

# Spelarutbildningsplan 11 mot 11 15- år



Spelarutbildningsplanen är framtagen av fotbollssektionen inom Lingham SK (LSK) och an knyter till ÖFFs och SvFFs motsvarande dokument.

Syftet är att vara ett stöd för ledarteamet i hur vi ska tänka för att utbilda och utveckla spelarna i LSK.

**3 mot 3**  
**6-7 år**  
Individuellt spel

**5 mot 5**  
**8-9 år**  
Spel med närmaste spelare

**7 mot 7**  
**10-12 år**  
Kollektivt spel med få spelare

**9 mot 9**  
**13-14 år**  
Kollektivt spel med flera spelare

**11 mot 11**  
**15- år**  
Kollektivt spel med hela laget





## LINGHEMS SK:s spelidé

### VÅR VÄRDEGRUND

I Lingham's SK arbetar vi utifrån Barnkonventionen, med dessa fyra vägledande principer

- Alla barns lika värde med samma rättigheter.
- Barnets bästa ska beaktas i alla beslut som rör barnet.
- Alla barn har rätt till liv och utveckling.
- Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

**Glädje är vår ledstjärna.** Vid varje aktivitet i föreningen strävar vi efter att alla deltagare ska få en glädjefull upplevelse, det ska vara roliga träningar och matcher. Att idrott är kul är det som avgör om ett intresse för idrott finns hela livet eller att vi släcker det för tidigt. Vi vill att man håller på med fotboll på något sätt hela livet. För att nå dit tror vi extra på fyra saker.

- **Öppenhet** – vi är öppna och välkomnar alla som vill vara med, oavsett ambition, nationalitet, etniskt tillhörighet, religion, ålder, kön, sexuell läggning eller ekonomiska möjligheter.
- **Gemenskap** - känslan av att vara en del av ett sammanhang, i gruppen och föreningen.
- **Delaktighet** – Se och utveckla varje individ, vi tror att alla har något att bidra med och kan utvecklas utifrån sina förutsättningar. Att barn och ungdomar får vara med och påverka utformningen av sin egen träning ger en positiv känsla.



### LEDARSKAPET – Våra ledare:

Står bakom och följer LSK:s Ledarmanual, Spelarutbildningsplan och Riktlinjer för fotbollssektionen. I Ledarmanualen framgår bland annat

- Sätt människan i centrum. Först måste människan må bra, sen kan vi utveckla spelaren.
- Agerar alltid direkt som vuxen mot diskriminering, trakasserier och mobbning.
- Samarbetar med alla ledare, spelare och föräldrar i positiv anda – för allas trivsel och för klubbkänslan.
- Skapar ett bra matchklimat tillsammans med motståndare och domare.
- Utbildar och utvecklar spelarna på lång sikt efter sin nivå och egen takt.
- Är engagerade, skapar en glädjefull, utvecklande och tillåtande miljö.
- Ger spelaren feedback på ett sätt som stimulerar lärande och utveckling.



### FAIRPLAY – Spelare, Ledare och föräldrar:

- Respekt i fotboll! Respekt visas för att föreningar och individer har olika förutsättningar. Vi välkomnar alltid alla motståndarlag väl.
- Hejar på och stöttar vårt lag.
- Hejar och uppmuntrar till schysst spel.
- Vi vill varandras framgång.
- Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motverkas.
- Vuxna är goda förebilder för barn och ungdomar.
- Fotbollens regler efterlevs och domarens beslut respekteras.
- Glädjen att spela måste alltid vara viktigare än resultatet!



### FÖRÄLDRARNAS ANSVAR

- Coachar inte sitt/någons barn under pågående match.
- Stöttar sitt barn i med- och motgång.
- Har insikt om och skall respektera och leva efter föreningens policy.
- Visar intresse för sitt barns idrottande.
- Läger grunden till barnens livsstil.
- Skriker inte på domare, utan hejar på laget.
- Läger sig inte i eller påverkar laguttagningar.
- Tänker på att man är en viktig förebild för sitt och andras barn/ungdomar.
- Agerar alltid direkt som vuxen mot diskriminering, trakasserier och mobbning.





## Uppgift

### VÄRDEGRUND I LAGET

Varje lag går från ord/dokument till handling genom att ni arbetar aktivt med

#### 1. LEDARTEAMETS LEDARSKAP

För att ert ledarteam ska lyckas med ert arbete behöver ni ha en samständig bild av hur ni vill att laget ska ledas, utbildas och utvecklas. Tidigare erfarenheter av ledarskap och/eller fotboll är bra, men det är här och nu tillsammans med ledarna i ert lag ni behöver ha en gemensam syn och värderingar.

- *Läs och diskutera* Lingham's SK:s spelidé på föregående sida och Ledarmanulen. Hur ser ni på det som står där?
- *Läs och diskutera* Motivationsmiljön, Ledarbeteenden och Nivåanpassning på nästa sida. Hur ser ni på det som står där?

#### 2. LAGETS SPELREGLER

Kontinuerligt arbete i laget med teori är att föredra. Planera in flera gånger per år då ni har lagteori.

- *Visa, läs och diskutera.* Arbeta fram ert lags spelregler. Visa Lingham's Värdegrund, skriv upp värdegrundsorden. Låt spelarna diskutera innebörden av dem, vad orden betyder i beteenden. Lägg till fler spelregler för ert lag.
- *Bryter någon mot lagets spelregler?* Prata enskilt med aktuell person och koppla tillbaka till lagets spelregler.
- *Utse en värdegrundsansvarig i ledarteamet.* Den som är ansvarig för att ni arbetar kontinuerligt med det.

#### 3. FÖRÄLDRARNAS ANSVAR

- *Visa, läs och diskutera.* Arrangera föräldramöte minst en gång per år. På mötet visa Lingham's SK:s spelidé. Be föräldrarna läsa och diskutera den samt deras ansvar. Hur ser dem på det som står där?

**Rapportera alla teoritillfällen** ni har i ledarteamet och med laget i Idrottonline och era lärgrupper. Kontakta Lingham's SKs utbildningsansvarig för inloggning och mer information.



### LAGETS SPELREGLER

#### GLÄDJE

*För oss innebär glädje...*

#### ÖPPENHET

*För oss innebär öppenhet...*

#### GEMENSKAP

*För oss innebär gemenskap...*

#### DELAKTIGHET

*För oss innebär delaktighet...*





## LEDARSKAP

### SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT, SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT

Grundmålsättningen är att barn och ungdomar får ett intresse för att röra på sig, motiverade att spela fotboll och sen engagera sig i **fotbollen hela livet**. I annat fall **idrotten hela livet**. För att behålla spelare tror vi på

- Samsyn Östergötland
- Skapa Motivationsmiljön
- Nivåanpassning

### Samsyn

Lingham's SK följer avtalet *Samsyn Östergötland* [länk](#)

- Ledare i Lingham's SKs alla sektioner ska uppmuntra och möjliggöra för spelare som vill utöva flera idrotter upp till och med 15 år.
- Dialogen med ledare i barnens andra idrotter är här avgörande för barnens bästa.
- Högsåsonger är i fotboll april-sept (v39 och i innebandy okt-mars).

### Motivationsmiljön

Ledarteamet arbetar med att skapa en god motivationsmiljö som i sin tur ger förutsättningar för att en lärandemiljö kan bildas. Vi tror på tre delar som ledarteamet tillsammans med spelare bygger i motivationsmiljön.

1. Tränaren skapar **positiva relationer** mellan ledare/lagkamrater
2. Tränaren är tydlig med att den **långsiktiga utvecklingen** är viktigast.
3. Tränaren ger spelarna **möjlighet att påverka** inom givna ramar.

Lärandemiljön kommer vi tillbaka till på kommande bilder.



### Ledarbeteenden

#### Gör mer av

- beröm ansträngning och försök spelare gör. Förstärk beteenden positivt som spelaren ska göra mer av.
- prata om vikten att prova nya och olika lösningar, våga göra fel
- beröm spelare när dem lyckas med något nytt, när dem lärt sig något, något som varit svårt
- positiv, lugn och trevlig
- lyssna
- fråga hur spelarna mår/något utanför planen
- respektera allas lika värde och favorisera inte
- hälsa på alla, ge alla uppmärksamhet
- uppmuntra och beröm hjälpsamhet, övningar som bygger på samarbete
- låt spelarna få vara med och påverka/bestämma
- övningar där spelarna får många försök att prova sig fram



### Ledarbeteenden

#### Vad vi inte gör, att se upp med

- Vi bestraffar eller skäller aldrig på spelare på något sätt.
- Tillsägelser är lämpliga i särskilda situationer enskilt om man bryter mot värdegrund eller lagets spelregler.



## LEDARSKAP

### NIVÅANPASSNING

Det finaste kvittot på barn och ungdomsfotbollen är att det är många som är kvar i laget även i tonåren/senior. Lingham är en breddklubb och vi är öppna och välkomnande mot alla.

- Ingen vet/kan svara på vem som kommer sluta spela fotboll först, spela längst eller bli nästa elitspelare. Alla har olika utvecklingstrappor, vissa månader tas stora utvecklingskliv, andra betydligt mindre kliv. Men det är naturligt.
- Motivation och utveckling är oförutsägbart, men genom ett bra ledarskap kan vi påverka motivationen och genom träning kan man utvecklas.
- Alla grupper och lag har alltid olika nivåer och egenskaper just nu, det handlar om hur ni som ledarteam arbetar med alla som avgör.
- Vi tror på att jobba med nivåanpassning. Aldrig nivåindelning.



### Ledarbeteenden

Gör mer av

#### Gruppen

- Målet är att upp till 15 år hålla ihop laget och kompisarna så många år som möjligt. Barn säger själva att kompisar i laget är viktigt, något man mår bra av och är trygg med.
- Ledarteamet nivåanpassar genom att variera grupp sammansättningen inom laget varje träning/match.
- Vi uppmuntrar till samarbete mellan lag i föreningen. Oktober-mars är det lågsäsong i fotboll och då förespråkar vi att flera lag tränar ihop på samma träningstid.

#### Individen

- **Se och utveckla varje individ**, vi tror att alla har något att bidra med och kan utvecklas utifrån sina förutsättningar.
- **Alltid i rätt åldersgrupp**. Spelare har en lagtillhörighet i utgångspunkt, sin årskull. Spelare med höga ambitioner utmanar vi i första hand mer inom laget, ger mer ansvar, nya positioner osv. Ambitiösa spelare kan få turas om att träna och spela med ett äldre lag, aldrig ett yngre lag. Dock är alltid det egna lagets verksamhet prio ett och ledarteamet i laget som bestämmer vilka spelare man vill skicka upp. Utgå från vad spelaren vill, hitta individuella lösningar inom laget för vad spelaren vill.



### Ledarbeteenden

Vad vi inte gör, att se upp med

- Permanent nivåindelning i ett "A-lag" och "B-lag".
- Talangfällan. Spelare sätts i olika "fack" - duktiga och mindre duktiga. De som lyckas ofta får mycket beröm, stämplas som duktiga och de som inte gör det stämplas som mindre duktiga. Risk att spelare bara gör det de är bra på och undviker sådant som de är sämre på för att inte misslyckas. En stämpel som duktig kan bli en belastning när andra spelare kommer ifatt i utvecklingen eller spelare byter miljö där andra spelare är duktigare.



# Spelarutbildningsplan 11 mot 11 15 år-

Fotbollssektionen Lingshems SK



## SPELET & MATCH

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

### Riktlinjer för match

- 11 mot 11 - med serietabell
- Lokala, regionala och nationella cuper.
- Alla som tränar (ca 1 ggr/vecka) får spela match, hänsyn tas till Samsyn.
- 15 spelare eller mer/match, anmäl flera lag vid behov så man får spela mycket.
- Laguttagningarna baseras på ambitioner/intresse för fotboll och samtidigt spela så länge som möjligt med sin årskull. Vi strävar fortsatt efter att alla får spela minst en halvlek.
- Låt alla spelare få turas om att starta matcher, hitta sin position men också vara öppna för att testa andra positioner. Prata gott och peppa dem som vill vara målvakt, låt flera göra det.
- Turas om att ta fasta situationer samt vara lagkapten.

### Ledarroller vid match

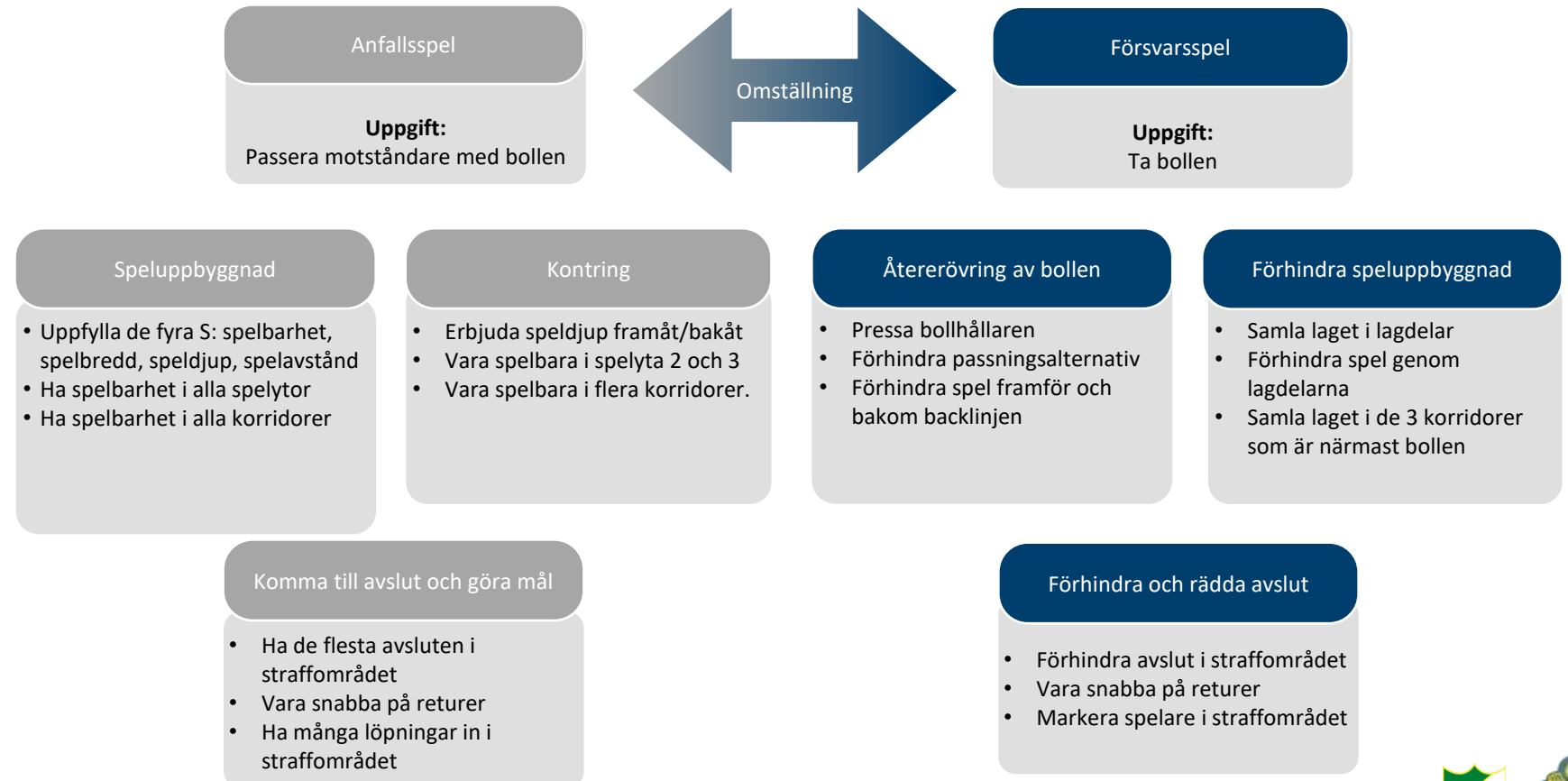
Bestäm innan matchen vem som gör vad

- En ledare coachar spelarna på planen
- En ledare sköter bytena
- En eller flera ledare jobbar med spelarna på sidan, peppar, ger individuell feedback, plåstrar om vid behov

### Ledarskap vid match

<b>Matchgenomgång</b> Prata om några teman/saker ni tränat på
<b>I respektive halvlek</b> Vi låter spelarna ta egna beslut
<b>Halvtidspaus</b> Återkoppla till matchgenomgången, fråga spelarna
<b>Efter matchen</b> Sammanfatta, återkoppla, fråga spelarna

## LSK:s SPELIDÉ – VAD VI TRÄNAR OCH SPELAR MATCH UTIFRÅN





## TRÄNING

Här finner ni stöd för hur vi tänker när vi planerar och genomför träningar. Att planera träningar är en konst för att träningen ska bli så effektiv och bra som möjligt, med målet att vi vill lära spelarna så mycket fotboll som möjligt.

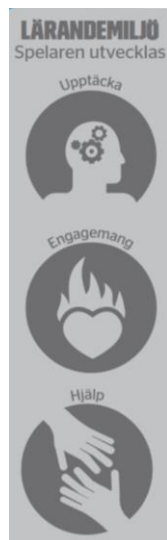
### Ledarroller i laget

- 1-2 huvudfotbollstränare
- 2-4 assisterande tränare
- Hjälpledare, (kommer när man har möjlighet och stöttar upp)
- En lagledare

### Riktlinjer för planering

- Gå tillsammans i ledarteamet igenom LSKs dokument för spelarutbildning och ledarmanualen. Gör i stora drag en
- Årsplan, diskutera och planera vad ni ska träna på under året
- Periodplanering, planera vad ni ska träna på ex antal veckor
- Träning, planera varje träning och tilldela vem som gör vad
- 2-3 träningar/vecka. Bollstorlek 5
- 1 ledare / 10 spelare

### EN BRA TRÄNING INNEHÅLLER



### Ledarbeteenden/psykologi

Gör mer av

- skapar möjlighet för spelarna att själva **upptäcka** lösningar.
- Planera för övningar som leder spelarna till upptäckt.
  - skapar ett stort **engagemang** hos spelarna.
  - beröm spelarnas aktioner och försök
  - komma i god tid
  - stanna efter träningen och prata med spelarna
  - använd övningar med mycket rörelse och aktivitet
- hjälp** spelarna att upptäcka lösningar i spelet
- ställa vägledande frågor
  - visa
  - tipsa
  - förklara när spelarna inte upptäcker själva

### Sätt igång övningen snabbt – effektiv träningstid

Berätta VAD och VARFÖR för spelarna samt ÖVA och övningen kommer igång på max 2 minuter. Var 2-3 minut kan vi stoppa övningen för att ta upp något från övningens HUR. Spelarna kan då återhämta sig lite och samtidigt visar vi ett moment/ställer en fråga till spelarna/ge någon vidare instruktion utifrån HUR.

### Fysisk träning

I den första delen av träningen tränar vi på några delar ur fysisk träning. Då blir spelarna bättre på att behärska kroppens olika rörelsemönster samt vi arbetar skadeförebyggande. Knäkontroll och Fifa 11 är bra övningsbank.

### Hårda/anpassade pass, hög intensitet

Vi strävar hela tiden efter att spelarna ska passa hård/anpassade passningar och vi lär oss att ta emot dem

### Vad är en fotbollsaktion?

Det som spelarna gör hela tiden; ta emot och passa en boll kan vara en fotbollsaktion. De fyra delarna ingår i en fotbollsaktion och det vi vill utveckla hos spelare.



### Teknik - först lär jag mig hantera bollen, sen passa till andra

Vi har stort tålamod med att spelarna får träna teknik och hantera bollen i fart.

### Många bollkontakter

Se till att ha effektiv träningstid med mycket bollkontakter för spelarna.

### Lekfulla övningar

Spelarna får möjlighet till att lära sig fotboll genom lekfulla övningar och spelövningar.

### Antal och yta

Högst 11 spelare i varje lag under spelövningar. Aldrig större yta än matchytan i en övning.

### Riktighetsbestämt & motståndare

Vi strävar efter att de flesta övningarna har en riktning, dvs så som fotboll spelas från vårt eget mål till motståndarnas mål. I både färdighets- och spelövning försöker vi få med motståndare i övningen.



# Spelarutbildningsplan 11 mot 11 15 år-

Fotbollssektionen Lingshems SK



## TRÄNING

### LSK:s SPELIDÉ – VAD VI TRÄNAR OCH SPELAR MATCH UTIFRÅN

Anfallsspel Uppgift: Passera motståndare med bollen		Försvarsspel Uppgift: Ta bollen	
<i>Se mer på sidan om Spelet</i>		<i>Se mer på sidan om Spelet</i>	
Psykologi träning - Ledarskap			
<b>Göra nästa aktion bra: valt tema som ledare förstärker positivt</b> <b>Göra lagkamrater bättre: valt tema som ledare förstärker positivt</b> <b>Långsiktig utveckling: valt tema som ledare förstärker positivt</b>			
Fysisk träning			
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning Löpningsövningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar			
Färdigheter för laget			
Spelbarhet Spelbredd Speldjup Spelavstånd Positionering Avledande rörelse	Djupledsspel Spelvändning Uppflyttning Väggspelet Överlappning Positionsbyten	Försvarssida Understöd Täckning	Uppflyttning Nedflyttning Centrering Överflyttning
Färdigheter för spelaren			
Driva Vända Skjuta Nicka	Ta emot bollen Passa Utmana, finta och dribbla	Bryta Markera Nicka	Pressa Tackla Blockera
Extra färdigheter målvakten			
Rulla bollen Utspark	Kasta bollen	Fånga bollen Palming Boxa bollen	Kasta sig Bryta djupledspassning Upphopp, fånga- och boxa bollen

### PLANERA EN TRÄNING/ÖVNING PÅ EGEN HAND

- Använd Arbetsmodellen till att planera varje övning.
- Välj vilka psykologiska teman träningen ska ha.

Exempel för att träna **driva** boll

- Övning 1. Planera en färdighetsövning där VAD är driva boll. Gör korta pauser där ni lägger in någon fysisk träning, ex koordination. Med hjälp av övningens HUR vägleder ni spelarna i övningen osv..
- Övning 2. Planera en spelövning där VAD är **driva boll**. Med hjälp av övningens HUR vägleder ni spelarna i övningen osv..



### ARBETSMODELLEN

#### 1. VAD

Målsättning

#### 2. VARFÖR

Tema/Syfte

#### 3. ÖVA

Organisation - Skiss på övningen, antal spelare, mål, bollar, koner  
Anvisningar – Övningsbeskrivning, vem gör vad av er ledare

#### 4. HUR

Frågor, visa ett moment, instruktioner

#### 5. SAMMANFATTNING

Vad har vi tränat på? Varför tränade vi på det?

### FÄRDIGA TRÄNINGSPASS

Med inlogg till Fotbollsportalen där SvFF Spelarutbildningsplan finns kommer ni åt en övningsbank och filmklipp Det finns färdiga träningspass, dela träningspass med fler ledare i laget inför en träning samt skapa egna övningar.



Träningspass och övningar 11 vs 11



Anfallsspel



Försvarsspel

