

## HÖRNEBO SK SPELARUTVECKLINGSPLAN

### Innehållsförteckning

Spelarutbildningsmål.....	3
Tråden .....	4
Övningsbank.....	5
Spelarmanualen Hörnebo SK.....	6
Träningsriktlinjer .....	6
Länkar .....	6
Spelarmanual 6 – 7 år.....	7
Tränarmanual .....	7
Spelform 3 – 3.....	7
Träningsinnehåll.....	7
Spelarmanual 8 – 9 år.....	8
Tränarmanual .....	8
Spelformen 5 – 5 .....	8
Träningsinnehåll.....	8
Spelarmanual 10 – 12 år.....	9
Tränarmanual .....	9
Spelform 7 - 7 .....	9
Speluppbyggnad .....	9
Anfall.....	9
Försvar .....	10
Tänka på.....	10
Före match.....	10
Träningsinnehåll.....	10
Spelarmanual 13 – 14 år.....	11
Tränarmanual .....	11
Spelform 9 – 9 & Spelidé .....	12
Speluppbyggnad .....	12
Anfall.....	12
Försvar .....	12
Fasta situationer .....	14
Att tänka på .....	14
Före match.....	14
Träningsinnehåll.....	14

Spelarmanual 15 – 19 år.....	15
Tränarmanual .....	15
Spelform 11 mot 11 & Spelidé .....	16
Speluppbyggnad .....	17
Anfall.....	17
Försvar .....	18
Fasta situationer .....	19
Att tänka på .....	19
Före match.....	19
Träningsinnehåll.....	19
Målvakt .....	20
Intro .....	20
Ålder 5–8 år .....	20
Ålder 9–12 år .....	20
Ålder 9–12 år .....	21
Ålder 13–15 år .....	21
Ålder 15–19 år .....	21



## Spelarutbildningsmål

I detta dokument har vi tagit fram en spelarmanual som ska på ett enkelt sätt förklara och visa vår utbildningsstege, steg för steg.

Genom att ta fram en spelarmanual som vi delar upp i utbildningssteg skapar vi ett gemensamt mål för våra spelare och ledare. Vi vill att stegen mot seniorlaget ska vara trygga för våra spelare genom att stegvis lära föreningens spelidé via spelarmanualen.

Från bollskolan till äldsta ungdomslag ska spelarna fått möjlighet att utvecklas för att vara redo till spel i klubbens seniorlag.

Spelarmanualen är det första steget för våra ledare att ta sig an. Genom manualen får ledarna verktyg för att få spelarna att växa.

HSK:s träningar ska genomsyras av HSK:s spelarmanual och spelidén ska vara närvarande i alla åldersgrupper.



## Tråden

För att skapa gemenskap i föreningen lyfter vi samarbeten mellan åldrarna. Genom att träna tillsammans under säsongen och låna tränare mellan åldersgrupperna skapar vi gemenskap hos spelare och ledare.

Behöver man stöttning till match vill vi att man hör med lagen både under och över i åldrarna. Vi vill se att alla spelare som vill ska få chansen att spela och träna med lag mellan oss.

Representationslaget är föreningens enda lag med resultatkrav.



## Övningsbank

För spelformer 3 - 3 och 5 - 5 finns det färdiga träningspass med 3 övningar och match. Dessa träningspass ligger under dokument på varje lags hemsida.

Övningarna är tagna från Svenska fotbollsförbundet.

Övningar och träningspass kommer att fyllas på under säsongen samt även läggas till för övriga spelformer.



## Spelarmanualen Hörnebo SK

Dokumentet på spelarmanualen länkas här:

”länk”

Välj sedan ”Spelarmanual HSK.docx”

Manualen delas in i utbildningssteg i detta dokument. Det är viktigt som ledare att läsa igenom spelarmanualen för att få en helhet och förstå steget som ditt lag är på.

## Träningsriktlinjer

- Träningarna ska bedrivas som tematräning mot spelarmanualen
- Spela mycket, 50 % i de yngre åldrarna och ännu mer hos ungdomarna
- Starta och avsluta varje träning genom att samla ihop alla, som ett lag, för att stärka gemenskapen

Länkar

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/>

Spelformer SvFF

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/tranarutbildning/om-tranarutbildningen/>

SvFF tränarutbildningar

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/vardegrund/>

SvFF värdegrunder

<https://www.hornebosk.se/Document>

Hörnebo SK dokument

## Spelarmanual 6 – 7 år

Under de yngre åldrarna utvecklas våra barn som mest, därför vill vi kunna ge möjlighet till mångsidig idrottande, en träning i veckan räcker.

Första steget på HSK:s utbildningstrappa är att skapa glädje och bekantskap med boll. Genom mycket lek där boll är med skapar vi första steget.

## Tränarmanual

Inled säsongen med föräldramöte för att planera säsongen tillsammans med föräldrarna. Gå igenom matchschema, föreningens spelarmanual och spelformen via SvFF hemsida.

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/>

När ledargruppen är klar för säsongen planeras en säsongsplanering

## Spelform 3 – 3

Fotboll för 6 - 7 åringar spelas 3 mot 3, det innebär att varje spelare får ha bollen ofta och därmed får chansen att till exempel dribbla, bryta och skjuta många gånger. När det är möjligt spelas matcher med sarg, vilket gör att bollen nästan hela tiden är kvar på planen och att matcherna blir intensiva och roliga.

## Träningsinnehåll:

- Bollkontroll med lek i olika former
- Utveckla motoriska förmågor genom lek och hinderbanor
- Spela mycket
- Inga fasta positioner
- Alla anfaller och försvarar

## Spelarmanual 8 – 9 år

Vi vill fortfarande ge möjlighet till mångsidig idrottande, 1 – 2 träningar i veckan.

I denna ålder kommer det fortfarande spelare som är nya för fotbollen, ta med grunderna från spelformen 3 - 3.

Nu kliver vi upp ett steg på vår utbildningstrappa och börjar introducera våra spelare för passningsspel och driva med boll. Vi ska också introducera spelarna för termer som pressa, bryta och täcka.

## Tränarmanual

Inled säsongen med föräldramöte för att planera säsongen tillsammans med föräldrarna. Gå igenom matchschema, föreningens spelarmanual och spelformen via SvFF hemsida.

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/>

När ledargruppen är klar för säsongen planeras en säsongsplanering

## Spelformen 5 – 5

Vår formation är 2 - 2

Spelarna i denna ålder driver gärna med bollen för att komma till avslut, detta är något som vi uppmuntrar och låter spelarna ta egna beslut. Låter vi spelarna träna på individuella lösningar blir de bättre på att driva och utmana på lång sikt.

## Träningsinnehåll

- Lek med och utan boll för att fortsätta en allsidiga och motorisk utveckling
- Passningsmönster som triangel, för att se vinklar
- Låt spelarna få driva mycket med boll
- Inga fasta positioner
- Alla anfaller och försvarar
- Spela mycket



## Spelarmanual 10 – 12 år

2–3 träningar i veckan under säsong

Nu börjar vi titta på vår spelidé mer och börjar spela efter den. Termer som rättvända, spelbarhet, spelaravstånd, speldjup och spelbredd ska introduceras och våra uppgifter i anfall och försvar blir tydligare, men alla ska anfalla och försvara.

Kortare taktiska genomgångar om spelidén bör finnas under säsongen, visa gärna på plan med spelarna i stället för på tavlan.

### Tränarmanual

Inled säsongen med föräldramöte för att planera säsongen tillsammans med föräldrarna. Gå igenom matchschema, föreningens spelarmanual och spelformen via SvFF hemsida.

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/>

När ledargruppen är klar för säsongen planeras en säsongsplanering med hjälp av föreningens färdiga säsongsplanering och föreningens fotbollsutvecklare.

### Spelform 7- 7

Vår formation är 3–3 alternativt 3 – 2–1.

Spelformen 7 – 7 varar i tre år och här sker en stor utveckling hos spelarna och spelet. Spelarna introduceras för inkast, straffspark och direkt frispark.

Spelarna blir alltmer medvetna om vad som sker runt omkring vilket leder till ett mer utvecklat passningsspel och positionerna blir mer tydliga.

### Speluppbyggnad

Vi vill spela upp hela laget till motståndarnas planhalva, håll bollen på marken och låt bli långa bollar. Våra offensiva spelare ska erbjuda speldjup både upp och ner för att hela tiden ge spelbarhet. Uppmuntra spelarna till att alltid vara i rörelse och vi påminner spelarna att vara rättvända.

### Anfall

När vi har klivit in på motståndarnas planhalva uppmuntrar vi spelarna till att utmana och komma till avslut.

Våra försvarare följer med i anfallet och står inte kvar på egen planhalva. Målvakten uppmuntras till att kliva upp för att vara med på långa bollar och hjälper laget genom att prata.

### Försvar

Tappar vi bollen på motståndarnas planhalva vill vi jobba med direkt återerövring dvs att vi snabbt vill ta tillbaka bollen. Direkt återerövring kan vara en svår uppgift för ett lag därför ställer vi inga större krav här, enbart att hela laget ska vilja vinna tillbaka bollen. Tappar vi positioner och ytor gör detta inget, positioner och ytor jobbar vi med när vi kommer till 9 – 9 och 11 – 11. De tillfällen som vi tappar ytor och hamnar fel i positionerna försöker vi samla laget bakom boll för att förhindra anfall.

När vi försvarar på egen planhalva krymper vi laget och flyttar över till bollsidan. Hela laget försvarar för att kunna bygga upp ett spel igen efter bollvinst.

### Tänka på

- Passningsspel under uppbyggnad.
- Egna beslut på offensiv planhalva
- Hela laget anfaller och försvarar
- Direkt återerövring på offensiv planhalva
- Alla anfaller och försvarar
- Inga fasta positioner

### Före match

- Gå igenom vilka som ska starta och hur byten ska genomföras.
- Fråga spelarna vad dom har tränat på under veckan och hur dom kan fortsätta med att träna på det i matchen.
- Ställ en fråga om varje skede av spelet och låt spelarnas svar bli en del av er matchplanen som ni återknyter till under och efter matchen.
- Uppmuntra spelarna till att peppa varandra, det är lagets gemensamma insats som är i fokus

### Träningsinnehåll

- Öka mängden av spelövningar men behåll färdighetsövningar som uppvärmning
- Passningsmönster
- Låt spelarna driva mycket med boll
- Tematräningar (skott, pass, anfall, försvar)
- Spela mycket

## Spelarmanual 13 – 14 år

Träningstillfällen kan behöva anpassas individuellt då mer krav från skola, samhälle och kompisprioriteringar kommer i denna ålder. Utgå från 3 - 2 träningar i veckan men för dialog med era spelare.

Nu införs offside och vi närmar oss spel på 11 – 11 plan. Fasta situationer ska tränas på, både offensiva och defensiva.

Taktiska genomgångar bör finnas med under säsongen för att visa våra spelare spelidén så de får större förståelse för våra uppgifter på plan.

Varje position får tydligare uppgifter knutna till sig som kräver mer av spelaren. Vi fortsätter att rotera på alla positioner för att fortsätta utveckla våra spelares färdigheter och vårt spel.

Termer som spelvändning, djupledsspel, kontring, spelytor och korridorer ska introduceras.

I denna ålder är det viktigt att vi som ledare hittar utmaningar för varje spelare under träning och match. Vi vill skapa fler fotbollsfärdigheter för våra spelare.

Mer matchliknande övningar på våra träningar och mindre A, B, C övningar. Detta gör vi för att sätta spelarna i mer matchliknade situationer som ger möjlighet att skapa mer fotbollsfärdigheter.

Samtal mellan spelare och ledare bör finnas med under säsongen, vad vill spelare/ledare utveckla, hur trivs vi i laget, vilka förhoppningar har vi med laget och fotbollen.

## Tränarmanual

Inled säsongen med föräldramöte för att planera säsongen tillsammans med föräldrarna. Gå igenom matchschema, föreningens spelarmanual och spelformen via SvFF hemsida.

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/>

När ledargruppen är klar för säsongen planeras en säsongsplanering med hjälp av föreningens färdiga säsongsplanering och föreningens fotbollsutvecklare.

### Spelform 9 – 9 & Spelidé

Vår formation är 4 – 3 – 1.

Vi vill skapa ett övertag på mitten när vi har speluppbyggnad vilket vi gör genom att flytta upp en av våra 4 försvarare. Denna spelare ska spela i de inre och yttre korridorerna.

Positionsförsvaret introduceras och används på defensivplanhalva press, täckning och understöd.

Kontringar ska läras ut och visas för spelarna, när och hur vi kan använda oss av kontring på bästa sätt.

Vi vill skapa 1 mot 1 och 2 mot 1 lägen, med uppmuntran på de individuella egenskaperna i spelaryta 2 och 3.

Ständig rörelse för att skapa ett högt bolltempo och komma med fart in i anfallen.

### Speluppbyggnad

Vi försöker att rulla ut bollen från målvakten vid inspark. När vi startar en inspark ska MB komma in i straffområdet för att ge alternativ. YB breddar ut, mittfältet centrerar sig medan anfallaren tar höjd mot mitten.

Vi strävar efter ett bollspel på marken i uppspelsfasen med tempoväxling och rättvända spelare för att etablera ett bollinnehav.

När bollen har spelats upp i spelyta 1 vill vi lyfta en av våra 4 försvarare in i den inre korridoren, de övriga försvararna bildar en trebackslinje.

Den centrala MB håller djupet och är spelbar hemåt, de övriga två tar bredd och höjd för att bilda ett V.

Målvakt ska vara aktiv och erbjuda passningsalternativ bakåt.

### Anfall

När laget har tagit sig in i spelyta 2 ser vi efter djupledspassningar eller kantpassning ut mot spelyta 3. Kan vi inte slå en direkt passning med adress fortsätter vi att spela runt bollen tills en öppning ges.

Försvararna följer med upp vid uppbyggnad för att kunna ge speldjup bakåt om vi måste börja om.

När vi kommer in i spelyta 3 på kanterna försöker vi antingen utmana inåt och gå på avslut eller går för inlägg, viktigt då att vi övriga har gjort löpningar mot straffområdet.

### Försvaret

Vi har ett högt utgångsläge, även målvakten, och jobbar med direkt återerövring när vi tappar boll för att skapa gynnsamma lägen. För att

lyckas med detta behöver laget vara organiserat och kunna tyda signalen för direkt återerövring. När vi gör en direkt återerövring är det viktigt att laget flyttar upp för att "täcka" ytorna kring spelarna som pressar och tänker på avståndet mellan lagdelarna.

Lyckas motståndarna tar sig förbi vår direkta återerövring är det viktigt att vi återgår till en fyrbackslinje med en sittande mittfältare som täcker ytan framför försvarslinjen.

I övrigt jobbar vi med positionsförsvar med prioriteringar:

1. Press = Sätter press på bollhållaren
2. Täckning = täcker möjlig passningsyta
3. Understöd = ger understöd till pressande spelare



### Fasta situationer

Offensiva frisparkar slår vi alltid mot mål med löpande spelare

På hörnor vill vi skapa löpningar mot mål men också ge spelarna frihet till att utveckla egna lösningar. Uppmuntra gärna spelarna att slå en kort passning för att ta skott eller inlägg.

Försvarande frisparkar markerar vi spelare.

Försvarande hörna har vi 4 som tar zonmaking i straffområdet, 1 som tar stolpen och 3 som markera spelare utanför på löpning.

### Att tänka på

- Använd spelytorna (rörelse mellan ytorna)
- Direkt återerövring
- Avstånd mellan lagdelarna
- Låt spelarna ta egna beslut, med återkoppling.
- Alla anfaller och försvarar
- Inga fasta positioner

### Före match

- Gå igenom vilka som ska starta och hur byten ska genomföras.
- Fråga spelarna vad dom har tränat på under veckan och hur dom kan fortsätta med att träna på det i matchen.
- Ställ en fråga om varje skede av spelet och låt spelarnas svar bli en del av er matchplan som ni återknyter till under och efter matchen.
- Uppmuntra spelarna till att peppa varandra, det är lagets gemensamma insats som är i fokus.

### Träningsinnehåll

- Öka mängden av spelövningar för att få så matchliknande övningar som möjligt.
- Taktiska inslag i övningarna
- Löpningsmönster
- Passningsmönster
- Låt spelarna driva mycket med boll
- Tematräningar (skott, pass, anfall, försvar)
- Spela mycket

## Spelarmanual 15 – 19 år

Nu kommer vi till det sista steget innan seniorspel. Vissa spelare har redan klivit upp till seniorlaget eller börjat träna med seniorer.

Här behöver vi verkligen hitta utmaningar och stimulera motivationen hos våra spelare så att de stannar kvar i fotbollen och i vår förening.

Vi ska också börja ställa mer krav på våra spelare för att förbereda för seniorspel.

Genomgångar av spelidén och taktik bör finnas med ofta då vi vill få våra spelare att genomföra vår idé på matcher.

Antal träningstillfälle enligt förbundet får inte vara mer än 7 tillfällen i veckan, i dessa 7 tillfällen ingår också träning i skola och annan idrott. Håll er till 3 – 4 träningstillfällen varav ett tillfälle kan ses som matchförberedande.

Samtal mellan spelare och ledare bör finnas med under säsongen, vad vill spelare/ledare utveckla, hur trivs vi i laget, vilka förhoppningar har vi med laget och fotbollen.

Ledare från senior kommer genomföra ett teoripass under säsongen för att lära ut spelidén och skapa band mellan spelare i seniorlaget.

## Tränarmanual

När ledargruppen är klar för säsongen planeras en säsongsplanering med hjälp av föreningens färdiga säsongsplanering och föreningens fotbollsutvecklare.

Inled säsongen med lagmöte där ni tillsammans med spelarna går igenom säsongens matcher och träningstider.

Fysträning bör finnas med under försäsongen där vi tränar på styrka, explosivitet, rörlighet och spänst.

Gå igenom föreningens spelarmanual och spelformen via SvFF hemsida.

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/>

### Spelform 11 mot 11 & Spelidé

Vår formation blir 4-3-3 & 3-4-3

Vi vill hitta en jämn arbetsfördelning mellan det offensiva spelet och det defensiva genom att styra matchtempot.

Vi vill ta många löpningar utan boll för att skapa ytor för varandra och ge alternativ till bollhållaren.

Vi vill spela med ett högt mod och genom att våga hålla i bollen som bollhållare och invänta pressen för att flytta motståndarna och skapa ytor åt oss.

Vi vill sätta en hög press på motståndarna för att vinna bollen högt upp och stoppa motståndarna att etablera ett anfall i det centrala delarna.

Vi vill ha full förståelse för våra spelytor och avstånd mellan lagdelar för att utnyttja det.





### Speluppbyggnad

Vi rullar ut bollen från målvakt för att starta speluppbyggnaden. MB kliver in i straffområdet, YB tar bredd, 2 mittfältare placerar sig utanför straffområdet och övriga 4 kliver högt för att skapa en yta.

Vi strävar efter att etablera ett bollinnehav genom vår ständiga rörelse utan boll för att skapa spelbarhet, avledande löpningar och via ett kortpassningsspel där laget spelar sig igenom spelytorna, utgångsytan, spelyta 1 och spelyta 2

Passningprincipen vi arbetar efter är att ha mod med boll, invänta press från motståndarna för att skapa ytor att löpa in på.

Spelarna ska alltid leta efter alternativ framåt, helst via diagonala passningar. Finns det inga alternativ framåt behöver laget speldjup bakåt för att starta om med ett etablerat bollinnehav.

Bollhållare ska sträva efter att hitta medspelare som är rättvända och som kan utnyttja sin fart. Hittar vi inga alternativ är det viktigt att flytta boll och inte bli stillastående.

Är vi felvända vänder vi inte upp med boll utan hittar alternativ bakåt.

När vi har tagit oss in i spelyta 1 kliver en försvarare upp i mittfältet för att bilda 3- 4- 3 formation. Detta gör vi för att få ett övertag i de centrala delarna av planen.

Våra ytteranfallare tar yta i Ytterkorridorerna och den centrala anfallaren jobbar i de centrala delarna av planen och sätter press på motståndarnas MB.

När vi bygger upp i spelyta 1 och 2 vill vi få våra spelare att byta korridorer med varandra. t.ex. om en ytteranfallare kliver in i inrekorridoren ska en mittfältare kliva ut i ytterkorridoren. Detta gör vi för att alltid kunna ta fria ytor från varandra och skapa nya lägen.

Våra yttrar jobbar i det yttre och inrekorridorerna, när bollen är på motsatta sida ska yttern jobba in i inre för att skapa två centrala anfallare som kan sätta press på motståndarnas MB.

### Anfall

Laget måste kunna variera sig med att behålla bollen och snabba anfall för att överraska motståndarna. Djupledsbollar ska alltid försöka spelas på marken och långt upp i banan för att minimera riskerna med långa bollar som kan vara svåra att ta emot.

Vi vill hitta rättvända spelare i spelyta 2 via mittfältet eller direkt på FW. När vi har nått spelyta 2 ska vi utmana motståndarna för att få dem att

agera. Därifrån jobbar vi centralt med instick, väggpass, distansskott eller egna genombrott.

Anfaller vi på kant är det vår idé att ytterspelare ska ha stort mod för att utmana sin spelare. När vi tar oss igenom på kant vill vi slå inlägg på löpande spelare eller egna avslut.

Viktigt att ge understöd till våra spelare när bollen flyttas ut på kanten för att kunna skapa 2 mot 1.

Kan vi ställa om snabbt efter försvar lägger vi stor vikt på detta (kontring).

#### Försvar

Höga utgångspositioner. Primärt jobbar laget med en direkt återerövring dvs. när man tappar bollen vill spelaren/laget vinna tillbaka bollen direkt i gynnsamma lägen och utnyttja att motståndarlaget är organiserade för att ställa om till anfallsspel. För att lyckas med det försvarsspelet krävs det att hela laget är välorganiserat och disciplinerat och kan tyda signalen för direkt återerövring. Vid direkt återerövring efter bollförlust är det viktigt att hela laget gör en s.k. uppflyttning och att spelarna runt i kring pressspelaren täcker spelytor samt ev. använder sig av markering av motståndare.

Det är mycket viktigt i försvarsspelet att laget håller sig "kort" vilket innebär att man har korta avstånd mellan lagdelarna. Konkret pratar vi om att ha 12–13 m mellan lagdelarna och max 30 m mellan backlinje och topp FW. MV ska ha hög utgångsposition och i linje med bollen. Bredd på laget 30-35m, vilket smalnar av ju närmre vårt egna mål vi är.

Detta gör man för att minska ytorna och spelalternativen för motståndarna.

När vi försvarar på egen planhalva gör vi det med ett positionsförsvar. Då är kommunikationen mellan lagdelarna väldigt viktiga när vi ser att motståndarna rör sig diagonalt men även i djupled i viss mån.

Försvarsspelet ska kännetecknas med organisation/balans där man stänger ytorna på egen planhalva.

Arbetsfördelningen i ett positionsförsvar är enligt nedan prioritering:

1. Press = Sätter press på bollhållaren
2. Täckning = täcker möjlig passningsyta
3. Understöd = ger understöd till pressande spelare

### Fasta situationer

Offensiva frisparkar slår vi alltid mot mål med löpande spelare.

På hörnor vill vi skapa löpningar mot mål men också ge spelarna frihet till att utveckla egna lösningar. Uppmuntra gärna spelarna att slå en kort passning för att ta skott eller inlägg.

Försvarande frisparkar markerar vi spelare.

Försvarande hörna har vi 4 som tar zonmaking i straffområdet, 1 som tar stolpen och 3 som markera spelare utanför på löpning.

### Att tänka på

- Använd spelytorna (rörelse mellan ytorna).
- Direkt återerövring.
- Avstånd mellan lagdelarna.
- Låt spelarna ta egna beslut, med återkoppling.
- Se matcherna som träning och utveckling för spelare och laget.

### Före match

- Gå igenom vilka som ska starta och hur byten ska genomföras.
- Genomgång av fasta situationer.
- Fråga spelarna vad dom har tränat på under veckan och hur dom kan fortsätta med att träna på det i matchen.
- Ställ en fråga om varje skede av spelet och låt spelarnas svar bli en del av er matchplan som ni återknyter till under och efter matchen.
- Uppmuntra spelarna till att peppa varandra, det är lagets gemensamma insats som är i fokus.

### Träningsinnehåll

- Öka mängden av spelövningar för att få så matchliknande övningar som möjligt.
- Taktiska inslag i övningarna
- Löpningsmönster
- Passningsmönster
- Tematräningar (skott, pass, anfall, försvar)
- Återhämtning
- Styrka
- Snabbhet
- Spela mycket

## Målvakt

### Intro

Målvakten är en del av laget men har ett arbetssätt som skiljer sig från en utespelares. Strävan ska alltid vara att belysa och beskriva rollen ur dess perspektiv oberoende ålder. Därav finns alltid behovet av specialträning. Specialträning syftar till att stärka de enskilda förmågorna som enskild individ och lag besitter. Målvaktens roll ska alltid beaktas vid lagträning.

### Ålder 5–8 år

Under dessa år bedrivs ingen specifik målvaktsträning, träning kan däremot tematiseras någon gång i månaden för att skapa och ge barnen verktyg avseende målvaktens roll och arbetssätt. Tematräningar bör bygga på lek och mindre på färdighetsövningar. Många övningar kan användas som uppvärmningsmoment och alla bör skapa möjlighet att rotera barnen i målvaktsrollen över tiden. Inga ledare bör därmed stå i målet. Grundmoment som en spelare bör lära sig under denna period är: Grundställning, Skopan, greppteknik (längs marken, i midjehöjd och i brösthöjd), utkast längs marken och allmän koordination.

Fokus för denna åldersgrupp kopplat mot spelformer i fotboll är försvar.

### Ålder 9–12 år

I dessa åldrar bör intresserade spelare erbjudas specifik målvaktsträning, minst en gång/vecka. Det kan vara flera i ett lag eller en samling med olika åldersgrupper som genomför gemensam träning. Samma spelare bör dock inte agera målvakter över tid. För att främja den totala utvecklingen är det nyttigt att prova på olika platser på träning och match. Nya moment som spelare bör lära sig under denna period är: Materielvård, begrepp (planens indelning, spelformer), greppteknik med upphopp, boxtekniker, fallteknik med boll längs marken nära kropp och långt från kroppen, utkast i luften, mottagning och passning vid tillbakaspel, inlägg, djupledsspel samt sidoflyttningar. Påbyggnad i spelform är därmed att lägga till vid anfallsspel.

### Ålder 9–12 år

I dessa åldrar bör intresserade spelare erbjudas specifik målvaktsträning, minst en gång/vecka. Det kan vara flera i ett lag eller en samling med olika åldersgrupper som genomför gemensam träning. Samma spelare bör dock inte agera målvakter över tid. För att främja den totala utvecklingen är det nyttigt att prova på olika platser på träning och match. Nya moment som spelare bör lära sig under denna period är: Materielvård, begrepp (planens indelning, spelformer), greppteknik med upphopp, boxtekniker, fallteknik med boll längs marken nära kropp och långt från kroppen, utkast i luften, mottagning och passning vid tillbakaspel, inlägg, djupledsspel samt sidoflyttningar. Påbyggnad i spelform är därmed att lägga till vid anfallsspel.

### Ålder 13–15 år

Under denna period börjar spelare välja om de vill vara målvakt eller utespelare. Målvakter bör, förutom ren specialträning, även få spelmomentträning tillsammans med de övriga spelarna. För att ytterligare förbättra spelförståelsen och spelet med fötterna, krävs dessutom att de tränar som utespelare. Målvaktsträningen bör nu innehålla kombinerande övningar, d.v.s i samma träning tränas flera olika moment. Nya moment som spelare bör lära sig under denna period är: Greppteknik (bollen är på väg över och förbi), skopan och "framåt", boxteknik med en hand, fallteknik (bollen kommer i luften), utspark och inspark, mottagning med bröst och knä vid tillbakaspel, inlägg mot ytan främre och bakre målstolpe, djupledsspel 1 mot 1, hörna och målvaktens positionsspel.

### Ålder 15–19 år

Under denna period har huvuddelen av spelarna valt position och specialträning är en del av den vardagliga träningen, målvakter har en rutin för uppvärmning och aktivering. Specialträningen är ett komplement till utveckling av befintlig kompetens. Träning ska strävas efter att vara en integrerad del av lagträningen. Moment som ska utvecklas under denna period är: Målvaktsfys (explosivitet, rörlighet och spänst), positionsspel, kommunikation och samarbete i försvarsspel, omställning av försvar till anfallsspel och fasta situationer.

## Fotbollstermer

Press = gå mot bollhållaren och snedställ dig för att styra motståndaren åt det hållet vi vill att motståndaren ska röra sig eller spela bollen.

Bryta = Stoppa motståndaren eller bollen genom att ta bollen.

Täcka = Täck en yta som motståndarna driver eller passar bollen till eller att vi täcker en motståndare genom att ställa oss bredvid.

Rättvänd = Spelaren vinklar kroppen så att man kan ta vidare bollen framåt i planen.

Felvänd = Spelaren har kroppen vinklad mot eget mål.

Spelbarhet = Spelare utan boll tar löpningar för att bli fria från markering och kan ta emot passning från bollhållare.

Spelaravstånd = Avståndet mellan bollhållare och spelare och avståndet mellan våra lagdelar, försvar, mittfält och anfall.

Speldjup = Utnyttja planens längd, upp och ner på planen.

Spelbredd = Utnyttja planens bredd, höger och vänster på planen.

Direkt återerövring = En snabb återerövring efter ett bolltapp för att förhindra motståndarnas bollhållare att spela bollen framåt.

spelvändning, djupledsspel, kontrung och spelytor och korridorer ska introduceras.

Spelvändning = Förflytta bollen från en sida till den andra med fart för att få till en vändning i spelet på planen och hitta fria ytor.

Djupledsspel = Spela bollen framåt i djupled för att lyfta fram anfallsspelet

Kontring = En snabb spelvändning från försvar till anfall innan motståndarna hinner organisera sig.

Spelyta = Vi jobbar med utgångsyta, spelyta 1, spelyta 2 och spelyta 3.

Korridorer = Vi jobbar med yttrekorridorer, inrekorridorer och centralakorridorer.

