

SPELARUTBILDNINGSPÅN

3v3-5v5

(6-9 år)

SANDÅKERN'S SK



INNEHÅLL

	Sida
* Inledning.	4
* Vår vision, verksamhetsidé och värdegrund.	5
* Uppförandekod Spelare, Ledare och Föräldrar.	6
* Upptaktsträff och Föräldramöten.	7
* Vår utvecklingsmodell.	8
* Svenssonmodellen.	10
* Relativa ålderseffekten.	11
* Ledarskap och lärande.	13
* Målbilder.	14
o Lagets spel.	14
o Spelares färdigheter.	15
* Planering.	17
o Individerna.	17
o Lagets metoder, Anfallsspel och Försvarsspel.	20
o Spelares färdigheter, Anfallsspel och Försvarsspel.	22
* Fysisk träning för fotbollsspelande barn och ungdomar.	25
* Psykosocial och fysisk utveckling för respektive nivå.	28
* Förenings- och lagorganisation.	31
* Ledarträffar och utbildning.	32
* Referenser.	33



Version 2.0
2018-11-04





Inledning

Tränarmanualen och spelarutbildningsplanen beskriver hur vår verksamhet kan bedrivas med bästa tänkbara miljöer för att utveckla idrottare och skapa motivation till fysisk aktivitet och lärande genom hela livet.

Syftet med det här arbetet är att ge dem som dagligen arbetar i vår verksamhet, tränare och ledare, ett verktyg att kunna jobba utifrån. Tränarmanualen och spelarutbildningsplanen ska vara ett stöd i deras arbete med spelarna och i planeringen av träningen.

Det som beskrivs i det här dokumentet bygger på den aktuella forskningen inom barn- och ungdomsidrott och utgår ifrån Svenska Innebandyförbundets arbete *Svensk Innebandys Utvecklingsmodell* och Svenska Fotbollsförbundets *Spelarutbildningsplan*. Det som står beskrivet i det här dokumentet är hur vår förening tolkat och valt att arbeta utifrån det materialet. Tränar-/ledarutbildningarna som ges från förbundet beskriver hur träningen ska gå till och detta dokument ska komplettera det med vad som ska tränas i vår förening. Tränar-/ledarutbildningarna tillsammans med spelarutbildningsplanen skapar en helhet för vår verksamhet med målet att skapa rörelseglädje och livslångt intresse för idrott bland våra aktiva.

I vår spelarutbildningsplan så beskriver vi hur tränare kan arbeta för att skapa intresse för idrott hos de aktiva och en glädje kopplad till fysisk aktivitet. För varje nivå så beskriver vi vilka moment som är viktiga att träna på och hur barn och ungdomar utvecklas mellan 6-16 års ålder. Detta dokument riktar sig till spelformerna 3v3 och 5v5 som spelas i åldrarna 6-9 år. En viktig del i alla nivåer är att idrott ska vara roligt, bland annat ska vi använda oss av lekar som en träningsform och träningarna ska vara utmanande och varierande för att tillgodose deltagarnas behov och bidra till inläring av nya färdigheter.

Vi hoppas att du som tränare och ledare med hjälp av denna tränarmanual och spelarutbildningsplan ska få de förutsättningar som behövs för att veta vad som ska tränas och när.



Vår vision, verksamhetsidé och värdegrund

Vision

*Sandåkerns SK – den **levande** idrottsföreningen.*

- Vi ger alla som vill möjlighet att engagera sig och utvecklas.
- Vi är en förening i ständig utveckling.
- Vår gemenskap, glädje och möjlighet till utveckling gör att både utövare och spelare väljer att stanna länge.

Verksamhetsidé

Utifrån föreningens vision har en verksamhetsidé tagits fram där alla delar är lika viktiga i arbetet mot vår vision:

Sandåkerns SK – Idrottsföreningen för dig!

Sandåkerns SK ska erbjuda en verksamhet i din närhet som stimulerar till ett livslångt idrottande. Vi ska kännetecknas som föreningen där alla mår bra och har roligt tillsammans. Föreningen ska bygga på ett medlemskap präglad av delaktighet, engagemang och personlig utveckling.

Värdegrund

Vår värdegrund beskriver föreningens förhållningssätt, rättesnören och ledstänger och är att: Genom *Glädje* och *Engagemang* formar vi *Tillsammans* vår förening

Ledstjärna	Innebär för oss att...	Vi visar detta genom...
Glädje	Vi ska verka för att alla i föreningen ska ha roligt i det vi gör. Vi ska verka för att alla får utvecklas såväl personligt som idrottsligt.	Att erbjuda en tillåtande, lustfylld och utmanande miljö. Att genomföra relevanta utbildningar.
Engagemang	Vi tar ansvar för föreningens uppgifter. Vi är med vår närvaro en kraft i det lokala samhällets utveckling.	Att vara väl förberedd och passionerat ta oss an uppgiften. Att vara öppen för samarbete.
Tillsammans	Vi välkomnar alla och verkar för en känsla av delaktighet och tillhörighet. Vi ska visa hänsyn och respekt till varandras olikheter.	Att vi bär klubbens färger med stolthet. Att i alla lägen vara en schysst kamrat.

z

Uppförandekod Spelare, Ledare & Föräldrar



Vid träningar, matcher och andra arrangemang inom de verksamheter Sandåkerns SK bedriver representerar man föreningen och ska även följa föreningens riktlinjer för hur vi uppträder mot varandra, motståndarlag samt matchfunktionärer. En av föreningens viktigaste uppgifter är att erbjuda barn och ungdomar ett sunt idrottsalternativ som är öppet och till för alla som vill vara med.

Spelare

- Vi mobbar eller utesluter ALDRIG någon inom gruppen.
- Vi stöttar ALLA medspelare i med- och motgång.
- Vi hånar ALDRIG motspelare eller domare.
- Vi RESPEKTERAR domaren och dennes beslut.
- Vi tackar ALLTID motståndare och domare efter match.
- Vi använder INTE ovårdat språk.
- Vi respekterar och LYSSNAR på tränare och ledare.
- Vi tar ANSVAR för vårt beteende och ber om ursäkt vid regelöverträdelser.

Ledare

- Vi toppar ALDRIG ett lag upp till och med 14 års ålder.
- Vi RESPEKTERAR domaren och dennes beslut. Vi skäller ALDRIG på domaren.
- Vi hånar ALDRIG motståndare eller domare.
- Vi ger positiv feedback till ALLA våra spelare.
- Vi använder INTE ovårdat språk.
- Vi hälsar ALLTID på domare och motståndare innan match och tackar för matchen efteråt.
- Vi tar ANSVAR för vårt och spelarnas beteende och ber om ursäkt vid regelöverträdelser.
- Vi lägger fokus på prestation och GLÄDJE för idrotten och inte resultat eller tabell.
- Vi låter våra spelare vara DELAKTIGA i hur verksamheten ska bedrivas.
- Vi tar ANSVAR och säger ifrån om någon inom laget beter sig illa mot medspelare/motspelare/domare/publik.
- Vi tar AVSTÅND från alkohol och droger i samband med vår idrott.

Föräldrar

- Vi hejar på ALLA i laget.
- Vi STÖTTAR våra barn i med- och motgång.
- Vi ger POSITIV feedback.
- Vi RESPEKTERAR domaren och dennes beslut.
- Vi hånar ALDRIG barn i motståndarlaget eller domare.
- Vi använder INTE ovårdat språk.
- Vi ger INTE instruktioner vid träningar och matcher, det sköter tränarna.
- Vi lägger fokus på prestation och GLÄDJE för idrotten och inte resultat eller tabell.
- Vi tar ANSVAR för vårt beteende.
- Vi tar ANSVAR och säger ifrån ifall någon annan beter sig illa på läktaren
- Vi tar AVSTÅND från alkohol och droger i samband med vår idrott



Upptaktsträff/Föräldramöte

Inför säsongsupptakten skall lagen arrangera ett möte för föräldrar och ledare. Till detta möte är det lämpligt att bjuda in föreningens ungdomsutvecklare och en lokal som ofta är tillgänglig är Sandåkerns klubblokal som kan bokas via Alexander Lindgren på 070-624 87 91.

På agendan skall följande punkter finnas med:

- Sandåkerns SK värdegrund (gärna med exempel).
- Säsongspanering (seriestart, antal lag, cuper, läger osv) och målbild (se senare del).
- Spelar- och Ledartrupp.
- Lagbudget som presenteras av ledare och/eller ekonomiansvarig.

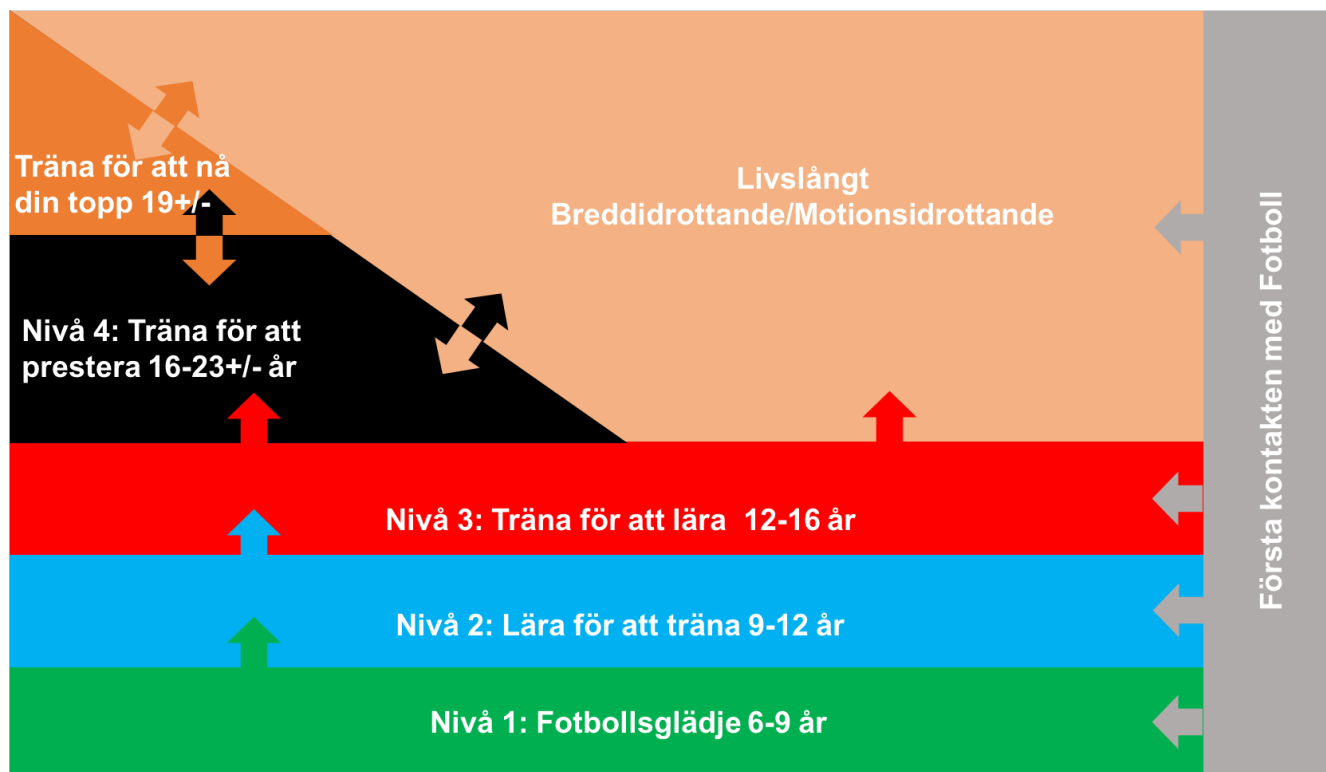


Vår utvecklingsmodell

Utvecklingsmodellen började först användas av kanadensisk idrott och har därefter också anammats av Riksidrottsförbundet, Svenska fotbollsforbundet & Svenska innebandyforbundet. Svensk idrotts utvecklingsmodell visar hur vi ser på långsiktigt idrottande. Modellen utgår från olika utvecklingsfaser kopplat till framförallt biologisk ålder och ska ligga till grund för att alla idrottsutövare inom den ska få träning och tävling som är anpassad utifrån deras utveckling.

Vår utvecklingsmodell tar hänsyn till den fysiska utvecklingen som sker hos barn och ungdomar men även den kognitiva och emotionella utvecklingen som kommer i samband med deras åldrande. Modellen syftar till att ge gynnsamma utvecklingsförhållanden för varje individ med målsättningen att skapa intresse för livslångt idrottande. De första tre nivåerna går ut på att utveckla idrottaren med tydligt fokus mot att skapa rörelserika deltagare. På nivå 1 är tyngdpunkten på grundläggande motoriska färdigheter, under nivå 2 startar de med grundläggande idrottsspecifika färdigheter för att sedan utveckla det under nivå 3 tillsammans med den fysiska och mentala förmågan. Som bilden illustrerar kan den första kontakten med idrotten vara när som helst och det är viktigt att vår verksamhet alltid välkomnar nya deltagare.

Vi tror på en verksamhet som ska bygga på "Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt." Med det menar vi att vår verksamhet ska vara inkluderande, skapa intresse och förutsättningar för livslångt idrottande där varje individ ska kunna nå sin egen högsta utvecklingsnivå.





Svenssonmodellen

I vår förening har vi anammat det som kallas Svenssonmodellen som beskrivs av Svensk Innebandy och anpassat den för fotboll. Vi ser modellen som ett viktigt verktyg i att utveckla våra deltagare där arbetet alltid sker nedifrån och upp, oavsett nivå som spelaren befinner sig på. Varje del i denna pyramid hänger ihop och en förändring på en nivå kan påverka en annan, positiva effekter på en del längre ned i modellen har större effekter på dem högre upp än tvärtom. Det går också att arbeta med flera delar samtidigt, exempelvis kan en tränare arbeta med människan samtidigt som de arbetar med atleten eller fotbollsspelaren.

Plattformen

Detta är grundförutsättningarna som finns inom föreningen och lagen för att fungera. Det är allt från organisation, miljö, kultur, träningsförhållanden osv.

Människan

Delen människan omfattar de psykologiska delar som är relaterade till individer och lag såsom motivation, gruppdynamik, självkänsla, trygghet m.m.

Atleten

Atleten bygger på de fem grundläggande fysiska kvalitéerna *Koordination, Rörlighet, Snabbhet, Uthållighet* och *Styrka*.

Fotbollsspelaren

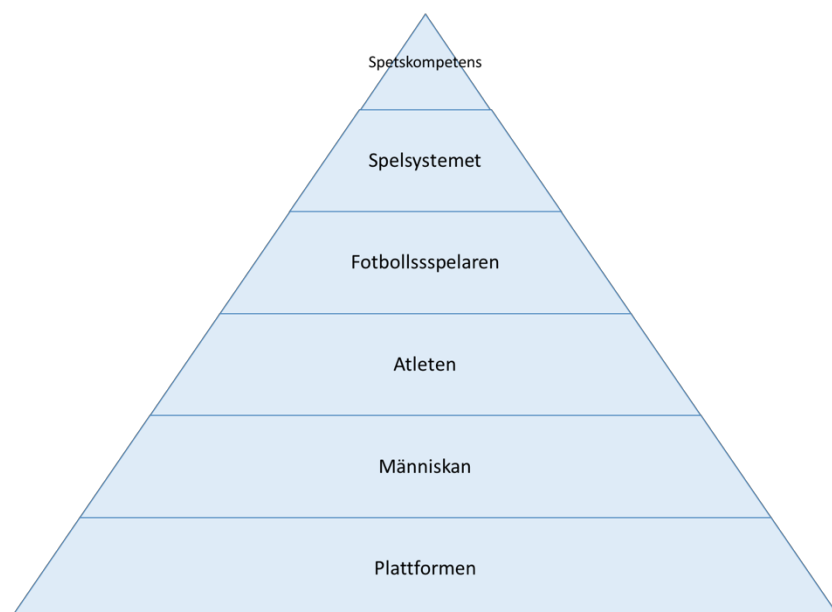
Här avses de tekniska kunskaperna, blick för spelet/spelförståelse, taktisk skolning m.m.

Spelsystemet

Den här delen omfattar spelet i sig med anfallsspel, försvarsspel, olika uppställningar som exempelvis 4-4-2, 4-3-3, 4-5-1 osv.

Spetskompetensen

Med spetskompetens menas spel i numerära över-/underlägen på en yta, fasta situationer, avgörande spelarprestationer, individuella spelares skyltfönster/spetskompetens.



Svenssonmodellen på spelformerna 3v3-5v5

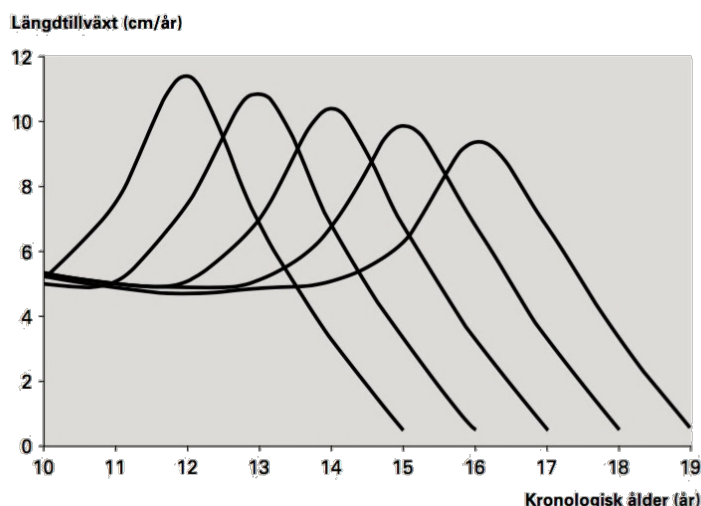
I denna ålder ska en stor del av vårt arbetssätt inom verksamheten lägga fokus på människan, atleten och fotbollsspelare. Spelsystemet och spetskompetens är inte prioriterat. Människan arbetar vi med genom att försöka skapa en glädje kopplat till idrott och rörelse, erbjuder en allsidig idrottsmiljö där rörelserikedom ligger i fokus. Glädje innebär inte att barnen alltid ska skratta vid varje övning, skratt är bra men det är lika viktigt att de också erbjuds lämpliga utmaningar utifrån deras förmågor för att känna att de utvecklas. Barn ska också känna att de befinner sig i en trygg idrottsmiljö där vuxna och medspelare respekterar dem och lyssnar på deras åsikter, det kan vi vuxna göra genom att prata med barnen om vad de tycker varit roligt samt låta dem vara med och välja vilka lekar och övningar på träningar ibland. Atleten jobbar vi främst med genom att försöka främja rörelserikedom, fotboll är vår huvudsakliga verksamhet men vi tränar moment som utvecklar barnens rörelseförmågor utöver den också, t.ex. kasta, fånga, rulla och hoppa. För att jobba med fotbollsspelaren sker arbetet främst med grunderna inom fotboll (se mer under rubriken *Spelares färdigheter*).

Relativa Ålderseffekten

Relativa ålderseffekten (känt som Relative Age Effect, RAE) är ett vanligt fenomen inom idrott runt om i världen och även i Sverige. Studier på RAE visar att barn födda tidigt på året har större chanser att bli uttagna och få spela matcher än de som är födda sista kvartalet. Detta beror på att de som är födda tidigt på året generellt börjar mogna fysiskt tidigare än dem födda sent på året. Detta leder till att tidigt födda ungdomar ofta är överrepresenterade i s.k "talanglag", ungdomsakademier och juniorlandslag runt om i världen. Under tonårens senare halva kommer sedan de ungdomar som är födda sent ikapp de övriga och den fysiska skillnaden är borta. Konsekvensen av att vissa selekteras i högre utsträckning blir att de födda sent på året riskerar att i större utsträckning sluta med idrottandet i unga år. Vi tycker att det är viktigt att påpeka att prestationer i ung ålder inte är avgörande för hur duktig någon är senare i livet. I åldrarna 6-9 år är RAE inte alltid särskilt välutvecklat och syns då framförallt inte fysiskt, det kan dock vara så att det syns i barnens mentala och psykosociala mognad och är därför viktigt att känna till. Därför beskriver vi i kommande delar av detta dokument hur föreningen anser att träningen för barn ska planeras och bedrivas för att alla ska kunna känna sig inkluderade, glädjefyllda, motiverade och uppskattade för sin egna prestation och utveckling utan att jämföras med andra.

Detta är viktigt för att skapa spelare som vill idrotta hela livet och kan uppnå vad de vill prestationsmässigt och olika hälsoaspekter.

Exempel på skillnader i tillväxtpurt för fem lika gamla ungdomar.
Källa: Svensk Innebandys Utvecklingsmodell, 2011.





Ledarskapet

Motivation

Tränare och ledare har flera uppgifter inom ett lag, men den sannolikt mest betydelsefulla av dem alla är att skapa en miljö som bidrar till självbestämmande motivation och en passion för fotboll. Detta är något som är otroligt viktigt för en långvarig utveckling inom idrotten och påverkar därmed såväl hälsoaspekter som maximal prestation på sikt.

Passion, passion för idrott, fysisk aktivitet och passionen för fotboll är något som är otroligt starkt. Att ha en passion för fotboll innebär att individen har tagit till sig fotboll som en del av sin identitet och identifierar sig som fotbollsspelare/-ledare. Med passion kan vi skapa en drivkraft att träna många timmar för att utvecklas till sin egna maximala nivå men också en drivkraft för fotboll livet ut.

För att skapa en utvecklande miljö och bra förutsättningar för självbestämmande motivation behöver tränare och spelare tillsammans arbeta med tre områden: *Självständighet*, *Egen kompetens* och *Tillhörighet*. Då vi skapar en miljö för självbestämmande motivation för våra spelare kan området *Självständighet* uppnås genom att spelarna får välja en övning de vill göra för att bli bättre på en viss färdighet. *Egen kompetens* uppnås allra bäst genom att spelarna ständigt utsätts för utmaningar anpassade utifrån deras kunskaper som bekräftar deras kompetens. Ingen övning ska vara omöjlig men inte heller för lätt utan ska ge spelaren en lämplig utmaning. *Tillhörighet* innebär att tränare och ledare ser och bekräftar alla spelare under varje träning, varje spelare ska få feedback och beröm som förstärker ett önskvärt beteende.

Som nämnts kan *Självständighet* utvecklas genom att spelare får välja övningar, men det är också viktigt att barnen har äganderätt över sitt egna deltagande, vi låter dem vara med och påverka verksamheten och motiverar dem att testa lämpliga utmaningar. Barn får också stärka sin kreativitet och äganderätt över sin egen prestation vid fritt spel, därför rekommenderar vi mycket spel på träningar utan allt för mycket styrningar där barnen själva får utveckla lösningar på problem. T.ex går det att öva 1 mot 1 situationer i en kvadrat där spelaren ska driva bollen över motsatt sida, då får barnen själva försöka komma på lösningar för att ta sig dit.

Lämpliga utmaningar handlar om att hitta en svårighetsnivå på en övning som passar de olika barnen för att utveckla *Egen kompetens*. Ett exempel kan vara att det är en passningsövning en träning, det går då att anpassa avståndet mellan passare och mottagare för att justera svårighetsgraden, ett annat sätt är att uppmuntra dem att slå hårdare passningar eller att de ska gå efter backen hela tiden. Med enklare justeringar går det då att anpassa en övning utifrån de olika individuella förutsättningarna, för att lättare kunna förstärka barnen och deras aktioner rekommenderar vi att träningen sker i stationer där det finns minst en vuxen per station som då har en mindre grupp barn att hålla koll på.

Tillhörighet utvecklas till viss del i samband med att några av punkterna ovan tas i åtanke, som feedback exempelvis. En annan praktisk grej kan vara att hälsa varje barn välkommet när de kommer till träningen, utöver ordinarie feedback kan en enskild ledare till varje träning ha en grupp barn den ska ha extra koll på och ge feedback till.



Målbilder

Svenska fotbollsförbundet har delat in barn- och ungdomsidrotten i olika nivåer för spelare i åldrarna 6–16 år. Därefter ska de som fortsätter kunna välja att fortsätta träna för att tävla eller motionsidrotta. De nivåer som gäller i åldrarna 6–16 är 3v3-5v5 (6-9år), 7v7 (10-12år) och 9v9-11v11 (13-16år). Målbilderna som beskrivs nedan kommer från förbundets spelarutbildningsplan och förstärks och utökas från en nivå till nästa för att skapa en naturlig progression. Tränare kan anpassa målbilden varje säsong då de gäller över flera år och bryta ned den för att nå målbilden innan gruppen träder in i nästa nivå.

Målbilder – Lagets spel

Kontrollera bollen

3v3-5v5, 6-9 år

Spelarna kan kontrollera bollen i anfallspelet.

Bollorienterat försvarsspel

3v3-5v5, 6-9 år

Lagets metoder i försvarsspel är inte prioriterat i denna ålder.

Målbilder – Spelares färdigheter

Passningar

3v3-5v5, 6-9 år

Spelarna försöker passa bollen om de har en spelbar medspelare.

1 mot 1 situationer

3v3-5v5, 6-9 år

Spelarna försöker vara beslutsamma i 1 mot 1 lägen. De utmanar, fintar och försöker dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet försöker de snabbt komma på rätt sida och försöka vinna tillbaka bollen.

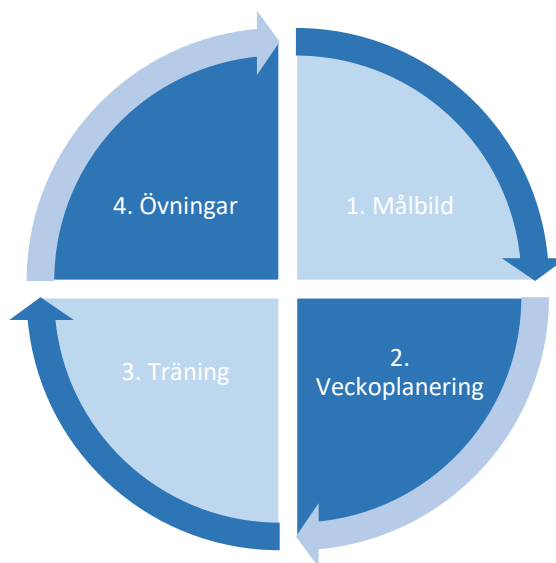




Planering

För att träningen ska ge en positiv effekt på spelarnas och lagets utveckling bör tränarna regelbundet analysera och planera träningen. En långsiktig planering underlättar för tränarna och ökar förutsättningarna för att laget ska nå målbilden. Utifrån målbilden kan tränarna planera en vecka grovt och sedan vad respektive träning har för syfte och vilka övningar som ska ingå i träningen.

Då tränarna bryter ned målbilden i en veckoplanering kan de enkelt och översiktligt få en bild av all verksamhet. Träningarna skapas sedan utav övningar som utgår från lagets spel och en analys av spelarna. Varje träning bör ha ett centralt tema, exempelvis anfallsspel eller försvarsspel. Utifrån temat välj övningarna med inriktning på färdighetsträning eller spelträning.



3v3-5v5, 6-9 år

Här anser vi att fokus ska vara att skapa lekfulla träningar där deltagarna får en lust till att lära sig mer. Som tränare är det viktigt att känna till att utvecklingen sker i väldigt olika takt och det kan dröja något år innan en del barn lär sig färdigheter som andra lär sig tidigt. Vi ska skapa förutsättningar för alla att kunna vara med och uppleva allt det roliga vår idrott har att erbjuda.

Den träningen som vi bedriver för spelarna ska vara allsidig och lekfull. Vi ska inte skapa för mycket struktur och organisation kring träningen och spelet utan ge enkla ramar. Som ledare får du gärna hämta inspiration från andra idrotter och implementera i träningen.

Resultat är underordnat processen. Som tränare strävar vi efter att berömma det arbete som spelaren utför och inte resultatet av det. Som exempel berömmar vi deras ansträngningar på spelplanen och inte resultatet av matchen. Låt spelarna fatta beslut utifrån planen, att som tränare coacha är inte något som är prioriterat på denna nivå och hämmar spelarnas egna kreativitet och problemlösande.

Den enda talang vi vill fostra är *Intresset*, resan till senior är lång och den fysiska, mentala och motoriska mognaden är inte avgörande för framgång. Vi ska också undvika att spelare fastnar i vissa positioner och/eller roller för att uppmuntra lärande av andra sidor av spelet så att både spelare och lag utvecklas.

Lagets metoder

Anfallsspel

SPELUPPBYGGNAD	3V3/5V5
SPELBARHET	
DJUPLEDSSPEL	
SPELAVSTÅND	
SPELBREDD	
SPELDJUP	
SPELVÄNDNING	
ÖVERLAPPNING	
KONTRING	3V3/5V5
SPELBARHET	
SPELAVSTÅND	
SPELBREDD	
DJUPLEDSSPEL	
SPELDJUP	
ÖVERLAPPNING	
KOMMA TILL AVSLUT	3V3/5V5
DJUPLEDSSPEL	
VÄGGSPEL	
ÖVERLAPPNING	
MOTRÖRELSER/V-LÖPNINGAR	
KORSLÖPNING	
FASTA SITUATIONER	



Försvarsspel

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

3V3/5V

5

TÄCKNING	
BRYTNING	
ÖVERFLYTTNING	
CENTRERING	
RETIRERING	
UNDERSTÖD	

ÅTERERÖVRING AV BOLL

3V3/5V5

RETIRERING	
DIREKT ÅTERERÖVRING	
INDIREKT ÅTERERÖVRING	
UPPFLYTTNING	
TÄCKNING	
UNDERSTÖD	

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

3V3/5V5

TÄCKNING	
RETIRERING	
ÖVERFLYTTNING	
CENTRERING	
UPPFLYTTNING	
UNDERSTÖD	
FASTA SITUATIONER	

Försvarsspel är inte prioriterat i spelformerna 3v3-5v5, fokus är på att försöka vinna tillbaka boll i 1v1-situationer.



Spelares färdigheter

Anfallsspel

SPELUPPBYGGNAD

3V3/5V5

DRIVA

VÄNDA

PASSA KORT

PASSA LÅNGT

TA EMOT

UTMANA/DRIBBLA/FINTA

KOMMA TILL AVSLUT

3V3/5V5

DRIVA

VÄNDA

TA EMOT

UTMANA/FINTA/DRIBBLA/SKJUTA

NICKA

MOTRÖRELSER/V-LÖPNINGAR



Försvarsspel

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

3V3/5V5

FÖRSVARSSIDA

PRESSA

MARKERA

ÅTERERÖVRING AV BOLL

3V3/5V5

FÖRSVARSSIDA

PRESSA

MARKERA

BRYTA

TACKLA

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

3V3/5V5

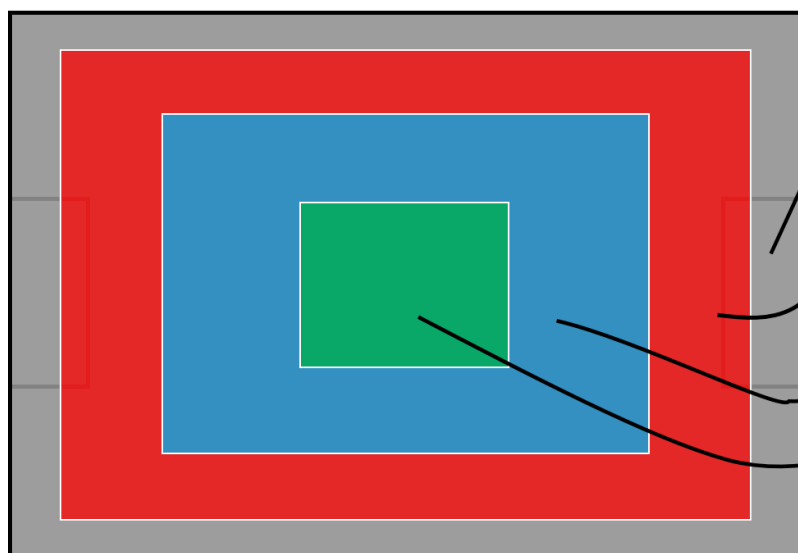
PRESSA

MARKERA

BRYTA

TACKLA

NICKA



Medspelare längst ifrån

- Kollektivt spel med hela laget över hela spelplanen.

Medspelare långt ifrån

- Kollektivt spel med flera spelare.

Medspelare nära

- Kollektivt spel med få spelare.

Spelaren

- Individuellt spel.





Fysisk träning för fotbollsspelande barn och ungdomar

Barn och ungdomars fysiska utveckling följer inte en linjär linje utan den sker i olika faser, olika snabbt och den kan inträffa vid olika tidpunkter för olika barn. Detta ställer vissa krav på tränare och ledare och förutsätter att de har en kunskap om spelarnas utveckling för att kunna planera och utföra träningen på ett bra sätt.

I dagsläget är det välkänt inom idrotten att en allsidig, rolig och åldersanpassad fysisk träning är en förutsättning för barnens utveckling vilket också är en bra grund för goda motionsvanor genom hela livet. Den allsidiga träningen fyller också en viktig funktion i att skapa en bred fysisk skolning och minskar risken att träningen blir för ensidig och specifik vilket är förknippat med en ökad skaderisk. I samband med en ökad fysisk mognad och stigande ålder desto mer specifik blir träningen, dock finns det inget som visar på att allmän träning slutar vara bra i äldre åldrar.

Vid planering av träningen bör tränare ställa sig ett par olika frågor; Kommer den här träningen upplevas som rolig, stimulerande och glädjefylld av barnen? Tillgodoser de här momenten behovet av allsidig träning? Har jag med moment som är viktiga i den långsiktiga planeringen av spelarnas idrottsliga utveckling?

Fysiska färdigheter kan sättas ihop i fem grundläggande färdigheter som *Koordination*, *Styrka*, *Rörlighet*, *Snabbhet* och *Uthållighet*. I kommande del har vi försökt ge en bild av hur viktiga vissa kvalitéer är att utveckla vid olika åldrar. 1(gul färg) betyder låg prioritet och 5(röd färg) betyder hög prioritet.

Koordination

Koordination är ett samlingsbegrepp för kontroll och samordning av rörelser som är viljestyrda, det kan vara kroppsrorelser som samordnas i förhållande till övriga kroppen och till omgivningen. Vid god koordination menar man att dessa rörelser är välavvägda och ändamålsenliga. Tekniska färdigheter inom fotbollen är beroende av att kunna koordinera rörelser på ett ändamålsenligt sätt.

Ålder

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3

Styrka

Inom barn- och ungdomsidrotten har det ofta diskuterats kring nyttan av styrketräning men faktum är att även barn kan utveckla sin styrka. En korrekt utförd styrketräning leder inte till någon risk för stelhet eller ökad skaderisk utan tvärtom. En allsidig styrketräning som utförs med rätt teknik och en genomtänkt progression av motståndet kommer leda till bättre till bättre koordination, teknik och minskad skaderisk.

Ålder

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5



Rörlighet

Med rörlighet menar vi att spelare har en förmåga att utföra de rörelser som behövs på en fotbollsplan, såsom: täcka skott, en volleyspark, räddning av målvakt med mera. I äldre åldrar är rörligheten också extra viktig vid styrketräningen för att kunna utföra övningar och rörelser med stort rörelseomfång, exempelvis utföra en djup benböj eller ett utfallssteg. Den rörlighetsträning som barn och ungdomar idag kan ha extra behov av är den som sker i en rörelse, så kallade dynamisk rörlighet, vid exempelvis en benpendling. Den dynamiska rörligheten kan med fördel tränas ofta men inte i för långa stunder och är ett bra moment att använda i uppvärmningarna.

Ålder

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4

Snabbhet & Start-Stopp

Snabbhet är en viktig del i många lagidrotter och likaså i fotboll där spelets intensitet kan ändras på ett par sekunder. Det hastiga spelet ställer också krav på start-stopp rörelser med hastiga inbromsningar som ofta åtföljs med en maximal acceleration i en ny riktning. Dessutom ställer fotbollen krav på god reaktionssnabbhet då spelare ska reagera på syn- och hörselintryck och sen agera. Acceleration, start-stopp och sprinter ställer krav på koordinationsförmågan då motståndare, medspelare och spelplanen kan påverka spelarens aktion. Det är därför viktigt att spelarna får träna snabbhet i situationer där de också måste ta egna beslut men det går också att genomföra specifik snabbhetsträning.

Ålder

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4

Uthållighet

Fotbollsspelare kan under perioder av en match utföra sprinter upprepade gånger där de antingen springer, joggar eller passivt vilar emellanåt. Efter en maximal löpning följt av en hastig inbromsning och en riktningsförändring ett flertal gånger kan spelaren stå stilla några sekunder för att därefter i hög fart sätta press på en motståndare. Det ställs stora krav på att spelaren ska kunna orka dessa högintensiva moment och kunna återhämta sig då tillfälle ges på. Uthållighetsträning för barn och ungdomar har väldigt liten effekt innan puberteten men kan därefter tränas med väldigt god effekt.

Ålder

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	1	1	1	2	2	3	3	4	5



Fysiska färdigheter

SNABBHET & START-STOPP	NIVÅ 1	NIVÅ 2	NIVÅ 3
REAKTION			
INBROMSNING			
ACCELERATION			
RIKTNINGSFÖRÄNDRINGAR			
RÖRLIGHET	NIVÅ 1	NIVÅ 2	NIVÅ 3
DYNAMISK			
KOORDINATION	NIVÅ 1	NIVÅ 2	NIVÅ 3
RYTM			
RUMSORIENTERING			
ÖGA-HAND & ÖGA-FOT KOORDINATION			
GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETER	NIVÅ 1	NIVÅ 2	NIVÅ 3
HOPP & LANDNINGAR			
SPRINGA & BROMSA			
KASTA & FÅNGA			
RULLA, ÅLA & KRYPA			
VISS MUSKELUPPBYGGANDE TRÄNING (SENARE DEL)			
PERCEPTION, BALANS	NIVÅ 1	NIVÅ 2	NIVÅ 3
BALANS, TEKNIK & ALLSIDIG STYRKA			
BÅLSTABILITET/-STYRKA			
KNÄKONTROLL			
UTHÅLLIGHET	NIVÅ 1	NIVÅ 2	NIVÅ 3
AEROB			



Psykosocial och Fysisk utveckling

6-9 år

Nedanstående är några kännetecken för den här perioden, observera att för vissa kan det komma tidigare eller senare och vissa kännetecken kanske inte märks.

Psykosocial utveckling för spelare:

- Stor fantasi.
- Egocentrisk.
- Uppmärksamhetsförmåga mindre utvecklat.
- Vill synas, vara i centrum.
- Svårt att lyssna på långa instruktioner.
- Kan fokusera på enstaka enkla saker.
- Utvecklar viss självuppfattning.
- Begränsad analysförmåga.
- Får trygghet i rutiner.
- Svårt att förstå tid och rum.
- Idrottar för att det är roligt.
- Behov av positiv feedback.

Fysisk utveckling för spelare:

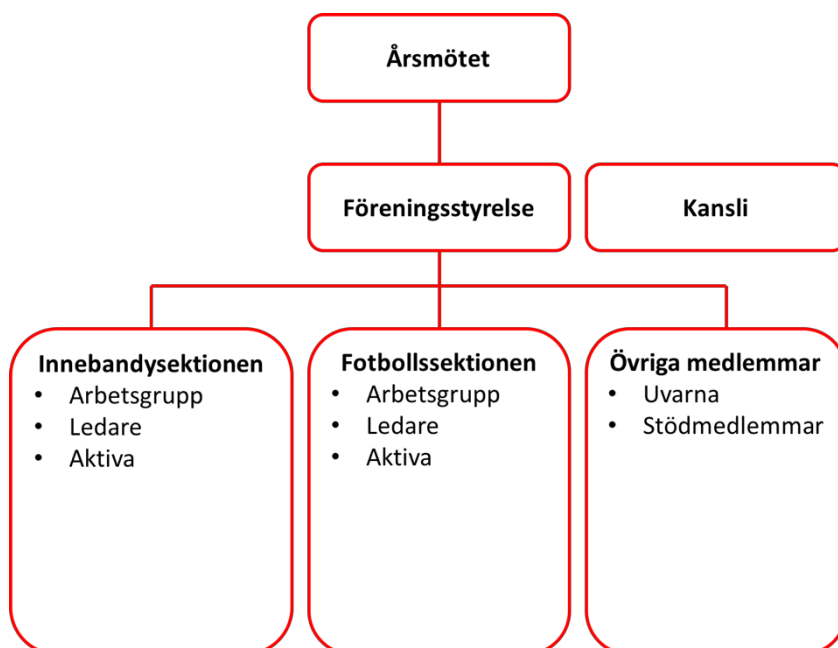
- Liten tillväxtpurt i inledningen av perioden.
- Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- Stort rörelsebehov.
- Större muskelgrupper är mer utvecklade än de små.
- Grovmotoriska rörelser är viktiga (springa, hoppa, fånga, sparka).
- Finmotorik inte färdigutvecklat (exempelvis öga-hand koordination).



Förenings- och lagorganisation

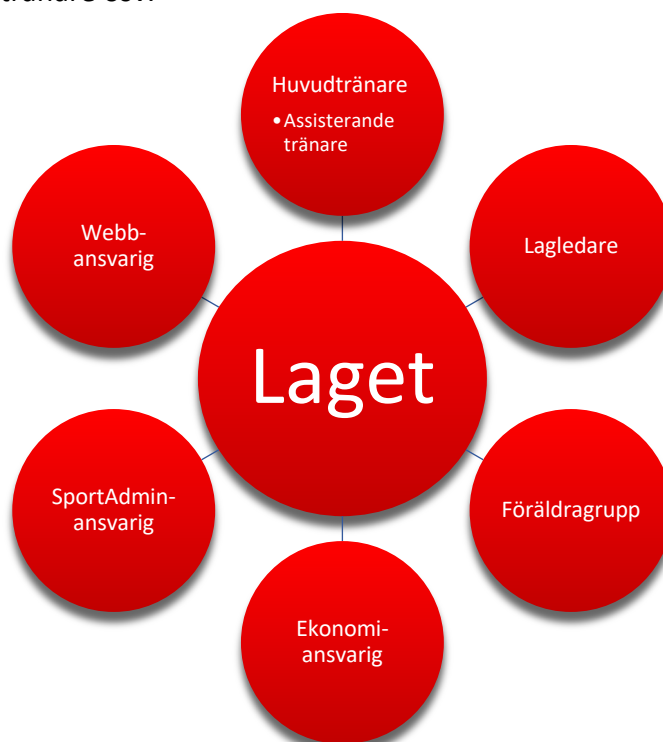
Föreningsorganisation

Sandåkerns SK är en flersektionsförening med verksamhet inom både fotboll och innebandy. Dessa sektioner har ett antal undersektioner som arbetar med olika områden.



Lagorganisation

Följande exempel på lagorganisation är ett förslag från föreningen på hur varje lag kan arbeta. Observera att det kan vara fler än en person på respektive position, exempelvis två lagledare, tre huvudtränare osv.



LEDARTRÄFFAR & UTBILDNING

Den ungdomsutvecklare som Sandåkerns SK har anställt tillsammans med samarbetsföreningarna Umedalens IF och IBK Dalen ansvarar för att kalla till ledarträffar och informera om utbildningar till föreningens ledare. Tränare och ledare är välkomna att delge sina önskemål om särskilda ledarutbildningar och informera om utbildningsbehov de ser i verksamheten.

Sandåkerns SK strävar efter att alla ledare ska ha gått den grundläggande ledarutbildningen som erbjuds av Västerbottens Fotbollsförbund och står också för kostnaden för den. Vidare står föreningen för kostnaden för utbildningarna på barn- och ungdomsnivå, önskas särskilda utbildningar så sker det efter samtal med föreningen.

Tillsammans med samarbetsföreningarna Umedalens IF och IBK Dalen genomförs också vissa utbildningar gemensamt och erbjuds till samtliga involverade i barn- och ungdomsverksamheten. Exempel på en sådan utbildning som kan erbjudas är Åldersanpassad Fysisk Träning som anordnas i samarbete med SISU Idrottsutbildarna Västerbotten.

Föreningens ungdomsutvecklare kallar också till en upptaktsträff innan säsongstart och en avslutningsträff för samtliga barn- och ungdomsledare i föreningen, föreningen vill att minst en ledare från respektive lag närvarar vid dessa träffar men fler är välkomna.



Referenser

Bompa, T. (1995). *From childhood to champion athlete*. Toronto, Canada: Veritas.

Cassidy, T., Jones R. & Potrac P. (2009). *Understanding sports coaching – The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice (2nd ed.)*. New York, USA: Routledge

Canadian Sport Centres (2014). *Canadian Sport for Life - Long-Term Athlete Development resource paper 2.0*. Canadian sport Institute – Pacific 2014.

Fahlström, P-G. (2011). *Att finna och utveckla talang. En studie om specialidrottsförbundens talangverksamhet*. Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2011:2.

Lindgren, E-C., Dohlsten, J. & Annerstedt, C. (2016). *Individen i centrum när idrottsföreningar lyckas behålla sina ungdomar*. Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2016:2.

Svenska Fotbollsförbundet (2015). *Spelarutbildningsplan*. Sisu Idrottsböcker. Stockholm, Sverige: SISU Idrottsböcker.

Svenska Innebandyförbundet (2011). *Svensk Innebandys utvecklingsmodell*. Stockholm, Sverige: SISU Idrottsböcker.

Tanner, J.M. (1999). *Foetus into man: Physical growth from conception to maturity (2nd ed.)*. Ware, United Kingdom: Castlemead.

Thedin Jakobsson, B. & Engström, L-M. (2008). *Vilka stannar kvar och varför?* Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2008:4.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM 6-9 ÅR - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Övningar i träningspasset:

- 1 Lek - Tusenfotingen m fl.
- 2 Spelövning 1 (smålagsspel) - utmana, finta och dribbla
- 3 Färdighetsövning 2 - utmana, finta och dribbla
- 4 Spelövning 2 (smålagsspel) - utmana, finta och dribbla
- 5 Färdighetsövning - utmana, finta och dribbla 3

LEK - TUSENFOTINGEN M FL.

Vad?

Lek

Varför?

Träna koordination.

Organisation

Obegränsat antal barn och koner.

Anvisningar

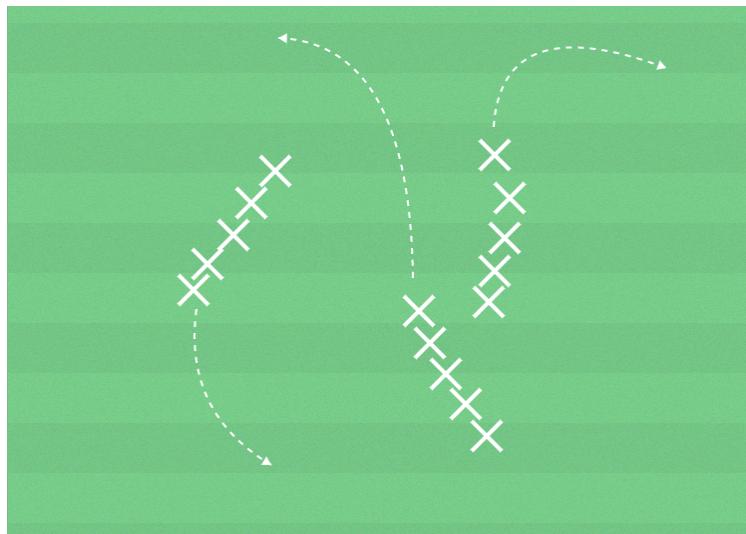
Dela in barnen i grupper om fem. Varje grupp förflyttar sig runt på ett led och med ett barn som ledare. Ledaren gör en rörelse, till exempel hoppar på ett ben, och de andra barnen gör likadant. På tränarens signal ställer sig ledaren sist i ledet, och den som blir ny ledare gör en annan rörelse.

Blandade övningar

Sitt på marken och håll om knäna, rulla framåt och bakåt.

Sätt händerna i marken och sparka upp benen så högt som möjligt.

Sätt händerna i marken nära fötterna och gå "handpromenad" framåt och bakåt.



SPELÖVNING 1 (SMÅLAGSSPEL) - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Var har du blicken när du tar dig förbi motspelaren?

Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

Organisation

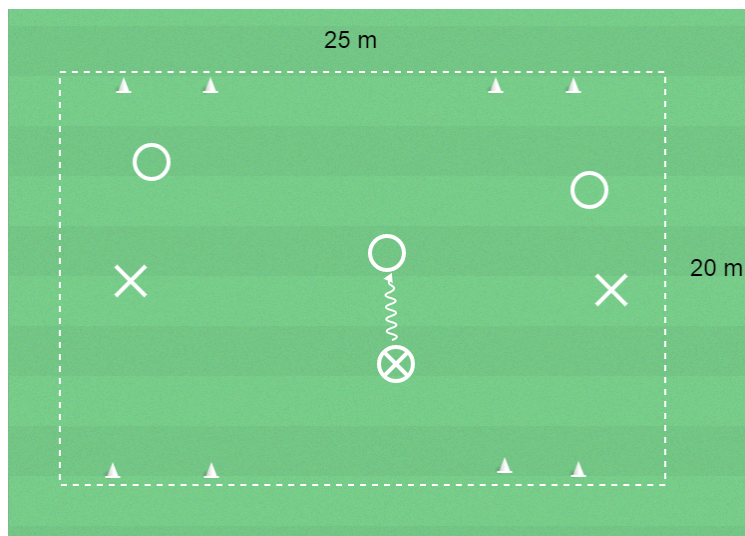
6 barn, spelplan 20 x 25 meter med 4 små mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3.

Lagen anfaller mot 2 mål och försvarar 2 mål.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll och göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära den fot som jag dribblar med.

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Motspelaren tappar balansen, och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.

Organisation

6 barn, yta 20 x 10 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

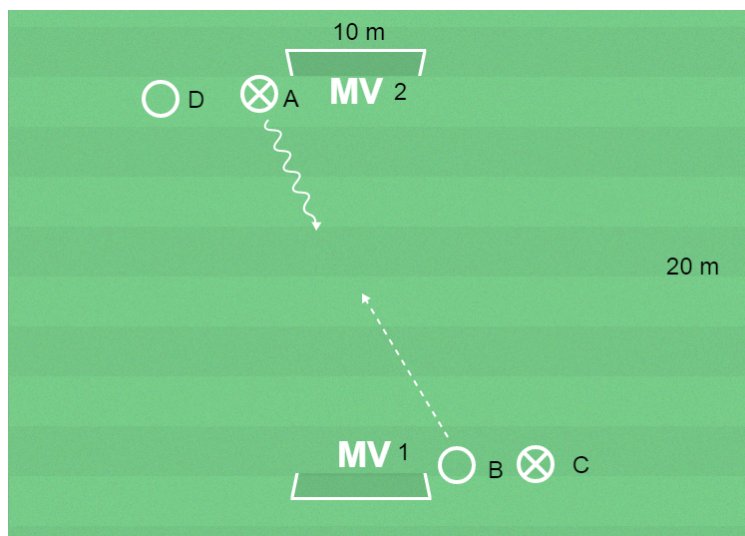
Anvisningar

A dribblar förbi B och avslutar mot Mv. 1.

Om B erövrar bollen anfaller han eller hon mot Mv. 2.

Barnen byter sida efter avslutat anfall.

C dribblar förbi D och avslutar mot Mv. 2.



SPELÖVNING 2 (SMÅLAGSSPEL) - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Var har du bollen när du ska utmana, finta och dribbla?

Bollen ska vara nära foten som jag dribblar med.

Var har du blicken när du tar dig förbi motspelaren?

Jag tittar på bollen vid dribblingen och lyfter blicken när jag passerat motspelaren.

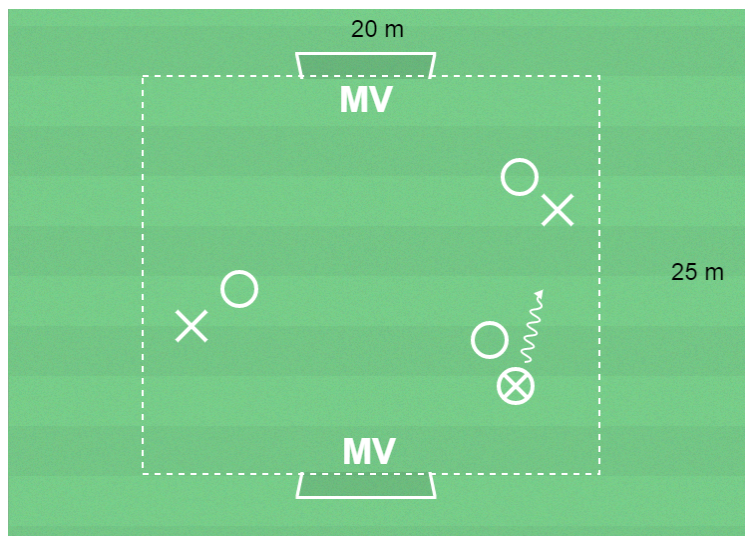
Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Någon spelare måste först dribbla förbi en motspelare innan laget får göra mål.



FÄRDIGHETSÖVNING - UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passera en motspelare med bollen under kontroll.

Hur?

Frågeexempel

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Polisen tappar balansen och hinner inte följa med mig.

Organisation

10 barn, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar.

Anvisningar

Dela in barnen i par där alla har var sin boll.

A (tjuven) driver bollen fritt och B (polisen) skuggar så nära som möjligt. Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen. Barnen stannar på signal från tränaren. Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".

Byt uppgift.

