

Öjersjö IF

Spelarutbildningsplan



Östersjö IF Spelarutbildningsplan

Introduktion	2
Målsättning med spelarutbildningsplan.....	2
Nivåanpassning.....	2
Grundläggande principer	2
Den VitBlå linjen	3
Östersjö IF:s spelidé	3
Spelarutbildningsplan	4
Övergripande rekommendationer kring träning och ledarutbildning	4
Spelform 3 mot 3 (5–7 år)	4
Målbild.....	4
Barnets utveckling	4
Träningsfokus i spelformen.....	4
Det här ska vi träna på i 3 mot 3 (5–7 år)	5
Spelform 5 mot 5 (8–9 år)	6
Målbild.....	6
Spelarens utveckling.....	6
Träningsfokus i spelformen.....	6
Det här ska vi träna på i 5 mot 5 (8–9 år)	7
Spelform 7 mot 7 (10–12 år)	8
Målbild.....	8
Spelarens utveckling.....	8
Träningsfokus i spelformen.....	8
Det här ska vi träna på i 7 mot 7 (10–12 år)	9
Spelform 9 mot 9 (13–14 år)	12
Målbild.....	12
Spelarens utveckling.....	12
Träningsfokus i spelformen.....	12
Det här ska vi träna på i 9 mot 9 (13–14 år)	13
Spelform 11 mot 11 (15–19 år)	15
Målbild.....	15
Spelarens utveckling.....	15
Träningsfokus i spelformen.....	15
Det här ska vi träna på i 11 mot 11 (15–19 år)	16
Revisionshistorik.....	17

Östersjö IF Spelarutbildningsplan

Introduktion

Målsättning med spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplanen ska vara ett **verktyg för ledare och spelare inom föreningen och bidra med struktur kring vad spelaren bör lära sig i olika åldrar och varför**. Utbildningsplanen ska finnas tillhands för att guida hur spelare inom föreningen ska utbildas i åldrarna 5–19 år. Med detta material vill föreningen hjälpa och förenkla ledarnas arbete genom processen.

Den övergripande målsättningen med utbildningsplanen är att få fram så välutbildade fotbollsspelare som möjligt. För att uppnå det långsiktiga målet så krävs även mindre delmål längs vägen. Med spelarutbildningsplanen vill vi fokusera på de individuella färdigheterna och säkerställa att ingenting glöms bort. Detta blir ert verktyg för att säkerställa att alla tekniska detaljer lärs ut till våra spelare i den ordning som är lämpligast utifrån barns utveckling.

Ett exempel på detta är att vi vill **forma tänkande fotbollsspelare** – med det menar vi att spelaren har ett **tydligt syfte med varje aktion på fotbollsplanen**. Det innebär även att du som ledare behöver vara nyfiken, engagerad och kunnig. Vi rekommenderar även att gå tillbaka till ledorden **LÅNGSIKTIGHET – UTBILDNING – UTVECKLING** för att påminna om processen som föreningen står för.

Nivåanpassning

Gällande begreppet nivåanpassning är det något som föreningen stöttar utifrån att föreningens riktlinjer följs (se separat dokument). I korthet innebär nivåanpassning att spelare ska träna på den utvecklingsnivå de befinner sig på just nu. För mer detaljerad information så hänvisas till separat dokument "Den VitBlå linjen – Riktlinjer för träning och match" där syfte och genomförande förklaras. Dokument hittas på hemsidan under "Dokument – Klubbens medlemsdokument"

Grundläggande principer

En annan viktig del är hur spelare uppför sig på och utanför plan, i skolan, vid vattenpauser och andra tillfällen. Begreppet prestation är det oftast kopplat till aktioner på fotbollsplan och vi vill därför lyfta fram kopplingen till prestation och utbildning.

Föreningen rekommenderar att tränare/spelare/föräldrar läser och tar till sig Östersjö IF:s policydokument som hittas på hemsidan under "Dokument".

Vidare följer föreningen **Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL)** vilket innebär följande:

- Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna.
- Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.
- Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.
- I barnfotbollen varierar gruppammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.
- Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.

FSSL innehåller också en utbildning som föräldrar bör genomgå och nås via denna [länk](#)

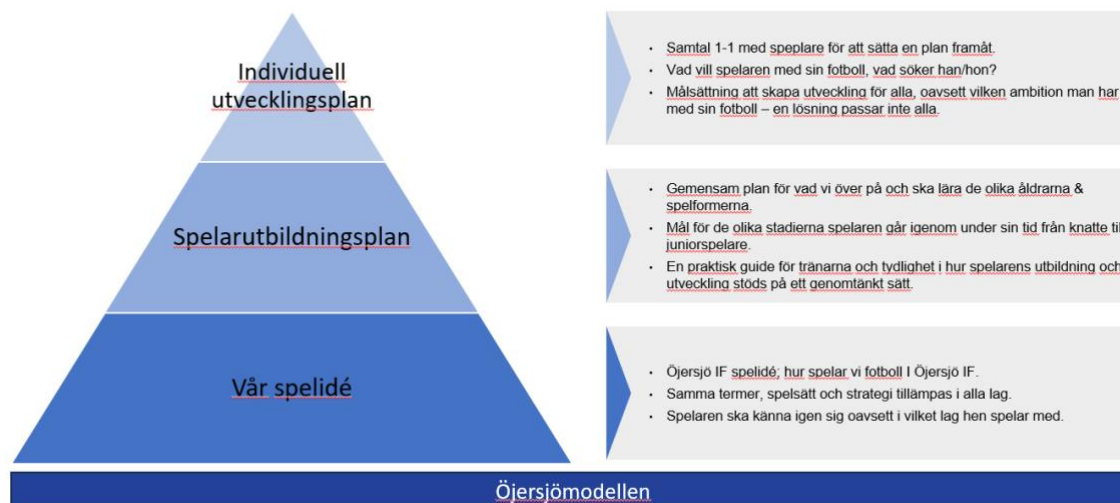
Innehållet i spelarutbildningsplanen är baserad på forskning, Svenska fotbollsförbundets spelarutbildningsplan och många års erfarenheter från tränare, sportchef och fotbollsutvecklare.

Dokumentet kommer vara levande vilket innebär att text och information kan komma att ändras. Se aktuell revisionshistorik längst bak i dokumentet.

Östersjö IF Spelarutbildningsplan

Östersjö IF:s spelarutbildningsplan är en del i vårt helhetsgrepp kring fotbollsutveckling och kopplar samman vår övergripande Östersjömodell, vår gemensamma spelidé och spelarens utbildningsplan så att ledare och spelare ska kunna följa den röda tråden genom hela utvecklingen från knatte till junior och senare seniorfotboll.

Fotbollsutveckling Östersjö IF



Den VitBlå linjen

Vår vision är att Östersjö IF ska vara det självklara valet för de som vill spela fotboll i Östersjö med omnejd. Denna vision har visat sig svårare och svårare med åren att upprätthålla då spelare, ju äldre de blivit, upplevt att föreningen inte erbjuder tillräckliga utvecklingsmöjligheter och därför har vi beslutat att vi i framtiden vill arbeta på ett annat sätt – ett sätt som möjliggör vår vision i högre grad. Många andra idrotter och föreningar arbetar redan enligt liknande modeller vilket har visat sig framgångsrikt på många sätt. Läs mer om Den VitBlå linjen i Östersjö IF:s styrdokument och kopplade dokument som hittas på hemsidan under "Dokument".

Östersjö IF:s spelidé

Östersjö IF:s spelidé gäller **från det år spelaren fyller 10 år**. Spelidén bygger på att alla föreningens lag ska spela fotboll på liknande sätt. Possessionorienterad fotboll där laget ska ha kontroll på matchen med hjälp av stort bollinnehav. När vi tappar bollen ska vi snabbt återerövra bollen för att snabbt återfå kontroll av matchen. För detaljer, se separat dokument "**Spelidé Östersjö IF**". Där beskrivs även den terminologi som hänvisas till här.

Syfte med en gemensam spelidé:

- Spelidén bygger på att verksamheten ska ha fokus på utbildning, utveckling och prestation från nybörjare upp till och med junior.
- Spelaren ska känna igen sig oavsett i vilket lag man spelar.
- Samma termer, spelsätt och strategi tillämpas i alla lag.

Östersjö IF Spelarutbildningsplan

- Tränarna har lättare att bilda nya tränarteam oavsett lagsammansättning.

Spelarutbildningsplan

Övergripande rekommendationer kring träning och ledarutbildning

	3 mot 3 (5–7 år)	5 mot 5 (8–9 år)	7 mot 7 (10–12 år)	9 mot 9 (13–14 år)
Antal träningar per vecka	1	1	2-3	3
Träningstid per tillfälle	60 min	60 min	60–90 min	90 min
Ledarutbildning	Workshop 3v3 (vår)	Workshop 5v5 (vår)	Workshop 7v7 (höst) SvFF D (vår)	SvFF D (vår) UEFA C (höst)
Föräldrautbildning	FSSL	FSSL	FSSL	FSSL

FSSL = Fotbollens Spela, Lek och Lär som är tillgänglig digitalt via Svenska Fotbollsforbundet's hemsida.

Kost = "Spelklar" kostinformation till föräldrar från Svenska Fotbollsforbundet.

Spelform 3 mot 3 (5–7 år)

Målbild

Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.

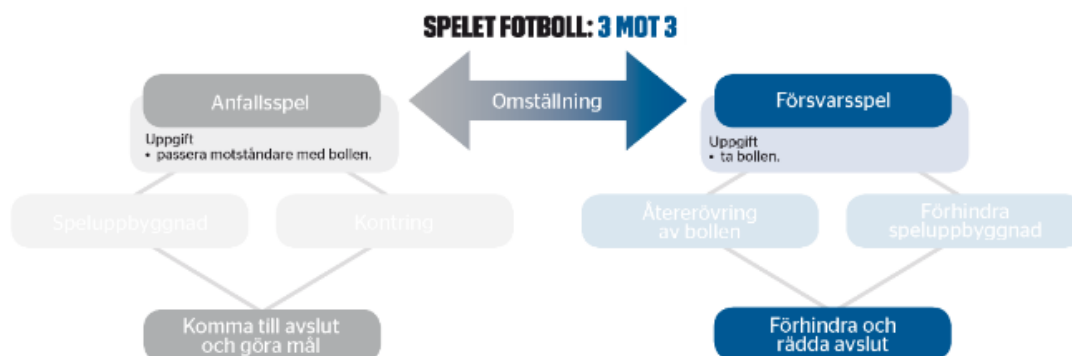
Barnets utveckling

Första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt. Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek. Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande. Barnen har stort rörelsebehov och svårt att lyssna på långa instruktioner och ledaren bör därför uttrycka sig så kortfattat och tydligt som möjligt. Spelaren vill gärna stå i centrum och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla barn.

Träningsfokus i spelformen

I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Spelet blir mycket individuellt och med fokus på bollen då barnen ofta har svårt att uppfatta vad som händer runt dem på planen. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.

Öjersjö IF Spelarutbildningsplan



Källa: SvFF

Träningen i denna ålder karaktäriseras av korta samlingar, spelträning, variation och enkla övningar på små ytor. Gärna minst en tränare per tio barn och få spelare per grupp. Träningen ska utgöras av hög aktivitet, många bollkontakter och korta arbetsperioder.

Det här ska vi träna på i 3 mot 3 (5–7 år)

ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
Inget specifikt fokus i denna ålder, barnen är här för att ha roligt och leka.	Inget specifikt fokus i denna ålder, barnen är här för att ha roligt och leka.
FYS	TERMER
n/a	n/a

Östersjö IF Spelarutbildningsplan

Spelform 5 mot 5 (8–9 år)

Målbild

Störst fokus i den här åldern är att barnen ska jobba med blicken och orientering. Träning på detta i tidiga åldrar kommer underlätta mycket längre fram då detta är beteenden som är svårare att lära in i högre åldrar. Så med det sagt, ert största fokus i den här åldern är att lära barnen att lyfta på blicken vid alla aktioner.

Men glöm inte bort att det fortfarande är små barn ni tränar, många av de vill komma till era träningar för att det är roligt och ha målet att ha så kul det bara är möjligt.

Spelarens utveckling

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande störst fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen.

Träningsfokus i spelformen

Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledaren har tålamod i arbetet, pratar om hur spelarna ska uppträda och berömma positiva beteenden vilket bidrar både till spelarens egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat.

Barn i den här åldern har fortfarande svårt att sitta stilla längre perioder och att de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Det är därför viktigt att genomgångar är korta och innefattar en eller några få instruktioner. Spelarens självuppfattning börjar utvecklas och det är därför viktigt att ge mycket beröm i samband med matcher och träningar.

I spelformen 5 mot 5 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel.



Källa: SvFF

Sträva efter att vara många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter. Stationsträning är att rekommendera med korta samlingar mellan övningarna.

Östersjö IF Spelarutbildningsplan

Det här ska vi träna på i 5 mot 5 (8–9 år)

Blick

Vrida huvudet, kolla över axeln där syftet är att skapa sig en överblick över vad som händer på fotbollsplanen. Trånga och stressade situationer uppkommer vilket ger spelaren möjlighet att hitta kreativa lösningar för att behålla bollen. Även att kunna se vad medspelare, motspelare och vilka tomma ytor som finns på planen. Detta behöver spelarna öva på med boll och utan boll, samt innan bollmottagning. Detta är det viktigaste momentet i spelarens utveckling och bör integreras i samtliga övningar i denna utbildningsfas.

Kroppsposition

- Halvvänd: syftet är att enkelt kunna orientera sig på planen innan bollmottagning, att snabbare ta med bollen i spelriktningen, hitta tom yta, skapa tid och kunna bli rättvänd.
- Rättvänd: syftet med att bli rättvänd är att nå den kroppspositioneringen som krävs för att hota motståndarna och dra fördel av att målet är framför spelaren.

Koordination i lek

Att genom lekar främja koordinationen hos spelarna är en viktig del av utvecklingen för att kunna arbeta med andra delar längre fram.

Summering av vad vi tränar på i 5 mot 5

ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
Kroppsposition ▪ Halvvänd ▪ Helvvänd Blick ▪ Vrida på huvudet i spel med boll ▪ Vrida på huvudet i spel utan boll	Blick ▪ Vrida på huvudet i spel utan boll
FYS	TERMER
Koordination	▪ Passa ▪ Driva och dribbla

Fetmarkerade punkter ovan är högst prioriterade.

Östersjö IF Spelarutbildningsplan

Spelform 7 mot 7 (10–12 år)

Målbild

Målbilden lever kvar från 5 mot 5 och vi fortsätter jobba mycket med blick och kroppspositionering. Men nu är det även dags att lära sig de tekniska momenten grundligt. Målet i den här spelformen är att spelaren ska behärska samtliga tekniska moment på fotbollsplanen.

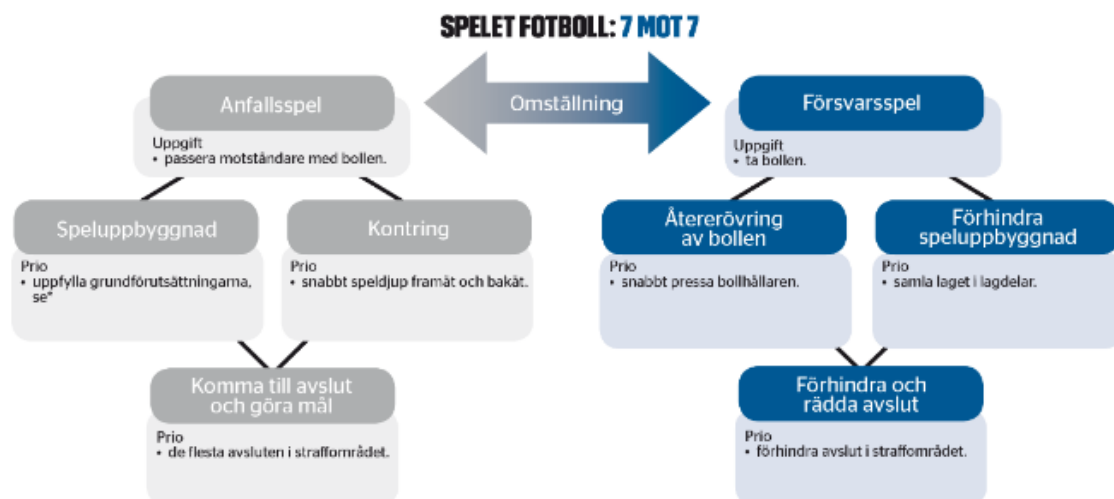
Det är viktigt att vara pedagogisk och förklara hur aktionerna ska utföras för att spelarna ska lära sig detta ordentligt. Det räcker alltså inte att ge instruktioner i stil med "nu gör vi passning med bredsida" utan vikten ligger på att ge instruktioner hur momentet ska utföras. **Är ni osäkra på hur ni gör detta ska ni fråga fotbollsutvecklaren om hjälp.**

Spelarens utveckling

I åldern 10–12 år ökar barnets förmåga till samarbete och spelarna uppfattar mer av vad som händer omkring dem. I den här åldern förbättras finmotoriken och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen vilket gör att de kan genomföra allt mer utmanande uppgifter kopplade till deras selfförståelse.

Träningsfokus i spelformen

Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utifrån sina förutsättningar. Den ökade uppfattningsförmågan märks i anfallsspelet främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna bättre vilka ytor och spelare som är farliga.



Källa: SvFF

Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarens motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.

Östersjö IF Spelarutbildningsplan

Det här ska vi träna på i 7 mot 7 (10–12 år)

I denna ålder övar vi med blick, koordination och specifika färdigheter. För att förhindra knäskador som ofta kan uppstå vid fotboll är det viktigt med knäkontroll för att motverka dessa skador.

Passningar

Övas med både rätt och fel fot.

- Kortpassning via backen: stödjeben nära boll, spänd fot vid tillslag, bollträff i mitten av bollen, sparka genom.
- Längre passning via backen: stödjeben nära boll, spänd fot vid tillslag, bollträff i mitten av bollen, sparka igenom.
- Bredsida och yttersida genom att vinkla foten.

Skott

Öva med både spelarens rätt och fel fot.

- Vristskott: spänd vrist, kroppspositionering luta kroppen framåt snarare än bakåt, sparka igenom bollen.
- Placeringsskott: hård bredsida, yttersida, kroppspositionering luta kroppen framåt snarare än bakåt, sparka igenom bollen.
- Tåpaj: använd dina tår för att snabbt komma till ett avslut.

Driva boll

- Utsida: mycket bollkontakt när spelaren driver bollen, bollen nära spelaren hela tiden för att hitta kontroll, acceleration med boll, längre tillslag men under kontroll. OBS! Spelaren ska klara av detta med blicken uppe samtidigt, övriga detaljer ser ni ovan.
- Insida: mycket bollkontakt när spelaren driver bollen, bollen nära spelaren hela tiden för att hitta kontroll, acceleration med boll, längre tillslag men under kontroll, OBS! Spelaren ska klara av detta med blicken uppe samtidigt, övriga detaljer ser ni ovan.
- Sula: görs vid trånga situationer för att komma loss från motståndare, rullar foten ovanför bollen bakåt, sidorna och framåt.

Mott- och medtag

- Halvvänd kroppspositionering: syftet är att enkelt kunna orientera dig omkring på planen innan bollmottagning. Snabbare på att ta med bollen i spelriktning, tom yta, ge dig själv tid samt det viktigaste att bli rättvänd.
- Kortare och längre mottagning: kortare mottagning används när spelaren har mycket tid med boll, längre mottagning när spelaren har kort om tid och behöver ge dig själv tid med bollen. Mottagningar övas med in -och utsida, rätt och fel fot, bröst och lår.

Markeringsspel

Lära sig rätt sida vilket innebär att alltid ha motståndaren framför sig. Markeringsavstånd en armlängd ifrån motståndaren.

Inkast

Fötter i backen, fötterna utanför långsideslinjen, släpp aldrig bollen framför huvudet, kasta mot spelarens fötter, kasta gärna bollen hemåt.

Östersjö IF Spelarutbildningsplan

Termer

Börja lära ut termer för att förklara positioner, ytor och korridorer ute på fotbollsplan.

1. Börja med siffror för att beskriva positioner ute på planen. Forward = 9:a, Mittfältare = 6:a, Mittback (utan siffror), Wingback (utan siffror).
2. Progression och det sekundära så lär ni ut två av korridorerna centralkorridor samt yttrekorridor.
3. Lära ut två av spelytorna; utgångsyta och spelyta 1.

11 år – Jobba 1v1, försvarsstyrning

Anfallsspel

Driva boll (se ovan), dribbla = finta (lära ut olika typer av finter, exempelvis översteg, kropps fint, helikopter, cruyff-fint, passning/skottfint), använda kroppen för att skydda boll, tempoväxling.

Försvarsspel

1v1: kom upp snabbt i press och ligg nära din motståndare utan att chansa och bryta och ta bollen. Snedställ dig istället för att visa motspelaren vart den ska gå. Aldrig vara på hälarna samt ha låg tyngdpunkt och böjda knän. Styr spelaren mot en särskild riktning gärna utåt i plan och till fel fot.

1v2: samma princip som 1v1, skillnaden är att försvararen även ska stänga av passningsvägen till den andre motståndaren.

12 år – Progression från 10–11 år. Högre tempo och jobba rörelse utan boll.

Fokus under sista året i 7 mot 7 är att säkra upp att spelarna lärt sig och tagit till sig det **tekniska**. Här vill vi **öka intensiteten och tempot i övningarna**. Progression och högre intensitet kan exempelvis ske genom att minska ytor, göra det trångt och tvinga spelarna att fatta snabbare beslut. Hårdare passningar, kortare och mer effektiva pauser. Uppmana och tryck på acceleration vid olika aktioner, såsom pressspel, transport med och utan boll till en ny position, träning exempelvis från kona till kona.

Om spelarna följt sin utbildningsplan bör majoriteten nu vara redo för att bli mer medvetna om vad som händer runt omkring på fotbollsplanen. Därmed bör ni tränare förklara för spelarna varför motrörelser eller platsbyten görs. Jobba med att hitta tomma ytor (spelare behöver inte alltid få boll, utan kan syfta till att skapa en yta åt en lagkamrat), för att i nästa skede exempelvis bli rättvänd.

Östersjö IF Spelarutbildningsplan

Summering av vad vi tränar på i 7 mot 7

ANFALLSSPEL		FÖRSVARSSPEL	
Passningar med både rätt och fel fot ▪ Kort passning via backen ▪ Lång passning via backen ▪ Bredsida ▪ Utsida		Markering ▪ Markeringsavstånd ▪ Rätt sida	
Skott med både rätt och fel fot ▪ Vristskott ▪ Placeringskott ▪ Tåpaj		Tackling ▪ Stående tackling (instruktion om regelrätt tackling)	
Inkast ▪ Driva boll ▪ In- och utsida ▪ Sula ▪ Dribbla/finter		Pressavstånd ▪ Vad är syftet med pressavstånd (bjud in till att passa motspelare)	
Mot- och medtag ▪ Halvvänd kroppspostionering ▪ Kortare mottagning ▪ Längre mottagning ▪ In- och utsida ▪ Rätt och fel fot ▪ Bröst och lår			
FYS		TERMER	
▪ Löpteknik ▪ Koordination ▪ Knäkontroll		▪ Yttre korridor, central korridor ▪ Utgångsyta, spelyta 1 ▪ Positioner: 6:a, 9:a	

Fetmarkerade punkter ovan här högst prioriterade

Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Spelform 9 mot 9 (13–14 år)

Målbild

Ambitionen är att spelarna nu ska behärska blick, kroppspositionering och alla de tekniska moment som krävs på en fotbollsplan. Allt som har tränats på tidigare ska fortsättas jobbas på även i den här åldern men nu även koppla på lite mer fysträning, mer taktiska direktiv och mer fotbollsterminologi.

Rent färdighetsmässigt har vi enbart valt att lägga till att jobba felvänd. Har vi fotbollsspelare som alltid kan hantera en situation med en motståndare i ryggen, antingen genom att själv vända bort motståndaren eller passa bollen till en ledig lagkamrat, så kommer de att kunna göra det på fotbollsplanen.

Spelarens utveckling

I åldrarna 13–14 år förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan riskera att få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Träningsfokus i spelformen

Målsättning med spelformen 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar.

Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.



Källa: SvFF

Östersjö IF Spelarutbildningsplan

I åldern 13–14 år är det vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledarna. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spel och planering av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern.

Det kan finnas stora skillnader mellan individer när det gäller både motivation och förutsättningar för att träna ofta. I Östersjö IF strävar vi efter att möjliggöra för alla att träna fotboll efter sina förutsättningar.

Det här ska vi träna på i 9 mot 9 (13–14 år)

Här ökas intensiteten i både det fysiska och tekniska utförandet. Nedan beskrivs hur progressionen går vidare i denna ålder.

Jobba felvänd

Tidigare har vi lärt ut att inte vara felvänd men vid denna ålder bör vi nämna denna del. Allt från att samla på sig motspelare för att öppna upp en ny yta åt en lagkamrat, till att nämna att spelaren kommer hamna i denna situation under spelets gång och vilka verktyg som finns för att hantera det.

Verktyg

Passa upp till en felvänd spelare: passa iväg bollen på ett tillslag, ta emot bollen, hålla sig ifrån försvarare, jobba med första touch för att skapa tid och utrymme eller slå ut din motståndare.

Explosivitet

Nu börjar kroppen bli mer anpassad för styrketräning i basformer då de flesta nu kommit i puberteten. Explosivitet är en del som är oerhört viktig inom fotbollen. De allra flesta moment och aktioner som görs är explosiva. Jämfotahopp över häckar och stege är exempel på moment som är bra att öva på.

Styrka

Styrka är en annan viktig del inom fotbollen. För att koppla tillbaka till explosiviteten är utfallssteg, knäböj, tåhävningar exempel på bra övningar. Därutöver är det viktigt med bålstyrka som gör spelaren stark vid passningar, skott, riktningsförändringar, förmåga att stå emot tacklingar och bidrar till explosivitet. Situps, russian twists, plankan, rygglyft är bra tips på bålövningar. Att träna överkropp är ytterligare ett viktigt område för att kunna stå emot tacklingar och andra situationer ute på planen.

Försvarsspel

Träna mer på taktiskt försvarsspel (hur vi sätter press), vilka spelare som har utgångspunkt var, vilka spelare som sätter första pressen utifrån triggers, begrepp som high block och low block (gå igenom med sportchef, fotbollsutvecklare). High block pressa inåt och low block styr utåt.

Termer och taktik

Nu kommer vi till ett skede där vi går igenom alla taktiska termer som vi ska ha i vår repertoar. För att kunna arbeta enligt den VitBlå linjen är det viktigt för spelarna att alla tränare och spelare talar samma språk vilket bidrar till att det blir lättare att anpassa sig till en ny miljö. På sikt kommer kanske träffar med fotbollsförbundet, distriktslag, landslagsspel och liknande dyka upp och då ska våra spelare vara utbildade.

Även förslag på uppspelsvarianter och anfallsspel diskuteras med sportchef och fotbollsutvecklare.

Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Summering av vad vi tränar på i 9 mot 9

ANFALLSSPEL		FÖRSVARSSPEL	
Jobba felvänd ▪ Passa tillbaka med 1 tillslag ▪ Ta emot bollen med spelare i rygg ▪ Vända upp med spelare i ryggen ▪ Kortare första touch (kontroll på boll) ▪ Längre första touch (slå ut din motståndare)			
FYS		TERMER	
▪ Knäkontroll ▪ Löpteknik ▪ Kondition ▪ Koordination		▪ Inre korridor ▪ Spelyta 2, spelyta 3 ▪ Positioner: 8:or ▪ Taktik	

Fetmarkerade punkter ovan är högst prioriterade

Östersjö IF Spelarutbildningsplan

Spelform 11 mot 11 (15–19 år)

Målbild

Nu har våra spelare gått igenom hela vår fotbollsutbildning och allting som man bör kunna har de nu tränat på och har förutsättningar att på ett bra sätt behärska. Det enda tekniska som nu tillkommer nu är att nicka bollen och jobba med högre passningar. Dock viktigt att fortsätta träna på det som vi har tränat på tidigare. Ni kommer nu kunna jobba väldigt mycket med de taktiska delarna och skola våra spelare till taktiska genier.

Spelarens utveckling

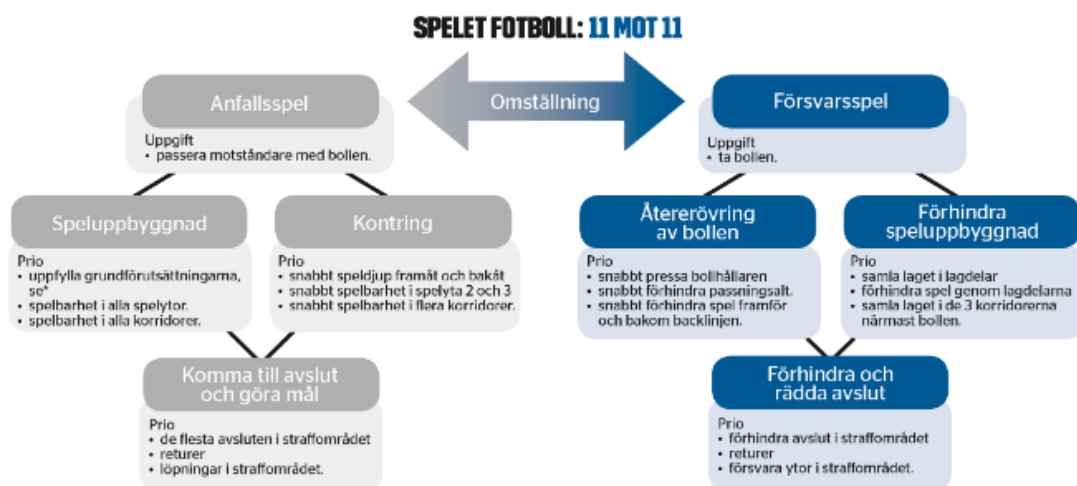
I åldern 15–19 år har spelarna god förmåga till samarbete. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare.

Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysik mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Träningsfokus i spelformen

Målsättningen med spelformen 11 mot 11 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar till att utvecklas utifrån sina förutsättningar.

I den här åldern bör stort fokus läggas på lagets spelsystem i spelets olika skeden samtidigt som spelarna fortsatt bör ges stora möjligheter till eget beslutsfattande. Spelarnas individuella utveckling ska också prioriteras och träningen kan individanpassas efter position, roll och spelartyp.



Källa: SvFF

Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Det här ska vi träna på i 11mot 11 (15–19 år)

Fasta situationer

Nu kommer vi till ett stadie där vi börjar träna på offensiva fasta situationer med inläggsspel mot mål. Termer som screening, attackera boll, första yta, andra yta och bortre ytan.

Progression teori, taktik, styrka och explosivitet

ANFALLSSPEL		FÖRSVARSSPEL	
Nicka			
Höga passningar			
FYS		TERMER	
- Styrka - Kondition - Koordination		- Inre korridor - Spelyta 2, spelyta 3 - Positioner: 8:or	

Fetmarkerade punkter ovan är högst prioriterade



Östersjö IF Spelarutbildningsplan

Revisionshistorik

2022-02-09 Grundversion skapad (JP, LL, HE)