



Spelarutbildningsplan Vederslöv/Dänningelanda IF

Inledning

V/D IF:s viktigaste uppgift är att långsiktigt bygga och erbjuda en sund lärandemiljö. En sund lärandemiljö är en tillåtande miljö där vi förstår, accepterar och respekterar varandra, vårt arbetssätt och våra roller.

Syftet med spelarutbildningsplanen är att:

- skapa en samsyn bland föreningens ledare om hur spelarna ska utbildas
- skapa trygghet för spelarna
- ledarna använder samma termer
- det finns en stegring i lärandet

V/D IF:s spelarutbildningsplan fokuserar på vad som ska tränas (innehållet i träningarna). Planen presenteras enligt följande:

- 3-6 år Aktiv start
- 6-9 år Fotbollsglädje (nivå 1)
- 9-12 år Lära för att träna (nivå 2)
- 12-16 år Träna för att lära (nivå 3)
- Guided Discovery

Guided Discovery – ett sätt att leda träningar

Guided discovery innebär att spelaren själv kommer på hur en situation kan lösas. Spelaren tränas i att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar.

Ställ frågor: Vad hände?
 Varför blev det t ex friläge?
 Hur kan du göra nästa gång för att det inte ska bli.. ?

Får spelaren tänka själv är chansen till inlärning större än om spelaren blir informerad.



Träningar ska vara varierade och därmed roliga och positiva för självbestämmande motivation.

Träningar ska organiseras på ett sätt som gör att eget beslutsfattande och egen upptäckt stimuleras.

Mål - Vad ska läras

- Tydliga och väldefinierade inlärningsmål för träning och match.
- Utgå från helheten i spelets skeenden: anfall, omställningar, försvar.

Matchlik övning

- Styr övningens organisation och anvisningar mot "egen upptäckt".
- Öva matchsituationer främst genom spelträning och övningar som liknar matchsituationer.

Återkoppling

- Frågetekniker – vad, var, när, vem, vilken
- Positiv förstärkning

3-6 år Aktiv start

Första mötet med V/D IF är "barngymna". Barngympan präglas av glädje och lek. Målet är att barnen ska uppleva att fysisk aktivitet är roligt och spännande. På ett lekfullt vis tränas motoriska grundformerna som krypa, gå, springa, hoppa, rulla och klättra.

Ledarstil

Positiv och uppmuntrande

Ge utrymme för barnens fantasi och lekfullhet

Uppmärksamhet till alla



6-9 år Fotbollsglädje (nivå 1)

MÅLBILD

Spelfilosofi

Lagspel, alla spelare deltar i anfall och försvar.

Kontrollera bollen

Djupledsspel

Skapa målchans och avsluta

Press på bollhållaren

Färdigheter LAGET

Lagspel, alla spelare deltar i anfall och försvar.

Djupledsspel

Pressa med närmsta spelare

Färdigheter SPELARE

Speluppfattning och perception

Driv framåt

Beslutsam 1 mot 1

Avsluta

Skydda målet

Ta bollen

Igångsättning

Tränarstil

Positiv feedback och uppmuntran

Ge utrymme för barnens fantasi och lekfullhet

Få och tydliga anvisningar

Använd frågeteknik

Uppmärksamhet till alla

Träningen karaktäriseras av

Korta samlingar

Spelträning

Variation

Enkla övningar

Små ytor



Antal tränare/barn = 2/10
Få spelare per lag/grupp
Hög aktivitet och många bollkontakter
Korta arbetsperioder

Träning

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen
- Målvaktsträningen bygger på att utveckla målvaktens motoriska färdigheter. Samtliga spelare behöver denna typ av träning med 1-2 träningar på våren och 1-2 träningar på hösten
- Alla ska få möjlighet till många bollkontakter och antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400

Träningspassets upplägg

1. Färdighet Tekniska och fysiska delar individ/par/grupp
2. Spel Smålagsspel/spelövning/spel (25-30 %)
3. Färdighet Spelmoment/spelövning
4. Spel Smålagsspel/spelövning/spel (25-30 %)
5. Färdighet Tekniska och fysiska delar individ/par/grupp

Match

Enkla rutiner och genomgångar
Jämna matcher
Mycket speltid, få avbytare
Lika speltid till alla
Spela som vi tränar (matchen är ett inläringstillfälle)
Låt spelarna lösa matchsituationerna
Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Fair play

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
6-7 år	4 mot 4	3	4 x 10 min	20 x 15 m	2 x 1.5 m käppar/koner
	5 mot 5	3	2 x 20 min	30 x 20 m	3 x 2 m
8-9 år	5 mot 5	3	2 x 20 min	30-35 x 20-25 m	3 x 2 m



9-12 år Lära för att träna (nivå 2)

(*utveckling från nivå 1)

MÅLBILD

Spelarfilosofi

Positionsbestämt lagspel*
Skapa spelytor*
Kontrollera bollen
Djupledsspel
Passningsinriktat spel*
Skapa målchans och avsluta
Bollorienterat försvarsspel*
Press på bollhållaren

Färdigheter LAGET

Lagspel
Skapa spelbredd och speldjup*
Numerära överlägen*
Djupledsspel
Uppflyttning i anfallsspelet*
Pressa med närmsta spelare

Färdigheter SPELARE

Speluppfattning och perception
Spelbarhet*
Rättvänd*
Mottagning*
Passningar på marken och noggrannhet*
Driv framåt
Beslutsam 1 mot 1
Avsluta
Skydda målet
Ta bollen
Igångsättning

Tränarstil

Positiv feedback och uppmuntran
Tydliga med få anvisningar
Använd frågeteknik



Uppmärksamhet till alla
Låt spelarna ge feedback till varandra*

Träningen karaktäriseras av

Korta samlingar
Spelträning
Variation
Enkla övningar
Positioner under spelövningen*
Små ytor
Antal tränare/barn = 2/15
Få spelare per lag/grupp
Hög aktivitet och många bollkontakter
Korta arbetsperioder
Fokus på prestation och att göra sitt bästa*

Träning

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen
- Särskild koordinationsträning är viktig under denna period
- Målvaktsträningen bygger på att vidareutveckla målvaktens motoriska färdigheter. Samtliga spelare behöver denna typ av träning med 3-4 träningar på våren och 3-4 träningar på hösten
- Alla ska få möjlighet till många bollkontakter och antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 500

Träningspassets upplägg

1. Färdighet Tekniska och fysiska delar individ/par/grupp
2. Spel Smålagsspel/spelövning/spel (25-30 %)
3. Färdighet Spelmoment/spelövning
4. Spel Smålagsspel/spelövning/spel (25-30 %)
5. Färdighet Tekniska och fysiska delar individ/par/grupp



Match

Enkla rutiner och genomgångar

Jämna matcher

Mycket speltid, få avbytare

Lika speltid till alla

Spela som vi tränar (matchen är ett inlärningsstillfälle)

Prova olika positioner

Låt spelarna lösa matchsituationerna

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Fair play

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
9-10 år	5 mot 5	4	2 x 20 min	35-40 x 20-25 m	3 x 2 m
	7 mot 7	4	2 x 25 min	50 x 30-35 m	5 x 2 m
11-12 år	7 mot 7	4	2 x 30 min	50 x 30-35 m	5 x 2 m

12-16 år Lära för att träna (nivå 3)

MÅLBILD

Spelarfilosofi

Positionsbestämt lagspel*

Skapa spelytor*

Kontrollera bollen

Djupledsspel

Passningsinriktat spel*

Skapa målchans och avsluta

Bollorienterat försvarsspel*

Press på bollhållaren

Snabba omställningar, kollektiva försvarsmetoder.



Färdigheter LAGET

Lagspel

Skapa spelbredd och speldjup*

Numerära överlägen*

Djupledsspel

Uppflyttning i anfallsspelet*

Pressa med närmsta spelare

Fler passningsalternativ, Bollen i rörelse.

Färdigheter SPELARE

Speluppfattning och perception

Spelbarhet*

Rättvänd*

Mottagning*

Passningar på marken och noggrannhet*

Driv framåt

Beslutsam 1 mot 1

Avsluta. Agera understödsspelare

Skydda målet

Ta bollen

Igångsättning

Coacha medspelare i försvarsspelet och anfallsspelet*

Tränarstil

Positiv feedback och uppmuntran

Tydliga med få anvisningar

Använd frågeteknik

Uppmärksamhet till alla

Låt spelarna ge feedback till varandra



Träningen karaktäriseras av

Korta samlingar

Spelträning

Variation

Enkla övningar

Positioner under spelövningen*

Små ytor

Antal tränare/barn = 1/10

Få spelare per lag/grupp

Hög aktivitet och många bollkontakter

Korta arbetsperioder

Fokus på prestation och att göra sitt bästa*

Teori, hur och varför*

Träning

- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen
- Målvaktsträningen bygger på att specialisera målvaktens de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle samt match. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbete med utespelarna.
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter.

Träningspassets upplägg

1. Färdighet Tekniska och fysiska delar individ/par/grupp
2. Spel Smålagsspel/spelövning/spel (25-30 %)
3. Färdighet Spelmoment/spelövning
4. Spel Smålagsspel/spelövning/spel (25-30 %)
5. Färdighet Tekniska och fysiska delar individ/par/grupp



Match

Enkla rutiner och genomgångar

Jämna matcher

Mycket speltid, få avbytare

Lika speltid till alla

Spela som vi tränar (matchen är ett inlärningsstillfälle)

Prova olika positioner

Låt spelarna lösa matchsituationerna

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Fair play

Ålder	Spelform	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
12 år	7 mot 7	4	2 x 35 min	50 x 30-35 m	5 x 2 m
13 år	9 mot 9	4/5	2 x 35 min	65-73 x 50-55	5 x 2.44
14 år	9 mot 9	4/5	2 x 35 min	73 x 55	7.32 x 2.44
14 år	11 mot 11	4/5	2 x 35 min	94 x 65	7.32 x 2.44
15-16 år	11 mot 11	5	2 x 45 min	105 x 65	7.32 x 2.44

Ålder	Antal träningar	Längd totalt	Säsong
3-6 år	1	60 min	Sep-Nov samt Mars-Maj (gympa)
6-7 år	1	60-90 min	Maj-Sep (fotboll)
8-9 år	1-2	60-180 min	April-Sep
10-12 år	2-3	180-270 min	Mars-Okt
13-15 år	2-4	180-360 min	Jan-Dec
16-19 år	2-4	180-360 min	Jan-Dec