

SPELARUTBILDNINGSPLAN

7-19 ÅR



Spelarutbildning



– ÖFK Spelarutbildningsplan – Utgår från SvFF: spelarutbildning en helhet.

- FN:s barnkonvention
- Idrotten vill
- SvFF mål och riktlinjer



ÖFK & Barnkonventionen



Barnkonventionen består av 54 artiklar som fastslår barns rättigheter i olika områden. Fyra av artiklarna är vägledande för hur helheten ska tolkas och brukar kallas för barnkonventionens grundprinciper.

Artikel 2: Allas lika värde

I ÖFK finns många olika etniciteter representerade och vi välkomnar alla oavsett etnisk bakgrund, religion eller sexuell läggning.

Fotbollen är en utmärkt arena för integration och mångfald är en viktig del i vår värdegrund.

ÖFK erbjuder varje spelare inom åldersgruppen samma antal träningar.

ÖFK erbjuder utbildade tränare för varje åldersgrupp.

Artikel 3: Barns bästa

ÖFK erbjuder en fotbollsutbildning där de långsiktiga utvecklingen står i fokus.

ÖFK erbjuder en trygg och positiv miljö på träningar och matcher. Barnen ska ha roligt och trivas vid både träning och match.

ÖFK barnens prestationer ska bedömas för varje barn i förhållande till sig själv och inte i förhållande till andra.

Artikel 6: Rätt till utveckling

ÖFK erbjuder tränare intern och extern utbildning som är lämplig utifrån åldersgrupp man verkar i.

För en tryggare miljö måste alla ÖFK ledare uppvisa utdrag ur belastningsregistret och på så vis minska risken för övergrepp mot barnen.

ÖFK använder Beteendemallen som bygger på de värderingar klubben har och som konkretiseras genom beteenden. Detta skapar tydligare koppling mellan värdegrunden och den dagliga utvecklingen på och utanför fotbollsplan.

ÖFK ska utbilda spelare i att hitta en bra balans rörande kost, träning och återhämtning.

Artikel 12: Delaktighet och inflytande

ÖFK ledaren ställer efter varje träning frågor till barnen om hur de upplevt träningen och vad som varit bra. Ledaren lyssnar på barnens svar och tar till sig av deras upplevelser.

Barnen i ÖFK får möjlighet att ibland önska övningar/lekar till uppvärmningen och när de är tillräckligt mogna kan de ibland själva få ansvara för delar av uppvärmningen. Utvecklingssamtal, ledare knatteskolan,

ÖFK:s Knatteskola som ofta är det första steget in i föreningen för barnen leds av ungdomsspelare från föreningen som får testa på och upptäcka tränarrollen.

Vår träningsmiljö och barnkonventionen



Spelarutbildningsplanen ska leva upp till barn och ungdomars behov och ska spegla föreningens policy i praktisk fotbollsträning och utgå från barnkonventionen och barnrättsperspektivet.

Behoven tillgodoses om tränarna skapar en miljö där grundförutsättningarna är att barn och ungdomar är trygga, mår bra och lär sig fotboll.

Spelarutbildningsplanens syfte



- Skall vara grunden till en gemensam sportlig identitet inom Östersunds FK:s barn och ungdomsverksamhet
- Skall vara ett stöd för ledare, spelare, föräldrar, anställda och förtroendevalda
- Skall öka fokus på utveckling och prestation
- Skall underlätta implementeringen av rätt träningsinnehåll och träningsmängd
- Skall skapa medvetna spelare som tar ansvar för sin egen utveckling
- Skall skapa kontinuitet inom barn- och ungdomsverksamheten

Målsättning med vår spelarutbildningsplan



- ÖFK ska genom sin verksamhet skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet och i synnerhet fotbollsaktivitet
- Spelarutbildningsplanen ska bidra till en samsyn om hur spelare ska utbildas och ge spelarna en tydlig progression i sin fotboll
- Spelarutbildningsplanen ska verka för att alla spelare i föreningen får en likvärdig fotbollsutbildning
- Vi har en målsättning på 90% speltillgänglighet bland våra spelare. För att utvecklas behöver våra spelare vara på planen och vi prioriterar därför det skadeförebyggande samt planen för fotbollsfysisk utveckling högt.
- Vid 15-års ålder ska ÖFK:s spelare vara grundutbildade utifrån ett helhetsperspektiv. Spelaren löser situationer i fotboll genom att integrerat använda färdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse.
- Från 15-års lagen är vår verksamhet elitförberedande och spelarutbildningsplanen ska ge förutsättningar för en elitsatsning utifrån ett helhetsperspektiv

Levande spelarutbildningsplan



- Introduktion av Spelarutbildningsplan
- Aktiviteter (Träningar/matcher/utbildningar)
- Uppföljning under säsong
- Utvärdering

Samtliga ledare i föreningen skall känna till och ha tillgång till våra utbildningsplaner. ÖFK skall löpande anordna utbildningar för att samtliga ledare skall hålla sig uppdaterad om innehållet i dessa dokument.

Akademichef har det övergripande ansvaret för ungdomsverksamheten och har tillsammans med utvecklingschef samt koordinatörer ett gemensamt ansvar för att följa upp hur utbildningsplanen efterlevs i vår verksamhet.

ÖFK:s fotbollsidentitet



Östersunds FK:s fokus ligger primärt på långsiktig spelarutbildning snarare än kortsiktiga resultat. Prestationen och processen är alltid prioriterat före resultat i barn- och ungdomsverksamheten. Varje lags spelsätt från 7 mot 7-fotbollen skall genomsyras av klubbens uttalade fotbollsidentitet med hänsyn till spelarens ålder.

Östersunds FK har medvetna fotbollsspelare som hanterar hela spelet och kännetecknas av god spelförståelse, teknik, fysik och attityd samt bidrar med ledarskap.

Det innebär att en spelare i Östersunds FK:

- Är bolltrygga och tidigt kan fatta bra beslut
- Tidigt kan orientera sig väl och har en god förmåga i detta vilket leder till snabba aktioner
- Utför ett varierat och situationsanpassat anfallsspel där spelaren undviker riskeliminering
- Först och främst utbildas i anfallsspel för att sedan i rätt ålder, bygga på med försvarsspel och omställningar
- Är noggranna i den fysiologiska träningen där rätt saker utförs i respektive ålder
- Kan utvecklas i en tillåtande miljö där deras känsla av tillhörighet, delaktighet och självbestämmande får frodas samtidigt som spelarna visar ledarskap och god attityd

ÖFK:s fotbollsfilosofi



Östersunds FK ska vara ett spelförande lag som står för en anfallsinriktad fotboll med stor delaktighet. En fartfylld och tempostark fotboll med hög fart på både boll och löpningar.

I anfallsspelet strävar vi efter att äga bollen i majoriteten av matchen samt kännetecknas av ett situationsanpassat passningsspel som är kombinationsrikt och involverar flera spelare. Välbalanserade positioner samt passningar och löpningar som slår ut motståndare och tar bollen/laget närmare mål. Anfall avslutas med kvalitet genom att bollhållare har sin position i prioriterade ytor.

Om vi förlorar bollen ställer vi snabbt om till försvarsspel. Prioriteringen är att vinna tillbaka bollen så snabbt som möjligt genom direkt återerövring. Går det inte att direkt återerövra bollen övergår vi till ett samlat försvarsspel djupare i planen i riktning mot det egna målet, indirekt återerövring. Strävan är då att styra motståndarna till önskade ytor.

Östersunds FK utgår från ett positionsförsvar med inslag av markeringsförsvar som kräver aktiva spelare, vilka är beredda att göra fysiska ansträngningar.

I försvarsspelet kännetecknas vi av ett disciplinerat och kollektivt arbete där strävan är att vinna tillbaka bollen direkt och högt upp i planen. Kloka positioner och rörelser som underlättar det egna lagets erövring av bollen i önskade ytor. Alla agerar försvarsspelare när motståndarna har bollen.

När vi vinner bollen, i omställning till anfallsspel, prioriterar vi beslut som gör att vi kan kontrollera anfallsspelet. Gå direkt i djupled om läget finns, påbörja speluppbyggnad eller hitta diagonal yta. Utnyttja motståndarens obalans är ett centralt begrepp. Viktigt att undvika kontrung direkt efter en egen kontrung och därmed är de första momenten efter bollvinst viktiga.

Områden i spelarutbildningsplanen



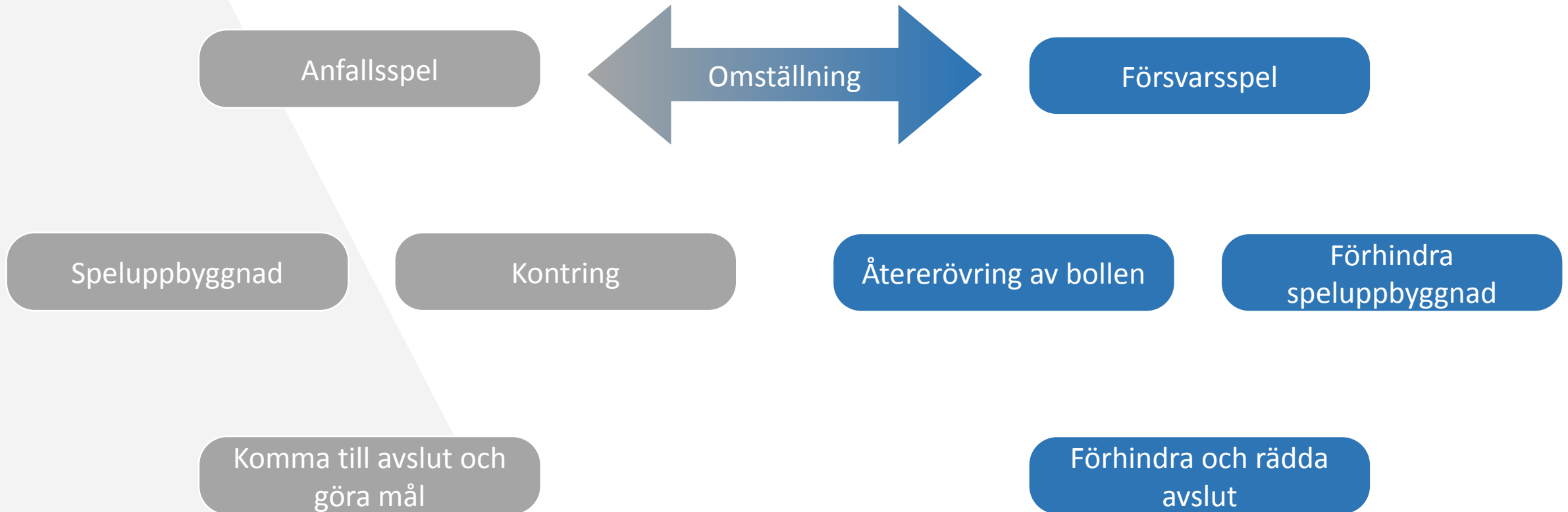
Spelarutbildningsplanen har en del för varje spelform och utgår från följande punkter i respektive spelform.

- Spelet fotboll - Träning och match
- Fotbollspsykologi och ledarskap
- Fotbollsfysiologi

Spelet fotboll



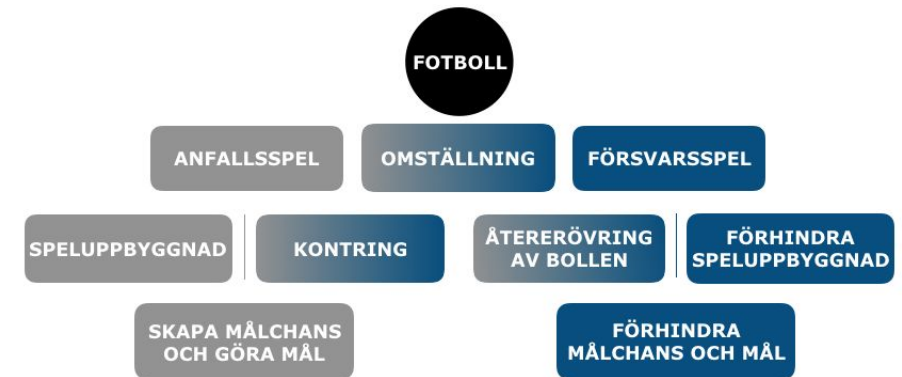
Spelet Fotboll – utgångspunkt för innehåll i träning och match



Spelet fotboll – Målbilder spelets skeden



- **Speluppbyggnad** - Passningsinriktat, kontrollerad speluppbyggnad där laget klarar av att spela genom alla spelytor och skapa kontroll bakom motståndarnas lagdelar.
- **Komma till avslut och göra mål** - vill komma till avslut och göra mål genom att skapa kontroll i den sista 1/3 delen för att därifrån hitta passning till avslut alternativt distansskott.
- **Återerövring av bollen** - Vid bollförlust vinna tillbaka bollen så fort som möjligt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.
- **Förhindra speluppbyggnad** - Bollens position bestämmer positionerna för försvarsspel. Press på bollhållaren samt täckning av farliga ytor är viktiga förutsättningar för att förhindra motståndarnas speluppbyggnad
- **Kontring** - Efter bollvinst snabbt kontringsspel för att anfälla när motståndarna är i obalans och oorganiserade. Alternativ är att behålla bollen (gå till speluppbyggnad).
- **Förhindra och rädda avslut** - förhindra och rädda avslut genom att försvara de centrala ytorna och styra motståndarna ut i planen. Samarbete mellan utespelarna och målvakten är viktig del för att rädda avslut.



Spelet fotboll – Fotbollsaktioner



Fotbollsaktioner som ska tränas i olika spelformer kopplat till olika skeden.

Spelarens färdigheter

	Anfallsspel				
	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Driva	X	X	X	X	X
Vända	X	X	X	X	X
Passa, kort		X	X	X	X
Passa, lång			X	X	X
Ta emot bollen		X	X	X	X
Utmana, finta, dribbla		X	X	X	X
Skjuta	X	X	X	X	X
Nicka				X	X

	Försvårsspel				
	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Försvårssida			X	X	X
Pressa		X	X	X	X
Bryta	X	X	X	X	X
Markera		X	X	X	X
Tackla			X	X	X
Nicka				X	X
Blockera				X	X

Lagets metoder

	Anfallsspel			
	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Spelbarhet	X	X	X	X
Spelavstånd		X	X	X
Spelbredd		X	X	X
Speldjup		X	X	X
Uppflyttning		X	X	X
Spelvändning		X	X	X
Djupledsspel		X	X	X
Överlappning			X	X
Väggspele		X	X	X
Avledande rörelse			X	X
Korslöpning				X
Motrörelse				X
Fasta situationer				X

	Försvårsspel			
	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Täckning		X	X	X
Försvårssida		X	X	X
Understöd			X	X
Uppflyttning		X	X	X
Centrering			X	X
Nedflyttning			X	X
Direkt återerövring				X
Indirekt återerövring				X
Fasta situationer				X

Målvaktens färdigheter

	Anfallsspel				
	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Kasta ut bollen		X	X	X	X
Ta emot bollen		X	X	X	X
Driva		X	X	X	X
Passa, kort		X	X	X	X
Passa, lång		X	X	X	X
Skjuta ut bollen på volley					X
Skjuta ut bollen med precision					X

	Försvårsspel				
	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Fånga bollen		X	X	X	X
Kasta sig och fånga bollen		X	X	X	X
Hoppa upp och fånga bollen				X	X
Boxa bollen					X
Bryta djupledspassing			X	X	X
Palming			X	X	X

Träningen



Träningen i Östersunds FK är åldersanpassad men har ändå en gemensam "Röd tråd".
Från spelformen 3 mot 3 till 5 mot 5 är inriktningen boll- och lekbetonad.
Från och med 7 mot 7 fotbollen infaller mer fotbollsspecifik träning.
Vid övergången till 9 mot 9 samt 11 mot 11 fotbollen kompletteras träningen med positionsanpassad träning och lagprinciper.
Att tänka på för ledaren i äldre åldrar (12-19 år) kan vara grundregeln 50-25-25;

- **50% av träningen** skall vara på en jämn nivå där spelaren både får lyckas och misslyckas
- **25% av träningen** skall vara väldigt utmanande. Träning på en lite högre nivå
- **25% av träningen** skall vara på en lite lägre nivå än spelaren är van vid. På detta sätt får spelaren träna på att ex. ta ansvar och göra andra bättre

I Östersunds FK:s träning strävar vi alltid efter



- ✓ **Rörelseglädje och hög aktivitet.** Undvik köer, långa samlingar eller för långa pauser mellan övningarna. Träningarna som är 60-90 minuter lång skall definieras av hög aktivitet och rörelseglädje, oavsett ålder.
- ✓ **Förstärkning/Feedback.** Du som ledare bör majoriteten av tiden förstärka saker som sker. Ett beteende som blir förstärkt genom beröm tenderar att upprepas.
- ✓ **Funktionalitet och variation.** Matchlik träning där du som tränare hela tiden på ett förståeligt sätt kan koppla träningsmomenten till matchen och dess skeden. Variera träningen men behåll kontinuiteten och den "röda tråden".
- ✓ **Problemsituationer och individanpassning.** På en utmanande nivå låt spelarna identifiera och lösa problem samtidigt som du som tränare förstärker och berömmar bra saker som sker. Hitta spelarens individuella nivå.
- ✓ **Öva på spetskompetens.** Ha variation i träningen. Öva både på det spelaren är bra på och mindre bra på.
- ✓ **Ställ frågor.** Du som ledare har en stödjande/vägledande funktion i spelarens eget upptäckande. Som ledare, ställ oftare frågor än leverera färdiga lösningar.

Checklista före, under och efter träningen:

- ✓ Genomgång av träning syfte och innehåll
- ✓ Tränar vi fotboll tydligt kopplat till spelet?
- ✓ Lär sig spelarna fotboll?
- ✓ Röd tråd genom hela träningen
- ✓ Har vi roligt?

Tematräningar



Genom att genomföra teman i rätt ålder skapar vi kontinuitet och kvalitet i vår spelarutbildning. Rätt saker i rätt tid och ordning är en kvalitetssäkring och en ÖFK-tränares skyldighet för att på sikt fostra goda, grundutbildade, fotbollsspelare som med större sannolikhet kan representera vårt A-lag. Tips på övningar, kopplat till respektive tema finns i Supercoach App eller på SvFF:s fotbollsportal.

Spelformer 5 vs 5

ANFALLSSPEL	FÖRSVARSSPEL	OMSTÄLLNINGAR
<ul style="list-style-type: none"> • Passning • Mottagning • Vändning • Orientering • Utmana <ul style="list-style-type: none"> • Finta • Dribbla • Skjuta • Nicka • Målvaktsspel 	<ul style="list-style-type: none"> • Backa hem vid igångsättning <ul style="list-style-type: none"> • Försvarssida • "Ta tillbaka bollen" (utan mycket mer instruktion) 	
<p style="text-align: center;">Huvudsyfte i 5 mot 5 fotbollen Grundläggande kärlek till idrott och fotboll i synnerhet. Det ska vara roligt och du ska bli trygg med bollen.</p>		

Tematräningar 7 vs 7/9 vs 9



Spelformer 7 vs 7

ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL	OMSTÄLLNINGAR
Som 5 mot 5 fotbollen + <ul style="list-style-type: none"> • Spelbarhet • Spelavstånd • Spelbredd • Speldjup 	Som 5 mot 5 fotbollen + Lätt introduktion (prata om) <ul style="list-style-type: none"> • Press • Täckning 	
<p align="center">Huvudsyfte i 7 mot 7 fotbollen</p> <p align="center">Grundläggande kärlek till idrott och fotboll i synnerhet. Det ska vara roligt och du ska bli trygg med bollen samtidigt som du lär dig att träna. Jag och bollen är ett centralt begrepp.</p>		

Spelformer 9 vs 9

ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL	OMSTÄLLNINGAR
Som 7 mot 7 fotbollen + <ul style="list-style-type: none"> • Kollektiva metoder <ul style="list-style-type: none"> • Uppspel • Uppflyttning • Spelvändning • Djupledsspel • Inlägg/inspel/cutback 	Som 7 mot 7 fotbollen + <ul style="list-style-type: none"> • Press • Täckning • Understöd • Markering • Målvaktsspel 	Introducera omställningsskedet: Offensivt: <ul style="list-style-type: none"> • Skapa yta/tid, bredd, djup, avstånd, spelbar • Spelvändning • Djupledsspel Defensivt: <ul style="list-style-type: none"> • Direkt återerövring
<p align="center">Huvudsyfte i 9 mot 9 fotbollen</p> <p align="center">Grundläggande kärlek till idrott och fotboll i synnerhet. Det ska vara roligt och du ska bli trygg med bollen samtidigt som du tränar för att lära dig spelet fotboll. Spelare nära och lite längre ifrån mig själv är centrala begrepp.</p>		

Tematräningar 11 vs 11



Spelformer 11 vs 11

ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL	OMSTÄLLNINGAR
<p>Som 9 mot 9 fotbollen + • De individuella och kollektiva egenskaperna sätts mera in i klubbens arbetssätt/principer. Med anpassning till ålder.</p>	<p>Som 9 mot 9 fotbollen + Kollektiva metoder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uppflyttning • Nedflyttning • Centrering • Överflyttning <p>• Försvarsnick</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tackla • Täckta skott <p>• Täckta inlägg/inspel/cutback + De individuella och kollektiva egenskaperna sätts mera in i klubbens arbetssätt/principer. Med anpassning till ålder.</p>	<p>Som 9 mot 9 fotbollen + Offensivt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Övergång till anfallsspel <ul style="list-style-type: none"> • Direkt kontring • Indirekt kontring <p>Defensivt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Direkt återerövring • Indirekt återerövring <p>+ De individuella och kollektiva egenskaperna sätts mera in i klubbens arbetssätt/principer. Med anpassning till ålder.</p>
<p style="text-align: center;">Huvudsyfte i 9 mot 9 fotbollen</p> <p>Kärlek till fotboll. Det ska vara roligt och du lär dig bli en individuellt skicklig lagspelare. Spelare nära, lite längre ifrån och längst bort ifrån mig själv är centrala begrepp. Ju äldre du blir, desto mer tränar du för att prestera i träning och match.</p>		

Spelformer 3 mot 3/5 mot 5



3 mot 3 (7 år)

- Deltar i sammandrag/träningsmatcher. Alla är utespelare, ingen målvakt.
- Bollen skall vara i spel så mycket som möjligt och matcherna spelas med sarg eller "levande sarg".
- Tränar 1 gång i veckan. 60 minuter per träningspass.
- Spelarna har inga speciella positioner. "Kasta ut en boll och aktivera".
- Barnen skall leka fotboll. Lekfullhet och hög aktivitet är nyckelorden.

5 mot 5 (8-9 år)

- Deltar i sammandrag eller distriktsserier beroende på ålder.
- Tränar 1-2 gånger i veckan. 60-75 minuter per träningspass.
- Spelarna får prova flera olika positioner.
- Fokus i all träning ligger på grundläggande förmågor och anfallsspel.
- Viktigast av allt är fotbollsglädje och lägga grund till ett livslångt idrottsintresse.
- Koordination är en viktig fysisk grundförutsättning att träna i dessa åldrar.
- Träningen skall vara lekfull.

Spelformer 7 mot 7/9 mot 9



7 mot 7 (10-12 år)

- Deltar i distriktsserier mot jämnåriga och/eller ett år äldre motstånd.
- Tränar 2-3 gånger i veckan. 75-90 minuter per träningspass.
- Spelarna får prova flera olika positioner.
- Fokus i all träning ligger främst på grundläggande förmågor och anfallsspel.
- Till viss del börjar lagprinciper introduceras. Ex jag, bollen och spelare nära.
- Viktigast av allt är fotbollsglädje och lära sig träna fotboll.
- Koordination, snabbhet och rörlighet är viktiga fysiska grundförutsättningar att träna i dessa åldrar.
- Träningen skall vara lekfull.

9 mot 9 (13-14 år)

- Deltar i distriktsserier mot jämnåriga och/eller ett år äldre motstånd.
- Tränar 3 gånger i veckan. 90 minuter per träningspass.
- Spelarna får prova flera olika positioner.
- Fokus i all träning ligger främst på grundläggande förmågor och anfallsspel.
- Till viss del börjar lagprinciper introduceras. Ex jag, bollen och spelare nära.
- Till viss del börjar försvarsspel och omställningsspel introduceras.
- Viktigast av allt är fotbollsglädje och lära sig spelet fotboll.
- Koordination, snabbhet och rörlighet är viktiga fysiska grundförutsättningar att träna i dessa åldrar.
- Viktigt för ledarna i dessa åldrar är att vara medvetna om barn- och ungdomars utveckling.

Spelformer 11 mot 11



11 mot 11 (15-19 år)

- Deltar i distriktsserier mot jämnåriga och/eller ett år äldre motstånd.
- Tränar 3-5 gånger i veckan. 90 minuter per träningspass.
- Spelarna börjar att bli mer specialiserade på en eller två positioner och positionsanpassad träning sker i högre grad.
- Fokus i all träning ligger på "jaget i laget", lagprinciper tränas i tydlig samklang med grundläggande förmågor och akademins arbetssätt.
- Hela spelet tränas. Anfalls-, försvars- och omställningsspel.
- Viktigast av allt är fotbollsglädje och tränar för att lära sig spelet fotboll.
Förväntningarna på spelarens prestation i samband med träning och match börjar att höjas.
- Koordination, snabbhet, rörlighet, styrka, spänst och kondition är viktiga fysiska grundförutsättningar att träna i dessa åldrar.
- Viktigt för ledarna i dessa åldrar är att vara medvetna om barn- och ungdomars utveckling.



Ledarskap

Ledarna verkar för att det finns en god utvecklingsmiljö genom att skapa en bra motivations- och lärandemiljö

Fotbollpsykologi

- Långsiktig utveckling
- Göra nästa aktion
- Göra lagkamrater bättre



Ledarna verkar för att det finns utvecklingsmiljö genom att skapa en bra motivations- och lärandemiljö

Lärandemiljö

Tränaren skapar positiva relationer mellan ledare/lagkamrater.

Tränaren är tydlig med att den långsiktiga utvecklingen är viktigast.

Tränaren ger spelarna möjlighet att påverka inom givna ramar.

Motivationsmiljö

Tränaren ger spelarna möjlighet att *upptäcka egna lösningar* i träning och match

Tränaren skapar ett stort *engagemang* hos spelarna i träning och match.

Tränaren hjälper spelarna att *upptäcka lösningar* i träning och match.

Utbildning/Resurser

- Spelformsutbildningar
- Tränarutbildning C, BU, AU

- Fotbollsportalen. Övningar och planeringsverktyg



För att skapa och bibehålla motivationen hos spelarna så är följande rubriker centrala när det gäller fotbollspysykologi:

- **Långsiktig utveckling**

Spelarna tar ansvar, reflekterar och gör val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.

- **Göra nästa aktion**

Spelarna genomför fotbollsaktioner med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare.

- **Göra lagkamrater bättre**

Spelarna berömmar och uppmuntrar lagkamrater samt tar initiativ till kommunikation.



Fysiska grundförutsättningar – gör rätt saker från början

Precis som teknik, spelförståelse och fotbollspsykologi är viktiga pusselbitar i dagens fotboll är fysiken hos en modern seniorspelare minst sagt framstående. Till stora delar kan vi träna de fysiska grundförutsättningarna när vi SPELAR och LEKER fotboll oavsett ålder. Det kan också vara bra att integrera mer isolerade övningar i träningen för att medvetet arbeta med rätt saker i rätt ålder. Detta som ett komplement för att den specifika fotbollsträningen skall utvecklas bättre.

TRÄNA RÄTT SAKER, I RÄTT TID, LITE MEN OFTA

De fysiska grundkvalitéerna – En förutsättning för goda fotbollsprestationer:

- **Fundamentala rörelser**

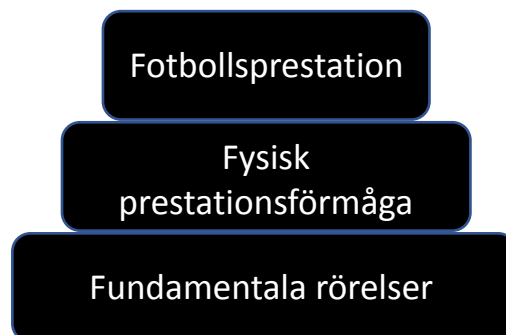
Stabilitet, rörlighet och koordination

- **Fysisk prestationsförmåga**

Styrka, snabbhet, explosivitet och uthållighet

- **Fotbollsprestation**

Anfallsspel, försvarsspel och omställningar i 90 min med bra kvalitet och i högt tempo



Det måste finnas en balans i pyramiden för optimal prestation och minskad skaderisk

Fotbollsfysiologi



Fotbolls- och åldersanpassad fysträning för respektive spelform



Träningsupplägg



Lämplig för
3 vs 3 och 5 vs 5.
Färdigheter i del 1
och 5 kan gärna vara en lek.
Kan genomföras
I stationer.



Lämplig för
7 vs 7 och 9 vs 9.



Lämplig för
9 vs 9 och 11 vs 11

Övergångsspelare i ÖFK



En övergångsspelaren i ÖFK Akademi är en spelare som...

- ... är på väg att göra en karriärövergång.
- ... tränar tillfälligt eller fast med en grupp på högre nivå än tidigare.
- ... behöver utlån för att klara ta steg in i nästa nivå.
- **Karriärövergången** innebär att spelaren ska gå från en viss nivå som denne har vuxit ur till en annan nivå eller att klubben ser att spelaren har en potential för att i framtiden klara nästa nivå.

För att definieras som A-lagsspelare i Östersunds FK krävs det att spelaren har startat 30 matcher de senaste tre säsongerna. Då är spelaren per definition fast spelare i A-laget.

Övergångsspelare är:

- Under 22 år
- Tränar fastställt antal pass eller fullt ut med ÖFK's A-lag
- Spelaren ska anses ha möjlighet att inom en snar framtid vara aktuell för en fast plats i ÖFK's A-lagstrupp
- Sitter på bänken, startar ibland, under 30 starter de senaste tre säsongerna
- Utlånade spelare under 22 år

Övergångsspelare i ÖFK



Övergångsspelare mellan lagen i ÖFK Akademi:

- Spelaren anses ha extra potential och förutsättningar för att kunna bli elitspelare i framtiden
- Övergångsspelare i ÖFK Akademi är under 17 år
- Spelaren tränar fastställt antal pass eller fullt ut med ett äldre akademilag (T. ex. 15-åring tränar med P16).
- Klubben lägger tillräkta att spelaren får extra uppföljning (t.ex. extrainsatta videomöten, feedback eller individanpassade träningsprogram)
- Spelaren är prioriterad vid laguttagningar till match och ska alltid spela på 1-2 specifika positioner
- Utgångsläget är att spelaren ska starta och spela hela matchen så länge denne utför mentala och fysiska ansträngningar för att nå sin prestationsnivå

Spelarutbildning 3 mot 3



Spelformen 3 mot 3.

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget

Riktlinjer ÖFK 3 mot 3



**ÖFK Knatteskola vår – sommar
Uppstart av lag under hösten för 7
åringar**

**3 mot 3
6 – 7 år**

Antal träningar i veckan för en spelare

1

Träningens längd

60 min

Matcher

1-3

Ledarutbildning

TUC/Supercoach/ÖFK
uppstart av lag

Föräldrautbildning

ÖFK uppstart av lag

Spelet 3 mot 3 och målbilder



Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel

Anfallsspel - spelarna vill ta bollen framåt för att göra mål

Försvarsspel - spelarna vill ta bollen från motståndarna

Komma till avslut och göra mål

Förhindra och rädda avslut

Ledarskap 3 mot 3



Ledarna verkar för att det finns utvecklingsmiljö genom att skapa en bra motivations och lärandemiljö.

Lärandemiljö

Tränaren skapar positiva relationer mellan ledare/lagkamrater.

Tränaren är tydlig med att den långsiktiga utvecklingen är viktigast.

Tränaren ger spelarna möjlighet att påverka inom givna ramar.

Motivationsmiljö

Tränaren ger spelarna möjlighet att *upptäcka egna lösningar* i träning och match

Tränaren skapar ett stort *engagemang* hos spelarna i träning och match.

Tränaren hjälper spelarna att *upptäcka lösningar* i träning och match.

Utbildning/Resurser

- Spelformsutbildning 3 mot 3.
- Tränarutbildning C
- Supercoach App, Fotbollsportalen. Övningar och planeringsverktyg

Fotbollspysykologi 3 mot 3



En försiktig introduktion till de områden och teman som gäller för fotbollspysykologin

- **Långsiktig utveckling**

Spelarna tar ansvar, reflekterar och gör val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.

- **Göra nästa aktion**

Spelarna genomför fotbollsaktioner med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare.

- **Göra lagkamrater bättre**

Spelarna berömmar och uppmuntrar lagkamrater samt ta initiativ till kommunikation.

Konkreta beteenden att jobba med:

Engagemang och motivation

Provar med glädje på nya saker

Självförtroende och koncentration

Tro på dig själv

Jaget i laget

Glad och positiv mot varandra

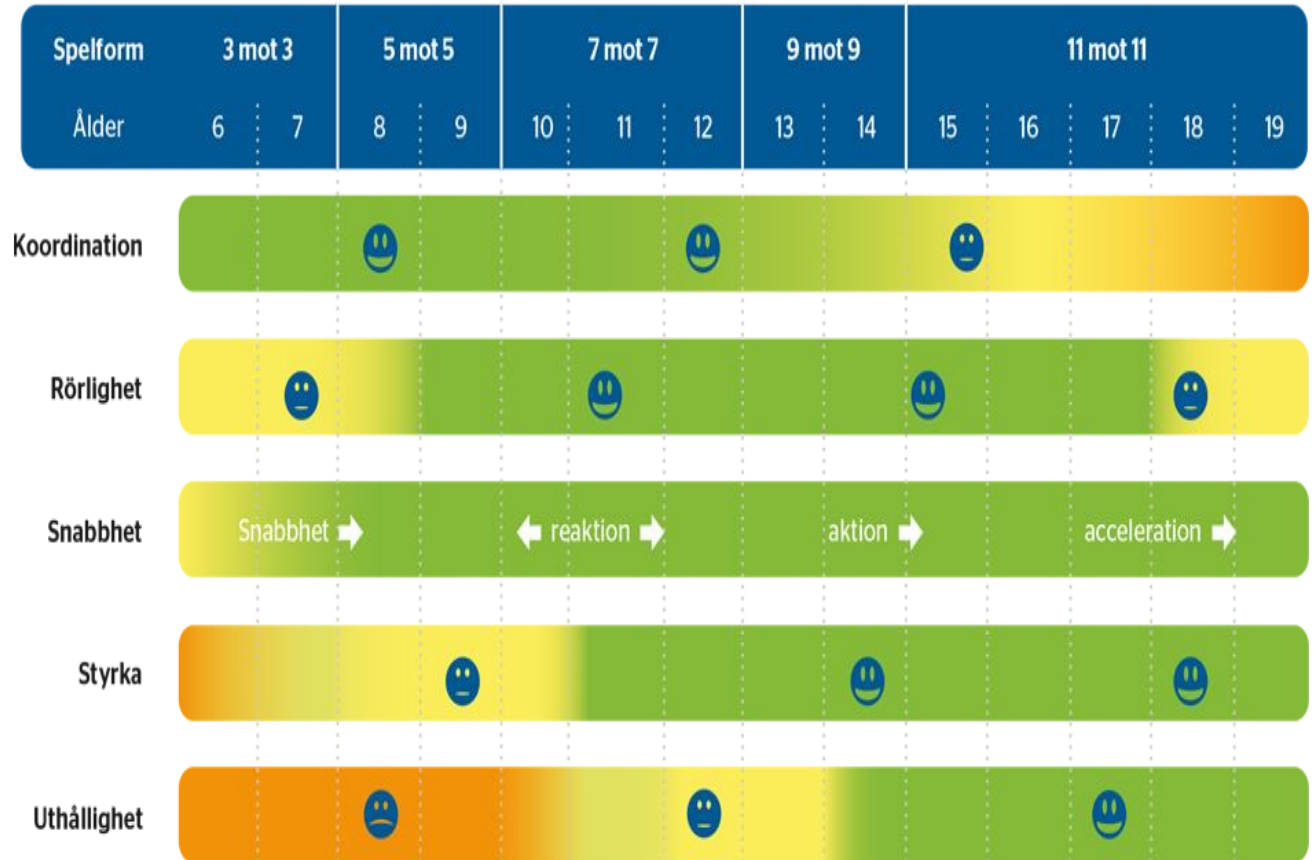
Kommunikation

Uppmuntrar, pratar på ett positivt sätt

Fotbollsfys 3 mot 3



- Koordinationsövningar med och utan boll
- Lekar, stafetter och hinderbanor för träning av koordination och snabbhet



Säsongspanering 3 vs 3



Fokusområden under delar av året

Månad	Spelarens färdigheter	Lagets färdigheter	Målvaktens färdigheter	Fotbollpsykologi	Fotbollsfys
Jan – feb	Driva, vända			Engagemang och motivation	Koordination
Mar – apr	Driva, vända			Självförtroende och koncentration	Koordination
Maj – jun	Skjuta, bryta	Spelbarhet		Jaget i laget	Koordination
Jul – aug	Skjuta, bryta			Kommunikation	Koordination
Sep – okt	Driva, vända	Spelbarhet		Repetition	Koordination
Nov - dec	Driva, vända			Repetition	Koordination

Även andra färdigheter såväl spelarens som lagets tränas under samtliga perioder, men under dessa perioder ska extra fokus läggas på periodens färdigheter.

Träningsupplägg Spelformen 3 mot 3

**1****FÄRDIGHETER****2****SPEL**
25-30%**3****FÄRDIGHETER****4****SPEL**
25-30%**5****FÄRDIGHETER**

- Träningen kan genomföras i stationsform.
- Lek och spel ska stå i fokus på träningen.
- 3 mot 3 präglas av individuellt spel så träning av färdigheten **driva** prioriteras
- Färdigheter (1,3,5) ska minst bestå av en lek. Såväl fotbollsfärdigheter (driva boll) som fotbollsfys (koordinaton) tränas med fördel i lekform

Matchen 3 mot 3



- Matcher genomförs i form av träningsmatcher 1-3 per år.
- Matchen är ett utbildningstillfälle.
- Alla spelar lika mycket.
- Spelarna turas om att starta matcher.
- Matchen ska präglas av Fair play av alla inblandade, vi visar respekt för såväl lagkamrater, motståndare som domare.

	Regler	Rekommendationer
Plan	15 x 10-12 m	Spela med sarg/nät
Mål	Max 1,6 x 1,15 m	1,5 x 1 m
Boll	Storlek 3	Boll av god kvalitet
Speltid	4 x 3 min	Lika speltid för alla
Spelare	3 på planen (ingen målvakt)	3 avbytare
Byten	Fria byten	Byt företräddelsevis i paus
4-målsregeln	Fjärde spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	Sätt in extra spelare

Riktlinjer ÖFK 5 mot 5



Fotbollssäsong April-oktober

5 mot 5

5 mot 5

8 år

9 år

Antal träningar i veckan för en spelare

1-2

1-2

Träningens längd

60 min

75 min

Matcher

5-10
/spelare

10-15
/spelare

Ledarutbildning

TUC +
Supercoach
+ Intern utb.

TUC +
Supercoach
+ Intern utb.

Föräldrautbildning

Intern ledare

Intern ledare

Spelet 5 mot 5 och målbild för spelets olika skeden



Anfallsspel

Anfallsspel - spelarna vill individuellt ta bollen framåt för att göra mål men börjar även att med passningar ta hjälp av närmaste medspelare

Komma till avslut och göra mål

Omställning

Försvarspel

Försvarspel - spelarna vill ta bollen från motståndarna

Förhindra och rädda avslut

Ledarskap 5 mot 5



Ledarna verkar för att det finns utvecklingsmiljö genom att skapa en bra motivations och lärandemiljö.

Lärandemiljö

Tränaren skapar positiva relationer mellan ledare/lagkamrater.

Tränaren är tydlig med att den långsiktiga utvecklingen är viktigast.

Tränaren ger spelarna möjlighet att påverka inom givna ramar.

Motivationsmiljö

Tränaren ger spelarna möjlighet att *upptäcka egna lösningar* i träning och match

Tränaren skapar ett stort *engagemang* hos spelarna i träning och match.

Tränaren hjälper spelarna att *upptäcka lösningar* i träning och match.

Utbildning/Resurser

- Spelformsutbildning 5 mot 5.
- Tränarutbildning C
- ÖFK spelidé dokument 5 vs 5
- Supercoach App, Fotbollsportalen. Övningar och planeringsverktyg

Fotbollspysykologi 5 mot 5



En försiktig introduktion till de områden och teman som gäller för fotbollspysykologin

- **Långsiktig utveckling**

Spelarna tar ansvar, reflekterar och gör val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.

- **Göra nästa aktion**

Spelarna genomför fotbollsaktioner med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare.

- **Göra lagkamrater bättre**

Spelarna berömmar och uppmuntrar lagkamrater samt ta initiativ till kommunikation.

Konkreta beteenden att jobba med

Engagemang och motivation

Provar med glädje på nya saker.

Självförtroende och koncentration

Tro på dig själv

Jaget i laget

Glad o positiv mot varandra.

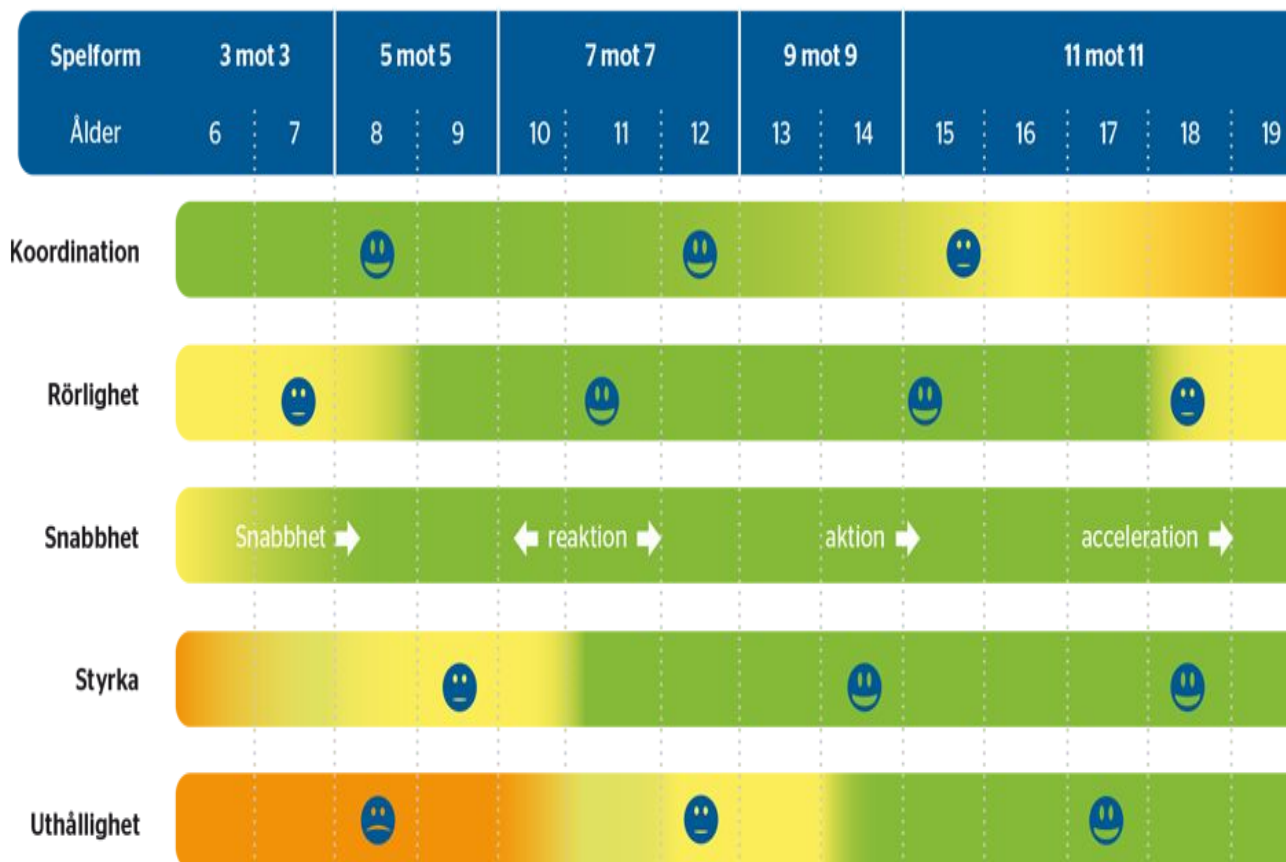
Kommunikation

Uppmuntrar, prata positivt.

Fotbollsfys 5 mot 5



- Koordinationsövningar med och utan boll
- Lekar, stafetter och hinderbanor för träning av koordination och snabbhet



Fotbollsaktioner som ska tränas i spelform 5 mot 5



SvFF:s spelarutbildningsplan

Spelarens färdigheter

Anfallsspel		Försvarsspel	
5 mot 5		5 mot 5	
Driva	X	Försvarssida	
Vända	X	Pressa	X
Passa, kort	X	Bryta	X
Passa, lång		Markera	X
Ta emot bollen	X	Tackla	
Utmana, finta, dribbla	X	Nicka	
Skjuta	X	Blockera	
Nicka			

Lagets metoder

Anfallsspel		Försvarsspel	
5 mot 5		5 mot 5	
Spelbarhet	X	Täckning	
Spelavstånd		Försvarssida	
Spelbredd		Understöd	
Speldjup		Uppflyttning	
Uppflyttning		Centrering	
Spelvändning		Nedflyttning	
Djupledsspel		Direkt återerövring	
Överlappning		Indirekt återerövring	
Väggspel		Fasta situationer	
Avledande rörelse			
Korslöpning			
Motrörelse			
Fasta situationer			

Målvaktens färdigheter

Anfallsspel		Försvarsspel	
5 mot 5		5 mot 5	
Kasta ut bollen	X	Fånga bollen	X
Ta emot bollen	X	Kasta sig och fånga bollen	X
Driva	X	Hoppa upp och fånga bollen	
Passa, kort	X	Boxa bollen	
Passa, lång	X	Bryta djupledspassing	
Skjuta ut bollen på volley		Palming	
Skjuta ut bollen med precision			

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/arbata-med-spelarutbildning/spelarutbildningsplan/Details/?id=1>

Säsongspanering 5 vs 5



Fokusområden under delar av året – Spelarens färdigheter och lagets metoder tränas enligt nedan kopplat till spelets olika skeden

	Spelarens färdigheter	Lagets metoder	Målvaktens färdigheter	Fotbollpsykologi	Fotbollsfys
Jan – feb	Driva, vända			Engagemang och motivation	Koordination
Mar – apr	Utmana, finta			Självförtroende och koncentration	Koordination Snabbhet
Maj – jun	Passa, kort Ta emot bollen	Spelbarhet		Jaget i laget	Koordination Snabbhet
Jul – aug	Skjuta			Kommunikation	Koordination Snabbhet
Sep – okt	Passa, kort Ta emot bollen	Spelbarhet		Repetition	Koordination Snabbhet
Nov - dec	Driva, Vända Finta, dribbla, utmana			Repetition	Koordination

Även andra färdigheter såväl spelarens som lagets tränas under samtliga perioder, men under dessa perioder ska extra fokus läggas på periodens färdigheter.

Träningsupplägg Spelformen 5 mot 5



- Träningen kan genomföras i stationsform.
- Färdigheter (1,3,5) ska bestå av minst en lek. Såväl fotbollsfärdigheter (driva boll) som fotbollsfys (koordinaton/snabbhet) tränas med fördel i lekform.
- Färdigheter utifrån årsplanering tränas.

Matchen 5 mot 5



- Matcher genomförs i form av sammandrag 3-5 per år.
- Matchen är ett utbildningstillfälle.
- Alla spelar lika mycket.
- Spelarna turas om att starta matcher.
- Matchen ska präglas av Fair play av alla inblandade, vi visar respekt för såväl lagkamrater, motståndare som domare.

	Regler	Rekommendationer
Plan	30 x 15-20 m	
Mål	3 x 1,5-2 m	3 x 1,5 m
Boll	Storlek 3	Boll av god kvalitet
Speltid	3 x 10 min vid sammandrag 3 x 15 min vid enskild match	Lika speltid för alla Spela sammandrag
Spelare	5 på planen (inklusive målvakt)	4 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Retreatlinje	Backa till mittlinjen när MV har bollen Boll i spel när den lämnar MVs händer	

Spelarutbildning 7 mot 7



Spelformen 7 mot 7.

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget

Riktlinjer ÖFK 7 mot 7



Träningar på naturgräs/konstgräs	7 mot 7 10 år	7 mot 7 11 år	7 mot 7 12 år
Antal träningar i veckan för en spelare	2	2-2,5	2,5
Träningens längd	75 min	75 min	90 min
Matcher	20-25	20-30	20-30
Ledarutbildning	B-Ungdom, Supercoach , Intern utb.	B-Ungdom, Supercoach , Intern utb.	B-Ungdom, Supercoach, Intern utb.
Föräldrautbildning	Intern ledare	Intern ledare	Intern ledare

Spelet 7 mot 7 och målbild för spelets olika skeden



Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel

Speluppbyggnad

Kontring

Återerövring av bollen

Förhindra speluppbyggnad

Speluppbyggnad - Börja en mer passningsinriktad speluppbyggnad när man uppfyller anfallsspelets grunder

Kontring - Efter bollvinst snabbt kontringsspel

Återerövring av bollen - Vid bollförlust vinna tillbaka bollen så fort som möjligt

Återerövring av bollen - Vid bollförlust vinna tillbaka bollen så fort som möjligt

Komma till avslut och göra mål

Förhindra och rädda avslut

Komma till avslut och göra mål - Vill komma till avslut efter kontrollerat spel alternativt distansskott

Förhindra och rädda avslut - Samarbete mellan utespelarna och målvakten för att rädda avslut

Ledarskap 7 mot 7



Ledarna verkar för att det finns utvecklingsmiljö genom att skapa en bra motivations och lärandemiljö.

Lärandemiljö

Tränaren skapar positiva relationer mellan ledare/lagkamrater.

Tränaren är tydlig med att den långsiktiga utvecklingen är viktigast.

Tränaren ger spelarna möjlighet att påverka inom givna ramar.

Motivationsmiljö

Tränaren ger spelarna möjlighet att *upptäcka egna lösningar* i träning och match

Tränaren skapar ett stort *engagemang* hos spelarna i träning och match.

Tränaren hjälper spelarna att *upptäcka lösningar* i träning och match.

Utbildning/Resurser

- Spelformsutbildning 7 mot 7.
- Tränarutbildning BU.
- ÖFK spelidé dokument 7 vs 7.
- Supercoach App, Fotbollsportalen. Övningar och planeringsverktyg.

Fotbollsp psykologi 7 mot 7



- **Långsiktig utveckling**

Spelarna tar ansvar, reflekterar och gör val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.

- **Göra nästa aktion**

Spelarna genomför fotbollsaktioner med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare.

- **Göra lagkamrater bättre**

Spelarna berömmar och uppmuntrar lagkamrater samt ta initiativ till kommunikation.

Konkreta beteenden att jobba med

Engagemang och motivation

Springer och rör sig, kämpar. Provar med glädje på nya saker.

Självförtroende och koncentration

Ögonkontakt med tränaren. Tro på dig själv

Jaget i laget

Glad o positiv mot varandra. Behandlar alla i laget likvärdigt tex passar bollen till alla.

Kommunikation

Uppmuntrar, prata positivt. Tummen upp!

Fotbollsfys 7 mot 7



- Koordinationsövningar med och utan boll
- Stafetter och hinderbanor
- Parövningar
- Egna kroppen som belastning
- Principen "lite men ofta".
Fotbollsfysövningar vävs in i ordinarie träning som del i en färdighetsövning



Fotbollsaktioner som ska tränas i spelform 7 mot 7



SvFF:s spelarutbildningsplan

Spelarens färdigheter

Anfallsspel		Försvårsspel	
Driva	X	Försvårssida	X
Vända	X	Pressa	X
Passa, kort	X	Bryta	X
Passa, lång	X	Markera	X
Ta emot bollen	X	Tackla	X
Utmana, finta, dribbla	X	Nicka	
Skjuta	X	Blockera	
Nicka			

Lagets metoder

Anfallsspel		Försvårsspel	
		Täckning	X
Spelbarhet	X	Försvårssida	X
Spelavstånd	X	Understöd	
Spelbredd	X	Uppflyttning	X
Speldjup	X	Centrering	
Uppflyttning	X	Nedflyttning	
Spelvändning	X	Direkt återerövring	
Djupledsspel	X	Indirekt återerövring	
Överlappning		Fasta situationer	
Väggspe	X		
Avledande rörelse			
Korslöpning			
Motrörelse			
Fasta situationer			

Målvaktens färdigheter

Anfallsspel		Försvårsspel	
Kasta ut bollen	X	Fånga bollen	X
Ta emot bollen	X	Kasta sig och fånga bollen	X
Driva	X	Hoppa upp och fånga bollen	
Passa, kort	X	Boxa bollen	
Passa, lång	X	Bryta djupledspassing	X
Skjuta ut bollen på volley		Palming	X
Skjuta ut bollen med precision			

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/arbete-med-spelarutbildning/spelarutbildningsplan/Details/?id=1>

Säsongspanering 7 vs 7



Fokusområden under delar av året – Spelarens färdigheter och lagets metoder tränas enligt nedan kopplat till spelets olika skeden – viktigt att samtliga skeden tränas.

	Spelarens färdigheter	Lagets färdigheter	Målvaktens färdigheter	Fotbollpsykologi	Fotbollsfys	Övrigt
Jan- mar inomhus	Driva, Vända, Finta, dribbla, utmana, passa, kort, Ta emot bollen	Spelbarhet, spelavstånd, speldjup, Spelbredd	Passa, kort Ta emot bollen	Självförtroende och koncentration Engagemang och motivation	Koordination, styrka Snabbhet, knäkontroll	
Apr- jun	Skjuta, Pressa, Markera	Väggspel, djupledsspel, Täckning, försvarssida Uppflyttning, nedflyttning	Passa. lång Kasta ut bollen, Fånga bollen Kasta sig och fånga bollen	Jaget i laget, Kommunikation	Koordination Snabbhet Rörlighet knäkontroll	Kick off Föräldramöte, Cuper
Jul Sommarlov						
Aug – okt	Passa, kort, Ta emot bollen	Spelbarhet, spelavstånd, speldjup, Spelbredd Speldjup, bakåt, igångsättning	Passa, kort Ta emot bollen	Repetition	Koordination Snabbhet Rörlighet knäkontroll	Fotbollsavslutning
Nov – dec inomhus	Driva, Vända Finta, dribbla, utmana		Driva	Repetition	Koordination knäkontroll	

Även andra färdigheter såväl spelarens som lagets tränas under samtliga perioder, men under dessa perioder ska extra fokus läggas på periodens färdigheter.

Träningsupplägg Spelformen 7 mot 7

**1****FÄRDIGHETER****2****SPEL**
25-30%**3****FÄRDIGHETER****4****SPEL**
25-30%

- Spelarens och lagets färdigheter tränas i spel och färdighetsträning utifrån periodens fokusområden
- Fotbollsfys utifrån principen "lite men ofta". Lämpliga *Fotbollsfysövningar utifrån ålder vävs in i ordinarie träning som del i en färdighetsövning*
- *Fotbollpsykologi – välj ut ett konkret beteende som ni vill att spelarna ska göra extra mycket under träning. Utvärdera med spelarna efteråt.*

Spelarens ansvar i samband med träning P10-12



Förberedelser innan träning:

- Spelaren ska ha förberett sig på rätt sätt (T.ex. sovit rätt antal timmar och ätit mat)
- Spelaren ska komma i tid till samlingen och hälsa på alla
- Spelaren ska ha med sig det material som krävs (Dvs. ÖFK-träningskläder, fotbollsskor, benskydd och vattenflaska)

Genomförande av träning:

- Spelaren ska alltid försöka göra sitt bästa och ha kul
- Spelaren ska uppträda respektfullt mot lagkamrater och ledare
- Spelaren ska vara tyst och lyssna aktivt när tränaren pratar

Utvärdering av träningen:

- Spelaren ska utvärdera träningen utifrån följande mall:
 1. Presentera vad som var kul med träningen?
 2. Vad skulle du kunnat göra bättre i dina individuella aktioner?
 3. Vad gjorde du bra i dina individuella aktioner?

Matchen 7 mot 7



- Matchen är ett utbildningstillfälle.
- Alla spelar lika mycket.
- Spelarna turas om att starta matcher.
- Matchen ska präglas av Fair play av alla inblandade, vi visar respekt för såväl lagkamrater, motståndare som domare.

	Regler	Rekommendationer
Plan	50-55 x 30-35 m	50 x 30 för 11 åringar 55 x 35 för 12 åringar
Mål	5 x 2 m	
Boll	Storlek 4	Boll av god kvalitet
Speltid	3 x 20 min vid sammandrag	Lika speltid för alla
Spelare	7 på planen (inklusive målvakt)	3 avbytare
Byten	Fria byten	Byten företrädesvis i spelavbrott
Fasta situationer	Inkast, hörna, straff, frispark Avstånd 7 m Retreatlinje vid målvaktsutkast	Närmaste spelare startar spelet
4-målsregeln	Åttonde spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	Sätt in extra spelare

Spelarens ansvar i samband med match P10-12



Förberedelser innan match:

- Spelaren ska ha förberett sig på rätt sätt (T.ex. sovit rätt antal timmar & ätit mat).
- Spelaren ska komma i tid till samlingen och hälsa på alla.
- Spelaren ska ha med sig det material som krävs (Dvs. fotbollsskor, benskydd och vattenflaska).

Genomförande av match:

- Spelaren ska alltid försöka göra sitt bästa och ha kul.
- Spelaren ska uppträda respektfullt mot medspelare, motståndare och domare.
- Spelaren ska vara tyst och lyssna aktivt när tränaren pratar.

Utvärdering av match:

- Spelaren ska utvärdera matchen utifrån följande mall:
 1. Presentera vad som var kul med matchen?
 2. Vad skulle du kunnat göra bättre i dina individuella aktioner?
 3. Vad gjorde du bra i dina individuella aktioner?

Tränarteamets ansvar innan, under och efter match



P10 – P12 Ansvarsfördelning

Ansvarig tränare fördelar de ansvar och uppgifter som finns runt matchen. Uppgifter och ansvar bör i god tid fördelas jämt över teamet så att stress som kan överföras till spelarna kan undvikas.

Tränarteamets ansvar innan, under och efter match



P10 – P12 Innan match

Sista träningen innan match	Samlingen innan match
<p>Ställ frågor till spelarna om innehållet i träningen under veckan.</p> <p>Förstärk och betona huvudinriktningen i det ni arbetat med.</p> <p>Kalla spelare till match.</p>	<p>Vad ska vi klara av i dagens match? Skriv några få punkter i rubrikform och anslå i omklädningsrummet.</p> <p>Om du tycker att du behöver ge någon individuell instruktion så se till att den enbart är positiv och "begränsa" inte spelarna.</p> <p>Strax innan match – se till att lugn och ro råder.</p>

Tränarteamets ansvar innan, under och efter match



P10 – P12 Under match

Under matchen	I halvtidspausen
<p>Ha ett lugnt förhållningssätt och tänkt på ditt kroppsspråk samt minspel.</p> <p>Notera hur spelarna försöker uppfylla matchens förutsättningar.</p> <p>Beröm såväl spelarens ansträngningar och försök som lyckosamma utföranden.</p> <p>Inga instruktioner och korrigeringar under spel. I samband med byten, förstärk positiva beteenden och aktioner och instruera med hjälp av spelarens egna reflektioner</p> <p>Undvik att kommentera och lägga energi på sådant som du inte kan påverka. Ex. domare, motståndare, väder, plan osv.</p>	<p>Låt spelarna få ett par minuter att samla sig och reflektera, är det en upprörd stämning, se till att de sätter sig och uppmana till lugn.</p> <p>Gå därefter igenom de punkter som gällde för matchen – hur fungerade de? Låt spelarna komma till tals och ge dem svar.</p> <p>Förstärk det som varit positivt i första halvlek.</p> <p>Avslutningsvis ge spelarna en eller ett par minuter för enskild koncentration.</p>

Tränarteamets ansvar innan, under och efter match



P10 – P12 Efter match

Efter slutsignalen	Första träningen efter match
<p>Direkt efter slutsignalen skapa en kort kontakt med spelarna men avge inget impulsivt omdöme.</p> <p>Om någon behöver stöd, tröst och positiv feedback, ge det individuellt men bara helt kort. Inget negativt.</p> <p>I omklädningsrummet innan spelarna duschat gör en kort sammanfattning av matchen. Inled med att låta spelarna reflektera över hur väl vi lyckats med förutsättningarna inför matchen. Ge därefter din bild av prestationen och avsluta med att ge en sammanfattning av spelarnas och din uppfattning.</p>	<p>Handled spelarna i lugn och ro gärna i omklädningsrummet, för en matchgenomgång (max 15 min). Ha en positiv hållning och inspirera spelarna.</p> <p>Låt spelarna själva reflektera över sina insatser i matchen såväl individuellt som lagmässigt gärna i mindre grupper. Glöm inte att huvudsyftet är att låta spelarna reflektera över sina prestationer.</p> <p>Låt inte händelserna i matchen styra träningens innehåll utan håll er till upplagd träningsplan.</p>

Spelarutbildning 9 mot 9



Spelformen 9 mot 9.

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget

Riktlinjer ÖFK 9 mot 9



Träningar på naturgräs/konstgräs	9 mot 9 13 år	9 mot 9 14 år
Antal träningar i veckan för en spelare	2,5-3	3
Träningens längd	90 min	90 min
Matcher	20-30	25-35
Ledarutbildning	A-Ungdom, Supercoach, Intern utb.	A-Ungdom, Supercoach , Intern utb.
Föräldrautbildning	Intern ledare	Intern ledare

Spelet 9 mot 9



Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel

Speluppbyggnad

Kontring

Återerövring av bollen

Förhindra
speluppbyggnad

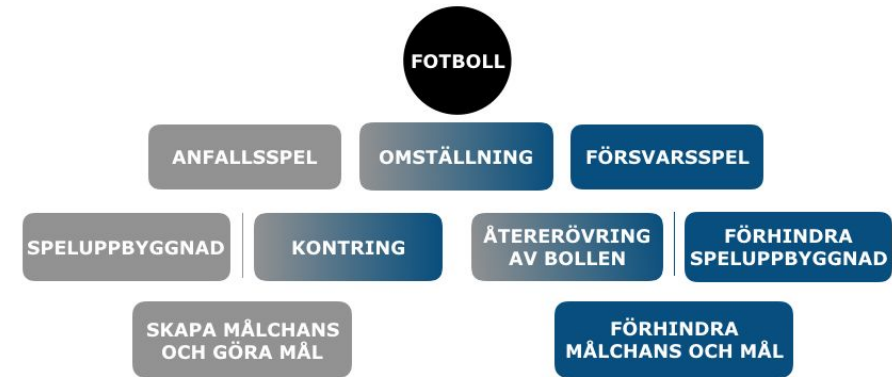
Komma till avslut och
göra mål

Förhindra och rädda
avslut

Målbilder spelets skeden 9 mot 9



- Speluppbyggnad - Passningsinriktat, kontrollerad speluppbyggnad där laget klarar av att spela genom alla spelytor och skapa kontroll bakom motståndarnas lagdelar.
- Komma till avslut och göra mål - vill komma till avslut och göra mål genom att skapa kontroll i den sista 1/3 delen för att därifrån hitta passning till avslut alternativt distansskott.
- Återerövring av bollen - Vid bollförlust vinna tillbaka bollen så fort som möjligt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.
- Förhindra speluppbyggnad - Bollens position bestämmer positionerna för försvarsspel. Press på bollhållaren samt täckning av farliga ytor är viktiga förutsättningar för att förhindra motståndarnas speluppbyggnad.
- Kontring - Efter bollvinst snabbt kontringspel för att anfälla när motståndarna är i obalans och oorganiserade. Alternativ är att behålla bollen (gå till speluppbyggnad).
- Förhindra och rädda avslut - förhindra och rädda avslut genom att försvara de centrala ytorna och styra motståndarna ut i planen. Samarbete mellan utespelarna och målvakten är viktig del för att rädda avslut.



Ledarskap 9 mot 9



Ledarna verkar för att det finns utvecklingsmiljö genom att skapa en bra motivations och lärandemiljö.

Lärandemiljö

Tränaren skapar positiva relationer mellan ledare/lagkamrater.

Tränaren är tydlig med att den långsiktiga utvecklingen är viktigast.

Tränaren ger spelarna möjlighet att påverka inom givna ramar.

Motivationsmiljö

Tränaren ger spelarna möjlighet att *upptäcka egna lösningar* i träning och match

Tränaren skapar ett stort *engagemang* hos spelarna i träning och match.

Tränaren hjälper spelarna att *upptäcka lösningar* i träning och match.

Utbildning/Resurser

- Spelformsutbildning 9 mot 9.
- Tränarutbildning AU
- ÖFK spelidé dokument 9 vs 9.
- Supercoach App, Fotbollsportalen. Övningar och planeringsverktyg.



- **Långsiktig utveckling**

Spelarna tar ansvar, reflekterar och gör val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.

- **Göra nästa aktion**

Spelarna genomför fotbollsaktioner med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare.

- **Göra lagkamrater bättre**

Spelarna berömmar och uppmuntrar lagkamrater samt tar initiativ till kommunikation.

Konkreta beteenden att jobba med

Engagemang och motivation

Springer och rör sig, kämpar. Provar med glädje på nya saker.

Självförtroende och koncentration

Ögonkontakt med tränaren. Tro på dig själv

Jaget i laget

Glad o positiv mot varandra. Behandlar alla i laget likvärdigt tex passar bollen till alla.

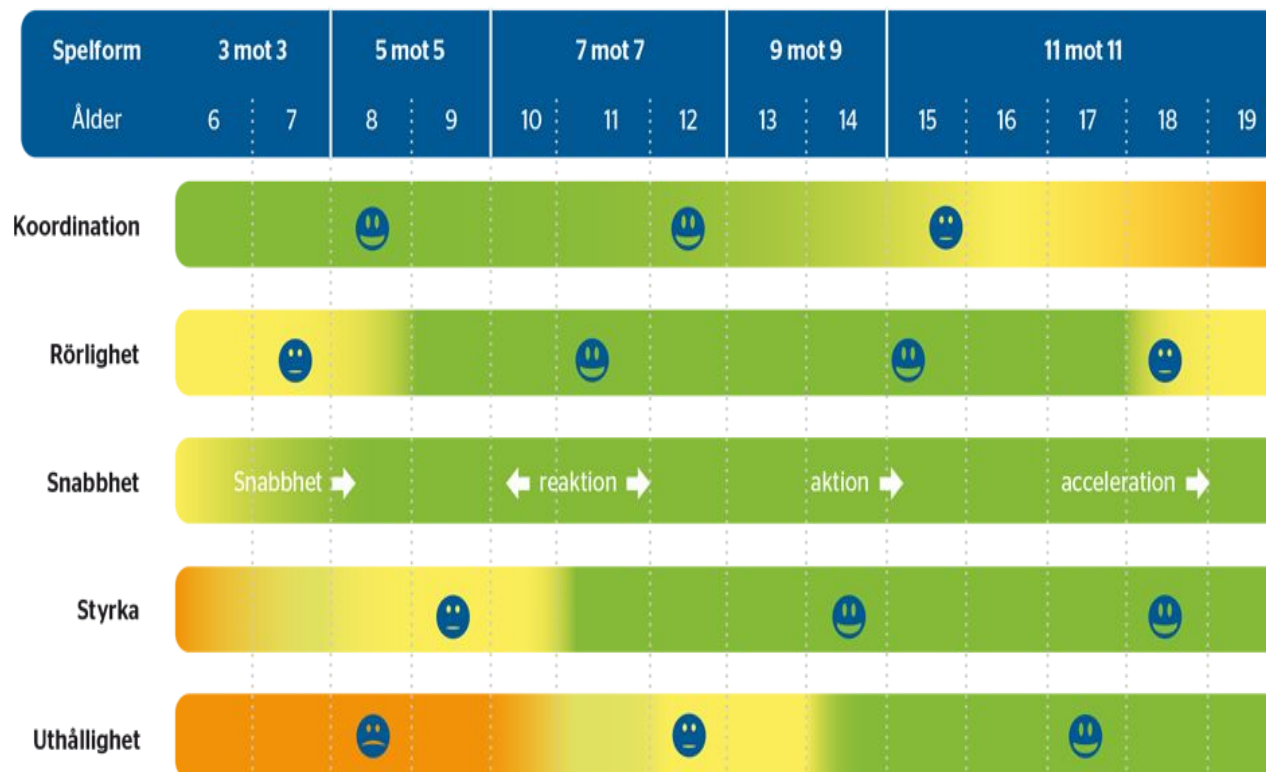
Kommunikation

Uppmuntrar, prata positivt. Tummen upp!

Fotbollsfys 9 mot 9



- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning
- Löpningar med hastighets- och riktningsändringar
- Principen "lite men ofta". Fotbollsfysövningar vävs in i ordinarie träning som del i en färdighetsövning
- Extra fotbollsfys kan läggas in före eller efter ordinarie träning.



Fotbollsaktioner som ska tränas i spelform 9 mot 9



SvFF:s spelarutbildningsplan

Spelarens färdigheter

Anfallsspel		Försvårsspel	
Driva	X	Försvårssida	X
Vända	X	Pressa	X
Passa, kort	X	Bryta	X
Passa, lång	X	Markera	X
Ta emot bollen	X	Tackla	X
Utmana, finta, dribbla	X	Nicka	X
Skjuta	X	Blockera	X
Nicka	X		

Lagets metoder

Anfallsspel		Försvårsspel	
		Täckning	X
Spelbarhet	X	Försvårssida	X
Spelavstånd	X	Understöd	X
Spelbredd	X	Uppflyttning	X
Speldjup	X	Centrering	X
Uppflyttning	X	Nedflyttning	X
Spelvändning	X	Direkt återerövring	
Djupledsspel	X	Indirekt återerövring	
Överlappning	X	Fasta situationer	
Väggspel	X		
Avledande rörelse	X		
Korslöpning			
Motrörelse			
Fasta situationer			

Målvaktens färdigheter

Anfallsspel		Försvårsspel	
Kasta ut bollen	X	Fånga bollen	X
Ta emot bollen	X	Kasta sig och fånga bollen	X
Driva	X	Hoppa upp och fånga bollen	X
Passa, kort	X	Boxa bollen	
Passa, lång	X	Bryta	
Skjuta ut bollen på volley		djupledspassning	X
Skjuta ut bollen med precision		Palming	X

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/arbete-med-spelarutbildning/spelarutbildningsplan/Details/?id=1>

Säsongspanering 9 vs 9. Fokusområden under året



		Fotbollpsykologi	Fotbollsfys	Övrigt
Jan- mar inomhus	Tematräning utifrån 1-2 skeden i spelet som grundar sig i RIF:S målbild.	Självförtroende och koncentration Engagemang och motivation	Fotbollsfys som en del i förberedelseträning vid varje träning samt ibland även kompletterande fys.	
Apr- jun	Tematräning utifrån 1-2 skeden i spelet som grundar sig i RIF:S målbild.	Jaget i laget, Kommunikation	Fotbollsfys som en del i förberedelseträning vid varje träning samt ibland även kompletterande fys.	Kick off Föräldramöte, Cuper
Jul Sommarlov				
Aug – okt	Tematräning utifrån 1-2 skeden i spelet som grundar sig i RIF:S målbild.	Jaget i laget, Kommunikation	Fotbollsfys som en del i förberedelseträning vid varje träning samt ibland även kompletterande fys.	Fotbollsavslutning
Nov – dec inomhus	Tematräning utifrån 1-2 skeden i spelet som grundar sig i RIF:S målbild.		Fotbollsfys som en del i förberedelseträning vid varje träning samt ibland även kompletterande fys.	

Förslag och inspiration till träningar se:

- ÖFK spelidé 9 vs 9, 7 vs 7 och 5 vs 5
- Fotbollsportalen
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

Inspiration, fördjupning och tips
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/fotbollpsykologi/>

Förslag och inspiration till träningar se:

- Fotbollsportalen
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>
- Knäkontrollövningar
<https://liu.se/forskning/epidemiologi-och-prevention-av-idrottsskador/knakontroll-plus>

Träningsupplägg Spelformen 9 mot 9



- **Spelarens och lagets färdigheter** tränas i spel och färdighetsträning utifrån ett eller flera skeden av spelet samt utifrån föreningens målbild hur man vill agera i de olika skedena.
- **Fotbollsfys** utifrån principen "lite men ofta".
Lämpliga Fotbollsfysövningar utifrån ålder vävs in i ordinarie träning som del i en färdighetsövning
- **Fotbollspsykologi** – välj ut ett konkret beteende som ni vill att spelarna ska göra extra mycket under träning. Utvärdera med spelarna efteråt.

Spelarens ansvar i samband med träning P13-14



Förberedelser innan träning:

- Spelaren ska ha förberett sig på rätt sätt (T.ex. sovit rätt antal timmar & ätit mat).
- Spelaren ska komma i tid till samlingen och hälsa på alla.
- Spelaren ska ha med sig det material som krävs (Dvs. rätt träningskläder, fotbollsskor, benskydd och vattenflaska).
- Spelaren ska lyssna aktivt under tränarens genomgång av träningen.

Genomförande av träning:

- Spelaren ska alltid försöka göra sitt bästa och ha kul.
- Spelaren ska uppträda respektfullt mot lagkamrater och ledare.
- Spelaren ska vara tyst när och lyssna aktivt när tränaren pratar.
- Spelaren ska vara en lagspelare (spelaren anstränger sig i medgång och motgång såväl individuellt som kollektivt).

Utvärdering av träningen:

- Spelaren ska utvärdera träningen utifrån följande mall:
 1. Hur var din prestation utifrån träningens tema?
 2. Vad skulle du kunnat göra bättre i dina individuella aktioner?
 3. Vad gjorde du bra i dina individuella aktioner?

Matchen 9 mot 9



- Matchen är ett utbildningstillfälle.
- Minst halva matchen för uttagna spelare.
- Spelarna turas om att starta matcher.
- Matchen ska präglas av Fair play av alla inblandade, vi visar respekt för såväl lagkamrater, motståndare som domare.

	Regler	Rekommendationer
Plan	65-72 x 50-55 m	65 x 50 m för 13-åringar 72 x 55 m för 14-åringar
Mål	5-7,32 x 2-2,44 m	6 x 2,20 m, annars: 5 x 2 m för 13-åringar 7,32 x 2,44 m för 14-åringar
Boll	13 år storlek 4, 14 år storlek 5	Boll av god kvalitet
Speltid	3 x 25 min	Lika speltid för alla
Spelare	9 på planen (inkl målvakt)	4 avbytare
Byten	Fria byten	Helst i paus
Fasta situationer	Avstånd 9 m	Turas om att slå fasta situationer
Offside	Aktiv spelare på offensiv planhalva	

Spelarens ansvar i samband med match P13-14



Förberedelser innan match:

- Spelaren ska ha förberett sig på rätt sätt (T.ex. sovit rätt antal timmar & ätit mat).
- Spelaren ska komma i tid till samlingen och hälsa på alla.
- Spelaren ska ha med sig det material som krävs (Dvs. fotbollsskor, benskydd och vattenflaska).
- Spelaren ska lyssna aktivt under tränarens matchgenomgång.

Genomförande av match:

- Spelaren ska alltid försöka göra sitt bästa och ha kul.
- Spelaren ska uppträda respektfullt mot medspelare, motståndare och domare.
- Spelaren ska vara tyst när och lyssna aktivt tränaren pratar.
- Spelaren ska vara en lagspelare (spelaren anstränger sig i medgång och motgång såväl individuellt som kollektivt).

Utvärdering av match:

- Spelaren ska utvärdera matchen utifrån följande mall:
 1. Hur var din prestation utifrån din roll i lagets arbetssätt?
 2. Vad skulle du kunnat göra bättre i dina individuella aktioner?
 3. Vad gjorde du bra i dina individuella aktioner?

Tränarteamets ansvar innan, under och efter match



P13 – P14 Ansvarsfördelning

Ansvarig tränare fördelar de ansvar och uppgifter som finns runt matchen. Uppgifter och ansvar bör i god tid fördelas jämt över teamet så att stress som kan överföras till spelarna kan undvikas.

Tränarteamets ansvar innan, under och efter match



P13 – P14 Innan match

Sista träningen innan match	Samlingen innan match
<p>Ställ frågor till spelarna om veckan som gått.</p> <p>Förstärk och betona huvudinriktningen i det ni arbetat med under veckan.</p> <p>Kalla spelarna till match, om detta inte gjorts tidigare. Det är en fördel om laget kallas tidigt i veckan, det hjälper spelarna att ta ansvar för laget.</p> <p>Ge förutsättningarna inför matchen.</p>	<p>Anslå målsättningarna för matchen (inte fler än fyra) i omklädningsrummet. Låt spelarna berätta hur de ska genomföra dem genom att ställa frågor.</p> <p>Skriv de fasta situationerna i en mapp och låt cirkulera i omklädningsrummet eller sätt upp på väggen.</p> <p>Ge positiv feedback, individuellt antingen i samtalston mellan dig och spelaren eller inför hela gruppen.</p> <p>Strax innan match – låt spelarna förbereda sig individuellt.</p>

Tränarteamets ansvar innan, under och efter match



P13 – P14 Under match

Under matchen	I halvtidspausen
<p>Ha ett lugnt förhållningssätt och tänk på ditt kroppsspråk samt minspel.</p> <p>Observera det egna lagets arbetssätt och förutsättningar inför matchen.</p> <p>Ge inga instruktioner under pågående spel. Kalla istället till dig spelare. Spelarna äger matchen.</p> <p>Beröm inte bara lyckade utföranden utan även goda ansträngningar och försök.</p> <p>Undvik att kommentera och lägga energi på sådant som du inte kan påverka. Ex. domare, motståndare, väder, plan osv.</p>	<p>Låt spelarna få ett par minuter att samla sig och reflektera.</p> <p>Visa på de punkter som gällde inför matchen – hur fungerade de? Låt spelarna reflektera.</p> <p>Om något måste korrigeras i det egna arbetssättet utöver matchpunkterna, så gör det tillsammans med spelarna, men det bör inte vara mer än någon enstaka del.</p> <p>Avslutningsvis ge spelarna en eller ett par minuter för enskild koncentration.</p>

Tränarteamets ansvar innan, under och efter match



P13 – P14 Efter match

Efter slutsignalen	Första träningen efter match
<p>Tänk på att det du säger efter slutsignalen är viktigt för gruppens fortsatta utveckling och inför nästa match.</p> <p>Direkt efter slutsignalen, oavsett vad som hänt, skapa en kort kontakt med spelarna men avge inget impulsivt omdöme.</p> <p>Om någon behöver stöd, tröst och positiv feedback, ge det individuellt men bara helt kort.</p> <p>I omklädningsrummet innan spelarna duschat gör en kort sammanfattning av matchen. Inled med att låta spelarna reflektera över hur vi lyckats med förutsättningarna inför matchen. Ge därefter din bild av prestationen och avsluta med en sammanfattning av spelarnas och din uppfattning</p>	<p>Samla spelarna i lugn och ro gärna i omklädningsrummet, för en matchgenomgång (max 15 min). Låt spelarna reflektera och återkoppla till målsättningarna inför matchen och arbetssättet, gärna i grupper till exempel lagdelar. Vad var bra? Vad kan göras bättre?</p> <p>Individuell återkoppling med någon eller några spelare kan ges under eller efter träningen.</p> <p>Viktigt att spelarna får reflektera över sina insatser individuellt och lagmässigt. Tänk på att alla, vid ett flertal tillfällen under säsongen, ska få regelbunden feedback.</p> <p>Informera om dagens träning och hur veckans träning i stora drag är planerad.</p>

Spelarutbildning 11 mot 11 Elitförberedande (15-19 ÅR)



Spelformen 11 mot 11

3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år

Kollektivt spel
med hela laget

Spelarutbildning 11 mot 11 Elitförberedande (P15-P19)



Östersunds FK's elitlag spelar säsongen 2023 i Superettan.

Då P14 skall övergå till P15 sker en selektering bland spelare från klubbens breddverksamhet och spelare som söker sig till den elitförberedande verksamheten från andra föreningar i regionen.

Genom samarbetet med Jämtlands Gymnasium, NIU, sker även en nationell rekrytering av spelare till akademien då de fyller 16 år.

Elitlag

Elitförberedande verksamhet

Selektering

Breddverksamhet

Spelarutbildning 11 mot 11 Elitförberedande (P15-P19)



Elitförberedande verksamhet

Spelare inom den elitförberedande verksamheten har anslutit till verksamheten från flertalet olika klubbar i regionen Jämtland - Härjedalen, och även nationellt.

Östersunds FK Ope IF Frösö IF Åre SLK IFK Östersund Ås IF IFK Lit
Cosmos FK Näldens IF Sundsjö IF Offerdals IF Tyresö FF
Krokom/Dvärsätts IF Häggenås SK Edsbyns IF FF Renaissance FC



Spelarutbildning 11 mot 11 Elitförberedande (P15-P19)



Elitförberedande verksamhet



Certifiering SEF (Svensk Elitfotboll)

Varje år utför Svensk Elitfotboll (SEF) en certifiering av medlemsklubbarna som ingår i Unicoach och deras akademier. Samtliga förenings ungdomsverksamhet genomlysas och poängsätts i syfte att utveckla svensk elitfotboll.

- Kvalitetssäkra spelarutbildningen
- Utveckla och stödja verksamheter
- Fortbildning för tränare och sportchefer
- Konferenser och referensprojekt
- Skapa matchmiljöer på högsta nationella nivå
- Ekonomiskt stöd utifrån certifiering
- Undersökning 2022 – Utbildning av elitspelare

Riktlinjer ÖFK 11 mot 11 (P15-P19)



Träningar på konstgräs
44 veckor per år

11 mot 11
15-19 år

Antal träningar i veckan för en
spelare

4-5 (+3-4 NIU)

Träningens längd

90 min

Matcher

25-40

Ledarutbildning

UEFA B,
Supercoach,
Intern utb.

Föräldrautbildning

Intern ledare,
Förväntningar på
Vårdnadshavare

Spelet 11 mot 11



Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel

Speluppbyggnad

Kontring

Återerövring av bollen

Förhindra
speluppbyggnad

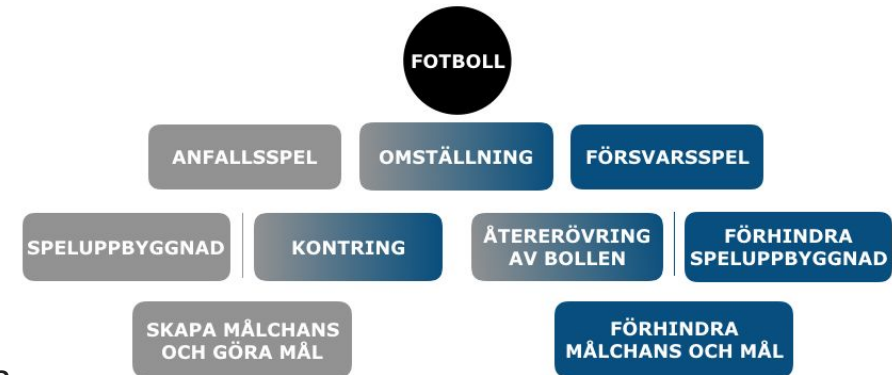
Komma till avslut och
göra mål

Förhindra och rädda
avslut

Målbilder spelets skeden 11 mot 11



- Speluppbyggnad - Passningsinriktat, kontrollerad speluppbyggnad där laget klarar av att i hög fart spela genom alla spelytor och skapa kontroll bakom motståndarnas lagdelar.
- Komma till avslut och göra mål - vill komma till avslut och göra mål genom att skapa kontroll i den sista 1/3 delen för att därifrån hitta passning till avslut alternativt distansskott.
- Återerövring av bollen - Vid bollförlust vinna tillbaka bollen så fort som möjligt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.
- Förhindra speluppbyggnad (Positions försvar) - Bollens position bestämmer positionerna för försvarsspel - Uppflyttning, nedflyttning (retirering), överflyttning och centrering. Press på bollhållaren, täckning av farliga ytor och understöd är viktiga förutsättningar för att förhindra motståndarnas speluppbyggnad.
- Kontring - Efter bollvinst snabbt kontringsspel för att anfälla när motståndarna är i obalans och oorganiserade. Alternativ är att behålla bollen (gå till speluppbyggnad).
- Förhindra och rädda avslut - förhindra och rädda avslut genom att försvara de centrala ytorna och styra motståndarna ut i planen. Samarbete mellan utespelarna och målvakten är en viktig del för att rädda avslut.



Se ARBETSSÄTT TAKTIK/TEKNIK - AKADEMI

Ledarskap 11 mot 11 – Utvecklande miljö



I Östersunds FK vill vi ha humanistiska ledare som värdesätter spelarnas välmående samt arbetar aktivt för att spelarna ska känna sig värdefulla och uppskattade. Spelare som känner sig värdefulla och uppskattade är ofta mer motiverade och driver på sin och lagets utveckling.

Konkreta beteenden som kännetecknar en ÖFK ledare:

Involverar spelarna i att sätta, utvärdera och följa upp deras egna mål

Ser hela människan och inte bara fotbollsspelaren

Uppmuntrar sina spelare att prata och komma med åsikter samt lyssnar på spelarna

Erkänner misstag och är konsekventa när det gäller sambandet mellan värderingar och beteenden

Är empatisk och tar hänsyn till spelarnas känsloupplevelse

Är tydlig med att den långsiktiga utvecklingen är viktigast

Ger spelarna möjlighet att påverka inom givna ramar

Ledarskap 11 mot 11 – Motivation och Passion



Motivation

För att spelarna ska nå en långsiktig utveckling är det grundläggande att ledaren skapar självbestämmande motivation, passion för fotboll samt välmående hos spelarna.

För att skapa bästa förutsättningarna för ökad självbestämmande motivation bör spelare och ledare tillmötesgå följande grundläggande behov:

Spelare

Självständighet, som innebär att spelaren kan påverka sin situation och öka sin upplevelse av att ha inflytande och egen drivkraft.

Egen kompetens, vilket betyder att spelaren vill känna sig duktig på saker och klara av dem på egen hand.

Tillhörighet i en grupp, det vill säga att identifiera sig med, känna sig trygg och omhändertagen samt att ha betydelse för gruppen. I det ingår också att känna glädje och mening i gruppen.

Ledare

Tränaren ger spelarna möjlighet att *upptäcka egna lösningar* i träning och match

Tränaren skapar ett stort *engagemang* hos spelarna i träning och match.

Tränaren hjälper spelarna att *upptäcka lösningar* i träning och match.

Ledarskap 11 mot 11 – Motivation och Passion



Passion

Passion beskriver något mer än stark självbestämmande motivation. Det beskriver när individen har integrerat aktiviteten i sin identitet. I fallet med fotboll har individen blivit fotbollsspelare och han eller hon identifierar sig med fotboll - "är fotbollsspelare" - och har den grundläggande byggstenen för att orka träna den mängd timmar med tillräcklig kvalitet för att ha möjligheten att utvecklas - så bra som möjligt, så länge som möjligt.

Fotbollpsykologi 11v11 (P15-P19)



Göra nästa aktion Utbilda spelare i att..	Hjälpa lagkamrater Utbilda spelare i att..	Långsiktig utveckling Utbilda spelare i att..
Ta tillbaka bollen direkt efter bollförlust	Berömma lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen	Göra mer av sånt du inte är bra på för att utvecklas på lång sikt
Gör dig spelbar direkt efter bollvinst	Uppmuntra lagkamrater till att försöka igen i anfallsspelet	Planera mellan fotboll, skola och fritid
Rikta uppmärksamhet mot det som är viktigt i stunden	Samarbeta för att ta sig framåt i planen	Reflektera över deras nästa steg i sin utveckling
Göra det som är viktigt tillsammans med olika typer av tankar och känslor	Berätta tankar och idéer kring hur laget kan prestera bättre tillsammans	Förbereda sig mentalt för utmaningar som dyker upp under karriären
Fortsätta göra aktioner efter arbetsättet trots motgång	Gå samman på planen och prata om hur de kan spela bättre tillsammans	Prioritera och göra saker som leder till en hållbar karriär
Reflektera över mentala utmaningar utifrån din roll och din position i arbetsättet	Tidigt ta upp eventuella konflikter i laget	Be om hjälp och stöd

Träning 11 mot 11 (P15-P19)



1 FÄRDIGHETER	1 FÄRDIGHETER
2 SPEL 25-30%	2 SPEL 25-30%
3 FÄRDIGHETER	3 SPEL 25-30%
4 SPEL 25-30%	4 SPEL 25-30%

- **Spelarens och lagets färdigheter** tränas i spel och färdighetsträning utifrån ett eller flera skeden av spelet samt utifrån föreningens målbild hur man vill agera i de olika skedena.
- **Fotbollsfys** utifrån principen "lite men ofta". Lämpliga Fotbollsfysövningar utifrån ålder vävs in i ordinarie träning som del i en färdighetsövning samt kompletterande fys innan eller efter träning.
- **Fotbollspsykologi** – välj ut ett konkret beteende som ni vill att spelarna ska göra extra mycket under träning. Utvärdera med spelarna efteråt.

Spelarens ansvar i samband med träning P15-P19



Förberedelser innan träning:

- Spelaren ska ha förberett sig på rätt sätt (T.ex. sovit rätt antal timmar & ätit mat).
- Spelaren ska komma i tid till samlingen och hälsa på alla.
- Spelaren ska ha med sig det material som krävs (Dvs. rätt träningskläder, fotbollsskor, benskydd och vattenflaska).
- Spelaren ska lyssna aktivt under tränarens genomgång av träningen..
- Spelaren ska reflektera över sin roll utifrån träningens tema och ställa frågor om sin roll.

Genomförande av träning:

- Spelaren ska anstränga sig att uppfylla träningens syfte.
- Spelaren ska uppträda respektfullt mot lagkamrater och ledare.
- Spelaren ska vara tyst när och lyssna aktivt tränaren pratar.
- Spelaren ska vara en lagspelare och driva sin egen, medspelares och lagets utveckling.
- Spelaren ska ställa krav på medspelare för att laget ska kunna prestera och utvecklas.

Utvärdering av träningen:

- Spelaren ska utvärdera träningen utifrån följande mall:
 - 1.? Hur var din prestation utifrån träningens tema?
 2. Hur var din prestation utifrån din roll i träningens tema?
 3. Vad skulle du kunnat göra bättre i dina individuella aktioner?
 4. Vad gjorde du bra i dina individuella aktioner?

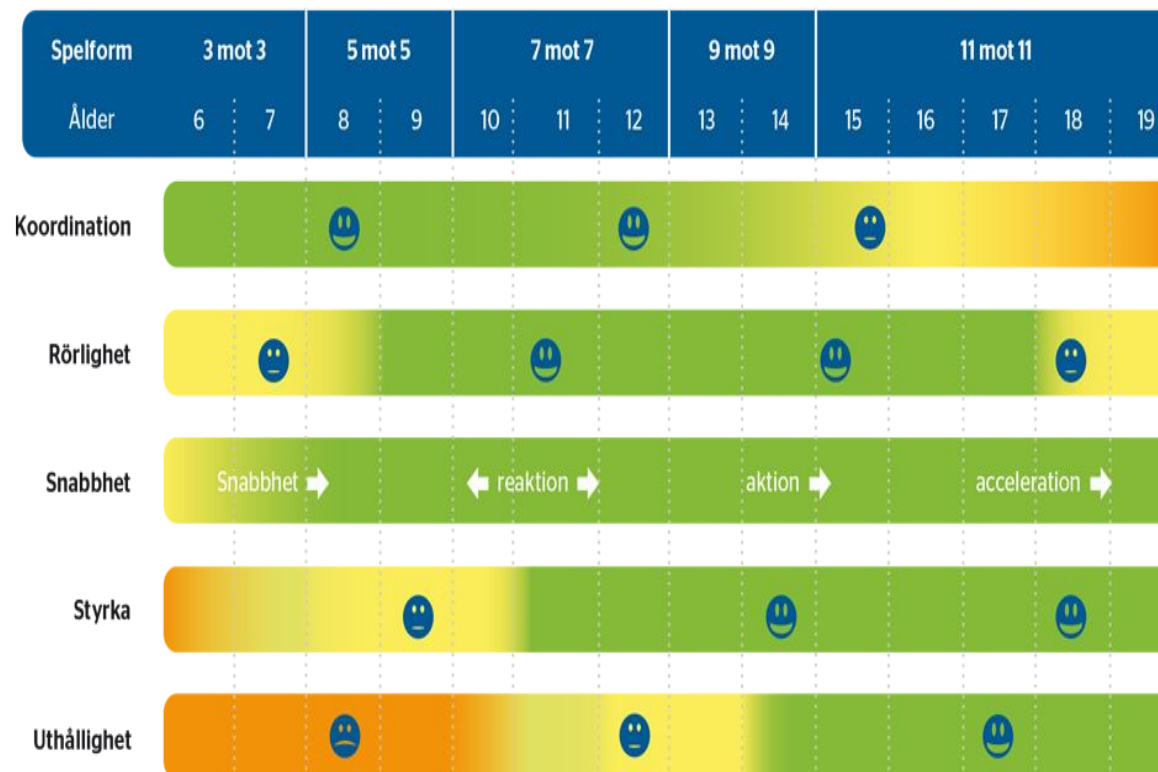
Fotbollsfys 11 mot 11 (P15-P19)



De fysiska grundförutsättningarna används under tiden då spelarna spelar fotboll. Därför bör fysträningen utgå från spelövningar där tränaren anpassar arbetstid, vila och planstorlek utefter antal spelare samt träningens mål och syfte. Det kan även vara bra att träna på de fysiska grundförutsättningarna isolerat, för att medvetet anpassa träningen utefter rekommendationerna i respektive ålder.

Detta bör utgå från principen "lite men ofta"

Fysträningen ska vara åldersanpassad och bygga på gradvis stegring genom akademien för att ge spelarna möjlighet att alltid utmanas och utveckla sina fysiska egenskaper. Spelarna ska genom akademiens fysiologiska träning ha kapaciteten att prestera på elitnivå.



Fysträning 11v11 – Uthållighetsträning



- ▶ **Uthållighetsträning** syftar till att öka spelarnas aeroba kapacitet d.v.s. deras förmåga att arbeta med syretillförsel i muskulaturen. Högre aerob kapacitet ger snabbare återhämtning och därmed ger spelaren förmågan att prestera fler fotbollsaktioner på planen. Uthållighetsträningen ska bedrivas främst i form av fotbollsspel i olika former men kompletteras med alternativ träning vid behov för att säkerställa stimulans av den aeroba kapaciteten
- ▶ **I åldrar kring puberteten** finns stor utvecklingspotential av den aeroba kapaciteten. Därför bör ett stort fokus läggas på att se till att spelarna utmanas i sin uthållighetsträning
- ▶ **Spel 3v3 – 4v4:** Hög intensitet, många riktningsförändringar, fartomväxlingar många fotbollsaktioner, arbete på högt syreupptag och hög puls. Vilket skapar möjlighet att förbättra sin uthållighet.
- ▶ **Spel 5v5 – 7v7:** Medel till hög intensitet och antal riktningsförändringar och fartomväxlingar. Möjlighet till taktiska moment finns.
- ▶ **Spel 8v8 – 11v11:** Mindre aktioner och lägre intensitet men ökat antal högintensiva sprinter. Större möjlighet till taktiska moment. Den aeroba förmågan har stor inverkan i och med längre återhämtningsperioder mellan högintensiva aktioner.

Fysträning 11v11 - Styrketräning & rörlighetsträning



- ▶ **Styrketräning** syftar till att stärka spelarnas muskulatur och att förbättra deras neurala förmåga. Detta ger spelarna möjlighet att utveckla centrala förmågor för en fotbollsspelare som acceleration, toppfart, hoppförmåga och riktningsförändringar.
- ▶ **Styrketräningen** syftar även till att agera i skadeförebyggande syfte som bidrar till att spelarna kan behållas i fotbollsträning
- ▶ **Styrketräningen** bedrivs både i samband med fotbollsträningen och i isolerade styrkepass
- ▶ **Rörlighetsträning** bedrivs kontinuerligt i samband med fotbollsträningar i skadeförebyggande syfte och prestationssyfte för att kunna använda sin muskulatur i så fullt rörelsemönster som möjligt
- ▶ **Grundstyrka**
 - ▷ Teknik och grundläggande rörelser
- ▶ **Power**
 - ▷ Viktbaserade övningar med maximal hastighet
- ▶ **Explosivitet**
 - ▷ Spänst, riktningsförändringar och övningar med hastighet och kort kontakttid
- ▶ **Hypertrofi**
 - ▷ Muskelbyggande styrketräning - individanpassas

Fysträning 11v11 - Snabbhet



- ▶ **Explosivitetsträning** - Syftar till att öka spelarnas prestationsförmåga till högintensiva fotbollsaktioner. Träningen bedrivs främst i samband med fotbollsträningen och då i en första fas för att möjliggöra aktioner med full insats. Denna typ av träning genomförs i många olika riktningar i syfte att öka spelarnas förmåga att agera snabbt i olika rörelseplan.
- ▶ **Sprinträning** - Syftar till att öka spelarnas förmåga att accelerera, att förbättra toppfart och bibehålla toppfart. Bedrivs främst i samband med fotbollsträning men isolerade pass kan förekomma

Periodisering 11v11 (P15-P19)



- ▶ Spelarnas träning, belastning och återhämtning periodiseras för att optimera träningsrespons för prestationsutveckling och för att undvika överträning och skador. Periodiseringen under den största cykeln "Tävlingssäsong" syftar till att bibehålla form snarare än klassisk formtoppning
- ▶ Målet är att det ska ingå fyra huvudperiodiseringar under en säsong
 - ▷ Försäsong
 - ▷ Matchförberedande
 - ▷ Tävlingssäsong
 - ▷ Övergångsperiod
- ▶ Försäsong
 - ▷ Högre volym
 - ▷ Hypertrofi/Uthållighetsstyrka
 - ▷ Koordination
 - ▷ Utveckling av aerob kapacitet
- ▶ Matchförberedande
 - ▷ Lägre volym -> högre intensitet
 - ▷ Sprinter
 - ▷ Träning av anaeroba processer
- ▶ Tävlingssäsong
 - ▷ Bibehålla sin kapacitet
 - ▷ Rehab/prehab
- ▶ Övergångsperiod
 - ▷ Lågintensivt
 - ▷ Alternativ träning
 - ▷ Hypertrofi/Uthållighetsstyrka

Fysträning 11v11 (P15-P19) Veckoplanering



Exempel på veckoplanering under tävlingsperiod							
Träningar	Match +3 Tisdag	Match -3 Onsdag	Match -2 Torsdag	Match -1 Fredag	Match Lördag	Match +1 Söndag	Match +2 Måndag
Innehåll fotboll	- Taktisk träning. - Huvud och sub-principer för fas i spelet efter taktisk periodisering + sub för motsatsförhållande	- Taktisk träning - Huvud och sub-principer för fas i spelet efter taktisk periodisering + sub för motsatsförhållande - Conditioning i spel utifrån periodisering av storlek, tid på vila och spel samt antal spelare	Vilodag	- Taktisk träning anpassat till motståndare - Intensivt lågbelastande smålagsspel		- Individuella färdigheter - Lag/individuell princip från skede utifrån taktisk periodisering - Extra för avbytare + ej uttagna	Vilodag
Innehåll fysiologiskt	- Styrka - Koordination - Snabbhet	- Uthållighet - Snabbhet	Vilodag	- Styrka - Rörlighet - Koordination		- Rörlighet - Koordination - Lågintensiv aktivitet	Vilodag
Belastning	Medel/hög	Hög	Vilodag	Medel/låg	Mycket hög	Låg (Återhämtning)	Vilodag

Fotbollsaktioner som ska tränas i spelform 11 mot 11



SvFF:s spelarutbildningsplan

Spelarens färdigheter

Anfallsspel	
Driva	X
Vända	X
Passa, kort	X
Passa, lång	X
Ta emot bollen	X
Utmana, finta, dribbla	X
Skjuta	X
Nicka	X

Försvarsspel	
Försvarssida	X
Pressa	X
Bryta	X
Markera	X
Tackla	X
Nicka	X
Blockera	X

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/arbeta-med-spelarutbildning/spelarutbildningsplan/Details/?id=1>

Fotbollsaktioner, Lagets metoder i spelform 11 mot 11



Anfallsspel		Försvarsspel	
Spelbarhet	X	Täckning	X
Spelavstånd	X	Försvarssida	X
Spelbredd	X	Understöd	X
Speldjup	X	Uppflyttning	X
Uppflyttning	X	Centrering	X
Spelvändning	X	Nedflyttning	X
Djupledsspel	X	Direkt återerövring	X
Överlappning	X	Indirekt återerövring	X
Väggspel	X	Fasta situationer	X
Avledande rörelse	X		
Korslöpning	X		
Motrörelse	X		
Fasta situationer	X		

Fotbollsaktioner som ska tränas i spelform 11 mot 11



SvFF:s spelarutbildningsplan

Målvaktens färdigheter

Anfallsspel	
Kasta ut bollen	X
Ta emot bollen	X
Driva	X
Passa, kort	X
Passa långt	X
Skjuta ut bollen på volley	X
Skjuta ut bollen med precision	X

Försvarsspel	
Fånga bollen	X
Kasta sig och fånga bollen	X
Hoppa upp och fånga bollen	X
Boxa bollen	X
Bryta djupledspassing	X
Palming	X

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/ar-beta-med-spelarutbildning/spelarutbildningsplan/Details/?id=1>

Säsongspanering 11 vs 11. Fokusområden under året



		Fotbollpsykologi	Fotbollsfys	Övrigt
Jan-Mar	Tematräning utifrån 1-2 skeden i spelet som grundar sig i RIF:s målbild Träningsinnehållet bygger på föreningens taktiska periodisering där skeden i spelet tränar i block om två veckor.	Göra nästa aktion Göra lagkamrater bättre Långsiktig utveckling	Fotbollsfys integrerat i ordinarie fotbollsträning samt kompletterande innan eller efter träning	Föräldrautbildning, utvecklingssamtal Fystester
Apr-Jun	Tematräning utifrån 1-2 skeden i spelet som grundar sig i RIF:s målbild Träningsinnehållet bygger på föreningens taktiska periodisering där skeden i spelet tränar i block om två veckor.	Göra nästa aktion Göra lagkamrater bättre Långsiktig utveckling	Fotbollsfys integrerat i ordinarie fotbollsträning samt kompletterande innan eller efter träning	Vårsäsong
Jul-Sep	Tematräning utifrån 1-2 skeden i spelet som grundar sig i RIF:s målbild Träningsinnehållet bygger på föreningens taktiska periodisering där skeden i spelet tränar i block om två veckor.	Göra nästa aktion Göra lagkamrater bättre Långsiktig utveckling	Fotbollsfys integrerat i ordinarie fotbollsträning samt kompletterande innan eller efter träning	Ledigt 2 veckor i juli Höstsäsong Fystester
Oct-Dec	Tematräning utifrån 1-2 skeden i spelet som grundar sig i RIF:s målbild Träningsinnehållet bygger på föreningens taktiska periodisering där skeden i spelet tränar i block om två veckor.	Göra nästa aktion Göra lagkamrater bättre Långsiktig utveckling	Fotbollsfys integrerat i ordinarie fotbollsträning samt kompletterande innan eller efter träning	Utvecklingssamtal Fystester

Förslag och inspiration till träningar se:

- ÖFK spelidé 11 vs 11 9 vs 9, 7 vs 7 och 5 vs 5
- Fotbollsportalen
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

Inspiration, fördjupning och tips
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/fotbollpsykologi/>

Förslag och inspiration till träningar se:

- Fotbollsportalen
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>
- Knäkontrollövningar
<https://liu.se/forskning/epidemiologi-och-prevention-av-idrottsskador/knakontroll-plus>

Matchen 11v11 (P15-P19)



Östersunds FK's äldsta lag (15-19 år) bör kontinuerligt vara representerade i landets högsta serier:

P16 Div 1 (P15)

P16 Allsvenskan

F17 Nationell

P17 Allsvenskan

P19 Allsvenskan alt Superettan

För att detta ska vara möjligt bör matchens mål vara att vinna och även fokus på den individuella/kollektiva prestationen. Tränaren bör dock aldrig gå från arbetssättet för att vinna matchen.

Målet att vinna matchen och att leda spelarna till resultatorientering fungerar även som en förberedelse för spel på elitnivå.

Matchen 11 mot 11 (P15-P16)



- Matchen är ett utbildningstillfälle samtidigt som klubbens målsättning ska uppnås
- Uttagna spelare behöver inte spela lika mycket
- Tränaren avgör vilka som blir uttagna utifrån träningsnärvaro, beteende, färdigheter, prestation sedan den senaste matchen, kommande motstånd
- Matchen ska präglas av Fair play av alla inblandade, vi visar respekt för såväl lagkamrater, motståndare som domare.

	Regler	Rekommendationer
Plan	90-120 x 45-90 m	105 x 65 m
Boll	Storlek 5	Boll av god kvalitet
Speltid	2 x 45 min	Alla uttagna ska få speltid
Spelare	11 på planen (inklusive målvakt)	3-5 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Fasta situationer	Avstånd 9,15 m Avstånd straff 11 m	

Matchen 11 mot 11 (ÖFK DAM)



- Matchen är ett utbildningstillfälle.
- Alla spelare behöver inte spela lika mycket
- Tränaren avgör vilka som blir uttagna utifrån träningsnärvaro, prestation sedan senaste matchen, motstånd
- Matchen ska präglas av Fair play av alla inblandade, vi visar respekt för såväl lagkamrater, motståndare som domare.

	Regler	Rekommendationer
Plan	90-120 x 45-90 m	105 x 65 m
Boll	Storlek 5	Boll av god kvalitet
Speltid	2 x 45 min	Alla uttagna ska få speltid
Spelare	11 på planen (inklusive målvakt)	3-6 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Fasta situationer	Avstånd 9,15 m Avstånd straff 11 m	

Matchen 11 mot 11 (P17-P19)



- Matchen är ett utbildningstillfälle samtidigt som klubbens målsättning ska uppnås
- Uttagna spelare behöver inte spela lika mycket
- Tränaren avgör vilka som blir uttagna utifrån träningsnärvaro, beteende, färdigheter, prestation sedan den senaste matchen, kommande motstånd
- Matchen ska präglas av Fair play av alla inblandade, vi visar respekt för såväl lagkamrater, motståndare som domare.

	Regler	Rekommendationer
Plan	90-120 x 45-90 m	105 x 65 m
Boll	Storlek 5	Boll av god kvalitet
Speltid	2 x 45 min	Uttagna spelare är inte garanterade speltid
Spelare	11 på planen (inklusive målvakt)	3-6 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Fasta situationer	Avstånd 9,15 m Avstånd straff 11 m	

Spelarens ansvar i samband med match P15–P19



Förberedelser innan match:

- Spelaren ska ha förberett sig på rätt sätt (T.ex. sovit rätt antal timmar & ätit mat)
- Spelaren ska komma i tid till samlingen och hälsa på alla
- Spelaren ska ha med sig det material som krävs (Dvs. ÖFK-kläder, fotbollsskor, benskydd och vattenflaska)
- Spelaren ska lyssna och aktivt delta under tränarnas matchgenomgång.
- Spelaren ska reflektera över sin roll i match och ställa frågor om sin roll

Genomförande av match:

- Spelaren ska anstränga sig fysiskt och mentalt att följa matchplanen
- Spelaren ska uppträda respektfullt mot medspelare, motståndare och domare
- Spelaren ska vara tyst och lyssna aktivt då tränarna pratar
- Spelaren ska vara en lagspelare och genomföra den individuella aktion som laget behöver i den specifika matchsituationen
- Spelaren ska ställa krav på medspelare för att laget ska kunna prestera enligt matchplan

Utvärdering av match:

- Spelaren ska utvärdera matchen utifrån följande mall:
 1. Hur var lagets prestation under matchen?
 2. Hur var din prestation utifrån din roll i lagets arbetssätt?
 3. Vad skulle du kunnat göra bättre i dina individuella aktioner?
 4. Vad gjorde du bra i dina individuella aktioner?
- Spelaren ska aktivt delta under den kollektiva lagutvärderingen

Tränarteamets ansvar innan, under och efter match



P15 – P19 Ansvarsfördelning

se dokument TRÄNARSKAP - AKADEMI

Tränarteamets ansvar innan, under och efter match



P15 – P19 Innan match

Sista träningen innan match	Samlingen innan match
<p>Kort tillbakablick på den gångna träningsveckan kopplat till den kommande matchen.</p> <p>Meddela laguppställningen om detta inte gjorts tidigare. Det är en fördel om laget kallas tidigt i veckan, det hjälper spelarna att ta ansvar för laget.</p> <p>Ge den grundläggande taktiska inriktningen och strategin samt målsättningar inför den kommande matchen.</p> <p>Om möjligt kort presentation av nästa motståndare. Ge möjlighet till förbättra spelarens förberedelser och lagets taktiska utförande vilket ska kunna höja prestationsnivån.</p>	<p>Matchplanen med taktik, specifika strategier och målsättningar repeteras kort. Skriv ner de punkter i rubrikform som gäller (inte fler än fyra) och anslå vid samlingen.</p> <p>Skriv de fasta situationerna i en mapp och låt den cirkulera inom spelargruppen alt sätta upp den på väggen.</p> <p>Du kan välja att ge någon instruktion individuellt antingen i samtalston mellan dig och spelaren eller inför hela gruppen.</p> <p>Strax innan match – låt spelarna förbereda sig individuellt.</p>

Tränarteamets ansvar innan, under och efter match



P15 – P19 Under match

Under matchen	I halvtidspausen
<p>Håll dig lugn och se matchen med ett objektivt förhållningssätt.</p> <p>Ägna de första 10 minuterna till att analysera motståndarnas arbetssätt och organisation.</p> <p>Koncentrera dig därefter på det egna lagets uppgifter och arbetssätt och förutsättningarna inför matchen.</p> <p>Instruera inte under pågående spel, kalla istället till dig spelare. Spelarna äger matchen och skall kunna ta egna beslut och direkta reflektioner kring aktionens resultat.</p> <p>Beröm inte bara lyckade utföranden utan även goda ansträngningar och försök.</p>	<p>Låt spelarna få ett par minuter att samla sig och reflektera.</p> <p>Visa på de punkter som gällde inför matchen – hur fungerade de? Låt spelarna reflektera.</p> <p>Om något måste korrigeras i det egna arbetssättet utöver matchpunkterna, så gör det tillsammans med spelarna, men det bör inte vara mer än någon enstaka del.</p> <p>Avslutningsvis ge spelarna en eller ett par minuter för enskild koncentration.</p>

Tränarteamets ansvar innan, under och efter match



P15 – P19 Efter match

Efter slutsignalen	Första träningen efter match
<p>Tänk på att det du säger efter slutsignalen är viktigt för gruppens fortsatta utveckling och inför nästa match.</p> <p>Direkt efter slutsignalen, oavsett vad som hänt, skapa en kort kontakt med spelarna men avge inget impulsivt omdöme.</p> <p>Om någon behöver stöd, tröst och positiv feedback, ge det individuellt.</p> <p>I omklädningsrummet innan spelarna duschar gör en kort sammanfattning av matchen. Inled med att låta spelarna reflektera över hur väl vi lyckats med förutsättningarna inför matchen. Ge därefter din bild av prestationen och avsluta med att ge en sammanfattning av spelarnas och din uppfattning.</p>	<p>Samla spelarna i lugn och ro, gärna i omklädningsrummet, för en matchgenomgång (max 15 min). Låt spelarna reflektera och återkoppla till förutsättningarna inför matchen och utifrån arbetssättet, gärna i grupper till exempel lagdelar. Vad var bra? Vad kan göras bättre?</p> <p>Individuell återkoppling med någon eller några spelare kan ges under eller efter träningen. Viktigt att spelaren får reflektera över sina insatser (videoklipp eller andra hjälpmedel).</p> <p>Informera om dagens träning och hur veckans träning i stora drag är planerad. Planering av veckan kan påverkas av den senaste och den kommande matchen utan att ge avkall på det egna arbetssättet</p>