

# Spelarutbildningsplan



## Inledning

En solig och varm vårdag finns det inget bättre än att komma ner på Mariedals IP mitt i centrala Malmö där det är så mycket liv och rörelse. Här tränar och spelar barn och ungdomar fotboll i Lilla Torg FF.

Att se dessa barn och ungdomar spela fotboll med energi, glädje och vilja är fantastiskt. Någon spelar för att bli proffs, någon för att umgås med sina vänner och någon för att det inte finns något bättre än att spela fotboll. Oavsett vad så har vi alla en gång börjat spela fotboll för att vi tycker att det är kul.

Att vara en del av Lilla Torgs verksamhet ska vara kul, utvecklande och stimulerande oavsett om du är spelare, ledare eller förälder. Vår förhoppning är att man ska minnas sin tid i vår förening som en fantastisk tid.

För att alla ska få samma förutsättningar att minnas det som en fantastisk tid så är spelarutbildningsplanen ett viktigt medel. Denna syftar till att ge systematik, utveckling och vägledning.



## Lilla Torg FF:s spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplanen beskriver hur en spelare i Lilla Torg FF med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta tillvara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Lilla Torg FF:s spelarutbildningsplan bygger på Svenska Fotbollförbundets (SvFF) spelarutbildningsplan och tidigare material/erfarenheter från Lilla Torg FF.

Spelarutbildningsplanen genomsyrar samma anda som i "Fotbollens spela, lek och lär" som bygger på ett barnrättsperspektiv. Detta innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet. Utgångspunkten är barns rättigheter och lika värde. Planen tar stor hänsyn till barns mognadsnivå såtillvida att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Genom detta uppfyller Lilla Torg FF:s spelarutbildningsplan det som Idrotten vill (Riksidrottsförbundets idéprogram understryker):

*"Idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Allt för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling."*

## Vad är fotboll?

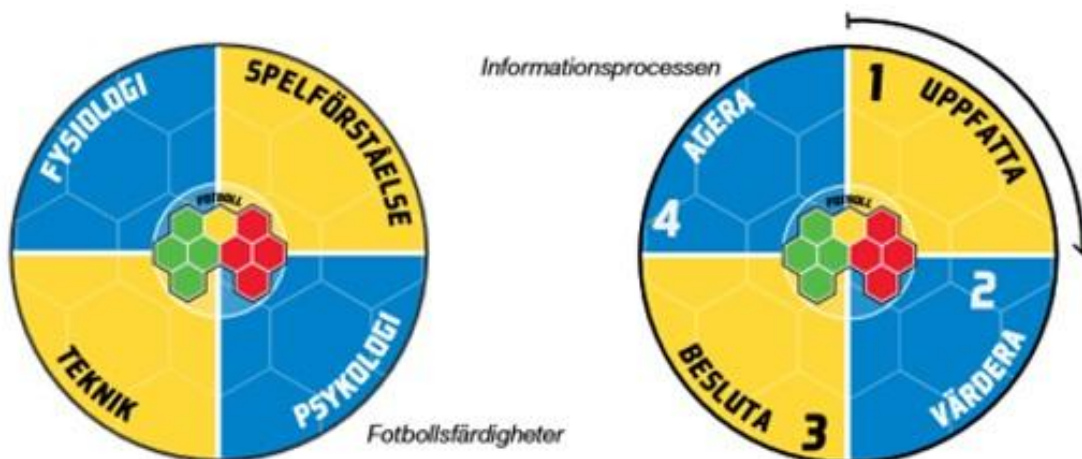
Spelets grundläggande idé är enkel. När vi har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndaren har bollen spelar vi försvarsspel. Målet med anfallsspelet är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. När vi spelar försvarsspel är målet att vinna bollen, förhindra motståndaren att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål.



Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning.

## En helhetssyn på fotboll

Lilla Torg FF:s spelarutbildningsplan är skapad utifrån en helhetssyn på fotboll. Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse. Integreringen mellan de olika delfärdigheterna ligger till grund för förmågan att uppfatta, besluta och agera i spelsituationer.



Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från matchen, bidrar till att förutsättningarna för lärande ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod. Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse.

## BARNET, LEKEN OCH UTVECKLINGEN

### Medveten systematisk lek

Lekens betydelse för utveckling av spelförståelse och av barnets beslutfattande på planen finns det tydligt stöd för i forskningen. Leken spelar även en stor roll för den självbestämmande motivationen, som påverkar barns syn på träning ur ett positivt perspektiv.

Medveten systematisk lek definieras som fysiska, psykologiska, taktiska och tekniska aktiviteter som utvecklar spelaren, som stimulerar den självbestämmande motivationen, som sker spontant och som ger omedelbar belöning genom exempelvis glädje. Spontanfotboll på raster i skolan är ett sådant exempel.

- I barnfotboll leker vi och låter barnen lära sig idrotten fotboll.
- Fotboll för barn skall vara lekfull och allsidig.
- För barn är tävling ett naturligt inslag i fotbollen, liksom leken.
- Tävling är en del av leken och ska ske på barns villkor.

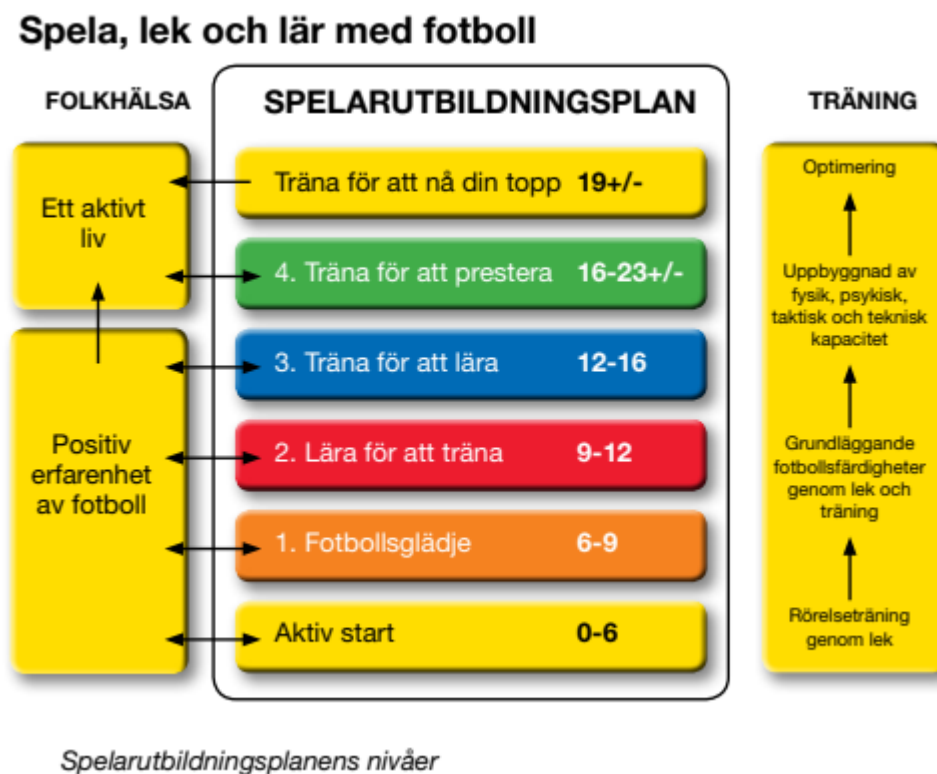
Även om kvantitet och kvalitet i träningen är centrala för utveckling är det för alla åldrar glädjen och leken som är den viktigaste i träningen. I leken är fotboll centralt och barnen ska bli vana och bekväma med att ha fotbollar runt sig.

## Att hålla på med flera idrotter

Lilla Torg FF:s spelarutbildningsplan förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter. Spelare från U17 och uppåt satsar exkluderande på fotboll och ska närvara på alla lagets aktiviteter.

## LÄRANDE

Lilla Torg FF:s spelarutbildningsplan bygger på SVFF "röda tråd" vad gäller nivåindelning. Bilden nedan beskriver nivåerna en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare i Lilla Torg FF.



## Motivation och passion

Tränare i Lilla Torg FF:s mest betydelsefulla uppgift är att skapa självbestämmande motivation, passion för fotboll och välmående. Detta är grundläggande för långsiktig utveckling. För att skapa de bästa förutsättningar skall tränare och spelare i Lilla Torg FF tillmötesgå tre grundläggande behov som ökar den självbestämmande motivationen:

- **Självständighet** - Spelaren kan påverka sin situation och öka sin upplevelse av att ha inflytande och egen drivkraft.
- **Egen kompetens** - Spelaren ska ha möjligheten att kunna känna sig duktig på saker och klara av dem på egen hand.
- **Tillhörighet** - Spelare ska ha möjlighet att kunna identifiera sig med, känna sig trygg och omhändertagen samt ha betydelse för gruppen.

Målsättningen är att en spelare i Lilla Torg FF skall känna *passion* för fotboll. Individerna i Lilla Torg FF skall känna att denne har blivit fotbollsspelare och att han eller hon identifierar sig med fotboll - "är fotbollsspelare" - och har den grundläggande byggstenen för att orka träna dem mängd timmar med tillräcklig kvalitet för att ha möjligheten att utvecklas.

*Så bra som möjligt, så länge som möjligt.*



## Matchlik träning

I Lilla Torg FF består stora delar av träningstiden av matchlik träning. Syftet är att spelaren skall lära sig spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar, antingen på egen hand eller genom guidning, spelaren får stöd och hjälp genom att tränare sätter ramar och ger guidning i önskad riktning.

- Utgå från helhet och förfina delarna efter hand.
- Använd övningar som liknar matchsituationer.
- Variation i träning.
- Organisera träning så att eget beslutsfattande och egen upptäckt stimuleras.
- Återkoppla till spelare genom frågor och positiv feedback.

- Spelaren skall stegvis bli oberoende av tränaren.
- Träningsmiljön skall vara prestationsinriktad.

## MÅLBILDER

Lilla Torgs spelarutbildningsplan är indelad i fyra nivåer, från 6 till 19 år, där varje nivå har en egen målbild. Det som spelaren lär sig på en nivå finns med, förstärks och utökas på nästa nivå.

Eftersom nivåerna sträcker sig över flera år måste tränare i Lilla Torg anpassa målbilden efter varje ny säsong. Med andra ord, bryta ned nivåns målbild till delmål för varje säsong och på så sätt successivt sträva efter att nå nivåns målbild.

Målbilden består och beskrivs av *spelfilosofi, färdigheter lag* och *färdigheter spelare*. Målbilden förmedlar - ett sätt att spela fotboll på - oberoende av utgångspositioner och spelartyp. Lagets utgångspositioner och hur olika spelartyper ska komplettera varandra överläts till respektive tränare i Lilla Torg att besluta om.

## Generell spelfilosofi i Lilla Torg FF

**Vi spelar med aggressivt försvarsspel, intensivt anfallsspel och är spelförande**

**Aggressivt försvarsspel:**  
Vinna tillbaka bollen så fort som möjligt

**Intensivt anfallsspel:**  
Variationsrik passningsfotboll där vi får rättvända spelare i spelyta 2 och flera djupledslöpningar ner i spelyta 3

## Färdigheter laget på respektive nivå

Nivå 1 (6–9 år)	Nivå 2 (9–12 år)	Nivå 3 (12–15 år)	Nivå 4 (15–19 år)
<b>Lagspel</b> Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.	<b>Positionsbestämt lagspel</b> Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.	<b>Positionsbestämt lagspel</b> Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.	<b>Positionsbestämt lagspel</b> Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.
			<b>Snabbt spel</b> Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer.
	<b>Skapa spelytor</b> I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen.	<b>Skapa och krympa spelytor</b> I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.	<b>Skapa och krympa spelytor</b> I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.
<b>Kontrollera bollen</b> Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.	<b>Kontrollera bollen</b> Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.	<b>Kontrollera bollen</b> Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.	<b>Kontrollera bollen</b> Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.
<b>Djupledsspel</b> Bollen spelas främst framåt i djupled.	<b>Djupledsspel</b> Bollen spelas främst framåt i djupled.	<b>Djupledsspel</b> Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.	<b>Djupledsspel</b> Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.
	<b>Passningsinriktat spel</b> Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.	<b>Passningsinriktat spel</b> Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.	<b>Passningsinriktat spel</b> Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften.
<b>Skapa målchans och avsluta</b> Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.	<b>Skapa målchans och avsluta</b> Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.	<b>Skapa målchans och avsluta</b> Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.	<b>Skapa målchans och avsluta</b> Avslut skapas genom passningsspel och genom anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.
		<b>Snabba omställningar</b> Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.	<b>Snabba omställningar</b> Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar spelarna snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar bollen direkt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.
	<b>Bollorienterat försvarsspel</b> Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.	<b>Bollorienterat försvarsspel</b> Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.	<b>Bollorienterat försvarsspel</b> Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.
<b>Press på bollhållaren</b> Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.	<b>Press på bollhållaren</b> Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.	<b>Press på bollhållaren</b> Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.	<b>Press på bollhållaren</b> Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och för att förhindra motståndarnas djupledsspel.
		<b>Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd</b> Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.	<b>Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd</b> Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.



Nivå 1 (6–9 år)	Nivå 2 (9–12 år)	Nivå 3 (12–15 år)	Nivå 4 (15–19 år)
<b>Lagspel</b> Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.	<b>Lagspel</b> Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.	<b>Lagspel</b> Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.	<b>Lagspel</b> Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.
	<b>Skapa spelbredd och speldjup</b> Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.	<b>Skapa spelbredd och speldjup</b> Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.	<b>Skapa spelbredd och speldjup</b> Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.
		<b>Bollen i rörelse</b> Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.	<b>Bollen i rörelse</b> Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.
		<b>Flera passningsalternativ</b> Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).	<b>Flera passningsalternativ</b> Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).
			<b>Centralt – kant</b> Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.
	<b>Numerära överlägen</b> Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.	<b>Numerära överlägen</b> Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.	<b>Numerära överlägen</b> Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet.
<b>Djupledsspel</b> Sträva efter att spela framåt i djupled.	<b>Djupledsspel</b> Sträva efter att spela framåt i djupled.	<b>Djupledsspel</b> Sträva efter att spela framåt i djupled.	<b>Djupledsspel</b> Sträva efter att spela framåt i djupled.
	<b>Uppflyttning i anfallsspel</b> Flytta upp laget när bollen spelas framåt.	<b>Uppflyttning i anfallsspel</b> Flytta upp laget när bollen spelas framåt.	<b>Uppflyttning i anfallsspel</b> Flytta upp laget när bollen spelas framåt.
		<b>Kollektiva försvarsmetoder</b> Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.	<b>Kollektiva försvarsmetoder</b> Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.
<b>Pressa med närmsta spelare</b> Pressa bollhållaren.	<b>Pressa med närmsta spelare</b> Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.	<b>Pressa med närmsta spelare</b> Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.	<b>Pressa med närmsta spelare</b> Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.
			<b>Snabba omställningar</b> Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt. Om inte det är möjligt täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.

## Färdigheter spelare på respektive nivå

Nivå 1 (6-9 år)	Nivå 2 (9-12 år)	Nivå 3 (12-15 år)	Nivå 4 (15-19 år)
<b>Speluppfattning och perception</b> Lyft blicken och se spelet.	<b>Speluppfattning och perception</b> Lyft blicken och se spelet.	<b>Speluppfattning och perception</b> Orientering – lyft blicken och se spelet.	<b>Speluppfattning och perception</b> Orientering – lyft blicken och se och uppfatta spelet.
		<b>Snabb omställning</b> Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.	<b>Snabb omställning</b> Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.
	<b>Spelbarhet</b> Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.	<b>Spelbarhet</b> Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.	<b>Spelbarhet</b> Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.
			<b>Spela enkelt</b> Försvåra inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs.
	<b>Rättvänd</b> Sträva alltid efter att bli rättvänd.	<b>Rättvänd</b> Sträva alltid efter att bli rättvänd.	<b>Rättvänd</b> Sträva alltid efter att bli rättvänd.
	<b>Mottagning</b> Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.	<b>Mottagning</b> Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.	<b>Mottagning</b> Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.
			<b>Få tillslag</b> Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.
	<b>Passningar på marken och noggrannhet</b> Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.	<b>Passningar på marken och noggrannhet</b> Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.	<b>Passningar på marken och noggrannhet</b> Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.
<b>Driv framåt</b> Driv bollen framåt om det finns yta.	<b>Driv framåt</b> Driv bollen framåt om det finns yta.	<b>Driv framåt</b> Driv bollen framåt om det finns yta.	<b>Driv framåt</b> Driv bollen framåt om det finns yta.
<b>Beslutsam 1 mot 1</b> Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.	<b>Beslutsam 1 mot 1</b> Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.	<b>Beslutsam 1 mot 1</b> Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.	<b>Beslutsam 1 mot 1</b> Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.
<b>Avsluta</b> Skjut när det finns möjlighet.	<b>Avsluta</b> Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.	<b>Avsluta</b> Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.	<b>Avsluta</b> Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.
<b>Skydda målet</b> Skydda målet om motståndaren kommer till avslut	<b>Skydda målet</b> Skydda målet om motståndaren kommer till avslut	<b>Skydda målet</b> Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta	<b>Skydda målet</b> Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta
<b>Ta bollen</b> Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut	<b>Ta bollen</b> Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut	<b>Ta bollen</b> Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel	<b>Ta bollen</b> Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel
		<b>Coacha medspelare i försvarsspel</b> Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut	<b>Coacha medspelare i försvarsspel</b> Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut
<b>Igångsättning</b> Lugn igångsättning med utkast	<b>Igångsättning</b> Lugn igångsättning med utkast	<b>Igångsättning</b> Lugn igångsättning med utkast eller utspark med precision.	<b>Igångsättning</b> Lugn eller snabb igångsättning med utkast eller utspark med precision
		<b>Coacha medspelare i anfallsspel</b> Coacha medspelare om passningsalternativ	<b>Coacha medspelare i anfallsspel</b> Coacha medspelare om passningsalternativ
		<b>Agera understödsspelare</b> Agera understödsspelare och spelvändare.	<b>Agera understödsspelare</b> Agera understödsspelare och spelvändare

# PLANERING

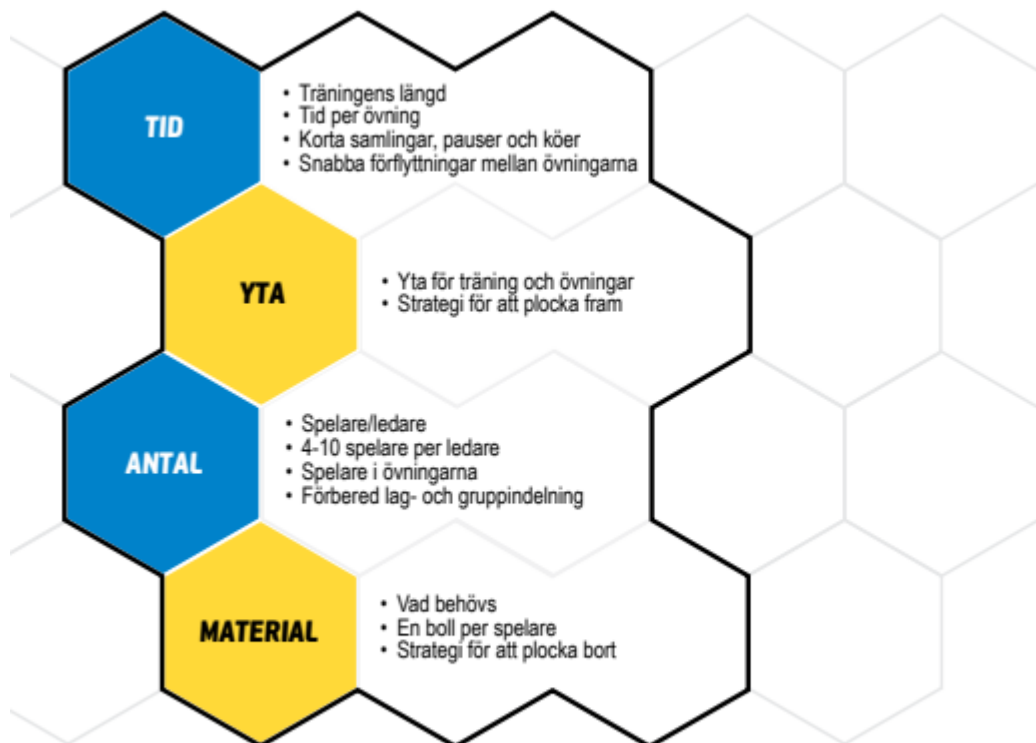
För att få ut stor effekt i barnens utveckling och stimulans ska tränare i Lilla Torg FF regelbundet planera och utvärdera sina träningar. Önskvärt är att huvudtränaren i respektive åldersgrupp har en års- och månadsplan för egen uppföljning av spelarnas/lagets utveckling.

Syftet med att ständigt utvärdera träningarna är för att justera och förbättra planeringen så att utbildningen motsvarar spelarnas kunskap. Ibland utvecklas spelarna och laget fortare än beräknat och ibland går det långsammare. Genom att fundera igenom och planera noggrant blir det enklare att bli medveten om var laget och spelarna befinner sig i sin utveckling och vad nästa steg skall bli.

Tränare i Lilla Torg ska vara flexibla och våga justera i sin planering för att minimera risken för effektförluster i utbildningen.

Träningsplaneringen bör utgå från modellen "Spelets skeenden" (Se bild under rubrik, Vad är fotboll). Lagets målbild bryts ned i en veckoplanering. Veckoplaneringen bestämmer vilka delar av spelet man ska utveckla under träningarna. Träningarna byggs upp med övningar som utgår från spelet.

Organisationen runt träningen är ofta avgörande för hur väl målbilden uppfylls. I figuren nedan ges några förslag på organisatoriska detaljer som underlättar genomförandet av träningen.



*Träning – organisation*

## NIVÅ 1 - FOTBOLLSGLÄDJE 6–9 ÅR

### Målsättning

Övergripande målet är att utbilda barnen till bra fotbollsspelare genom en bred verksamhet, skapa och behålla intresset att utvecklas som spelare. Utgångspunkten är att stimulera till ett livslångt intresse och finna en passion att satsa på någon roll inom fotboll.

### Målbilder

#### Spelfilosofi

- *Lagspel* - Alla spelare deltar i anfallsspelet och försvarsspelet
- *Kontrollera bollen* - Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet
- *Djupledsspel* - Bollen spelas främst framåt i djupled
- *Skapa målchans och avsluta* - Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta
- *Press på bollhållaren* - Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen

Hans: Vi strävar efter ett rörligt spel med hela laget inblandade där vi uppmuntrar dribblingar men där vi även belyser vikten av passningsspel.

#### Färdigheter laget

- *Lagspel* - Alla spelare är delaktiga i anfalls- och i försvarsspelet
- *Djupledsspel* - Strävan skall vara att spela bollen framåt
- *Pressa med närmsta spelare* - Pressa bollhållaren

Hans: Vi siktar på att ge alla spelare bollkoll, att våga dribbla och att ha ett fungerande passningsspel. Vi trycker även på att det är väldigt viktigt att lagandan finns.

#### Färdigheter spelare

- *Speluppfattning och perception* - Lyft blicken och se spelet
- *Driv framåt* - Driv bollen framåt om det finns yta
- *Beslutsam 1 mot 1* - Var beslutsam i 1 mot 1 situationer. Spela enkelt anfallsspel, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet hamna på försvarssida och ta tillbaka bollen
- *Avsluta* - Skjut när det finns möjlighet
- *Skydda målet* - Skydda målet om motståndaren kommer till avslut
- *Ta bollen* - Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut

- *Igångsättning* - Lugn igångsättning av bollen med utkast eller om den varit utanför linjen

Hans: Att våra spelare vågar dribbla, kan kontrollera bollen.

## Schematisk bild färdigheter

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	-anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

## **Spelaren**

### **Fysisk utveckling hos spelare**

- Inleds med en liten tillväxtpurt, därefter en lugn period
- Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar
- Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små
- Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, tex springa, hoppa, fånga och sparka
- Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad (tex öga-hand och öga-fotkoordination)
- Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten och den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

Hans: Att ha övningar på träningen som inkluderar hela kroppen samt arbete med koordinationen.

### **Psykosocial utveckling hos spelare**

- Stor fantasi och egocentrisk
- Mindre utvecklad uppmärksamhet
- Vill vara i centrum
- Svårt att lyssna på längre instruktioner
- Liten förståelse för lagaktiviteter
- Kan oftast bara fokusera på en sak
- Självuppfattningen börjar att utvecklas
- Förmågan att analysera är begränsad
- Rutiner är trygghet
- Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum
- Behöver positiv feedback
- Deltar i fotboll för att det är roligt

Vi arbetar på att vi ska trivas i grupp, allt tjafs är bannlyst.

## **Tränaren**

### **Träningens karaktär**

- Korta samlingar
- Huvuddel av träningen skall vara spelträning
- Variation i träningen
- Enkla övningar
- Små ytor

- Uppmuntra träning med båda fötterna
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Individanpassad träning

Hans: Mycket boll som uppvärmning med runt 500–600 tillslag per spelare samtidigt som vi siktar på att resten av träningen innehåller ytterligare tillslag. Spel 3 vs 3 / 2 vs 2, lekar med boll, glädje.

### Krav på tränare

- Tränare ska ge positiv feedback och uppmuntran
- Tränare ska ge utrymme för barnens fantasi i träningen/matchen
- Tränaren ska ge få och tydliga anvisningar
- Tränaren ska använda frågeteknik i utbildningen
- Tränaren ska ge uppmärksamhet till alla spelare

Hans: Vi har en positivitet, inse vikten av att ha 1000 tillslag på en träning, man ser alla spelare.

### Träning

VECKOPLANERING			
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel Försvarsspel	Anfallsspel Försvarsspel	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Koordination Snabbhet	Koordination Snabbhet	

- Träningen rekommenderas genomföras enligt följande modell:
  - Färdighetsträning - Tekniska och fysiska delar tränas individuellt, par eller i grupp
  - Spelträning - Spelet tränas genom smålagsspel, spelövning eller spel
  - Färdighetsträning - Delar av spelet tränas som spelmoment eller spelövning
  - Spelträning - Spel tränas genom smålagsspel, spelövning eller spel
  - Färdighetsträning - Tekniska och fysiska delar tränas individuellt, par eller i grupp.

- Målvaktsträning bygger på att utveckla motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 1–2 träningar på våren och att 1–2 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.
- Alla spelare skall ha möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400.
- 50–60% av träningstiden ska vara spelträning.

## Match

I åldrarna 6–7 är Lilla Torg FF:s spelfilosofi att spelaren inte har några fasta positioner, alla försvarar och alla anfaller. I åldrarna 8–9 kan spelaren ha en tilldelad position på planen (spelarens position bör varieras från match till match). Vid 8 års ålder börjar man att prata om individuellt försvarsspel såsom press och att markera samt individuellt anfallsspel som att driva och dribbla. Spelarna skall ha så lång sammanhängande speltid som möjligt. Undvik korta intervallbyte.

Matchtillfället skall präglas av:

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Lika speltid för alla
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair play
- “Spela som vi tränar” - matchen är ett utbildningstillfälle

Hans: Delaktighet för hela laget. Vi ska vara peppande och uppmuntrande. Hellre spela bra och förlora än att spela dåligt och vinna. Ledaren lägger ingen vikt vid resultat.

## NIVÅ 2 - LÄRA FÖR ATT TRÄNA 10–12 ÅR

### Målsättning

Övergripande målet är att utbilda barnen till bra fotbollsspelare genom en bred verksamhet, skapa och behålla intresset att utvecklas som spelare. Utgångspunkten är att stimulera till ett livslångt intresse och finna en passion att satsa på någon roll inom fotboll.

### Målbilder

#### Spelfilosofi

- *Positionsbestämt lagspel* - Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån position i försvarsspelet
- *Skapa spelytor* - I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen



- *Kontrollera bollen* - Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet
- *Djupledsspel* - Bollen spelas främst framåt i djupled
- *Passningsinriktat spel* - Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken
- *Skapa målchans och avsluta* - Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision
- *Bollorienterat försvarsspel* - Bollen position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel
- *Press på bollhållaren* - Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel

### **Färdigheter laget**

- *Lagspel* - Alla spelare är delaktiga i anfalls- och försvarsspelet
- *Skapa spelbredd och speldjup* - Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel
- *Numerära överlägen* - Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet
- *Djupledsspel* - Sträva efter att spela framåt i djupled
- *Uppflyttning i anfallsspel* - Flytta upp laget när bollen spelas framåt
- *Pressa närmsta spelare* - Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor och markerar

### **Färdigheter spelare**

- *Speluppfattning och perception* - Lyft blicken och se spelet
- *Spelbarhet* - Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet
- *Rättvänd* - Sträva alltid efter att bli rättvänd
- *Mottagning* - Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagningen. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press, till öppen yta
- *Passningar längs marken och noggrannhet* - Passa bollen efter marken så ofta som det är möjligt
- *Driv framåt* - Driv bollen framåt om det finns yta
- *Beslutsam 1 mot 1* - Var beslutsam i 1 mot 1 situationer. Spela enkelt anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet, kom snabbt på försvarssida och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren
- *Avsluta* - Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision
- *Skydda målet* - Skydda målet om motståndaren kommer till avslut
- *Ta bollen* - Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut
- *Igångsättning* - Lugn igångsättning av bollen med utkast eller om den varit utanför linjen

## Schematisk bild färdigheter

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	-anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

## **Spelaren**

### **Fysisk utveckling hos spelare**

- Lugn tillväxtperiod
- Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (tex kroppens tyngdpunkt)
- Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt
- Gyllene åldern för koordinationsinlärning, den så kallade motoriska guldåldern. Bör prioriterad på denna nivå
- Förbättrad finmotorik
- Effekten av specifik uthållighetsträning är liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

### **Psykosocial utveckling hos spelare**

- Kort uppfattningsförmåga
- Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt
- Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt
- Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation
- Börjar bli intresserad av att arbeta i mindre grupper (speciellt 2 och 2)
- Börjar förstå sociala roller
- Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtålig
- Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare
- Imiterar idrottsidoler
- Stort behov av beröm och positiv feedback
- Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt

## **Tränaren**

### **Träningens karaktär**

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor

- Uppmuntra träning med båda fötterna
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och göra sitt bästa
- Individanpassad träning

## Krav på tränare

- Tränare ska ge positiv feedback och uppmuntran
- Tränaren ska ge få och tydliga anvisningar
- Tränaren ska använda frågeteknik i utbildningen
- Tränaren ska ge uppmärksamhet till alla spelare
- Tränaren ska låta spelarna ge feedback till varandra (konstruktiv)

## Träning

VECKOPLANERING				
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	MATCH
<b>VAD TRÄNA</b>	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
<b>VAD TRÄNA FYSIK</b>	Rörlighet Koordination Snabbhet Styrka	Rörlighet Koordination Styrka	Rörlighet Koordination Snabbhet	

- Träningen rekommenderas genomföras enligt följande modell:
  - Färdighetsträning - Tekniska och fysiska delar tränas individuellt, par eller i grupp
  - Spelträning - Spelet tränas genom smålagsspel, spelövning eller spel
  - Färdighetsträning - Delar av spelet tränas som spelmoment eller spelövning
  - Spelträning - Spel tränas genom smålagsspel, spelövning eller spel
  - Färdighetsträning - Tekniska och fysiska delar tränas individuellt, par eller i grupp
- Målvaktsträning bygger på att vidareutveckla motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 3–4 träningar på våren och att 3–4 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.

- Alla spelare skall ha möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 500.
- 50–60% av träningstiden ska vara spelträning.

## **Match**

Lilla Torg FF:s spelfilosofi är att spelaren har en tilldelad position på planen (spelarnas position bör variera från match till match, men en spelare kan ha en föredragen position). Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån position i försvarsspelet. Anfallsspelet skall vara variationsrikt och gärna passningsorienterat. När spelarna är 10 år ska försvarsspelet präglas av direkt återerövring för att efter 12 år stegra med täckning.

Matchtillfället skall präglas av:

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- “Spela som vi tränar”
- Prova olika positioner
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair play
- Individanpassad matchning

## **NIVÅ 3 - TRÄNA FÖR ATT LÄRA 13–15 ÅR**

### **Målsättning**

Övergripande målet är att utveckla spelaren och förbereda denna för spel i Lilla Torg FF:s representationslag, vilket innebär att spelarens utveckling prioriteras före lagets resultat, men spelare skall lära sig vad som krävs för att vinna matcher.

### **Målbilder Spelfilosofi**

- *Positionsbestämt lagspel* - Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndaren har bollen
- *Skapa och krympa spelytor* - I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet “krymper” laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen
- *Kontrollera bollen* - Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor

- *Djupledsspel* - Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget
- *Passningsinriktat spel* - Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt längs marken
- *Skapa målchans och avslut* - Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen, utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna
- *Snabba omställningar* - Snabba omställningar mellan anfalls- och försvarsspel
- *Bollorienterat försvarsspel* - Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar
- *Press på bollhållaren* - Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel
- *Kollektiva försvarsmetoder* - Laget arbetar tillsammans i överflyttning, centrering och uppflyttning/retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna

### **Färdigheter laget**

- *Lagspel* - Alla spelare är delaktiga i anfalls- och i försvarsspelet
- *Skapa spelbredd och speldjup* - Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel
- *Bollen i rörelse* - Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet
- *Flera passningsalternativ* - Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd)
- *Numerära överlägen* - Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet
- *Djupledsspel* - Sträva efter att spela framåt i djupled
- *Uppflyttning i anfallsspel* - Flytta upp laget när bollen spelas framåt
- *Kollektiva försvarsmetoder* - Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning, centrering och uppflyttning/retirering
- *Pressa med närmsta spelare* - Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor och markerar

### **Färdigheter spelare**

- *Speluppfattning och perception* - Orientering, lyft blicken och se spelet
- *Snabb omställning* - Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel

- *Spelbarhet* - Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren
- *Rättvänd* - Sträva alltid efter att bli rättvänd
- *Mottagning* - Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta
- *Passningar på marken och noggrannhet* - Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann och sträva efter hårda precisa passningar
- *Driv framåt* - Driv bollen framåt om det finns yta
- *Beslutsam 1 mot 1* - Var beslutsam i 1 mot 1 situationer. Spela enkelt anfallsspel, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet, kom snabbt till försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom press eller genom att bryta framför motståndaren
- *Avsluta* - Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet, men prioritera precision
- *Skydda målet* - Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta
- *Ta bollen* - Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel
- *Coacha medspelare i försvarsspel* - Coacha medspelare för att förhindra att motståndaren kommer till avslut
- *Igångsättning* - Snabb igångsättning med utkast eller utspark utan att göra avkall på precision
- *Coacha medspelare i anfallsspel* - Coacha medspelare om passningsalternativ
- *Agera understödsspelare* - Agera understödsspelare och spelvändare

## Schematisk bild färdigheter

POSITION	ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
<b>MÅLVAKT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passning kort</li> <li>Passning lång</li> <li>Mottagning</li> <li>Skjuta ut bollen på volley</li> <li>Kasta ut bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Kasta sig</li> <li>Upphopp</li> <li>Boxa bollen</li> <li>Förlytta sig</li> </ul>
<b>YTTERBACK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passning kort</li> <li>Passning lång</li> <li>Mottagning</li> <li>Driva</li> <li>Inlägg</li> <li>Utmana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Täcka</li> <li>Tackla</li> <li>Bryta</li> </ul>
<b>INNERBACK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passning kort</li> <li>Passning lång</li> <li>Mottagning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Täcka</li> <li>Tackla</li> <li>Bryta</li> <li>Nicka</li> </ul>
<b>YTTERMITTFÄLTARE, YTTERFORWARD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passning kort</li> <li>Passning lång</li> <li>Mottagning</li> <li>Driva</li> <li>Inlägg</li> <li>Utmana</li> <li>Finta/dribbla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Täcka</li> <li>Tackla</li> <li>Bryta</li> </ul>
<b>INNERMITTFÄLTARE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passning kort</li> <li>Passning lång</li> <li>Mottagning</li> <li>Driva</li> <li>Vända</li> <li>Nicka</li> <li>Skjuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Täcka</li> <li>Tackla</li> <li>Bryta</li> </ul>
<b>FORWARD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passning kort</li> <li>Mottagning</li> <li>Driva</li> <li>Vända</li> <li>Nicka</li> <li>Skjuta</li> <li>Utmana</li> <li>Finta/dribbla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Täcka</li> </ul>



PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarsida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

## **Spelaren**

### **Fysisk utveckling hos spelare**

- Tillväxtspurten sker vid 12-16 års ålder
- Under denna period kommer centrala nervsystemet bli nästan fullt utvecklat, vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara
- Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter
- I samband med tillväxtspurten är det gynnsamt med uthållighetsträning

### **Psykosocial utveckling hos spelare**

- Uppfattningsförmågan förbättras
- Förmågan att utföra flera saker samtidigt förbättras
- Kan processa mer information på samma gång
- Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut
- Förstår förhållandet mellan tid och rum
- Spänningar med vuxna uppstår
- Sociala interaktioner mellan flickor och pojkar börjar bli viktig
- Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott, specialisera sig

## **Tränaren**

### **Träningens karaktär**

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Uppmuntra träning med båda fötterna
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter

- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Individanpassad träning

### Krav på tränare

- Tränare ska ge positiv feedback och uppmuntran
- Tränaren ska använda frågeteknik i utbildningen
- Tränaren ska ge uppmärksamhet till alla spelare
- Tränaren ska låta spelarna ge feedback till varandra (konstruktiv)
- Tränaren skall uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

### Träning

VECKOPLANERING				
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Rörlighet Styrka Uthållighet med boll	Rörlighet Snabbhet Koordination	Rörlighet Snabbhet Koordination Styrka	

- Träningen rekommenderas genomföras enligt följande modell:
  - Färdighetsträning - Tekniska och fysiska delar tränas individuellt, par eller i grupp
  - Färdighetsträning - Delar av spelet tränas som spelmoment eller spelövning
  - Spelträning - Spel tränas genom smålagsspel, spelövning eller spel
  - Spelträning - Spel tränas genom smålagsspel, spelövning eller spel
- Målvaktsträning bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt, agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbete med utespelare.
- 50–60% av träningstiden ska vara spelträning.

### Match

Lilla Torg FF:s spelfilosofi präglas försvarsspelet av positionsförsvar med press, täckning, understöd och markering som prioriteringsordning. Direkt återerövring är av stor betydelse.

Anfallsspelet skall präglas av lågriskpassningsspel (kortpassningsspel) men vid 15 års ålder ska spelarna medvetandegöras om konsekvenserna/fördelar av högriskpassningsspel (långa passningar). Spelarna ska ha så lång sammanhängande speltid som möjligt.

Matchtillfället skall präglas av:

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Alla uttagna spelare
- "Spela som vi tränar"
- Positioner börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair play
- Individanpassad matchning

## NIVÅ 4 - TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 16–19 ÅR

### Målsättning

Övergripande målet är att utveckla spelaren och förbereda denna för spel i Lilla Torg FF:s representationslag, vilket innebär att spelarens utveckling prioriteras före lagets resultat, men spelare skall lära sig vad som krävs för att vinna matcher.

### Målbilder

#### Spelfilosofi

- *Positionsbestämt lagspel* - Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndaren har bollen
- *Snabbt spel* - Spelarna uppfattar, värderar, beslutar och agerar snabbt och säkert i matchsituationer
- *Skapa och krympa spelytor* - I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen
- *Kontrollera bollen* - Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor
- *Djupledsspel* - Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget
- *Passningsinriktat spel* - Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt längs marken men även i luften
- *Skapa målchans och avslut* - Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen, utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna
- *Snabba omställningar* - Snabba omställningar mellan anfalls- och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar spelarna snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar bollen direkt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs
- *Bollorienterat försvarsspel* - Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar
- *Press på bollhållaren* - Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel
- *Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd* - Laget arbetar tillsammans i överflyttning, centrering och uppflyttning/retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna

#### Färdigheter laget

- *Lagspel* - Alla spelare är delaktiga i anfalls- och i försvarsspelet

- *Skapa spelbredd och speldjup* - Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel
- *Bollen i rörelse* - Håll bollen i rörelse och sträva efter fart och flyt i passningsspelet
- *Flera passningsalternativ* - Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd)
- *Central/kant* - Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs
- *Numerära överlägen* - Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet
- *Djupledsspel* - Sträva efter att spela framåt i djupled
- *Uppflyttning i anfallsspel* - Flytta upp laget när bollen spelas framåt
- *Kollektiva försvarsmetoder* - Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning, centrering och uppflyttning/retirering
- *Pressa med närmsta spelare* - Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor och markerar
- *Snabba omställningar* - Kontra med snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försöka att återerövra bollen direkt. Om inte detta är möjligt, täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge

## **Färdigheter spelare**

- *Speluppfattning och perception* - Orientering, lyft blicken och se spelet
- *Snabb omställning* - Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel
- *Spelbarhet* - Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren
- *Spela enkelt* - Försvåra inte situationer och inga onödiga risker med bollen. Passa om möjligt, dribbla om det behövs
- *Rättvänd* - Sträva alltid efter att bli rättvänd
- *Mottagning* - Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta
- *Få tillslag* - Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel
- *Passningar på marken och noggrannhet* - Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann och sträva efter hårda precisa passningar
- *Driv framåt* - Driv bollen framåt om det finns yta
- *Beslutsam 1 mot 1* - Var beslutsam i 1 mot 1 situationer. Spela enkelt anfallsspel, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet, kom snabbt till försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom press eller genom att bryta framför motståndaren

- *Avsluta* - Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet, men prioritera precision
- *Skydda målet* - Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta
- *Ta bollen* - Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel
- *Coacha medspelare i försvarsspel* - Coacha medspelare för att förhindra att motståndaren kommer till avslut
- *Igångsättning* - Snabb igångsättning med utkast eller utspark utan att göra avkall på precision
- *Coacha medspelare i anfallsspel* - Coacha medspelare om passningsalternativ
- *Agera understödsspelare* - Agera understödsspelare och spelvändare

## Schematisk bild färdigheter

POSITION	ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
<b>MÅLVAKT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passning kort</li> <li>Passning lång</li> <li>Mottagning</li> <li>Skjuta ut bollen på volley</li> <li>Kasta ut bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Kasta sig</li> <li>Upphopp</li> <li>Boxa bollen</li> <li>Förlytta sig</li> </ul>
<b>YTTERBACK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passning kort</li> <li>Passning lång</li> <li>Mottagning</li> <li>Driva</li> <li>Inlägg</li> <li>Utmana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Täcka</li> <li>Tackla</li> <li>Bryta</li> </ul>
<b>INNERBACK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passning kort</li> <li>Passning lång</li> <li>Mottagning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Täcka</li> <li>Tackla</li> <li>Bryta</li> <li>Nicka</li> </ul>
<b>YTTERMITTFÄLTARE, YTTERFORWARD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passning kort</li> <li>Passning lång</li> <li>Mottagning</li> <li>Driva</li> <li>Inlägg</li> <li>Utmana</li> <li>Finta/dribbla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Täcka</li> <li>Tackla</li> <li>Bryta</li> </ul>
<b>INNERMITTFÄLTARE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passning kort</li> <li>Passning lång</li> <li>Mottagning</li> <li>Driva</li> <li>Vända</li> <li>Nicka</li> <li>Skjuta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Täcka</li> <li>Tackla</li> <li>Bryta</li> </ul>
<b>FORWARD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passning kort</li> <li>Mottagning</li> <li>Driva</li> <li>Vända</li> <li>Nicka</li> <li>Skjuta</li> <li>Utmana</li> <li>Finta/dribbla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Täcka</li> </ul>



PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	-anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa – bromsa
			- kasta – fånga
			- rulla – åla – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

## Spelaren

### Fysisk utveckling hos spelare

- Fullständig biologisk mognad
- Får vid 18–21 års ålder vuxnare kroppsform (främst i form av muskelmassa)
- Muskelmassan ökar och effekten av styrketräning förbättras
- Koordination kan fortfarande förbättras, men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar
- Stor effekt av aerob uthållighetsträning
- Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökar eftersom muskelmassan ökar

### Psykosocial utveckling hos spelare

- Spelaren vill vara delaktig i beslut
- Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån
- Förmåga att utvärdera och rätta till
- Förmåga att visualisera muntliga instruktioner
- Grupstryck kan förekomma och skapa konflikter
- Självförverkligande och att uttrycka sig är viktigt
- Kompisar viktigare och högt prioriterade
- Idrottande blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation
- Individuen värderar oberoende högt
- Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera

## Träningen

VECKOPLANERING					
ANTAL TRÄNINGAR/ VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	TRÄNING 4	MATCH
VAD TRÄNA	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta  Försvarsspel - förhindra målchans och avslut	Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta  Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	Anfallsspel  Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	Rörlighet Koordination Styrka Uthållighet	Rörlighet Snabbhet Uthållighet	Rörlighet Koordination Styrka	Rörlighet Snabbhet	
BELASTNING	Hög	Mycket hög	Medel	Låg	Mycket hög

- Träningen rekommenderas genomföras enligt följande modell:
  - Färdighetsträning - Tekniska och fysiska delar tränas individuellt, par eller i grupp
  - Färdighetsträning - Delar av spelet tränas som spelmoment eller spelövning
  - Spelträning - Spel tränas genom smålagsspel, spelövning eller spel

- Målvaktsträning bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt, agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbete med utspelare.
- 50–60% av träningstiden ska vara spelträning.
- Ifrån 16–17 års ålder väljer spelare att göra en medveten satsning på fotboll i Lilla Torg FF och förväntas därmed närvara på lagets alla aktiviteter.

### **Match**

Lilla Torg FF:s spelfilosofi präglas försvarsspelet av positionsförsvar med press, täckning, understöd och markering som prioriteringsordning. Direkt återerövring är av stor betydelse, men spelarna skall även utbildas i indirekt återerövring. Anfallsspelet skall präglas av lågriskpassningsspel (kortpassningsspel) men spelarna ska medvetandegöras om konsekvenserna/fördelar av högriskpassningsspel (långa passningar). Prestationen ifrån vecka till vecka styr laguttagning och startelva.

Matchtillfället skall präglas av:

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- “Spela som vi tränar”
- Taktik
- Positioner renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair play

## **Uppflyttningspolicy Lilla Torg FF**

### **Rutiner vid uppflyttning**

Detta dokument beskriver rutinen/processen vad gäller permanent eller temporär uppflyttning av spelare mellan lagenheter inom Lilla Torg FF:s ungdomsverksamhet samt mellan ungdomsverksamheten och junior-/seniorlag. Uppflyttning skall ses som ett verktyg för att individanpassa vår utbildning och se förbi de traditionella tankarna om fasta åldersgrupper. Varje spelare utvecklas i olika takt och har olika förutsättningar för att utveckla sin fotbollskompetens. Uppflyttning skall inte ses som ett standardförfarande för alla spelare utan spelaren skall uppfylla de kriterier som Lilla Torg FF U har fastställt.

Lilla Torg FF U ser detta som ett verktyg för hela organisationen och ser inget behov av att fastställa någon definitiv minimiålder för uppflyttning. Ett riktmärke bör vara att ej starta detta innan 10-årsåldern.

### **Kriterier för uppflyttning**

Då uppflyttning skall ses som en del av den individuella utbildningsplanen så skall uppflyttning baseras på följande:

- Spelaren skall ligga långt fram i sin utveckling och i sin ordinarie lagenhet.
- Spelaren skall även vara både fysiskt och mentalt redo för detta. Ledstjärnan, ”skynda långsamt” bör beaktas.

Följande egenskaper hos en spelare skall beaktas:

- Teknik – Isolerad samt funktionell
- Snabbhet – Med och utan boll
- Spelförståelse – Hur väl spelaren förstår spelet
- Speluppfattning – Med vilken snabbhet spelaren värderar och utför situationer på fotbollsplan baserat på sin spelförståelse.
- Karaktär – Om spelaren är motiverad att lägga ner den tid och kraft som behövs vad gäller det fotbollsmässiga samt även prioriteringen av sin fritid där skola alltid kommer först, sedan fotboll och fritid.

### **Initiering av uppflyttning**

Förslag om uppflyttning sker av spelarens ordinarie tränare, äldre lags tränare eller medlem av ungdomssektionen. Innan förslag går vidare till beslut förvissas sig ledaren om att föräldrar och spelare samtycker om uppflyttning. Förslaget skickas sedan till ungdomssektionen som behandlar frågan. Samtliga ledare, föräldrar samt spelare skall vara informerade innan beslut tas.

Innan beslut tas så bör dessutom utsedd deltagare ur ungdomssektionen se spelaren på träning för att få en uppfattning av spelarens nivå. Ungdomssektionen återkopplar sedan till avsedda mottagare (ledare, spelare/förälder) om beslutet.

Vid varje uppflyttning så är det den mottagande tränarens ansvar att återrapportera om hur uppflyttningen fortgår till ungdomssektionen.

### **Uppföljning av spelare**

Vid varje ungdomssektionsmöte så behandlas varje uppflyttad spelares utveckling för att säkerställa att spelaren följer den tänkta utvecklingskurvan.

## **Typer av uppflyttning**

Inom Lilla Torg FF U finns 4 typer av uppflyttning, se nedan.

### ***Temporär uppflyttning***

Med temporär uppflyttning menas att spelare under en begränsad och fastställd tidsperiod tränar endast med det lag som spelaren är uppflyttad till. Denna period bör minst vara 2 veckor för att ge spelaren tid till att anpassa sig i den nya gruppen. Om samma spelare blir uppflyttad igen så kan denna period vara mindre än 2 veckor. Den temporära uppflyttningen kan komma att efterföljas av en längre tids mixad uppflyttning. Spelaren kan och bör få delta i match under denna period.

### ***Mixad uppflyttning***

Denna uppflyttning innebär att spelare tränar både i sitt ordinarie lag samt det äldre laget. Beroende på antalet träningar som lagen har så kan detta variera. Viktigt är att spelare ej förlorar kontakten med sitt ordinarie lag. Spelaren spelar matcher i sitt ordinarie lag men skulle spelare bli uttagen till match i det äldre laget så prioriteras deltagandet av respektive tränare samt spelare.

Ex: 2 dagar i veckan med P/F02, 1 dag i veckan med P/F 01.

### ***Permanent uppflyttning***

Om spelaren ligger så pass långt fram i sin utveckling att spelaren tillhör den främsta gruppen i det äldre laget så bör spelaren permanent flyttas upp. Återkommande uppföljning krävs för att säkerställa att spelaren följer sin utvecklingskurva. Är spelaren permanent uppflyttad så skall spelare matchas precis som vilken annan spelare i aktuell lagenhet.

### ***Temporär uppflyttning matcher***

Vid behov kan spelare behöva flyttas upp vid matchning om det äldre laget saknar spelare eller vid DM matcher då yngre spelare kan komma att ges företräde då föreningen har som målsättning att komma så långt som möjligt och då det bästa möjliga laget skall spela. Vid denna typ av uppflyttning behöver inte ungdomssektionen meddelas utan ansvariga tränare gör detta i samråd. Det äldre lagets DM match prioriteras alltid framför det yngre lagets matcher.

### **Krav på uppflyttade spelare**

Spelare som blir uppflyttade skall när de tränar eller spelar matcher med sitt ordinarie lag agera som goda förebilder både på och utanför planen. De skall hålla en hög klass och genom sitt sätt att vara lyfta resten av laget. Inga krav kan ställas att en spelare skall dominera i sitt ordinarie lags matcher/träningar men en hög lägsta nivå är ett krav. En hög närvaro är också ett krav, framför allt vid Mixad uppflyttning.

### **Uppflyttning av spelare till Lilla Torg FF Junior/A-lag**

Vad gäller uppflyttning till Lilla Torg FF:s junior-/seniorlag så gäller samma förfarande som vid uppflyttning inom Lilla Torg FF Ungdom. Ungdomssektionen kan dock inte själva ta ett beslut i frågan utan rekommenderar en uppflyttning till ansvarig ledare eller Lilla Torg FF:s sportgrupp genom sportchefen. Det är sedan sportgruppen som tar beslut om huruvida en uppflyttning till junior-/seniorverksamheten är aktuell. Sportgruppens beslut om en spelares lagtillhörighet har företräde framför andra beslut

## **MATCHNING AV SPELARE**

Match är i barn- och ungdomsfotboll ska betraktas som ett utbildningstillfälle. I Lilla Torg FF är målsättningen att vi anmäler så många lag till seriespel att varje spelare som tränar kontinuerligt kan erbjudas matchspel vid varje spelomgång.

Upp till och med 15 år erbjuds alla spelare matchtillfälle om man tränar kontinuerligt. En rekommenderad definition av att "träna kontinuerligt" är:

- t.o.m. 13 år 50% av träningarna under en 3–4 veckorsperiod
- 14–15 år 75% av träningarna under en 3–4 veckorsperiod
- 16–19 år >80% av träningarna under en 3–4 veckors period

### **Matchöverskott**

Vid de tillfälle då man i en spelomgång inte kan fylla sina lag med spelare från åldersgruppen uppmuntrar Lilla Torg i första hand att man bjuder in spelare från åldersgruppen under och i andra hand spelare i den egna åldersgruppen med möjligheten att dubblera.

### **Matchunderskott**

Vid de tillfällen då man i en spelomgång har fler spelare än tillgängliga matcherbidande tvingas man "ställa över" spelare. Härvid måste ledaren hitta en rättvis fördelning på längre sikt.

Upp till och med 12 år är målbilden att alla spelare får jämt med speltid och varje spelare spelar minst halva matchtiden.

Från och med 13 år kan matchtiden variera mellan spelare men varje spelare spelar minst halva matchtiden.

Upp till och med 16 år ska varje spelare som är uttagen till match få speltid.

## **MEDICINSKT STÖD OCH REHABTRÄNING**

Skadeförebyggande träning såsom knäkontroll, styrka och motorikträning genomförs i respektive lag. Ansvarig för genomförande av sådan träning sker genom ordinarie tränares försorg.

Vid skador på fotbollsspelare i Lilla Torg FF:s ungdomsverksamhet hänvisas till den allmänna vården för medicinskt stöd och rehabilitering.

## **UTVECKLINGSSAMTAL**

Överordnade syften med utvecklingssamtalen är för att:

- Säkerställa att alla spelare trivs i Lilla Torg FF och har roligt i laget/verksamheten
- Främja fotbollsspelet och den individuella utvecklingen på alla nivåer
- Som ledare få input från alla spelare oavsett om det gäller verksamheten i allmänhet (finns det frågor eller problem?) eller fotbollsspelet i synnerhet.

Utvecklingssamtal genomförs mellan ledare och spelare, men självfallet kan förälder få delta på begäran eller om önskvärt. I sin enklaste form genomförs utvecklingssamtal med samtliga spelare en gång per år, där man under en träning låter en ledare ansvara för själva träningen, och en annan ledare (i regel ansvarig tränare) håller i utvecklingssamtalen genom att ta en spelare i taget på sidan av planen, för ett enklare samtal i ca 10 minuter med stöd av frågor/diskussionspunkter (exempel nedan).

Utvecklingssamtal kan genomföras första gången vid ålder 10. I takt med att spelarna blir äldre och/eller att ambitionsnivån i laget är hög, kan utvecklingssamtalet utvecklas till att hållas två gånger per år (vår respektive höst), (hållas i upp emot 30 minuter samt fokusera än mer på individuell utveckling inom fotbollens alla områden. Varje lag/ledare sätter sin egen ambitionsnivå utifrån givna förutsättningar.

Exempel på enkla frågor och diskussionspunkter:

- Trivs du och har kul i laget, med alla kompisar/spelare och ledare?
- Vad tycker du själv att du har blivit bättre på?
- Vad tycker du själv att du borde och/eller skulle vilja träna mer på?
- Vad tycker du att laget har blivit bättre på?
- Vad tycker du själv att laget borde och/eller skulle vilja träna mer på?
- Vi ledare tycker att du har utvecklats mest i.....
- Vi ledare tycker att du kan utvecklas/träna/tänka på.....
- Vi ledare tycker att laget har utvecklats mycket inom....men kanske lite mindre inom.....så det ska vi träna lite mer på
- Diskussion om olika positioner i laget (målvakt, back, mittfält, anfall)
- Har du några andra frågor?
- Övrigt?

Vid genomfört samtal är det bra, framförallt för de yngsta spelarna, att sammanfatta i max en eller två punkter, vad man ska tänka på och kanske träna lite extra på till nästa utvecklingssamtal. Sammanfatta gärna informationen i enkel minnesanteckning, kanske både en kul lapp till spelaren, och framförallt i en egen anteckning för uppföljning i nästa samtal (viktigt också om ledarförändring längre fram). Tänk på att utvecklingssamtalet helst ska vara både "tillbakablickande" och "framåtblickande", dvs sammanfatta den närmsta tiden som varit (sedan förra samtalet) och tiden framåt (till nästa utvecklingssamtal).





Framtagen av Lilla Torg FF:s sportgrupp och kansli 2022–03

Hans Marmberg, Mike Linden, Markus Ånskog, Mattias Jönsson, Olivera Grujic,  
Jonas Jönsson