



# Spelarutbildningsplan

Nivå

Målsättning!

Viktigt att tänka på!

Det här ska tränas!

Så här gör vi!

6-7 år

3 mot 3

Inget spelsystem!

Börja rätt!

Här börjar föreningsresan i Landvetter Fotboll.

1 träning/  
vecka

- ★ **Bra start med stor föräldramedverkan!**
- ★ **Hög träningsnärvard!**
- ★ **Alla ska ha roligt på träningen!**
- ★ **Alla har provat på att spela riktig match!**

Under våren, eller hösten, året barnen i Landvetter fyller 6 år erbjuds de möjligheten att komma på våra förenings respektive uppstart. I Landvetter Fotboll arbetar vi efter Göteborgs fotbollsförbunds modell för [Börja rätt](#).

8-9 år

5 mot 5

Spelsystem  
(MV-2-2)

Rörelseglädje!

Som ledare skall du se till att:

1-2 träningar/  
vecka

- ★ **Lära våra barn** att leka och spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt.
- ★ Utgå alltid ifrån **barnets förutsättningar**.
- ★ Fotbollsverksamheten ska uppfattas som **rolig**.
- ★ Fotbollsverksamheten skall ge barnen en ökad **självkänsla och självförtroende**.

**Fortsatt väldigt lekfulla träningar med fokus på stor delaktighet från alla barn!**

Vi vill att våra barn kommer till en träning fullspäckad med **lekar och aktivitet**. Kom igång snabbt och låt dem vara i rörelse så mycket som de orkar och kan. Klubben har till uppgift att tillhandahålla **en boll till varje spelare** under träningen, se till att det efterföljs!

**Hälsa på alla barnen** när de kommer till träningen och tilltala barnen med deras namn, det stärker deras självkänsla, de känner sig sedda och välkomna när de är på träningen.

- ★ **Skillnaderna** mellan olika barn ökar under den här perioden.

- ★ Träning är fortsatt det viktigaste momentet för **utveckling**.
- ★ Låt barnen lära sig använda **båda fötterna**.
- ★ **Beröm och förstärk goda beteenden**.
- ★ **Se till att alla lyckas** genomföra övningen och uppfylla syftet, det är din främsta uppgift!
- ★ Var noga med att lära ut och visa goda utföranden. **Barn är bra på att hära.**

**Topning är absolut förbjudet!**

Fotboll:  
★ **Driva** - Driva bollen med båda fötterna.  
★ **Bollkontroll** - Stanna bollen när vi driver.  
★ **Passa** - Passa bollen till en kompis/vuxen på korta avstånd.

Fysisk:  
1) **Koordination** - De ska ha kontroll på hela kroppen!  
2) **Snabbhet** - Låt dem jaga varandra i olika lekar!

Fotboll:  
★ **Individuellt**: Driva, vända, finta/dribbla/utmana, skjuta.  
★ **Grupp**: Passa bollen till varandra och ta emot bollen.  
★ **Taktik**: Ska jag passa eller finta? Är jag spelbar?

Fysik:  
1) **Koordination** - De ska ha kontroll på hela kroppen!  
2) **Snabbhet** - Låt dem jaga varandra i olika lekar!

10-11 år

7 mot 7

Spelsystem  
(MV-2-3-1)

Lära att träna!

Som ledare skall du se till att:

2 träningar/  
vecka

- ★ **Lära våra barn att spela och tänka fotboll**. Nu förstår barnen mer och kan ta till sig mer information.
- ★ Vi i ledarlaget och föräldragruppen har en **positiv människosyn** och ser potential och utvecklingsmöjlighet i alla barnen.
- ★ **Arbetet vi gör är långsiktigt**. Barnen växer i olika takt och det är viktigt att vi får alla att utvecklas som människa och fotbollsspelare.
- ★ Åldersgruppens alla barn får chansen att **spela cuper!**

- ★ Fokusera på **kollektiva metoder** och **samarbeten**. Låt inte spelet cirkulera kring enstaka individer.
- ★ Skapa hög aktivitet i träningen. **Om det bildas köer, gör en förändring!**
- ★ Följ arbetsmodellen och **håll instruktionerna enkla**.
- ★ Vi lägger all vikt vid barnen **prestationer** och fokuserar **inte på resultat**.
- ★ När vi spelar matcher eller cuper uppmanar vi barnen att göra de saker vi har tränat på. **Matchen är ett träningsstillfälle!**

Fotboll:  
★ **Individuellt**: Driva med hög fart och avsluta, mottagning och medtagning av bollen, försvarssida.  
★ **Grupp**: Skapa 2 mot 1 situationer, samarbeta i trianglar och använda väggspel och överlapp.  
★ **Taktik**: Hur kan vi skapa ett numerärt övertag? Uppfyller vi bra grundförutsättningar för anfallsspel?

Fysik:  
1) **Koordination** - Gyllene ålder mellan 6-12 år!  
2) **Snabbhet** - Reaktion, frekvens och acceleration!

12-13 år

9 mot 9

Spelsystem  
(MV-4-1-3)

Träna för att lära!

Som ledare skall du se till att:

2-3 träningar/  
vecka

- ★ Alla är väl **införstådda med anfallsspelets fyra grundförutsättningar** (Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd och Speldjup).
- ★ Vi fortsätter jobba med att **utveckla spelet och individen**.
- ★ **Arbetet vi gör är långsiktigt**. Barnen växer i olika takt och det är viktigt att vi får alla att utvecklas som människa och fotbollsspelare.
- ★ Vi åker på **flertalet cuper** i västra Sverige!
- ★ **Vi ställer aldrig in en träning!**

- ★ Några barn kommer nu att gå in i puberteten. Försök att **uppmuntra bra spelförståelse** och inte fysik.
- ★ Låt barnen vara med och tänka kring spelet. Jobba med **frågor för att involvera och stimulera eget tänkande**.
- ★ Fortsätta uppmuntra **multiidrottande!**
- ★ Nu kan vi börja specialisera oss som målvakter och föreningen erbjuder **målvaktsträning**.
- ★ Använd  **fotbollstermer** när vi pratar om fotboll. Begrepp är viktigt för att förstå fotboll.
- ★ **Se alla, bekräfta alla, tilltala alla med deras namn!**

Fotboll:  
★ **Individuellt**: Vrist-/chip-passning, volleyavslut, mottagning i luften, nicka, pressteknik, bryta/tackla, markering.  
★ **Grupp**: Spelvändningar, korta uppspel en spelyta i taget, kombinationsspel med 3-4 spelare, press & understöd.  
★ **Taktik**: Ska vi vända på spelet? Vad gör vi när vi har vänt på spelet? Vem ska pressa och vem ska jag markera?

Fysik:  
★ **Koordination, Snabbhet & rörlighet!** - Se till att varje träning har ett fysinslag. Alla tre delarna är viktiga!

14-16 år

11 mot 11

Spelsystem  
(MV-4-3-3)

Träna för att lära!

Som ledare skall du se till att:

3-4 träningar/  
vecka

- ★ **Vi spelar en attraktiv fotboll** och dominerar bollinnehavet i alla matcher.
- ★ Varje individ får **träna så mycket som den behöver och vill!**
- ★ Ungdomarna vet om hur **föreningsresan** ser ut härifrån.
- ★ Informera om Förbundets **selekteringsprocess** och vad den innebär.
- ★ Vi åker på **flertalet cuper** i västra Sverige!
- ★ **Vi ställer aldrig in en träning!**

- ★ **Tävlingsspel ökar intensiteten**, men kan skapa frustration!
- ★ Prata med ungdomarna om vad det innebär att vara en **"vinnarskalle"**.
- ★ **RAE blir allt mer tydligt** och några ungdomar är nu fullvuxna medan andra inte kommit in i puberteten.
- ★ Beröm och förstärk **smarta taktiska val och god spelförståelse!**
- ★ **Pulsering** och **Periodisering** för att belasta rätt.
- ★ I den här åldern slutar många. **Se till att verksamheten är rolig och stimulerande för alla!**

Fotboll:  
★ **Individuellt**: Positionsspecifikt; avslut med curl, inlägg osv.  
★ **Grupp**: Instick i spelyta 3, avledande löpningar, press & täckning, fördröja vid bolltapp, täcka/försvara farliga ytor.  
★ **Lag**: Kombinationsmarkering, uppflyttning, överflyttning, centrerung, direkt-återövring.  
★ **Taktik**: Hur kommer vi till avslut? Ska vi pressa eller falla?

Fysik:  
★ **Koordination, snabbhet, rörlighet, styrka och uthållighet!** - Nu ska allt tränas!

**Färdighetsträning varvas med spelövningar och lekar.**

Barnen delas in i **grupper om 6-8 barn** och kör sedan samma träningsupplägg som alla andra grupper. Varje grupp blir den andres spegelbild.

**Stationsträning**. Varje del är en egen station med 6-8 barn åt gången.

**Undvik övningar/lekar där det bildas långa köer och väntan!**

**Färdighetsträning varvas med spelövningar och lekar.**

Barnen delas in i **grupper om 6-8 barn** och kör sedan samma träningsupplägg som alla andra grupper. Varje grupp blir den andres spegelbild. **Undvik övningar/lekar där det bildas långa köer och väntan!**

**Stationsträning**. Varje del är en egen station med 6-8 barn åt gången.

**Vi håller oss till ett tema/moment under träningen!**

**Färdighetsträning varvas med spelövningar och lekar.**

Barnen delas in i **grupper om 6-8 barn** och kör sedan samma träningsupplägg som alla andra grupper. Varje grupp blir den andres spegelbild. **Undvik övningar/lekar där det bildas långa köer och väntan!**

**Stationsträning**. Varje del är en egen station med 6-8 barn åt gången.

**Vi håller oss till ett tema/moment under träningen!**

**Fotbollsuppvärmning - Förberedelseträning**

Integrera tekniska färdigheter med fysiska!

**Färdighetsträning - Teknik**

Tränar ett tekniskt moment i enlighet med utbildningsplanen.

**Färdighetsträning - Fysik**

Tränar ett fysiskt moment i enlighet med utbildningsplanen.

**Spelmoment**

Tränar en del av spelet.

**Spelträning**

Tillämpning av färdigheterna i spel. 4v4, 5v5, 6v6, 7v7.

**Nedvarvning**

**Fotbollsuppvärmning - Förberedelseträning**

Integrera tekniska färdigheter med fysiska!

**Färdighetsträning - Teknik**

Tränar ett tekniskt moment i enlighet med utbildningsplanen.

**Färdighetsträning - Fysik**

Tränar ett fysiskt moment i enlighet med utbildningsplanen.

**Spelmoment**

Tränar en del av spelet.

**Spelträning**

Tillämpning av färdigheterna i spel. 4v4, 5v5, 6v6, 7v7.

**Nedvarvning**