren **utvecklas** att agera som en del av en grupp enligt de gemensamt utformade värdegrunderna, målsättningarna och reglerna. Spelaren **utvecklas** av att delta i utformandet, uppföljningen och utvärderingen av ovan nämnda. Spelaren **förstår** hur man uppmuntrar och ställer krav på de andra spelarna på planen.

Självkännedom och Målformulering

Spelaren **utvecklas** att analysera sitt eget agerande samt att identifiera sina egna styrkor och utvecklingsområden. Spelaren **utvecklas** att med små steg börja ta ansvar för sin egen utveckling med hjälp av tränaren.

Spelaren **vet** hur man ställer upp egna målsättningar av hög kvalitet samt hur man följer upp och utvärderar dem. Spelaren **utvecklas** att ta ansvar för sitt eget agerande och **förstår** vad som krävs för att uppnå de egna målsättningarna (t.ex. total mängd träning). Spelaren **utvecklas** att skapa målsättningar för laget och att agera för att nå dessa.

Koncentration

Spelaren **förstår** att koncentrationen bör riktas på väsentliga saker och att hålla den där. Spelaren **utvecklas** att märka när koncentrationen försämras och **utvecklas** att återställa den.

Motivation och Självförtroende

Spelaren **förstår** att dagligt hårt arbete med hög kvalitet utgör grundpelarna för utveckling. Spelaren **utvecklas** att helhjärtat vara med och att njuta av tävlingssituationerna. Spelaren **förstår** vikten av ihärdig träning.

Spelaren **utvecklas** att identifiera sina egna lyckade prestationer och styrkor.

Spelaren **utvecklas** att utnyttja sina egna styrkor och vågar pröva på nya saker, även om det skulle misslyckas.

TRÄNARE

- Tränaren **kan** utveckla spelarnas samarbetsförmåga (t.ex. hur kommunicera med andra).
- Tränaren **kan** involvera spelarna i utformandet av värdegrunder, målsättningar och regler.
- Tränaren **kan** skapa en trygg atmosfär.

- Tränaren **kan** ge ansvaret till spelarna under kontrollerade former genom att leda spelarna att identifiera sina egna styrkor och utvecklingsområden.
- Tränaren **kan** inspirera spelarna att utveckla sig själva.
- Tränaren **kan** hjälpa spelarna att skapa målsättningar av hög kvalitet.
- Tränaren **kan** hjälpa spelarna att följa upp och utvärdera målsättningarna.
- Tränaren **kan** involvera spelarna i skapandet, uppföljningen och utvärderingen av lagets målsättning.
- Tränaren **kan** hjälpa spelarna att märka när koncentrationen sviker.
- Tränaren **kan** hjälpa spelarna att återställa koncentrationen tillbaka till det väsentliga.

- Tränaren **kan** ge feedback för ihärdighet, utveckling och att man försöker samt **kan** synliggöra lyckade prestationer och utveckling.
- Tränaren **kan** skapa tävlingssituationer samt uppmuntra och ställa kräva på ett positivt sätt.
- Tränaren **kan** skapa en positiv atmosfär som spelarna upplever vara trygg men krävande.
- Tränaren **kan** planera träningar som har en tydligt målsättning, lämpliga utmaningar, koncentration, tillräckligt med upprepningar och feedback (= träning som utvecklar spelarna).



TRÄNING OCH SPEL

EXEMPEL PÅ TOTAL MÄNGD TRÄNING OCH MÅL

	Lagträning	Fotbollsträning på egen hand	Annan träning
Mål	- Inläring av fotbollens allmänna principer oberoende av spelsätt. - Öka idrottslighet. - Målstyrd träning och uppföljning.	Stor mängd upprepningar och impulser i innehåll som är lämpliga för utvecklingsfasen	Att ta ansvar för målinriktad utveckling av egenskaperna
Mängd (h)	3-4 x 120-150 min/vecka	10-15 h	10-15 h
Metod	Spelliknande (matchliknande) övningar	Spel på gården, spel på rasterna, Självständig träning av färdigheter som stöder lagets innehåll och egna behov	Skolvägen (cykel, gång), annan träning och övriga fritidsintressen

EXEMPEL PÅ LAGTRÄNING

	Tid	Innehåll	Observera
Före plantiden	30 min	Uppmärksamma varje spelare - Hälsa på spelarna. - 2x vecka snabbhet och spänst, 2x vecka utvecklande styrketräning.	- Inspirera och uppmärksamma alla spelare t.ex. genom att hälsa på dem före träning. - Säkerställ att spelarna är aktiva 80 % av träningstiden (organisering). - Skapa en inspirerande miljö som redan i sig själv lär spelarna, ge handledning vid behov. - Nivågruppera (diskret) spelarna vid behov om målsättningen med träningen kräver det.
	25 min	Intensivt inledande spel enligt målsättningen 1m1-4m4.	
Under plantiden	10-15 min	Uppprepningar på ett spelliknande sätt (t.ex. tävlingar med boll där man får många upprepningar och tips för självständig träning).	
	25 min	Spel med enligt målsättningen 3m3-8m8.	
	20 min	Avslutande spel 4m4-8m8.	
Efter plantiden	20-30 min	Innehåll som utvecklar de fysiska målsättningarna (fysiska färdigheter och skicklighet, uthållighet). Kort feedback genom positivitet, uppmuntran till träning på egen hand.	



11M11

Spelare som tränar för att prestera



TEKNISK-TAKTISK

KOMPETENSMÅL OCH INNEHÅLL FÖR 11M11-FASEN

Vad som betonas i inläringen

Spelarna klarar av att interagera kring bollen och kan de allmänna principerna för lagspel på grupp- och lagnivå. Utespelarna förstår uppgifterna för 2-3 spelpositioner som en del av lagets spel (under säsongen).

Vid lagträningen kan tränaren hjälpa spelarna att hitta de bästa och effektivaste lösningarna enligt situation med matchliknande intensitet. Intensiva ändamålsenliga och spelliknande övningar är de bästa sättet att lära sig speluppfattning. Tränaren kan utveckla inläringen med involverande coachningsmetoder på planen och vid möten genom att se till att mängden upprepningar, intensivitet och utveckling av idrottsligheten är tillräcklig. Utvecklingen av spelfärdigheter kräver en stor mängd upprepningar som uppnås framför allt på egen tid med stöd av lagträningen.

Innehåll

Huvudfokus ligger på interaktionen mellan spelare kring bollen och på de allmänna principerna för lagspel.

Betoningen ligger på interaktionen mellan spelare kring bollen, utgående från spelasituationen. Spelarna klarar av att interagera kring bollen och klarar av att uppfatta en stor spelyta. De allmänna principerna för lagets spel är under kontroll för hela laget och på gruppnivå är agerandet enhetligt. Spelarna klarar av att agera som en del av lagets spel genom att förstå uppgifterna för 2-3 spelpositioner vid försvar och anfall.



TEKNISK-TAKTISK

Huvudfokus på interaktionen mellan de spelare som är kring bollen och på de allmänna principerna för lagspel

				KOMPETENSMÅL	INNEHÅLL
INDIVIDENS KOMPETENS	Anfall	Spelare med boll		Spelaren kan på ett mångsidigt sätt avancera med boll enligt vad situationen kräver genom att kunna bryta motståndarens linjer från nära och långt håll för att skapa målchans så effektivt som möjligt.	<u>Avancera</u> Driva, finta, passa och tillslag, mottagningar, täcka, avsluta.
		Spelare utan boll		Anfallande spelare utan boll kan bedöma avståndet till spelaren med boll, närmaste motståndaren, tiden och ytan för spelaren med boll för att skapa bästa fördel.	<u>Stöd samt skapa och utnyttja yta</u> Öppna passningslinjer och säkra fri passningslinje, (passning/första beröringen), öppna passningsvinkel genom att stå rätt vänd, ta dig fri från markering på olika sätt. Förutse vad som kommer att hända som följande (fungera som tredje spelare).
	Försvär	Spelare som försvarar mot spelaren med boll		<u>Press</u> Den försvarare som är närmast spelaren med boll klarar av att förhindra att bollhållaren ska avancera - det primära målet är snabb erövring. Om det inte är möjligt att erövra direkt, klarar spelaren av att bromsa upp anfallet eller täcka passningslinjer för att skapa fördel för laget.	Positionering och närmande på det sätt som situationen kräver - det primära målet är att bromsa upp och styra i förhållande till eventuell fördel, om det inte är möjligt att erövra bollen.
		Övriga försvarande spelare		De övriga försvarande spelarna klarar av att säkra/ge understöd bakom den spelare som försvarar mot bollhållaren genom att täcka passningslinjer och lär sig samtidigt att bedöma om de istället för att säkra ska täcka passningslinjer (eller kontrollera).	<u>Understöd - första målet är att säkra bakom den spelare som försvarar mot bollhållare</u> Säkra bakom den spelare som försvarar mot bollhållaren och täcka passningslinjer. Bryta passningar. <u>Kontroll (ingen säkring bakom spelare som försvarar mot bollhållare)</u> täcka passningslinjer, bryta passningar, zonförsvär (kontrollera).



TEKNISK-TAKTISK

Huvudfokus på interaktionerna mellan de spelare som är kring bollen och på de allmänna principerna för lagspel

		KOMPETENSMÅL	INNEHÅLL
LAGETS SPEL	Anfall	Laget klarar av att skapa målchanser genom samarbete mellan flera spelare. Anfallsbalansen på bredden och i djupled möjliggör mångsidiga möjligheter att avancera till målchanser och att vinna bollen tillbaka till det egna laget genast efter ha tappat den.	<u>Öppna yta</u> I djupled klarar spelare av att utvidga motståndarens lag och skapa hot bakom motståndarens försvarslinje. Spelarna gör det möjligt att rotera och öppna yta in i motståndarens formation. På bredden ansvarar minst en spelare för att hålla bredden. <u>Anfallsbalans</u> Positionering i förhållande till de egna spelarna, styrda av spelsystemet: fylla korridorer och utnyttja ytorna mellan motståndarens linjer Inläring av att kontrollera motståndarens farliga kontringsspelare (defensiv omställning) <u>Skapa alternativ</u> Mångsidigt skapa alternativ att avancera för att nå målchans med beaktande av spelets skeden (kvantitativ, kvalitativ, situationsanpassad). Byte av yta genom att rotera om det inte är möjligt att avancera <u>Bryta motståndarens balans</u> Motsatta rörelser som söndrar försvarsformationer. Djupledslöpningar bakom linjen från mitten, från de inre korridorerna och kanterna. Fylla "golden zone" vid inläggssituationer när det gäller ytan vid framstolpen, bakre ytan och cutback-ytan
	Försvar	Spelarna klarar av att agera i en enhetlig försvarande linje, lär sig att samarbeta mellan linjerna och känner till den egna spelpositionens uppgifter i spelets olika skeden.	<u>Avstånd</u> Ansvar för avstånden på bredden och i djupet samt inläring av samarbete mellan linjerna i enlighet med uppgiftskraven för spelpositionen <u>Försvarsbalans</u> "Byte" av spelare med hjälp av kommunikation <u>Förhindra alternativ</u> Täcka passningsriktningar och områden så långt borta som möjligt från det egna målet. Säkring i linjen (i synnerhet försvarslinjen). Försvar vid inläggssituationer framför målet - uppgifter på bollsidan, icke-bollsidan och på cutback-ytorna.



FYSISK

Periodiserad träning som utvecklar färdigheter på lång sikt ger resultat.

Det är viktigt med en stor total mängd träning och att spelarnas själva tar ansvar för sin träning detta leder till utveckling av färdigheterna. Utveckling följs upp genom målsättning och uppföljning i 6-10 veckors perioder. Den största längdtillväxten sker för en stor del av spelarna i ungdomsfasen. Därför är det viktigt med träning som förebygger skador t.ex. med hjälp av uppvärmning och rytmisering i träningen. Matcherna mäter utvecklingen men de betyder inte att man skall lätta på träningen (med undantag för turneringar).

Målinriktad extraträning är en del av vardagen och en matchliknande uthållighetsträning börjar betonas.

EGENSKAP

VAD GÖRA OCH VAR LÄGGA FOKUS

Fysiska färdigheter och skicklighet

Fysiska färdigheter och idrottslighet utvecklas av en stor träningsmängd. Man fäster allt mera uppmärksamhet vid grenspecifika rörelser och utvecklingen av dessa i enlighet med spelets krav.

Snabbhet och spänst: springer och rör sig snabbare

Övningar som utvecklar snabbhet görs 3-4x/vecka och genomförs både separat och integrerat i grenträningen med beaktande av veckorytmen. Övningar med maxhastighet genomförs minst en gång i veckan (>30 m).

Styrka: kämpar och hoppar högt

Styrketräningen är systematisk och genomförs året om minst två gånger i veckan. Målsättningen är att förbereda spelarna att bli vana vid maxstyrketräning. Hoppträning som utvecklar spänst genomförs 2x/vecka och då längdtillväxten avtagit bör intensiteten systematiskt höjas.

Uthållighet: klarar av trötthet

En veckorytm med en match i veckan innehåller minst två mycket tuffa träningar där man använder olika planstorlekar. Belastningen från träningarna kan följas upp genom att fråga spelarna om den upplevda belastningen (RPE).



PSYKO-SOCIAL

Huvudfokus på ägarskap och tävlingsinriktning

EGENSKAP

Samarbetsförmåga och verksamhetskulturer

Medveten utveckling av de psykiska färdigheterna

Utveckling av de psykiska färdigheterna speciellt med hjälp av verksamhetsmiljön

SPELARE

Spelaren **utvecklas** att agera som en del av en grupp enligt de gemensamt utformade värdegrunderna, målsättningarna och reglerna. Spelaren **utvecklas** av att delta i utformandet, uppföljningen och utvärderingen av ovannämnda. Spelaren **förstår** hur man uppmuntrar och ställer krav på de andra spelarna på planen.

Självkännedom och Målformulering

Spelaren **utvecklas** att analysera sitt eget agerande samt att identifiera sina egna styrkor och utvecklingsområden. Spelaren **utvecklas** att med små steg börja ta ansvar för sin egen utveckling med hjälp av tränaren.

Spelaren **vet** hur man ställer upp egna målsättningar av hög kvalitet samt hur man följer upp och utvärderar dem. Spelaren **utvecklas** att ta ansvar för sitt eget agerande och **förstår** vad som krävs för att uppnå de egna målsättningarna (t.ex. total mängd träning). Spelaren **utvecklas** att skapa målsättningar för laget och att agera för att nå dessa.

Koncentration

Spelaren **förstår** att koncentrationen bör riktas på väsentliga saker och att hålla den där. Spelaren **utvecklas** att märka när koncentrationen försämras och **utvecklas** att återställa den.

Motivation och Självförtroende

Spelaren **klarar** av att göra sitt bästa vid träningar samt **förstår** hur man lever som en idrottare. Spelaren **klarar** av att helhjärtat hänge sig och njuta av tävlingssituationer. Spelaren **klarar** av agera ihärdigt.

Spelaren **klarar** av att identifiera sina egna lyckade prestationer och styrkor och kan använda dessa som stöd för det egna självförtroendet

Spelaren **klarar** av att använda sina styrkor och vågar spela modigt obereende av misslyckanden

TRÄNARE

- Tränaren **kan** utveckla spelarnas samarbetsförmåga (t.ex. hur kommunicera med andra).
- Tränaren **kan** involvera spelarna i utformandet av värdegrunder, målsättningar och regler.
- Tränaren **kan** skapa en trygg atmosfär.

- Tränaren **kan** ge ansvaret till spelarna under kontrollerade former genom att leda spelarna att identifiera sina egna styrkor och utvecklingsområden.
- Tränaren **kan** inspirera spelarna att utveckla sig själva.
- Tränaren **kan** hjälpa spelarna att skapa målsättningar av hög kvalitet.
- Tränaren **kan** hjälpa spelarna att följa upp och utvärdera målsättningarna.
- Tränaren **kan** involvera spelarna i skapandet, uppföljningen och utvärderingen av lagets målsättning.
- Tränaren **kan** hjälpa spelarna att märka när koncentrationen sviker.
- Tränaren **kan** hjälpa spelarna att återställa koncentrationen tillbaka till det väsentliga.

- Tränaren **kan** ge feedback för ihärdighet, utveckling och att man försöker samt **kan** uppmärksamma lyckade prestationer och utveckling.
- Tränaren **kan** skapa tävlingssituationer samt uppmuntra och ställa kräva på ett positivt sätt. Tränaren **kan** skapa en positiv atmosfär som spelarna upplever trygg men krävande.
- Tränaren **kan** planera träningar med en tydlig målsättning, lämpliga utmaningar, koncentration, tillräckligt antal upprepningar och feedback (= träning som utvecklar spelarna).



TRÄNING OCH SPEL

EXEMPEL PÅ TOTAL MÄNGD TRÄNING OCH MÅLSÄTTNINGAR

	<i>Lagträning</i>	<i>Individuell fotbollsträning på egen hand</i>	<i>Övrig träning</i>
<i>Mål</i>	Inläring av fotbollens allmänna principer oberoende av spelsätt. Ökad idrottslighet. Ansvarstagande för den egna utvecklingen som fotbollsspelare.	Stor mängd upprepningar anpassat för utvecklingsfasen. Uppföljning av utveckling och resultat utgående från målsättningen.	Inspirera till målinriktad utveckling av färdigheterna. Att börja med ledd morgonträning tillsammans med läroanstalterna.
<i>Mängd (h)</i>	3-4 x 90-120 min/vecka.	10-15 h	10-15 h
<i>Metod</i>	Machliknande övningar.	Träning på egen hand träning som följs upp utgående från egna styrkor och utvecklingsområden.	Ledd morgonträning, annan träning på egen hand.



TRÄNING OCH SPEL

EXEMPEL PÅ TRÄNINGSVECKA FÖR MÅLINRIKTADE SPELARE

	<i>Upprepningar, styrka och snabbhet kortvarigt och intensivt</i>	<i>Ihärdighet långvarigt och intensivt genom spel</i>	<i>Utveckling av egna utvecklingsområden med beaktande av belastningen</i>	<i>Upprepningar, styrka och snabbhet kortvarigt och intensivt</i>	<i>Snabbhet och spänst</i>	<i>Utförande av de inlärade färdigheterna i spel</i>
Morgonträning tillsammans med skolan eller på egen hand	Utvecklande aktivitet i enlighet med de egna målsättningarna + annan träning med beaktande av helhetsbelastningen.	Matchliknande upprepningar, snabbhet och spänst 75'	Utvecklande aktivitet i enlighet med de egna målsättningarna med beaktande av helhetsbelastningen 90-120'	Styrka 60'	Utvecklande aktivitet i enlighet med de egna målsättningarna med beaktande av helhetsbelastningen	Spel
Före lagets plantid	Feedback från match 20' Styrka 45'	Feedback från matcher individuellt och i smågrupper om utveckling motsvarar målsättningarna Aktiverade uppvärmning 20'		Snabbhet och spänst på ett matchliknande sätt 30' (eller styrka om det inte finns möjlighet på morgonen 45')	Snabbhet och spänst på ett matchliknande sätt 30'	
På lagets plantid	Upprepningar med boll med få spelare, Kortvariga småspel 75'	Långvarigt med hög intensitet på stora ytor 90'		Upprepningar med boll och med få spelare och kortvariga småspel 90'	Upprepningar med boll och med få spelare och kortvariga småspel 45' Taktisk träning för hela laget 45'	
Efter lagets plantid	Utvecklande aktivitet i enlighet med de egna målsättningarna + annan träning med beaktande av helhetsbelastningen			Utvecklande aktivitet i enlighet med de egna målsättningarna + annan träning med beaktande av helhetsbelastningen	Bålstyrka 30'	

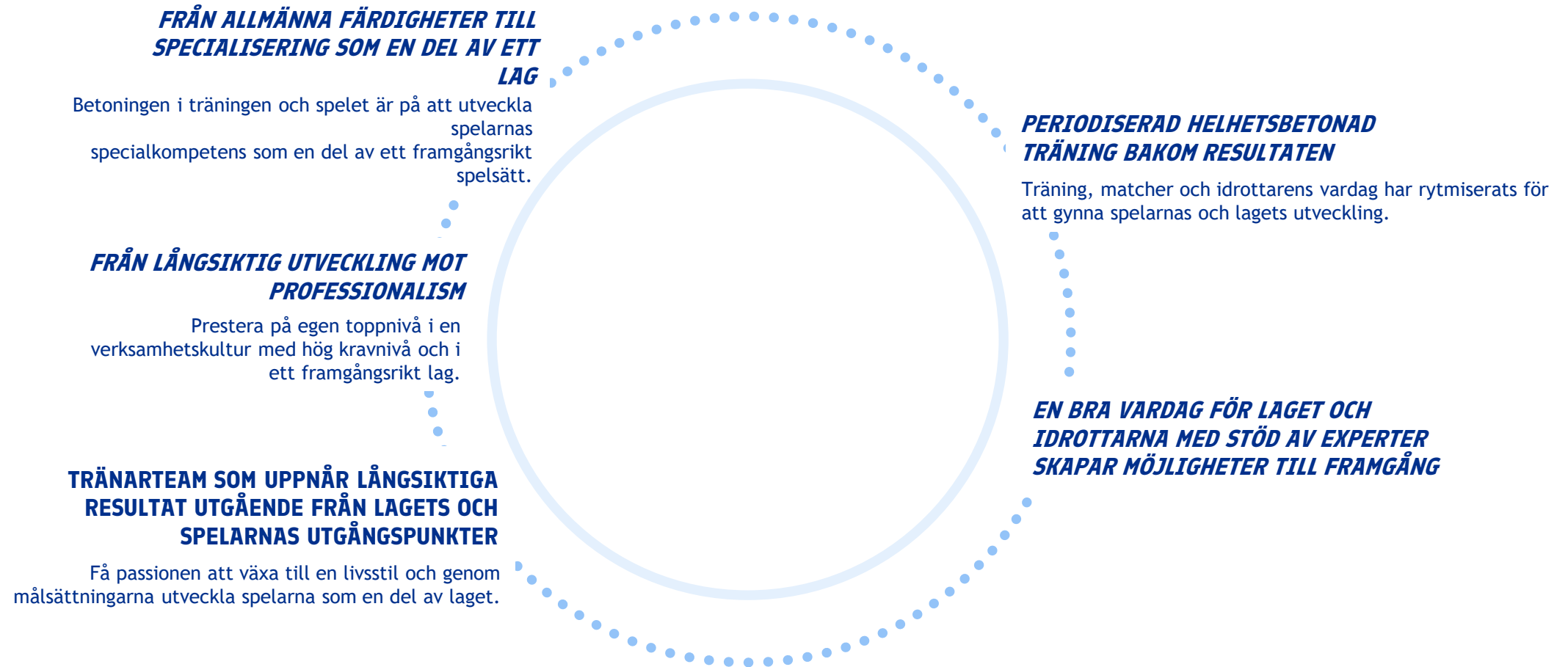


SPECIALISERINGSFASEN



HUVUDFOKUS

Fokus på att ta ansvar för den helhetsmässiga utvecklingen





TRÄNARSKAP

Allmän beskrivning

Uppnå resultat i spelarutvecklingen på lång sikt och tar hänsyn till spelarnas vardag.

Roll

Tränaren förstår den internationella kravnivån och kan leda spelarna mot höga målsättningar både som lag och individuellt. Tränaren kan skapa en utvecklande, positiv kravnivå i den dagliga träningen samt utveckla spelarnas självledarskap. Tränaren kan individuellt uppmärksamma spelarna och deras situation (t.ex. ung spelare som stiger till representationslaget). Tränaren kan kräva att både individerna och laget jobbar mot gemensamt uppställda målsättningar. Tränaren kan få ut det bästa av individerna och laget genom att använda en för situationen lämplig ledarstil. Tränaren kan leda och skapa en verksamhetskultur med hög kravnivå tillsammans med spelarna och tränarteamet.

Pedagogisk kompetens

Klarar av att identifiera spelarnas individuella utvecklingsområden, stöda deras utveckling och att analysera tillsammans med spelarna. Kan planera, förverkliga, analysera och utveckla lagets målinriktade verksamhet på ett helhetsbetonat sätt på både kort och lång sikt genom att involvera spelarna och tränarteamet.

Ledarskapsförmåga

Tränaren kan engagera spelarna att göra sitt bästa för att dagligen kunna göra bättre val för att lyckas som fotbollsspelare. Tränaren kan effektivt och konstruktivt ingripa i fall kvaliteten inte motsvarar målsättningarnas. Tränaren kan hjälpa spelarna att prestera under press. Förmåga att leda tränarteamet och använda sig av sakkunnigas kompetens som en del av helheten för att förbättra resultaten i spelarutvecklingen.

Emotionella och sociala färdigheter

Tränaren kan kommunicera och agera konsekvent och konstruktivt även under press (t.ex. Tränarens uppförande under jämna matcher och hantering av besvikelser). Tränaren kan få varje spelare att känna sig viktig för att nå långsiktig utveckling oberoende av spelarens situation (t.ex. spelare som får mindre speltid). Tränaren kan skapa en atmosfär i laget, stöda en kultur där man samarbetar gemensamt klarar av att lösa konflikter. Tränaren kan medvetet utveckla spelarna att hantera sina känslor samt hjälpa spelarna att identifiera för dem lämpliga sätt för att kunna prestera bättre.

Förmåga att ge feedback

Tränaren kan uppmärksamma spelarna individuellt utgående från deras situation (t.ex. ung spelare som flyttas till representationslaget). Tränaren förstår den internationella kravnivån och kan hjälpa spelarna att nå höga målsättningar både som lag och individuellt. Tränaren kan hjälpa spelarna att skapa, följa upp och analysera för att förverkliga målsättningarna. Tränarens kan ge feedback mångsidigt och kan involvera spelarna på både på lag- och individnivå.

Förmåga att utveckla sig själv

Att planera, förverkliga, analysera görs regelbundet på både kort och lång sikt. Färdigheterna för inläring, informationssökning och utvärdering utvecklas. Förmågan att nätverka utvecklas.

Utbildningsnivå

U16-19 Minst 1 UEFA A-utbildad tränare/10 spelare + regelbundet stöd från målvaktstränare och fystränare 3-4/ggr/vecka.



TEKNISK-TAKTISK

Från allmän kompetens till specialkompetens genom att behärska och upprätthålla en tillräcklig grund

Spelaren specialiserar sig till toppnivå som en del av lagets spelsätt genom att utnyttja sina egna styrkor. Spelarens allmänna spelförståelse är på god nivå för att kunna använda de egna styrkorna för ska ge laget mervärde.

Tränaren hjälper spelarna att hitta lösningar med hjälp av mångsidig träning både på och utanför planen. Spelaren utvecklas som en del av laget genom självständig analys, feedback från sakkunniga och framför allt genom stor träningsmängd. Lagträningen och lagets spelsätt tar hänsyn till spelarnas individuella utveckling och styrkor. Helheten stöds av ett effektivt samarbete med läroanstalten.

KOMPETENSMÅL

16–17-åringar	Individens kompetens	Betoningen ligger på utveckling av individen utgående från de allmänna principerna för 11m11-spelets krav för 1-2 spelpositioner utgående från lagets spelsätt. Spelaren utvecklas mot en finslipning av sina egna styrkor, spelposition och sin roll utgående från individens allmänna principer . Spelaren klarar av att agera som en del av lagets spelsätt i enlighet med spelpositionens uppgifter vid anfall och försvar.
	Lagets spel	Vid anfall med hela laget kan styrkorna på lag-, grupp- och individnivå användas.
18–19-åringar	Individens kompetens	Spelaren specialiserar sig till toppnivå som en del av lagets spelsätt genom att använda sina egna styrkor. Spelarens allmänna speluppfattning är som helhet på god nivå för att kunna använda sina styrkor för att ge mervärde till laget.
	Lagets spel	Laget kan skapa målchanser genom att anfalla med hela laget. Vid anfall med hela laget kan man använda sig av styrkorna på lag-, grupp- och individnivå. Lagets styrkor anpassas efter motståndarens spel.

Profil**Färdigheter****Anfallare**

- Förmåga att ständigt söka sig till målchanser och med stor sannolikhet avsluta
- Förmåga att avancera i djupled och skapa djup i laget

- Förmåga att avsluta från marken och från luften
- Förmåga att skapa möjligheter att avancera på djupet och mellan linjerna på anfallstredjedelen med hjälp av skicklighet och upprepade explosiva aktioner
- Förmåga att hålla bollen inom det egna laget även i svåra situationer och förmåga att spela kombinationer
- Förmåga att starta press för att erövra bollar högre upp på planen och täcka passningslinjer

Kantspelare

- Förmåga att skapa målchanser för sig själv och andra speciellt genom ett starkt 1m1-spel

- Kreativ - förmåga att snabbt passera motståndare i 1m1-lägen
- Förmåga att skapa möjligheter att avancera på djupet och mellan linjerna på anfallstredjedelen med hjälp av skicklighet och upprepade explosiva aktioner
- Förmåga att spela på planens olika delområden i spelets olika skeden
- Förmåga att avsluta anfall (sista passningarna och avslut från nära håll och långt håll)
- Förmåga att erövra bollar högre upp på planen och täcka passningslinjer

Högre mittfältsspelare

- Lagets nyckelspelare när det gäller att mångsidigt skapa målchanser speciellt från planens mittzoner

- Kreativ - klarar av att agera oförutsägbart med och utan boll
- Förmåga att spela oförutsägbart i trånga lägen (mellanrummen mellan linjerna)
- Förmåga att avsluta anfall (sista passningen och avsluta från nära och långt håll)
- Bra på att identifiera obalans i motståndarens två lägsta linjer
- Förmåga att erövra bollar högre upp på planen och täcka passningslinjer

Lägre mittfältsspelare

- Leder och rytmiserar lagets anfallsspel på ett mångsidigt och säkert sätt innanför formationen
- Försvaret stor yta framgångsrikt och aktivt

- Förmåga att passera motståndarens linjer på bredden och i djupled
- Förmåga att identifiera och välja de bästa alternativen då laget har boll både då spelaren har boll och är utan
- Bryter och erövrar aktivt bollar på mitten av plan och förhindrar passningar till farliga områden
- Beslutsam och lugn

Ytterback

- Färdighet, ihärdighet och snabbhet att upprepa 1m1-lägen vid anfall och försvar
- Tar hand om lagets balans på ytor på kanten
- Skapar hot mot motståndarens lägsta linje och klarar av att ge avgörande passningar från kanten

- Utmärkt snabbhetsuthållighet
- Snabb speciellt på långa sträckor, bra koordination och snabba fötter
- Förmåga att hålla bollen inom det egna laget och kunna avancera genom att passa och driva med bollen
- Förmåga att spela på olika ytor i spelets olika skeden
- Behålla balans i försvarsspelet
- Bra i 1m1-lägen i båda riktningarna

Mittbackar

- Nyckelspelare när det gäller att förhindra att motståndaren ska göra mål - som styrka försvarsspel vid höga bollar
- Leder och organiserar balansen i laget
- Förmåga att skapa möjlighet att avancera på ett mångsidigt sätt då laget anfaller

- Fysiskt starka i dueller och speciellsituationer (ofta också lagets längsta spelare)
- Aktiva när det gäller att bryta och tackla i försvarslinjen både på marken och i luften
- Bra på att förutse hot från motståndaren
- Utmärkta på att tackla och blocka skott
- Kan passa mångsidigt, olika långa passningar

Målvakter

- Fysiskt mångsidig, snabb och explosiv
- Bra ledar- och kommunikationsegenskaper
- Skicklig på att agera och anpassa sig till olika situationer med olika distans till målet

- Kan försvara stora ytor bakom backlinjen
- Kan försvara specifika ytor i straffområdet vid djupledspassningar och inlägg
- Kan skapa fördel vid spelöppning och rytmisera spelet enligt situationen



FYSISK

Progressiv systematisk träning under hela säsongen för att individerna och laget skall utvecklas och nå framgång.

Periodisering och rytmisering i träningen betonas för att kunna utvecklas och få friska träningsdagar. Spelarens idrottslighet specificeras mot spelpositionen och kraven i fotboll. Rytmiseringen i träningen och eventuellt lättare träningar som en del av matchförberedelserna.

EGENSKAP	VAD GÖRA OCH VAR LÄGGA FOKUS
Fysiska färdigheter och skicklighet	Övningar som upprätthåller fysiska färdigheter och idrottslighet som en del av extraträning (t.ex. i samband med längre uppvärmningar och återhämtande träningar).
Snabbhet och spänst: springer och rör sig snabbare	Övningar som utvecklar snabbhet görs 3-4x/vecka och genomförs både separat och integrerat med fotbollsträningen som en del av veckorytm. Övningar med maxhastighet genomförs minst en gång i veckan (>30 m).
Styrka: kämpar och hoppar högt	Styrketräningen är systematisk och den genomförs året om minst två gånger i veckan. Tyngdpunkten ligger på maxstyrka som stimulerar nervsystemet och träning av grenspecifik snabbhetsstyrka. Spänstträning med högre intensitet än tidigare.
Uthållighet: klarar av trötthet	Periodiserad uthållighetsträning som en del av lagets veckorytm: veckor med en match innehåller minst två tuffa träningar då man använder sig av olika planstorlekar.



PSYKO-SOCIAL

Utveckling i fokus i ett framgångsrikt lag

EGENSKAP

SPELARE

Samarbetsförmåga och verksamhetskultur

Spelaren **kan** föregå med gott exempel och genom rätt agerande utveckla lagets höga och professionella verksamhet. Spelaren **kan** prestera i nya miljöer (t.ex. representationslag) på en hög nivå.

Medveten utveckling av de psykiska färdigheterna

Självkännedom

Spelaren **förstår** vilka sätt som fungerar och **kan** reglera sina känslor och sitt agerande för att få ut det bästa av sin prestation. Spelaren **förstår** hur man ska agera i utmanande och oförutsägbara situationer (t.ex. skador eller byte av lag) och **kan** vid behov använda sig av olika slag av stödtjänster.

Målsättning

Spelaren **förstår** de internationella kraven för fotboll. Spelaren **kan** följa planeringen och långsiktigt utveckla, följa upp och analysera sitt eget agerande i enlighet med toppidrottens krav både på kort och lång sikt.

Koncentration

Spelaren **kan** fokusera på väsentliga saker och behålla fokuseringen. Spelaren **märker** när koncentrationen blir sämre och **kan** koncentrera sig igen. Spelaren **kan** prestera under press. Spelaren **lär sig** att hantera externa störningsfaktorer.

Utveckling av de psykiska färdigheterna speciellt med hjälp av verksamhetsmiljön

Motivation

Spelaren ser också tuffa utmaningar som en möjlighet och klarar av att dagligen göra bra val för att lyckas som fotbollsspelare.

Spelaren **kan** göra sitt bästa varje dag och leva som en idrottare också utanför plan (t.ex. sömn och kost). Spelaren **kan** agera ihärdigt och tävla och göra sitt bästa även mot de som är bättre.

Självförtroende

Spelaren **kan** använda sina styrkor och snabbt komma över motgångar. Spelaren **kan** identifiera sin egen utveckling, utvärdera sin utveckling i förhållande till målsättningarna och ha ett högt självförtroende oberoende av den egna situationen och rollen.



PSYKO-SOCIAL

Utveckling i fokus i ett framgångsrikt lag

EGENSKAP

TRÄNARE

Samarbetsförmåga och verksamhetskultur

- Tränaren kan skapa rätt kravnivå på ett positivt sätt i den dagliga träningen samt utveckla spelarnas ledarskap.
- Tränaren kan utveckla lagandan, stöda en kultur där man gör saker tillsammans samt lösa konflikter tillsammans med spelarna.
- Tränaren kan individuellt uppmärksamma spelarna och deras situation (t.ex. ung spelare som flyttas till representationslaget).

Medveten utveckling av de psykiska färdigheterna

- Tränaren kan medvetet utveckla spelarnas reglering av känslorna samt att hjälpa spelarna att hitta fungerande sätt att utveckla prestationen.
- Tränaren förstår spelarnas och lagets situation och behov samt kan vid behov använda stödtjänster (t.ex. mentaltränare).
- Tränaren förstår de internationella kraven på spelet och kan hjälpa spelarna att nå höga målsättningar både som lag och individer.
- Tränaren kan stöda spelarna att skapa, följa upp och analysera förverkligandet av de helhetsmässiga målsättningarna.
- Tränaren kan hjälpa spelarna att prestera under press.
- Tränaren kan hjälpa spelarna att förstå konsekvenserna och möjligheterna med sociala medier med tanke på den egna karriären och lagets verksamhet.

Utveckling av de psykiska färdigheterna speciellt med hjälp av verksamhetsmiljön

- Tränaren kan engagera spelarna att göra sitt bästa och dagligen göra bra val för att lyckas som fotbollsspelare.
- Tränaren kan effektivt och konstruktivt ingripa i sådant som inte motsvarar målsättningarnas kvalitet.
- Tränaren kan kommunicera och agera konsekvent och konstruktivt även under press (t.ex. uppförande vid jämna matcher, hantering av besvikelser).
- Tränaren kan få varje spelare att känna sig viktig för att nå långsiktig utveckling oberoende av roll (t.ex. spelare som får mindre speltid).
- Tränaren kan regelbundet kommunicera med spelarna kring:
 - Var spelaren med hjälp av systematiskt arbete har utvecklats och lyckats i förhållande till målsättningarna.
 - Vad spelaren behöver göra bättre för att lyckas samt konkretisera vad detta innebär i praktiken i form av dagligt agerande.



TRÄNING OCH SPEL

EXEMPEL PÅ TRÄNINGSVECKA FÖR MÅLINRIKTADE SPELARE

	<i>Upprepningar, styrka och snabbhet kortvarigt och intensivt</i>	<i>Ihärdighet långvarigt och intensivt via spel</i>	<i>Utveckling av egna utvecklingsområden med beaktande av belastningen</i>	<i>Upprepningar, styrka och snabbhet kortvarigt och intensivt</i>	<i>Snabbhet och spänst</i>	<i>Utförande av de intränade färdigheterna i spel</i>
Morgonträning tillsammans med skolan eller på egen hand	Utvecklande aktivitet i enlighet med de egna målsättningarna + annan träning med beaktande av helhetsbelastningen	Matchliknande upprepningar, snabbhet och spänst 90´	Utvecklande aktivitet i enlighet med de egna målsättningarna med beaktande av helhetsbelastningen 90-120´	Upprepningar från egen spelposition 45´ + Styrka 45´	Utvecklande aktivitet i enlighet med de egna målsättningarna med beaktande av helhetsbelastningen	Spel
Före lagets plantid	Feedback från match 20´ Styrka 45´	Feedback från matcher individuellt och i smågrupper om utveckling motsvarar målsättningarna Aktiverade uppvärmning 20´		Snabbhet och spänst på ett matchliknande sätt 30´ (eller styrka om det inte finns möjlighet på morgonen, 45´)	Matchförberedande möte 20´	
På lagets plantid	Upprepningar med boll med få spelare, Kortvariga småspel 75´	Långvarigt med hög intensitet på stora ytor 90´		Upprepningar med boll med få spelare och kortvariga småspel 90´	Upprepningar med boll med få spelare och kortvariga småspel 30´ Taktisk träning för hela laget med beaktande av kommande motståndare 30´ + småspel 15´	
Efter lagets plantid	Utvecklande aktivitet i enlighet med de egna målsättningarna + annan träning med beaktande av helhetsbelastningen	Bålstyrka 30´		Utvecklande aktivitet i enlighet med de egna målsättningarna + annan träning med beaktande av helhetsbelastningen	Bålstyrka 30´	



BEGREPP



TEKNISK-TAKTISK

<i>Huvudbegrepp</i>	<i>Huvudbegrepp som ska definieras</i>	<i>Beskrivning som hör till huvudbegreppet</i>
Lagets spel	Spelsätt	Av hela laget överenskomna sättet att spela på långsiktigt. Spelidentitet: identifierbara allmänna drag i spelet som inte ändras på lång sikt, lagets organisering (i spelets skeden), gruppernas överenskomna samspel, använda sig av individernas styrkor.
	Spelsystem	Definierar grovt positioneringen i laget och hur spelarna ställer upp från start genom att dela in spelarna i olika linjer på djupet och på bredden och genom att fastställa antalet spelare i vardera linje.
Lagets spel - spelets skeden vid försvar	Hindra spelöppning	Bollen framför hela det försvarande laget. Hindra motståndarna från att bryta första linjen.
	Hindra speluppbyggnad	Hindra att motståndaren avancerar efter att minst en spelare har passerats.
	Hindra genombrott	Hindra att det egna lagets försvarslinje passeras.
	Hindra avslut	Hindra målchanser och mål.
Lagets spel - spelets skeden vid anfall	Spelöppning	Bollen framför hela det försvarande laget. Bryt åtminstone motståndarens första linje.
	Speluppbyggnad	Laget med boll avancerar efter att minst en av motståndarens linjer brutits i djupled.
	Genombrott	Passera den lägsta försvarslinjen
	Avsluta	Mångsidiga avslut
Laget allmänna principer - anfall	Öppna yta	Lagets djup: lagets avstånd från den lägsta spelaren till den högsta Bredd: Avståndet mellan de spelare som är längst ifrån varandra på bredden.
	Balans i anfallspelet	Rätt avstånd mellan spelarna i laget för att gynna



TEKNISK-TAKTISK

Huvudbegrepp	Huvudbegrepp som ska definieras	Beskrivning som hör till huvudbegreppet	Aktioner som hör till huvudbegreppet
Lagets allmänna principer - anfall	Skapa alternativ	Skapa möjligheter för laget att avancera och/eller behålla bollinnehav.	Antalsmässigt, enligt yta och kvalitetsmässigt överläge vid möjligheten att avancera. Antalsmässigt överläge: Det är fler egna spelare nära bollen än motståndare. Antalsmässigt överläge ger möjlighet till bollinnehav enligt situation och/eller kunna avancera samt press enligt situation när man tappar bollen. Mycket viktigt i spelöppnings- och speluppbyggnadsfasen. Situationsanpassat överläge: Överläge i förhållande till den yta som ska användas skapas genom att spelarna positionerar sig stegvis. De spelare som är utan boll innanför motståndarens formation skapar passningsalternativ även om de inte skulle ha antalsmässigt överläge. En tredje spelare kan t.ex. stretcha motståndarens linje för att behålla den fria spelarens fördel. Kvalitetsmässigt överläge: Kvalitetsmässig nivåskillnad i förhållande till motståndaren i t.ex. 1m1-lägen vid anfall och/eller försvar: ofta på kanterna men också centralt och t.ex. vid inläggssituationer och huvudbollar. • Mycket viktigt i bl.a. genombrottsfasen, när man skapar målchanser och när man försvarar egen box.
	Bryta balans	Stretcha och bryta motståndarens formation.	Fylla ytor, spelarnas rörelser som kompletterar varandra, djupledslöpningar.
Individ - anfall	Avancera	Avancera med boll.	Driva med boll, passa, mottagningar, finta, täcka, avsluta (sparkteknik).
	Stöd vid anfall	Aktion av spelare utan boll i det anfallande laget, där den spelaren med boll ges öppen (och säker) passningslinje.	Öppna fri passningslinje, passningsvinkel, kroppsställning.



TEKNISK-TAKTISK

<i>Huvudbegrepp</i>	<i>Huvudbegrepp som ska definieras</i>	<i>Beskrivning som hör till huvudbegreppet</i>	<i>Aktioner som hör till huvudbegreppet</i>
Individ - anfall	Skapa och utnyttja yta	En rörelse av spelare utan boll i det anfallande laget så att spelaren med boll kan avancera genom att få en passning. Spelaren utan boll kan också avancera genom att med första beröringen ta sig förbi minst en spelare.	Erbjuda fri passningslinje, passningsvinkel, stå rätt vänd för att passera minst en spelare, frigöra sig från markering.
Lagets allmänna principer - försvar	Laget intakt	Hålla laget intakt och försvara viktiga ytor.	Krympa ytorna på bredden och djupet. Ha spelare i ytan mellan bollen och det egna målet.
	Hindra alternativ	Hindra alternativ att avancera och hindra motståndarens bollinnehav.	Säkra, täcka passningsriktningar och ytor och markera/kontrollera farliga spelare.
	Balans i försvarsspelet	Kontrollera och ha spelare i farliga ytor och behålla försvarsformationen.	Uppfatta/identifiera farliga ytor och spelare, rörelse i förhållande till de egna spelarna (hålla formation), prioritering av farliga ytor.
	Förtur omställningar	Kunna snabbt avancera efter erövring eller hålla bollen inom laget.	Positionera sig rätt (motståndare, ytor, egna spelare), förtur eventuell rörelse för att bli spelbar.
	Press	Försvarende spelare som står närmast den anfallande spelaren med boll.	Erövra, styra, bromsa upp.
Individ - försvar	Understöd vid försvar	Försvarende som står nära spelaren som försvarar mot spelaren med boll och säkrar bakom.	Säkra, täcka passningsriktningar, bryta passningar och beredskap att försvara mot spelaren med boll.
	Kontrollera	Försvarende spelare som INTE försvarar mot spelaren med boll eller kan säkra.	Försvarende passningsriktningar och ytor (markering).



TEKNISK-TAKTISK

<i>Huvudbegrepp</i>	<i>Huvudbegrepp som ska definieras</i>	<i>Beskrivning som hör till huvudbegreppet</i>
Övrigt	Samspel kring bollen	Spelarnas rätta aktioner och samspel löser spelsituationen till fördel för laget.
	Att hänge sig åt fotbollen	Det krävs coachning för att att hänge sig åt fotbollen. En trygg miljö för inläring, utveckling och samspel. Att hänge sig åt fotbollen är inte bara fotbollsaktioner utan även aktivt engagemang av spelarna och tränarna.



FYSISK

Huvudbegrepp

Huvudbegrepp som ska definieras

Beskrivning som hör till huvudbegreppet

Träning och planering av träning

Säsongspanering

En för hela säsongen specifik plan för laget för kvaliteten och mängden på träningar och matcher/turneringar enligt från spelarutbildningsplan.

Periodplanering

En 6-8 veckors period enligt föreningens spelarutbildningsplan och säsongspan under vilken tid man betonar några huvudteman som krävs i spelet.

Veckoplanering

Rytmisering och variation i träningar och matcher under en vecka med beaktande av den helhetsmässiga utvecklande belastningen.

Träningsplanering

Hur man skall genomföra en enskild träning med beaktande av variationen i träningsveckan och huvudmålen för perioden.



PSYKO-SOCIAL

Huvudbegreppet

Beskrivning som hör till huvudbegreppet

Benämning för helheten psyko-social träning

Öka idrottarens psykiska prestationsförmåga och allmänna välbefinnande, stärka samarbetet mellan idrottare och tränare, bygga upp en kultur som stöder framgång, höja kvaliteten på den dagliga verksamheten.

Motivation

En kraft som styr verksamheten och som får människan att rikta sin energi mot ett önskat mål. Kan indelas i yttre motivation och inre motivation som kommer från spelaren själv (upplevd kompetens, social samhörighet, upplevd autonomi).

Tävlings- och processororienterad

Inom processororienterad verksamhet fokuserar man på att utvärdera sin egen prestation och sin egen utveckling. Inom processororienteringen kommer resultat och vinster i takt med utveckling, långsiktigt arbete och att man njuter av det man gör. Inom resultatorientering är det primära målet att vinna och vara bättre än andra (jämför yttre motivation).

Målmedvetenhet

Med målmedvetenhet avses förmågan att långsiktigt arbeta mot det mål man ställt upp.

Självförtroende

En situationsbunden och föränderlig uppfattning om sig själv, tro på den egna prestationsförmågan.

Självkänsla

En ganska bestående uppfattning om sig själv, vem jag är och hurdan människa jag är.

Lagets kultur

En omfattande helhet för lagets gemensamma praxis, tänkande och funktionssätt. Kulturen utformas av de normer och mål som styr arbetet, ledarskapet, utvärderingen, pedagogiska sätt för samverkan, atmosfär och vardagspraxis.

Ägande

Spelarens motivationsbaserade intresse och förmåga att ta ansvar över både att utveckla sig själv och laget på ett helhetsmässigt sätt.

Hänge sig åt fotbollen som gren

För att kunna hänge sig åt fotbollen krävs det coachning. Lärerika, utvecklande, en trygg miljö där man jobbar tillsammans. Att hänge sig åt fotbollen är inte bara fotbollsaktioner, utan även aktiv närvaro av spelare och tränare.

Sammanhållning (ifråga om lagets verksamhet)

Gruppmedlemmarnas benägenhet att hålla sig till gruppen och fortsätta tillsammans. Social sammanhållning: benägenhet att skapa och upprätthålla sociala relationer. Uppgiftssammanhållning: benägenhet att hålla fast vid gemensam och delad målsättning och uppgift.