



# Spelarutbildningsplan

# Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Inledning	3
Målsättning	3
Spelarutbildning	4
Individ/gruppindelning	9
Träning	10
Match	12
Spelarens roll	13
Ledarens roll	14
Föräldrarnas roll	15

# Inledning

Tungelsta IF:s verksamhet ska genomsyra hela Tungelsta och vara förstahandsvalet vid idrottande för våra ungdomar.

De ska få träna fotboll i en trygg och positiv miljö, med utbildade ledare där intresse, engagemang och prestation ska stå i fokus.

Denna spelarutbildningsplan är ett levande dokument som kommer att uppdateras löpande.

## Syfte

Syftet med denna plan är att:

- Vara ett hjälpmedel i arbetet med att utveckla fotbollen.
- Tydliggöra mål, vision och värdegrund för Tungelsta IF:s fotbollsverksamhet.
- Ledare, spelare och föräldrar förstår hur vi arbetar med utbildning av våra spelare.
- Ta hänsyn till barnens olika mognadsnivåer och anpassa träningen därefter.

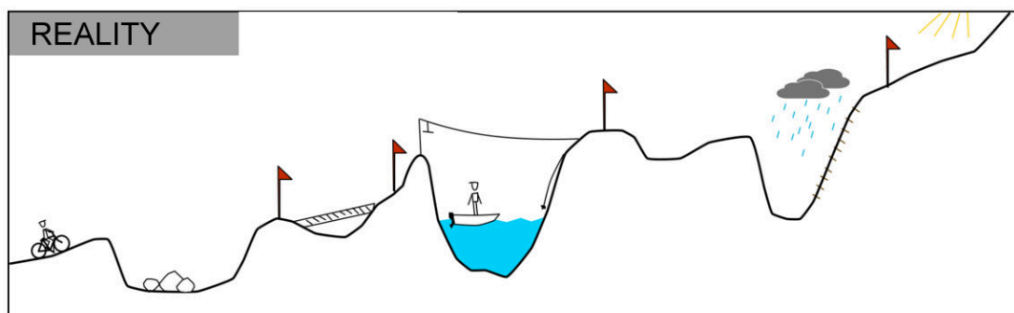
Detta är inte ett utbildningsmaterial i hur vi detaljerat konstruerar övningar, håller i utvecklande samtal eller planerar en fysträning. Hur vi gör saker får vi i större utsträckning till oss från SvFF:s tränarutbildningar och det kursmaterial som ingår där, detta material är endast en del av helheten.

# Målsättning

Den primära målsättningen med spelarutbildningsplanen är att:

- Ha en röd tråd i utbildningen och ge våra ungdomar träning med hög kvalitet.
- Förbereda ungdomar för seniorspel.
- Främja att så många som möjligt i seniortruppen är egna produkter.
- Erbjuder så många som möjligt en plats i vår verksamhet.
- Ha minst ett pojk- samt flicklag i varje årskull.
- Skapa en klubbkänsla där spelare, ledare och föräldrar är stolta över Tungelsta IF.
- Få så många spelare som möjligt att delta så länge som möjligt.

Den tänkta utvecklingskurvan för barn, mot hur den ser ut i verkligheten.



# Spelarutbildning

6-9 år  
Fotbollsglädje.

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.

Under åren 6-7 år finns det inget seriespel att anmäla sig till. Träningen bedrivs i formen Boll & Lek samt fotbollsskola. I åldern 8-9 år börjar vi spela 5 mot 5-spel i S:t Eriks-cupen.

Speltiden fördelas jämnt mellan alla spelare och alla ska vid några tillfällen under säsongen starta matchen. Alla spelare ska spela på olika positioner, även målvakt ska varieras. Antal spelare till match rekommenderas till 7 st med byten i paus (3x15 min) så att alla får ordentligt med speltid. Under säsongen ska alla erbjudas att delta på lika många matcher och cuper.

## NIVÅ 1 FOTBOLLIGLÄDJE 6-9 ÅR

### Fysisk utveckling

Inleds med en liten växtspurt, 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, t ex springa, hoppa, fånga, sparka

Finnmotorik är ännu ej fullt utvecklad (t ex öga-hand- och öga-fot-koordination)

Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten och den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

### Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

### Psykosocial utveckling

Stor fantasi

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

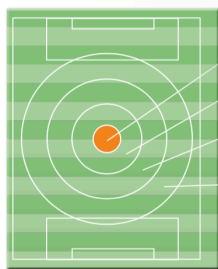
Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum

Behöver positiv feedback

Deltar i fotboll för att det är roligt

### Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder



**Spelaren**  
Individuellt spel

**Medspelare nära**  
Kollektivt spel med få spelare

**Medspelare långt ifrån**  
Kollektivt spel med flera spelare

**Medspelare längst ifrån**  
Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

### Målbild – Spelfilosofi

#### Lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och i 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 finna.

#### Press på bollhållaren

Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.

#### Målbild – Färdigheter laget

#### Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

#### Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

#### Pressa med närmsta spelare

Pressa bollhållaren.

### Målbild – Färdigheter spelare

#### Speluppfattning och perception

Lifta 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 i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom 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 ingångsättning med utkast.

## 9-12 år Lära att träna.

- "Den gyllene åldern för motorisk inläring".
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

Från 10 års ålder är det fritt att anmäla sig till olika nivåer i S:t Eriks-cupen, vi rekommenderar att man anmäler alla lag till nivå medel i denna ålder.

Spelarnas utbildning är alltid vår prioritet, sportsliga framgångar och resultat på planen är inte viktigt i sammanhanget. Speltiden samt start av match fördelas jämnt mellan alla under säsongen. Alla spelare ska spela på olika positioner, även målvakt varierar. Antal spelare vid match rekommenderas till 10 st vid 7 mot 7-spel och byte i paus (3x20 min). Alla ska få ordentligt med speltid.

Alla spelare ska under säsongen erbjudas att delta på lika många matcher och cuper.

## NIVÅ 2 LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9-12 ÅR

### Fysisk utveckling

Lugn tillväxtperiod  
Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är fortfarande minimal  
Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (t ex kroppens tyngdpunkt)  
Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt  
Gyllene ålder för koordinationsinläring, den så kallade motoriska guldåldern. Bör prioriteras på denna nivå  
Förbättrad firmotorik  
Effekten av specifik uthållighetsträning är liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

### Psykosocial utveckling

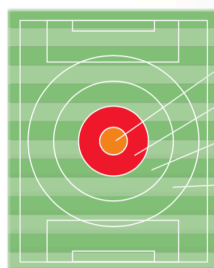
Kort uppfattningsförmåga  
Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt  
Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av förmågan till att göra flera saker samtidigt  
Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation  
Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två)  
Börjar förstå sociala roller  
Självkännetend och kroppsuppfattning är fortfarande svag  
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

### Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

### Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa



- **Spelaren**  
Individuellt spel
- **Medspelare nära**  
Kollektivt spel med få spelare
- **Medspelare långt ifrån**  
Kollektivt spel med flera spelare
- **Medspelare längst ifrån**  
Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

### Målbild – Spelfilosofi

**Positionsbestämt lagspel**  
Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin 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.

**Passningsriktat spel**  
Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.

**Skapa målkans och avsluta**  
Avslut skapas med anfallsvarnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.

**Bollorienterat försvarsspel**  
Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

**Press på bollhållaren**  
Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

**Målbild – Färdigheter laget**  
**Lagspel**  
Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i 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 med närmsta spelare**  
Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

# NIVÅ 2

## LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9-12 ÅR

### Målbild – Färdigheter spelare

#### Speluppfattning och perception

Lifta 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 mottagning. 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.

#### Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

#### Beslutsam 1 mot 1

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.

#### 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 ingångsättning med utkast.

### Färdigheter nivå 2

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspele	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	- balstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflytning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupleds spel	Försvarssida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återövring	Täcka	Rörighet
	Överflytning – centering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflytning – 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 – åta – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

\* Knäkontroll – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar på <http://fojg.se/nidoping-medicin-vetenskap/knaekontroll/>.

## 12-16 år Träna för att lära.

- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen.
- Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten.
- Även om spelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation – att vinna matcher är underordnat.
- Många spelare slutar under den här perioden. Detta minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildningsplaner och bra organisation.

Alla spelare ska under säsongen erbjudas att delta på lika många matcher och cuper. Speltiden fördelas jämnt mellan alla spelare och alla ska vid några tillfällen under säsongen starta matchen. Antal spelare till match rekommenderas till 14st (11-manna) och alla spelar minst en halvlek. Alla ska få ordentligt med speltid.

**Fysisk utveckling**  
Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtpurten. Tillväxtpurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkarnas tillväxtpurt kommer något senare, i 12-16 års ålder. Under denna period kommer det centrala nervsystemet bli nästan fullt utvecklat – vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination. Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter. I samband med tillväxtpurten är det gynnsamt med uthållighetsträning.



**Psykosocial utveckling**  
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 viktigt. Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig.

**Tränarstil för nivån**

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

**Träningen karaktäriseras av**

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/spelare = 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

**Spelets utveckling**



- **Spelaren**  
Individuellt spel
- **Medspelare nära**  
Kollektivt spel med få spelare
- **Medspelare långt ifrån**  
Kollektivt spel med flera spelare
- **Medspelare längst ifrån**  
Kollektivt spel med hela laget

**Målbild – 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 motståndarna har bollen.

**Skapa och krympa spelytor**  
I anfallsspelet gör laget spelytor 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 på marken.



### Färdigheter position

POSITION	ANFALLSSPEL	FÖRSVARSSPEL
<b>MÅLVAKT</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Skjuta ut bollen på volley Kasta ut bollen	Fånga bollen Kasta sig Upphopp Boxa bollen Förflytta sig
<b>YTTERBACK</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmåna	Pressa Täcka Tackla Bryta
<b>INNERBACK</b>	Passning kort Passning lång Mottagning	Pressa Täcka Tackla Bryta Nicka
<b>YTTERMIDTFÄLTARE, YTTERFORWARD</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Inlägg Utmåna Finta/dribbla	Pressa Täcka Tackla Bryta
<b>INNERMIDTFÄLTARE</b>	Passning kort Passning lång Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta	Pressa Täcka Tackla Bryta
<b>FORWARD</b>	Passning kort Mottagning Driva Vända Nicka Skjuta Utmåna Finta/dribbla	Pressa Täcka

Tabellen visar teknik för varje position. De övriga färdigheterna spel förståelse, fysik och psykologi samverkar mot tekniken i alla matchsituationer.

### Färdigheter nivå 3

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	- bästabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll *
Positiv feedback mellan spelare	Uppflytning	Utmåna, 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 – centrerung	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflytning – retrirung	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 – åta – krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

## NIVÅ 3

### TRÄNA FÖR ATT LÄRA 12–16 ÅR

**Skapa målchans och avsluta**  
Avslut skapas med passningspel och anfallsvapen utmåna, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutsågen och kan skjuta med precision med båda fötterna.

**Snabba omställningar**  
Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.

**Bollorienterat försvarsspel**  
Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbets sätt är zonmarkering och/eller positionsförsvår.

**Press på bollhållaren**  
Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

**Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd**  
Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrerung och uppflytning-retrirung med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

**Målbild – Färdigheter laget Lagspel**  
Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet 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.

**Uppflytning i anfallsspel**  
Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

**Kollektiva försvarsmetoder**  
Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrerung och uppflytning-retrirung.

**Pressa med närmsta spelare**  
Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

**Målbild – 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 med och sträva efter hårda precisa passningar.

**Driv framåt**  
Driv bollen framåt om det finns yta.

**Beslut sam 1 mot 1**  
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.

**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 ett samarbete.

**Ta bollen**  
Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel.

**Coacha medspelare i försvarsspel**  
Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

**Igångsättning**  
Lugn ingångsättning med utkast eller utspark med precision.

**Coacha medspelare i anfallsspel**  
Coacha medspelare om passningsalternativ.

**Agera understödsspelare**  
Agera understödsspelare och spelvårdare.





# Individ/gruppindelning

Spelarutbildningen ska alltid prioriteras före kortsiktiga resultat och sportsliga framgångar för barnen. Om vi utbildar alla våra fotbollsspelare på ett systematiskt och välplanerat sätt kommer vi med stor sannolikhet ha lag anmälda till högre nivåer i seriesystemet i ett senare skede av utbildningen. Det blir en naturlig följd och effekt av en bra spelarutbildning.

Att nivåindela, lika barn leka bäst, selektera och toppa ett lag innebär att de spelare som för stunden är bäst spelar med syfte att vinna en viss match, en serie eller en cup. Denna inställning har präglat vår barn- och ungdomsfotboll under lång tid och är begrepp som inte utvecklar svensk fotboll eller värnar om ett barns utveckling. För oss är det ett vuxenperspektiv som på intet sätt gagnar barn och ungas utveckling eller stimulans att orka eller kanske våga stanna kvar i fotbollen. Forskning visar tydligt att idrott som bedrivs efter dessa premisser slår ut barn och unga och får dem att sluta idrotta (RF rapport 2015:1, Vägarna till landslaget).

I Tungalsta IF är det inte tillåtet att i barn och ungdomsverksamheten bilda så kallade A/B-lag, första eller andralag eller vilken benämning man nu väljer. Först i 16 års-åldern kan en selekteringsprocess bli aktuell då övergång till junior/seniorlag blir aktuellt.

Detta ska inte förväxlas med att skapa olika svåra inlärningsmiljöer där spelarna roterar för att få olika svåra utmaningar. Det kan till exempel innebära att träna/spela med äldre lag samt att man inom en trupp roterar spelare på de olika nivåer man spelar på.

Det är viktigt att känna till att det inte finns någon forskning eller studie som visar att en spelare utvecklas bättre eller snabbare av att bara spela/träna med andra som är lika bra – detta är en myt. Forskning tyder snarare på att inlärnin g påverkas positivt genom att vara i en miljö med mixad kunskapsnivå.

## Risker och problem med nivåindelning

- Är det för individens bästa eller för tränarens bästa? Det blir lättare att bedriva träning/match när alla i gruppen är på ungefär samma nivå.
- Att jämföra spelare med varandra leder ofta till resultatnriktat klimat vilket är sämre för den långsiktiga utvecklingen och spelarnas välmående.
- Utslagning tenderar till att öka vid nivåindelning s.k "drop out".
- Nivåindelning sker med ett vuxenperspektiv, barnen kanske har en annan uppfattning?
- Risken är att nivåindelningen sker baserat på fysisk mognad, vilket inte säger någonting om utvecklingen över tid.
- Det är näst intill omöjligt att i unga år veta vilka som kommer bli bäst. Nutida prestation är inte lika med framtida potential.

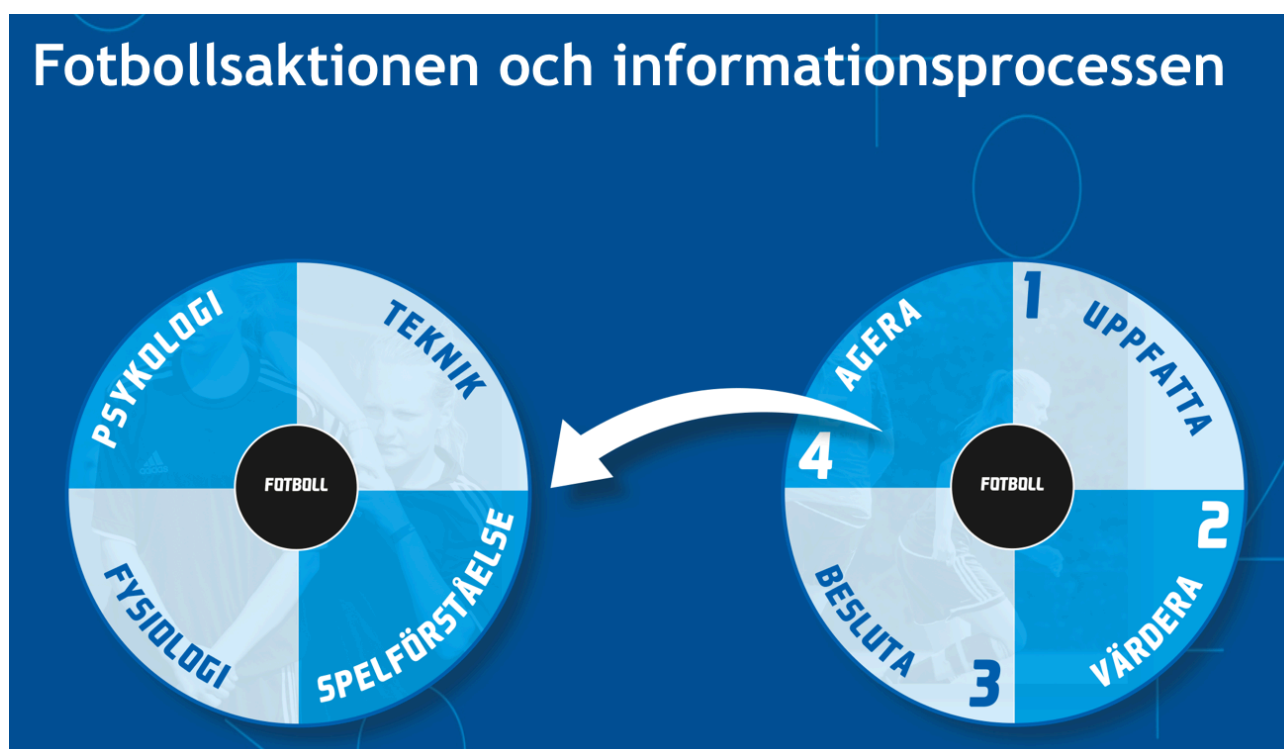
# Träning

Många övningar på träningen är inte avgörande, försök istället använda färre, mer välplanerade övningar. Försök hitta några favoritövningar där syfte, mål och svårighetsgrad kan varieras genom olika begränsningar och anvisningar i själva övningen. Utgå från spelet!



## Beslutsprocessen

Vår miljö på träningen måste innehålla samma moment av oförutsägbarhet som en match. Vi måste träna på att anpassa oss och fatta beslut i en ständigt föränderlig miljö. Vi måste undvika fällan att skapa förutsägbara övningar där spelarna vet vad som kommer ske, där spelarens beslutsprocess saknas. Faller vi i fällan kommer momentet vi tränar på ha liten eller ingen överförbarhet till matchen, vi tränar inte i en miljö som liknar matchen, vi tränar inte på spelet! Att träna på spelet ökar spelarens möjlighet att utveckla en äkta speluppfattning. Nivåanpassa övningar efter spelarnas förmåga istället för att nivåindela. Olika begränsningar för olika spelare.



## **Planering**

All planering ska utgå från målbilden och att veta vad, varför och hur träning/match ska genomföras. Detta skapar trygghet både för tränare och spelare.

Man bli också lättare medveten om var spelarna och laget befinner sig i sin utveckling om man gör detta noggrant. Man måste dock vara flexibel och våga justera – ibland sker stora framsteg, ibland stannar utvecklingen av.

## **Några tips**

- Håll korta genomgångar med tydliga instruktioner och anvisningar till spelet.
- Ha samma struktur kring samlingsplats, plats för material, vattenflaskor etc.
- Instruera inte mer och oftare än nödvändigt
- Använd gärna en och samma yta till största delen genom träningen och byt övningar genom enklare justeringar inom ytan. På så sätt flyter skiftet mellan övningarna på bättre.
- Bryt inte en övning omedelbart vid första tanken om det inte är nödvändigt för att visa på en speciell situation. Låt spelet flyta på och se vad som händer. Spelarna behöver träna på att lösa problem i spelet självständigt, instruera och visa endast när det är nödvändigt.
- Stoppa spelet när du vill ge positiv återkoppling, en frågeställning eller ”rätta till” något. Får spelarna beröm för något bra, kommer dom med största sannolikhet göra om samma sak flera gånger. Fastna inte i fällan att stoppa spelet varje gång spelarna gör ett ”misstag”.
- Våga gå ifrån din ursprungliga planering ibland och göra något helt annat om spelarna för dagen visar särskild oförmåga till koncentration eller ork.
- Planera inte ett helt pass bestående av bara nya övningar som spelarna är ovana vid.

# Match

Matchen är ett träningsstillfälle!

Består träningsgruppen av så pass många spelare att man kan anmäla lag till spel i flera serier är det viktigt med rotation mellan lagen så att alla får spela med alla. Dela t ex in spelarna i grupper om 3 baserat på klass, gata m.m och rotera dessa 3:or mellan lagen.

Anmäl alla lag i samma nivå upp till och med 13 år, vi rekommenderar att man anmäler sig till nivå medel. Anmäler man lag till olika nivå, t ex sista året med 7 mot 7-spel är det väldigt viktigt att alla spelare roteras mellan lagen/nivå för att undvika nivåindelning.

Spelarna som kommit kortast respektive längst i sin utveckling fördelas jämt och lagens stomme utgörs av den större massan som ligger kunskapsmässigt i mitten. Under sista året med 7 mot 7-spel samt 9 mot 9-spel kan vi anmäla oss till närliggande nivåer förutsatt att alla spelare kan rotera mellan nivåerna. Rotation av spelarna i de olika nivåerna är nyckeln till utveckling och individanpassning.

Två cementerade lag inom träningsgruppen som spelar i olika nivåer får aldrig skapas under perioden, s.k nivåindelning.

Alla spelare ska spela i olika nivåer, individen utvecklas både i en lättare och svårare miljö!

## Några tips

- Spelgaranti.
- Lika speltid åt alla. 2/3 per match och spelare.
- Låt spelarna spela på alla positioner.
- Lagen anmäls till nivå medel fram till 13 års ålder (i samråd med fotbollsrådet kan flytt upp eller ner i nivå ske baserat på föregående säongs resultat samt spelartrupp).
- Anmälan till flera serier på olika nivå undanbedes om inte alla spelare kan rotera mellan nivåerna.
- Instruera inte mer än nödvändigt, låt barnen spela!
- Få avbytare, bättre att vila spelare en helg om man är många spelare.

# Spelarens roll

Vi vill att du ska spela fotboll så länge som möjligt, ha roligt under tiden och att du ska lära dig så mycket som möjligt. För att det ska bli verklighet är det viktigt att du tänker på vissa saker.

Vi vill att:

- Du kommer i tid till träning och match och meddelar din ledare om du är förhindrad att träna eller spela. Är du sjuk ska du avstå från träning och match.
- Du har korrekt utrustning på dig. Tungelsta-kläder, skor, benskydd och vattenflaska.
- Du alltid gör ditt bästa och är så välförberedd som det går inför match och träning. Tänk på att vila och mat också är viktigt.
- Du använder ett vårdat språk på träning och match och att du inte talar nedsättande till någon.
- Du alltid tackar motståndarlagets spelare, ledare och domare efter matcherna. De gånger du är lagkapten så får du hälsa på motståndarlagets lagkapten och tränare samt domaren innan matchen börjar.

# Ledarens roll

Då ledarnas engagemang bygger på ett ideellt deltagande krävs det att ledaren har ett stort intresse för ungdomsidrott. Ett föredömligt ledarskap utifrån gällande värdegrund går dock före fotbollskunnandet. Föreningen ser det som mycket viktigt att ledaren hela tiden utvecklar sitt ledarskap och följer med i den utveckling som sker inom Svensk fotboll och föreningen. Ledarna förväntas läsa utbildningsmaterial så att träningsupplägg och förhållningssätt till åldersgruppen kan anpassas. Det är också viktigt att ledarna deltar i de utbildningar som finns att tillgå.

Föreningens ambition och vilja är att minst en tränare per lag ska ha genomgått:

- Tränarutbildning C Ungdom (5 mot 5-spel).
- Tränarutbildning B Ungdom (7 mot 7-spel, 9 mot 9-spel).
- Tränarutbildning A Ungdom (11 mot 11-spel).

Riktlinjer för dig som ledare:

- Du representerar föreningens värdegrund. Vi har god stil och talar aldrig illa om ledare, motståndare eller domare. Vi använder ett vårdat språk, uppmuntrar våra spelare, och verkar för juste spel. Matchsituationen ska vara positiv.
- Ledaren ska sätta utveckling före resultat. Det är aldrig viktigare att vinna än att utvecklas som lag och som spelare.
- Alla barn och ungdomar ska ges möjlighet att utvecklas i den takt som passar var och ens förutsättningar. Genom individuella utmaningar kan träningen anpassas till rätt nivå.
- Som ledare företräder man Tungelsta IF och vår förening tar aktivt avstånd från rasism, diskriminering, våld och fusk. Rent spel och respekt för alla människor.
- Vi är rädda om alla ungdomar som utbildar sig till föreningsdomare och stöttar och hjälper dem vid behov.
- Alla ungdomslag samverkar mellan lagen. Vi samverkar inom föreningen, sektionen och övriga ledare för att bidra till en god föreningskänsla och syftande till att spelarna lär känna ledare och spelare i övriga ungdomslag.
- Barn- och ungdomsfotboll är uppdelad i barnfotboll (6–12 år) och ungdomsfotboll (13–19 år). Barns och ungdomars fotbollsspel bygger på att de ska ha roligt och att de ska idrotta på sina egna villkor.
- I barnfotboll ska barnen leka, uppleva glädje och lära sig träna fotboll. Det är viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika positioner i laget. Alla barn ska ges bästa möjliga utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en mycket underordnad roll. Alla spelare som finns med vid matchtillfället ska spela. Vid samarbeten över laggränserna där man behöver fylla på med äldre/yngre spelare till matcher så roterar vi erbjudandet bland samtliga och gör ingen nivåbedömning. Allt detta bygger på en dialog mellan spelaren, föräldrar och ledaren.

# Föräldrarnas roll

Föräldramedverkan är en förutsättning för att verksamheten ska fungera. Föreningen vill skapa ett gott samarbete mellan ledare, spelare och föräldrar. För att detta ska fungera så finns det vissa saker som vi vill att ni tänker på i er roll som föräldrar.

Riktlinjer för föräldrar:

- Vi ber er fokusera på prestationen och inte resultatet.
- Föräldrar och närstående är alltid välkomna att titta på matcher, men ge inga råd eller anvisningar under matchen. Spelarnas utveckling främjas mest av att de lär sig hitta egna lösningar, och i den mån det krävs vägledning är det ledarna som fyller den funktionen.
- Vid träningar så avgör respektive ledare om föräldrars närvaro då det ibland kan inverka negativt på barnens fokus och inlärning (särskilt i de yngre åldrarna).
- Tänk på att du som förälder i alla situationer är ett föredöme för barnen, både för barnen i det egna laget och i motståndarlaget.
- Det är inte OK att kritisera domaren under match eller prata nedsättande om motståndarlaget.
- Heja på och uppmuntra alla, fokusera alltid på det positiva även efter matchens slut. Tänk på att detta är en lek och ingen är proffs. Vi tar avstånd från belöningssystem för målskyttar, det gynnar inte barnens utveckling som lagspelare.
- Uppmuntra era ungdomar att regelbundet gå till träningarna utan att de känner sig tvingade.
- De uppgifter som föreningen eller lagets ledare ber er att hjälpa till med måste utföras för att föreningen ska kunna bedriva sin verksamhet och för att ditt barn ska kunna spela fotboll. T ex hjälpa till med kioskförsäljning, utföra laguppdrag, köra till bortamatcher, eller att någon gång per år sälja något för föreningens räkning. Vi räknar med att du stöttar ditt barn med detta så länge han eller hon spelar i ett ungdomslag.
- Om du har några frågor eller funderingar kring träningsupplägg eller liknande, så ta gärna upp det med ansvarig ledare. Om du inte vill prata direkt med berörd ledare är du välkommen att vända dig till någon i fotbollsrådet eller styrelsen.
- Tungelsta IF's verksamhet är helt beroende på att föräldrar ställer upp som ledare i klubben.