

## TRÄNING/MATCH

*Här beskriver vi VAD vi ska träna på.  
Vi beskriver också HUR vi planerar och (till viss del)  
genomför träningar och matcher.*



*Blå tråden*

# Spelarutbildningsplan

---

En miljö där vi trivs och utvecklas med fotboll



**Utbildning tränare**

SvFF D

Spelformsutbildning 3 mot 3

**Träningar per vecka**

1-2 per spelare

**Träningslängd**

60 min

**Matcher**

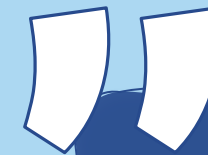
2-4 poolspel/cuper per spelare och år. Alla bör vara i närområdet

**Speltid i match**

Lika för alla

**TRÄNA OCH SPELA** vad vi ska träna på och vad som är bra att tänka på vid match

**3 mot 3**  
**6-7 år**



**Jag och bollen**

*Bild från Tru SvFF D*



6-7 år

Som tränare fokuserar vi på...

Bollbehandling

Spel

Bollekar

**När sex- och sjuåringar** spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

När det egna laget har bollen

**ANFALLSSPEL**

SPELUPPBYGGNAD

KONTRING

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

**Spelets skeden**

När bollen byter ägare

**OMSTÄLLNINGAR**

När motståndarna har bollen

**FÖRSVARSSPEL**

ÅTERERÖVRING

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

Färdigheter i anfallsspelet som vi ska träna på

Driva

Vända

Skjuta

Färdigheter i försvarsspelet som vi ska träna på

Bryta

**Fotbollsfys**

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Hur ser en veckoplanering ut?  
Se nästa sida



**Vi tränar och spelar match med ett specifikt tema som ska genomsyra hela veckan.** (Se exempel nedan.)

## Vecka 1

Tema för veckan är: **DRIVA OCH VÄNDA** (vilket är det som vi fokuserar på även i matchen).

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

Träning

Poolspel

## Vecka 2

Tema för veckan är: **SKJUTA**

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

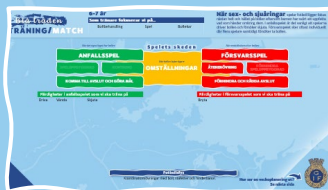
Träning

Träning

Hur planerar och genomför vi en träning?  
Se nästa sida



- 1 Vi planerar** för korta övningar, max 3-4 minuter i samma moment då barnen har begränsat tålamod i den här åldern. Ha åtminstone 2 variationer av en och samma övning. Planera för en lek på slutet.



Se de färdigheter som vi tränar på i den här åldern.

- 2 Vi genomför** träningen med ett bra engagemang.
- ✓ Vi deltar gärna i övningar och skojar med barnen. (När barnen är så här små kan en del vara blyga och väldigt försiktiga. Då kan man som ledare vara nära och uppmuntra lite extra.)
  - ✓ Vi låter barnen prova flera gånger i bollövningarna innan vi hjälper dem.
  - ✓ Vi berömmar alltid det goda försöket oavsett hur utfallet blir och uppmuntrar till att försöka igen.

Vi coachar inte den som har bollen.

Minst 50% av träningstiden i spell!

Samling och uppvärmning har vi utanför planen. Nyttja tiden på planen till fotbollsövningar och spel.

Boll

Spel

Boll

Spel

LEK

60 minuter på planen

- 3 Vi avslutar** träningen med en kort samling (och gör plats för nästa lag).
- ✓ Vi frågar barnen om de har haft kul.

Uppvärmningstips!



 [FIFA 11+ Kids](#)

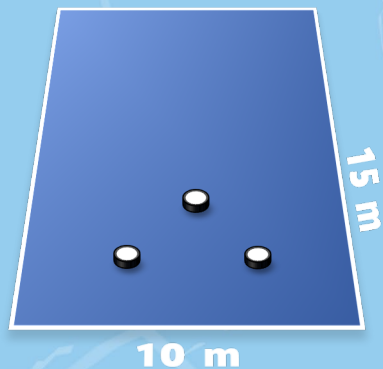
Hur genomför vi en match?  
Se nästa sida



**1**

**Före matchen** har vi en kort genomgång med laget.

- ✓ Vi talar om vilka som ska starta matchen och vilka som ska byta.
- ✓ Vi har en kortare uppvärmning som innehåller de moment som vi har gjort i träning.



**2**

**Under matchen** handlar det bara om barnen och deras upplevelse där vi vill att de ska ha roligt.

- ✓ Vi coachar inte den som har bollen.
- ✓ Vi är noga med att alla spelar lika mycket.
- ✓ När matchen är slut så tackar vi motståndarna och domaren för en god match.  
Ramsor som hyllar det egna laget använder vi inte här.

**Vi coachar inte den som har bollen.**

**3**

**Efter matchen** avslutar vi med en kort samling.

- ✓ Vi frågar barnen om de har haft kul.



Spelyta

20 m

30 m

**Utbildning tränare**

SvFF D

SvFF Mv D

Spelformsutbildning 5 mot 5

**Träningar per vecka**

1-2 per spelare

**Träningslängd**

60 min

**Matcher**

2-6 poolspel/cuper per spelare och år. Alla bör vara i närområdet

**Speltid**

Lika för alla

**TRÄNA OCH SPELA** vad vi ska träna på och vad som är bra att tänka på vid match

**5 mot 5**  
**8-9 år**



**Jag, bollen och en lagkamrat**

*Bild från Tru SvFF D*

**Vilka färdigheter ska vi träna på?**  
**Se nästa sida**



**I åtta- och nioårsåldern** ligger fokus nästan helt och hållet på bollen och närmaste medspelare. I anfallsspelet kan någon, eller några, spelare börja kunna använda sig av ett enklare passningsspel. Försvarsspelet sker fortfarande oftast individuellt där vissa inslag av markering kan ske.

När det egna laget har bollen

**ANFALLSSPEL**

SPELUPPBYGGNAD

KONTRING

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

**Spelets skeden**

När bollen byter ägare

**OMSTÄLLNINGAR**

När motståndarna har bollen

**FÖRSVARSSPEL**

ÅTERERÖVRING

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

**Färdigheter i anfallsspelet som vi ska träna på**

Driva      Vända      Skjuta  
Passa      Ta emot bollen      Utmana, finta och dribbla

**Extra färdigheter för målvakten i anfallsspelet**

Rulla bollen      Kasta bollen

**För laget i anfallsspelet**

Spelbarhet

**Färdigheter i försvarsspelet som vi ska träna på**

Bryta      Pressa      Markera

**Extra färdigheter för målvakten i försvarsspelet**

Fånga bollen      Palming      Kasta sig

**Fotbollsfys**

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Hur ser en veckoplanering ut?  
Se nästa sida





*Vill man absolut inte vara målvakt så tvingar vi naturligtvis inte någon till det.*

**Vi tränar och spelar match med ett specifikt tema som ska genomsyra hela veckan.** (Se exempel nedan.)

## Vecka 1

Tema för veckan är: **PASSNING OCH MOTTAGNING** (vilket är det som vi fokuserar på även i matchen).

**Måndag**

**Tisdag**

**Onsdag**

**Torsdag**

**Fredag**

**Lördag**

**Söndag**

Träning

Träning

Match

## Vecka 2

Tema för veckan är: **DRIVA OCH SKJUTA** (vilket är det som vi fokuserar på även i matchen).

**Måndag**

**Tisdag**

**Onsdag**

**Torsdag**

**Fredag**

**Lördag**

**Söndag**

Träning

Träning

Match

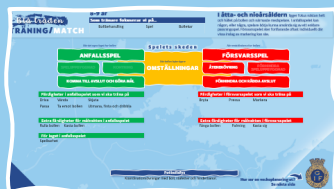
Hur planerar och genomför vi en träning?  
Se nästa sida



Vill man absolut inte vara målvakt så tvingar vi naturligtvis inte någon till det.

- 1 Vi planerar** för korta övningar, max 3-4 minuter i samma moment då barnen har begränsat tålamod i den här åldern. Ha åtminstone 2 variationer av en och samma övning. Planera för en lek på slutet.

Se de färdigheter som vi tränar på i den här åldern.



- 2 Vi genomför** träningen med ett bra engagemang.
- ✓ Vi deltar gärna i övningar och skojar med barnen.
  - ✓ Vi låter barnen prova flera gånger i bollövningarna innan vi hjälper dem.
  - ✓ Vi berömmar alltid det goda försöket oavsett hur utfallet blir och uppmuntrar till att försöka igen.

Vi coachar inte den som har bollen.

Minst 50% av träningstiden i spel!

10'  
Samling och uppvärmning har vi utanför planen. Nyttja tiden på planen till fotbollsövningar och spel.

FBT

Boll

Spel

Boll

Spel

LEK

60 minuter på planen

FBT = Förberedelseträning/uppvärmning

- 3 Vi avslutar** träningen med en kort samling (och gör plats för nästa lag).
- ✓ Vi frågar barnen om de har haft kul.
  - ✓ Vi frågar om de har lärt sig något.
  - ✓ Vi frågar vad de vill göra nästa träning (glöm inte vad de önskat).

Uppvärmningstips!



 [FIFA 11+ Kids](#)

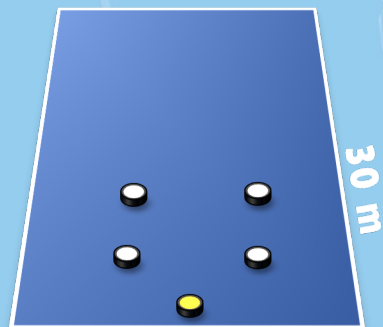
Hur genomför vi en match?  
Se nästa sida



**1**

**Före matchen** har vi en kort genomgång med laget.

- ✓ Vi talar om vilka som ska starta matchen och vilka som ska byta.
- ✓ Vi har en uppvärmning som innehåller de moment som vi har gjort i träning.



**20 m** Exempel på formation.

**2**

**Under matchen** handlar det bara om barnen och deras upplevelse där vi vill att de ska ha roligt.

- ✓ Vi coachar inte den som har bollen.
- ✓ Vi spelar som vi har tränat och vill se **extra mycket** av det som vi har övat på under veckan.
- ✓ Vi är noga med att alla spelar lika mycket.
- ✓ När matchen är slut så tackar vi motståndarna och domaren för en god match. Ramsor som hyllar det egna laget använder vi inte här.

**Vi coachar inte den som har bollen.**

**3**

**Efter matchen** avslutar vi med en kort samling.

- ✓ Vi frågar barnen om de har haft kul.
- ✓ Vi frågar om de känner igen något från matchen som de har fått göra i träningen under veckan.

*Det här är exempel på frågeställningar som ni utvecklar så att de passar er grupp och er som ledare.  
Det viktigaste är att spelarna får en återkoppling till träningsveckan och att de förstår sambandet mellan träning och match.*



Spelyta

35 m  
55 m

**Utbildning tränare**

UEFA C  
SvFF Mv D  
Spelformsutbildning 7 mot 7

**Träningar per vecka**

1-4 per spelare

**Träningslängd**

60-90 min

**Matcher**

Max 1,5 per vecka och spelare. (Snitt per säsong)

**Speltid**

Lika för alla

**TRÄNA OCH SPELA** vad vi ska träna på och vad som är bra att tänka på vid match

**7 mot 7**  
**10-12 år**



**Jag, bollen och några lagkamrater**

*Bild från Tru SvFF D*

Vilka färdigheter ska vi träna på?  
Se nästa sida



Bollbehandling  
Lagdelar

Spel

Bollekar

I åldern 10-12 år ökar förmågan att samarbeta. Spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna bättre vilka ytor och spelare som är farliga. Vi medvetandegör också spelarna om spelets skeden.

Spelets skeden

ANFALLSSPEL

SPELUPPBYGGNAD

KONTRING

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

OMSTÄLLNINGAR

FÖRSVARSSPEL

ÅTERERÖVRING

FÖRHINDRA  
SPELUPPBYGGNAD

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

Färdigheter i anfallsspelet som vi ska träna på

Driva      Vända      Skjuta  
Passa      Ta emot bollen      Utmana, finta och dribbla

Extra färdigheter för målvakten i anfallsspelet

Rulla bollen      Kasta bollen

För laget i anfallsspelet

Spelbarhet      Positionering      Djupledsspel  
Spelvändning      Uppflyttning      Väggspele  
Överlappning

Färdigheter i försvarsspelet som vi ska träna på

Bryta      Pressa      Markera  
Tackla

Extra färdigheter för målvakten i försvarsspelet

Fånga bollen      Palming      Kasta sig  
Bryta  
djupledspassing

För laget i försvarsspelet

Försvarssida      Täckning      Understöd  
Nedflyttning      Uppflyttning

Tittartips!



Spelets skeden

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Hur ser en veckoplanering ut?  
Se nästa sida



Vill man absolut inte vara målvakt så tvingar vi naturligtvis inte någon till det.

**Vi tränar och spelar match med ett specifikt tema som ska genomsyra hela veckan. Temat kan vara både individuella färdigheter och kollektiva metoder för laget. (Se exempel nedan.)**

**Vecka 1**

Tema för veckan är: **FÖRSVARSSIDA** (vilket är det som vi fokuserar på även i matchen).

**Måndag**

Träning

**Tisdag**

Träning

**Onsdag****Torsdag**

Träning

**Fredag****Lördag**

Match

**Söndag****Vecka 2**

Tema för veckan är: **SPELBARHET, PASSA OCH TA EMOT BOLLEN**

**Måndag**

Träning

**Tisdag**

Träning

**Onsdag****Torsdag**

Träning

**Fredag****Lördag**

Match

**Söndag**

Hur planerar och genomför vi en träning?  
Se nästa sida

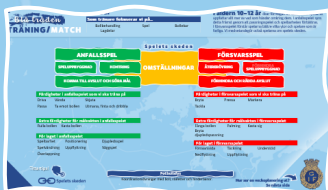


Vill man absolut inte vara målvakt så tvingar vi naturligtvis inte någon till det.

## 1 Vi planerar för övningar i spelets skeden.

Till exempel: Idag ska vi träna på vår **speluppbyggnad** för att ta oss förbi motståndarnas forwards och mittfält och det ska vi göra genom att träna på passningar. Planera gärna för en lek på slutet

Se de färdigheter som vi tränar på i den här åldern.



## 2 Vi genomför träningen med ett bra engagemang.

- ✓ Vi deltar ibland i övningarna och skojar med barnen.
- ✓ Vi låter barnen prova flera gånger innan vi hjälper dom.
- ✓ Involvera även spelarna i problemlösningar. (Fråga och låt dom visa.)
- ✓ Vi berömmar alltid det goda försöket oavsett hur utfallet blir och uppmuntrar till att försöka igen.

Vi coachar inte den som har bollen.

Minst 50% av träningstiden i spel!

10'  
Samling och uppvärmning  
har vi utanför planen.  
Nyttja tiden på planen till  
fotbollsövningar och spel.

FBT

Boll

Spel

Boll

Spel

LEK

60-90 minuter på planen

FBT = Förberedelseträning/uppvärmning

## 3 Vi avslutar träningen med en kort samling (och gör plats för nästa lag).

- ✓ Vi frågar barnen om de har haft kul.
- ✓ Vi frågar om de har lärt sig något.
- ✓ Vi frågar vad de vill göra nästa träning (glöm inte vad de önskat).

Uppvärmningstips!



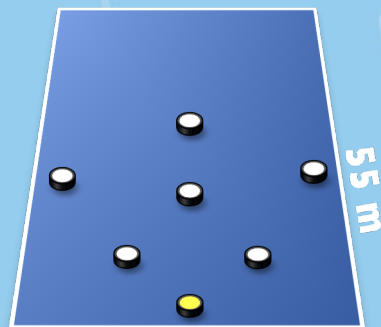
 [FIFA 11+ Kids](#)

Hur genomför vi en match?  
Se nästa sida



**1 Före matchen** har vi en kort genomgång med laget.

- ✓ Vi talar om vilka som ska starta matchen och vilka som ska byta.
- ✓ Vi har en uppvärmning som innehåller de moment som vi har gjort i träning.



35 m Exempel på formation.

**2****Under matchen** vill vi att barnen ska ha roligt och själva upptäcka lösningar på situationer.

- ✓ Vi coachar inte den som har bollen (hjälp barnen när situationen är över).
- ✓ Vi spelar som vi har tränat och vill se **extra mycket** av det som vi har övat på under veckan.
- ✓ Vi är noga med att alla spelar lika mycket.
- ✓ När matchen är slut så tackar vi motståndarna och domaren för en god match. Ramsor som hyllar det egna laget använder vi inte här.

”  
**Vi coachar inte den som har bollen.**

**3****Efter matchen** avslutar vi med en kort samling.

- ✓ Vi frågar barnen om de har haft kul.
- ✓ Vi frågar om de har lärt sig något.
- ✓ Vi frågar om de känner igen något från matchen som de har fått göra i träningen under veckan.

Det här är exempel på frågeställningar som ni utvecklar så att de passar er grupp och er som ledare.

Det viktigaste är att spelarna får en återkoppling till träningsveckan och att de förstår sambandet mellan träning och match.





Spelyta

72 m  
55 m

**Utbildning tränare**

UEFA C  
SvFF Mv C  
Spelformsutbildning 9 mot 9

**Träningar per vecka**

1-4 per spelare

**Träningslängd**

60-90 min

**Matcher**

Max 1,5 per vecka och spelare. (Snitt per säsong)

**Speltid**

Alla spelar

**TRÄNA OCH SPELA** vad vi ska träna på och vad som är bra att tänka på vid match

**9 mot 9**  
**13-14 år**



**Jag, bollen och flera lagkamrater**

*Bild från Tru SvFF D*

Vilka färdigheter ska vi träna på?  
Se nästa sida



Bollbehandling  
Kollektiva förflyttningar

Spel

Lagdelar

**I tretton- och fjortonårsåldern** förbättras förmågan att samarbeta i takt med ökad erfarenhet av fotboll. I anfallsspelet kan spelarna göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis lagdelars gemensamma förflyttningar.

Spelets skeden

**ANFALLSSPEL**

SPELUPPBYGGNAD

KONTRING

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

**OMSTÄLLNINGAR**

**FÖRSVARSSPEL**

ÅTERERÖVRING

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

**Färdigheter i anfallsspelet som vi ska träna på**

Driva      Vända      Skjuta  
Passa      Ta emot bollen      Utmana, finta och dribbla  
Nicka

**Extra färdigheter för målvakten i anfallsspelet**

Rulla bollen      Kasta bollen      Utspark

**För laget i anfallsspelet**

Spelbarhet      Positionering      Djupledsspel  
Spelvändning      Uppflyttning      Väggspele  
Överlappning      Avledande rörelse

**Färdigheter i försvarsspelet som vi ska träna på**

Bryta      Pressa      Markera  
Tackla      Blockera      Nicka

**Extra färdigheter för målvakten i försvarsspelet**

Fånga bollen      Palming      Kasta sig  
Bryta      Boxa bollen      Upphopp  
djupledspassing      (fånga/boxa bollen)

**För laget i försvarsspelet**

Försvarssida      Täckning      Understöd  
Nedflyttning      Uppflyttning      Överflyttning

Tittartips!



Spelets skeden

**Fotbollsfys**

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.  
Parövningar och övningar med egna kroppen som belastning.

Hur ser en veckoplanering ut?  
Se nästa sida



**Vi tränar och spelar match med ett specifikt tema som ska genomsyra hela veckan. Temat kan vara både individuella färdigheter och kollektiva metoder för laget.** (Se exempel nedan.)

**Vecka 1**Tema för veckan är: **ÖVERFLYTTNING****Måndag**

Träning

**Tisdag**

Träning

**Onsdag****Torsdag**

Träning

**Fredag**

Träning

**Lördag**

Match

**Söndag****Vecka 2**Tema för veckan är: **SPELBARHET, PASSA OCH TA EMOT BOLLEN****Måndag**

Träning

**Tisdag**

Träning

**Onsdag****Torsdag**

Träning

**Fredag**

Träning

**Lördag****Söndag**

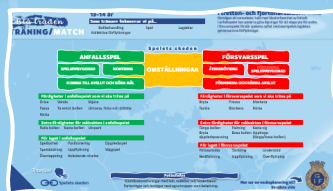
Match

Hur planerar och genomför vi en träning?  
Se nästa sida



- 1 Vi planerar** för övningar i spelets skeden. Planera så att flera skeden kopplas ihop. Till exempel: träna på speluppbyggnad och återerövring. Alltså hur vi vill göra för att ta tillbaka bollen när vi tappar den till motståndaren. Kompletterande fotbollsfys är lämpligt att börja med här.

Se de färdigheter som vi tränar på i den här åldern.



- 2 Vi genomför** träningen med ett bra engagemang.
- ✓ Vi låter spelarna prova flera gånger innan vi hjälper dom.
  - ✓ Involvera även spelarna i problemlösningar. (Fråga och låt dom visa.)
  - ✓ Vi berömmar alltid det goda försöket oavsett hur utfallet blir och uppmuntrar till att försöka igen.

Vi coachar inte den som har bollen.

Minst 50% av träningstiden i spel!

10'  
Samling och uppvärmning  
har vi utanför planen.  
Nyttja tiden på planen till  
fotbollsövningar och spel.

FBT

Boll

Spel

Boll

Spel

LEK

60-90 minuter på planen

FBT = Förberedelseträning/uppvärmning

- 3 Vi avslutar** träningen med en kort samling (och gör plats för nästa lag).
- ✓ Vi frågar spelarna om de har haft kul.
  - ✓ Vi frågar om spelarna de har lärt sig något.
  - ✓ Vi frågar vad som gick bra.

Uppvärmningstips!

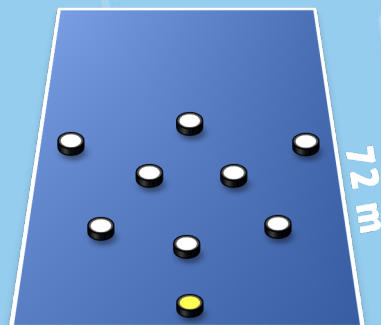


Hur genomför vi en match?  
Se nästa sida



**1 Före matchen** har vi en kort genomgång med laget.

- ✓ Vi pratar om vad vi vill se i anfalls- respektive försvarsspelet (få punkter).
- ✓ Vi talar om vilka som ska starta matchen och vilka som ska byta.
- ✓ Vi har en uppvärmning som innehåller de moment som vi har gjort i träning.



55 m Exempel på formation.

**2**

**Under matchen** vill vi att spelarna visar de beteenden som vi -tillsammans med spelarna- har bestämt är viktiga i vårt lag.

- ✓ Vi coachar inte den som har bollen (hjälp spelarna när situationen är över).
- ✓ Vi spelar som vi har tränat och vill se **extra mycket** av det som vi har övat på under veckan.
- ✓ Alla spelare som är kallade till matchen ska spela.
- ✓ När matchen är slut så tackar vi motståndarna och domaren för en god match. Ramsor som hyllar det egna laget använder vi inte här.

**Vi coachar inte den som har bollen.**

**3**

**Efter matchen** avslutar vi med en kort samling.

- ✓ Vi frågar spelarna om de har haft kul.
- ✓ Vi frågar om de har lärt sig något.
- ✓ Vi frågar om hur de tycker att det som vi har tränat på under veckan fungerade i matchen.

Det här är exempel på frågeställningar som ni utvecklar så att de passar er grupp och er som ledare.

Det viktigaste är att spelarna får en återkoppling till träningsveckan och att de förstår sambandet mellan träning och match.



Spelyta

65 m

105 m

**Utbildning tränare**

UEFA B

SvFF Mv C

Spelformsutbildning 11 mot 11

**Träningar per vecka**

1-7 per spelare

**Träningslängd**

60-90 min

**Matcher**

Max 1,5 per vecka och spelare.

(Snitt per säsong)

**Speltid**

Alla spelar

**TRÄNA OCH SPELA** vad vi ska träna på och vad som är bra att tänka på vid match

**11 mot 11**  
**15 år och äldre**



**Jag, bollen och  
alla  
lagkamrater**



# 15 år och äldre

Som tränare fokuserar vi på...

Bollbehandling	Spel	Lagdelar
Kollektiva förflyttningar	*Taktiska inslag	

I åldern 15 år och äldre har spelarna god förmåga att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare.

## Spelets skeden



### Färdigheter i anfallsspelet som vi ska träna på

Driva	Vända	Skjuta
Passa	Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka		

### Extra färdigheter för målvakten i anfallsspelet

Rulla bollen	Kasta bollen	Utspark
--------------	--------------	---------

### För laget i anfallsspelet

Spelbarhet	Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning	Väggspel
Överlappning	Avledande rörelse	Motrörelse
Korslöpning	Rotation	

*\*Med taktiska inslag menas att spelarna ska ges möjlighet till att upptäcka vilka lösningar som finns beroende på hur motståndarna väljer att formera sig och spela.  
T ex: -vilka ytor finns om de vi möter spelar med en 3-backslinje?*

### Färdigheter i försvarsspelet som vi ska träna på

Bryta	Pressa	Markera
Tackla	Blockera	Nicka

### Extra färdigheter för målvakten i försvarsspelet

Fånga bollen	Palming	Kasta sig
Bryta djupledspassning	Boxa bollen	Upphopp (fånga/boxa bollen)

### För laget i försvarsspelet

Försvarssida	Täckning	Understöd
Nedflyttning	Uppflyttning	Överflyttning
Centrering		

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.  
Parövningar och övningar med egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.  
Löpningsövningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Hur ser en veckoplanering ut?  
Se nästa sida



**Vi tränar och spelar match med ett specifikt tema som ska genomsyra hela veckan. Temat kan vara både individuella färdigheter och kollektiva metoder för laget.** (Se exempel nedan.)

**Vecka 1**Tema: **FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD/ÖVERFLYTTNING & KONTRING**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Träning	Träning		Träning	Träning	Match	

**Vecka 2**Tema: **SPELUPPBYGGNAD/SPELBARHET & DIREKT ÅTERERÖVRING**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Träning	Träning		Träning	Träning	Match	

Hur planerar och genomför vi en träning?  
Se nästa sida





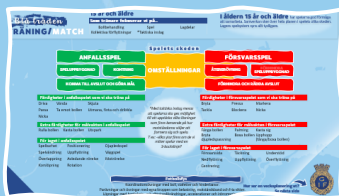
## 1 Vi planerar för övningar i spelets skeden.

Planera så att flera skeden kopplas ihop.

Till exempel: träna på speluppbyggnad, återerövring och kontring. D v s: hur vi vill göra för att ta oss framåt i planen med bollen, hur vi tar tillbaka bollen när vi tappar den till motståndaren och hur vi vill kontra.

*Kompletterande fotbollsfys blir mer omfattande och kan också vara en egen enskild träning.*

Se de färdigheter som vi tränar på i den här åldern.



ANFALLSPÅL	ÖVNINGAR	FÖREVARNSPÅL
ANFALLSPÅL	ÖVNINGAR	FÖREVARNSPÅL
ANFALLSPÅL	ÖVNINGAR	FÖREVARNSPÅL
ANFALLSPÅL	ÖVNINGAR	FÖREVARNSPÅL
ANFALLSPÅL	ÖVNINGAR	FÖREVARNSPÅL
ANFALLSPÅL	ÖVNINGAR	FÖREVARNSPÅL
ANFALLSPÅL	ÖVNINGAR	FÖREVARNSPÅL
ANFALLSPÅL	ÖVNINGAR	FÖREVARNSPÅL
ANFALLSPÅL	ÖVNINGAR	FÖREVARNSPÅL
ANFALLSPÅL	ÖVNINGAR	FÖREVARNSPÅL

## 2 Vi genomför träningen med ett bra engagemang.

- ✓ Vi låter spelarna prova flera gånger innan vi hjälper dom.
- ✓ Involvera spelarna i problemlösningar. (Fråga och låt dom visa.)
- ✓ Vi berömmar alltid det goda försöket oavsett hur utfallet blir och uppmuntrar till att försöka igen.

”  
Vi coachar inte den som har bollen.

Minst 50% av träningstiden i spel!



## 3 Vi avslutar träningen med en kort samling (och gör plats för nästa lag).

- ✓ Vi frågar spelarna hur de upplevt träningen.
- ✓ Vi frågar om spelarna har lärt sig något.
- ✓ Vi frågar vad som gick bra och vad som kan bli bättre.

Uppvärmningstips!



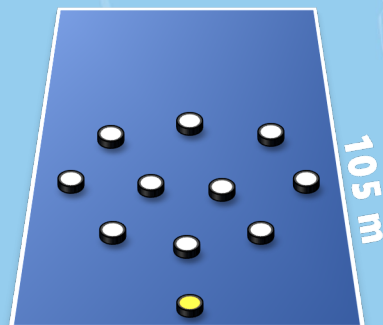
Hur genomför vi en match?  
Se nästa sida



**1**

**Före matchen** har vi en kort genomgång med laget.

- ✓ Vi pratar om vad vi vill se i anfalls- respektive försvarsspelet (få punkter).
- ✓ Vi talar om vilka som ska starta matchen och vilka som ska byta.
- ✓ Vi har en uppvärmning som innehåller de moment som vi har gjort i träning.



**65 m** Exempel på formation.

**2**

**Under matchen** vill vi att spelarna visar de beteenden som vi -tillsammans med spelarna- har bestämt är viktiga i vårt lag.

- ✓ Vi coachar inte den som har bollen (hjälp spelarna när situationen är över).
- ✓ Vi spelar som vi har tränat och vill se **extra mycket** av det som vi har övat på under veckan.
- ✓ Alla spelare som är kallade till matchen ska spela.
- ✓ När matchen är slut så tackar vi motståndarna och domaren för en god match. Ramsor som hyllar det egna laget använder vi inte här.

**Vi coachar inte den som har bollen.**

**3**

**Efter matchen** avslutar vi med en kort samling.

- ✓ Vi frågar spelarna hur de upplevt matchen.
- ✓ Vi frågar spelarna om de har lärt sig något.
- ✓ Vi frågar spelarna om det är något (utifrån matchen) som vi behöver träna lite extra på.

*Det här är exempel på frågeställningar som ni utvecklar så att de passar er grupp och er som ledare. Det viktigaste är att spelarna får en återkoppling till träningsveckan och att de förstår sambandet mellan träning och match.*

