

HBK Spelarutbildningsplan



Spelet



Träning



Ledarskap



Vad är fotboll?



Anfallsspel

Speluppbyggnad är skedet när laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation.

Kontring är skedet när laget erövrar bollen och motståndarna inte har hunnit inta försvarsformation.

Komma till avslut och göra mål är skedet när laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

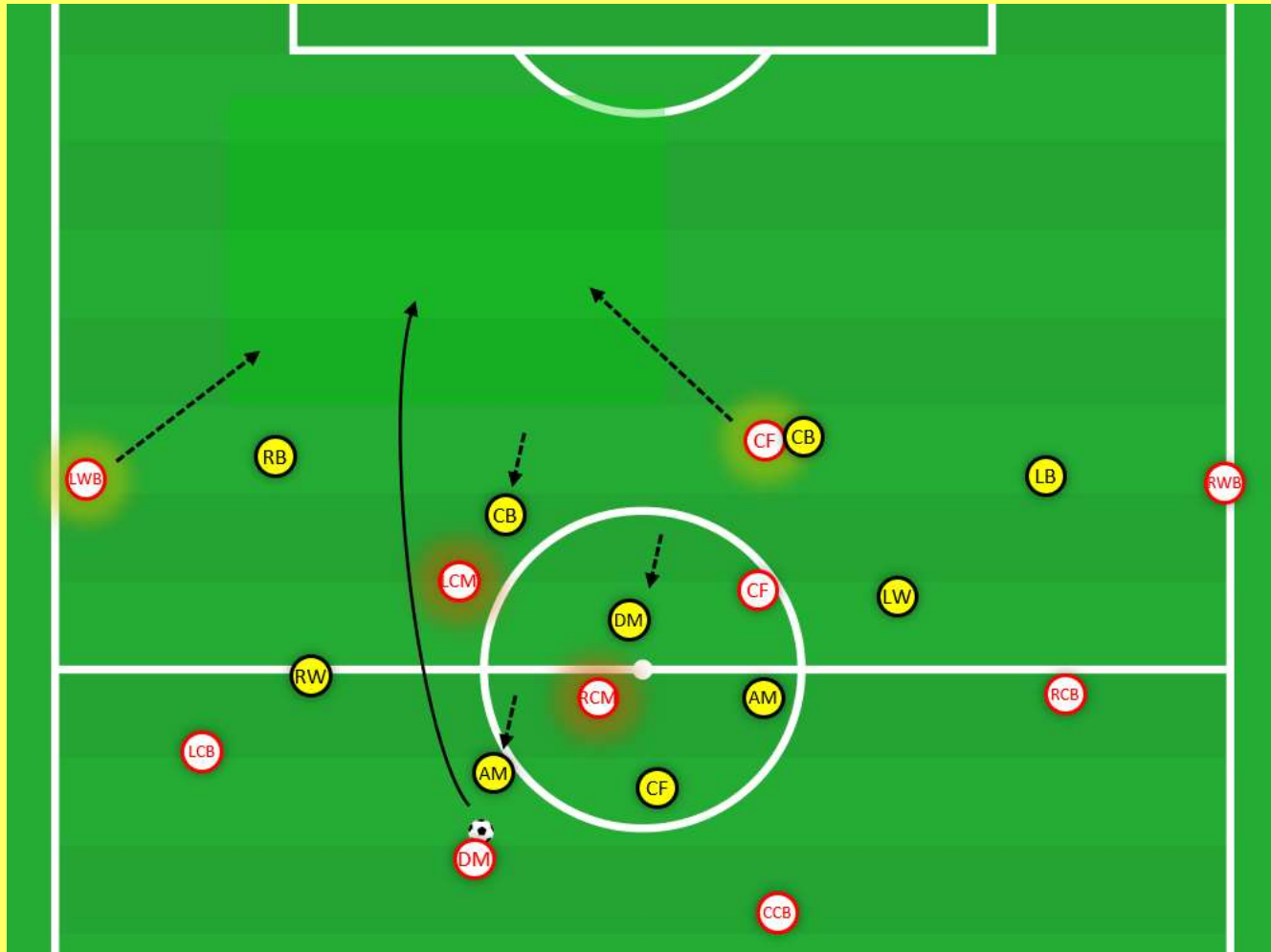
Försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad är när motståndarna har bollen och laget intagit försvarsformation.

Återerövring är skedet när motståndarlaget erövrar bollen och laget inte har hunnit inta försvarsformation.

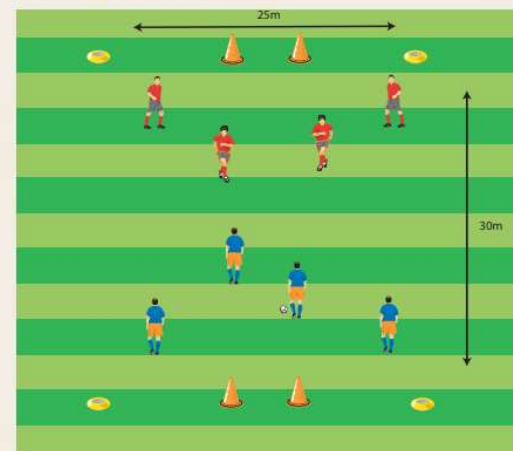
Förhindra och rädda avslut är skedet när motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Spelet ställer alla frågor och har alla svar



Best practice

Two Goal Game

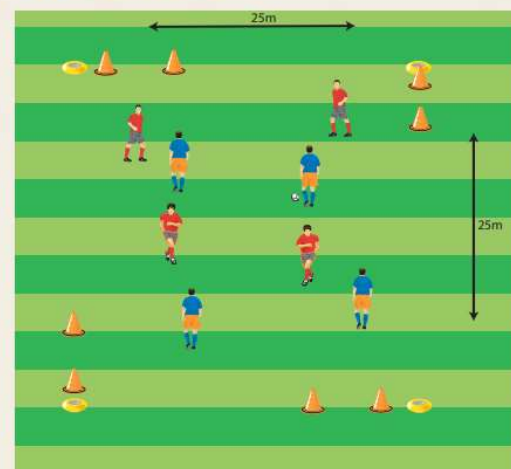


4v4

Pitch size: 30x25m

Goals: 2 large traffic cones at each end
No keepers, dribble or pass the ball on

Four Goal Game

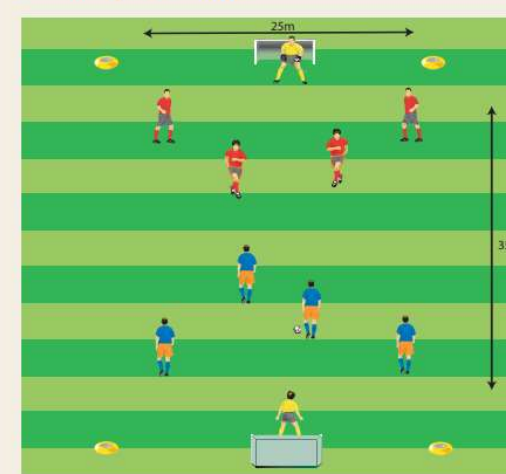


4v4

Pitch size: 25x25

Goals: 2 goals at each end (4 goals in total) by the corners, using traffic cones
Dribble or pass the ball on

Goalkeeper Game

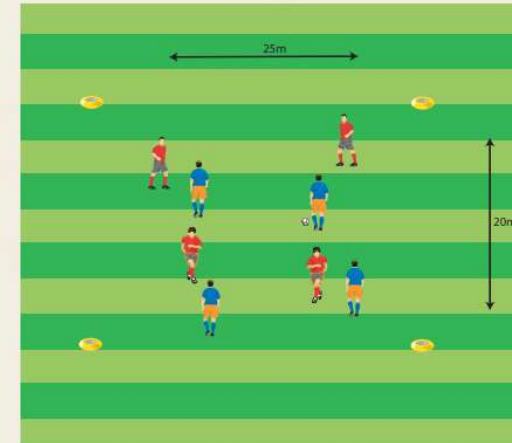


4v4 + keepers

Pitch size: 35 x 25m

Goals: Junior size goals 18x6 feet
Normal throw ins and corners

Line Ball



4v4

Pitch Size: 25x20

Goals: The length of the line at each end
(to score go over the line and put your foot on the ball)

Dribble or pass the ball on.

Spelsystem

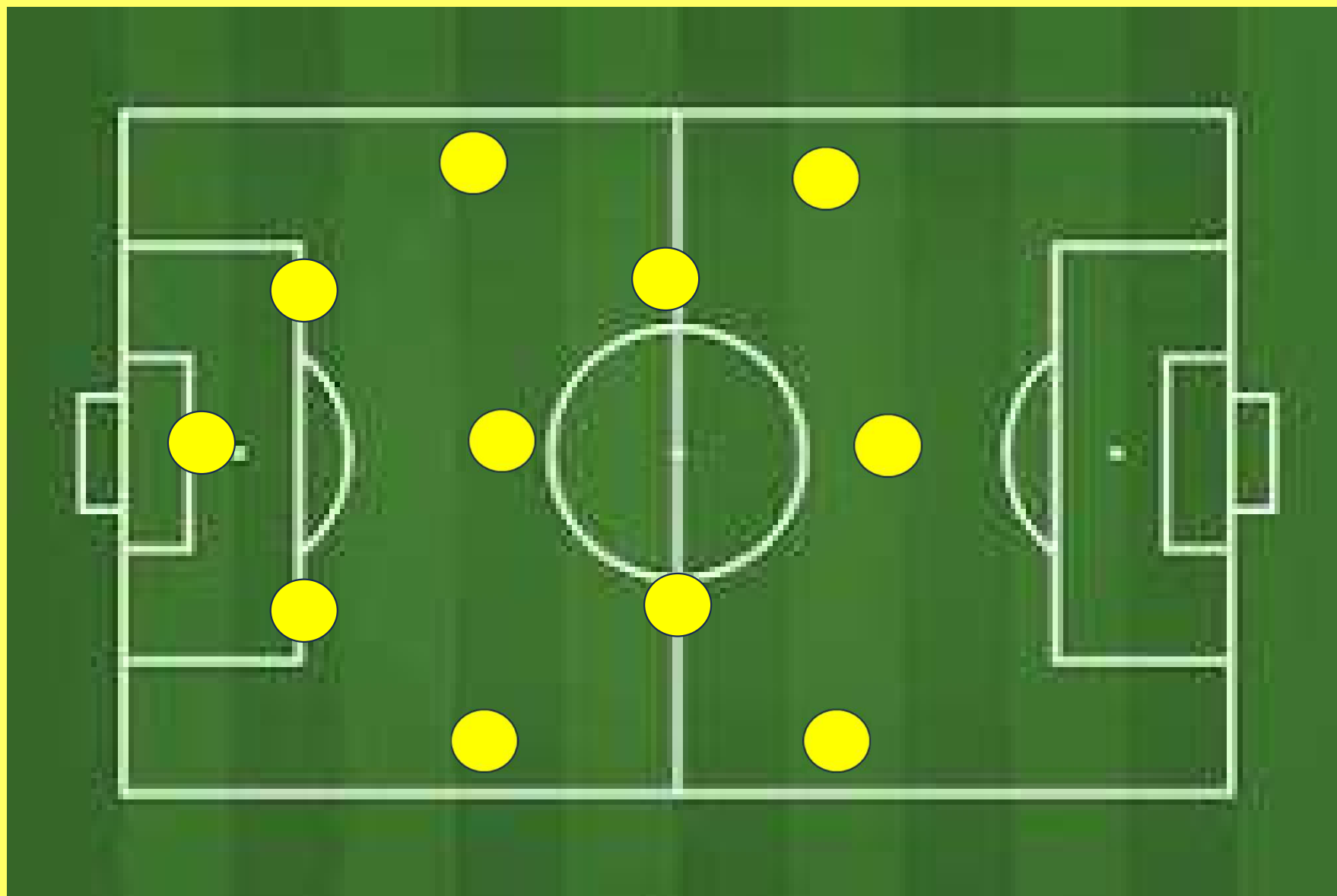
- *Arbetssättet* beskriver lagets prioriteringar i spelets olika skeden, till exempel markerings- eller positionsförsvar i skedet förhindra speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 7 mot 7.
- *Formation* anger antal spelare per lagdel. Laget är i formation när spelarna har intagit sina utgångspositioner. Begreppet introduceras i spelformen 7 mot 7.
- *Roller* är spelarnas uppgifter i spelets olika skeden, till exempel att en mittfältare ska befinna sig högre upp i planen än de övriga i lagets speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 9 mot 9.
- *Spelartyper* avser spelarnas olika egenskaper, till exempel att en forward är snabb och en annan är stark. Begreppet introduceras i spelformen 11 mot 11.

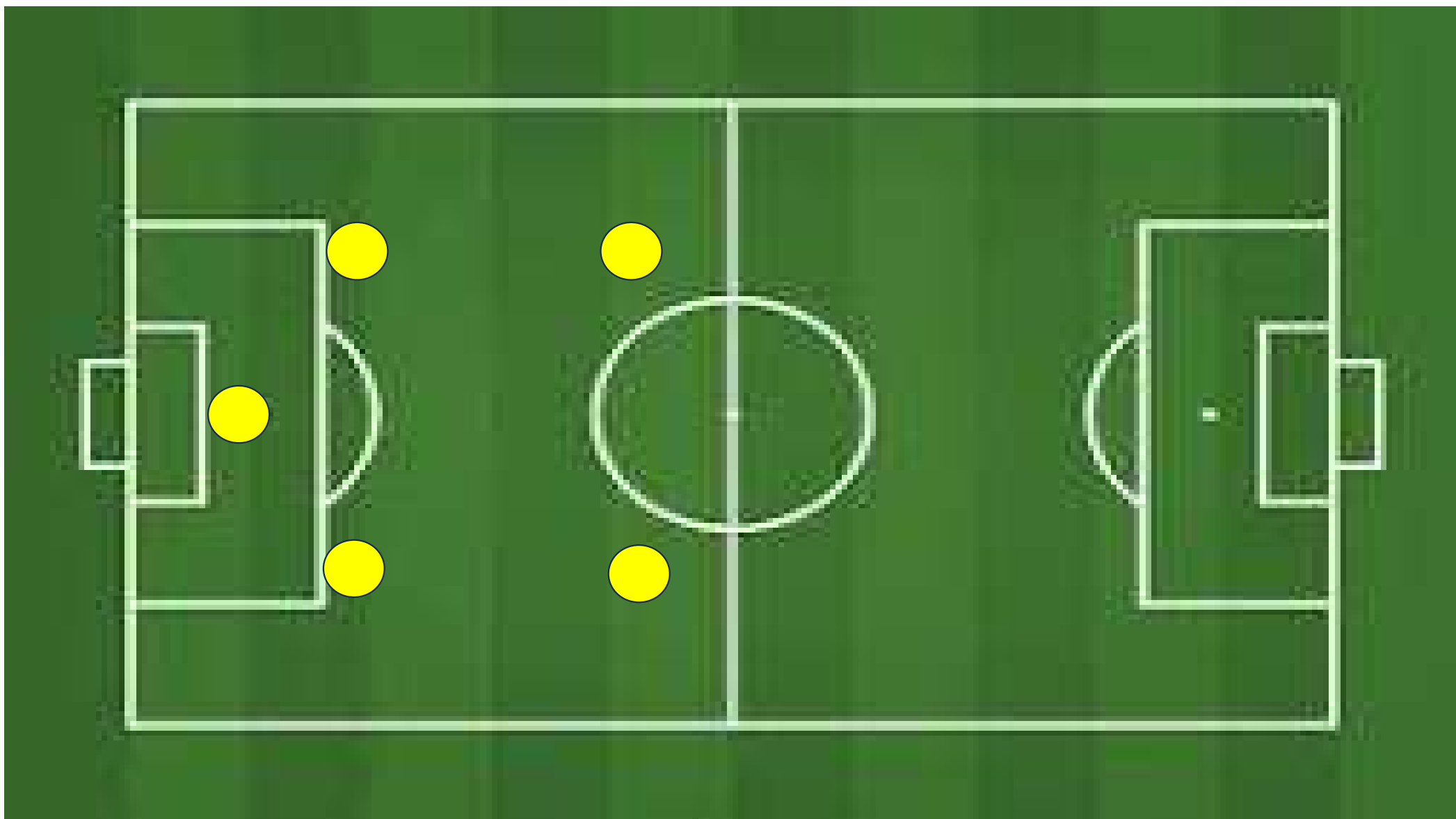
Anfallsspel:

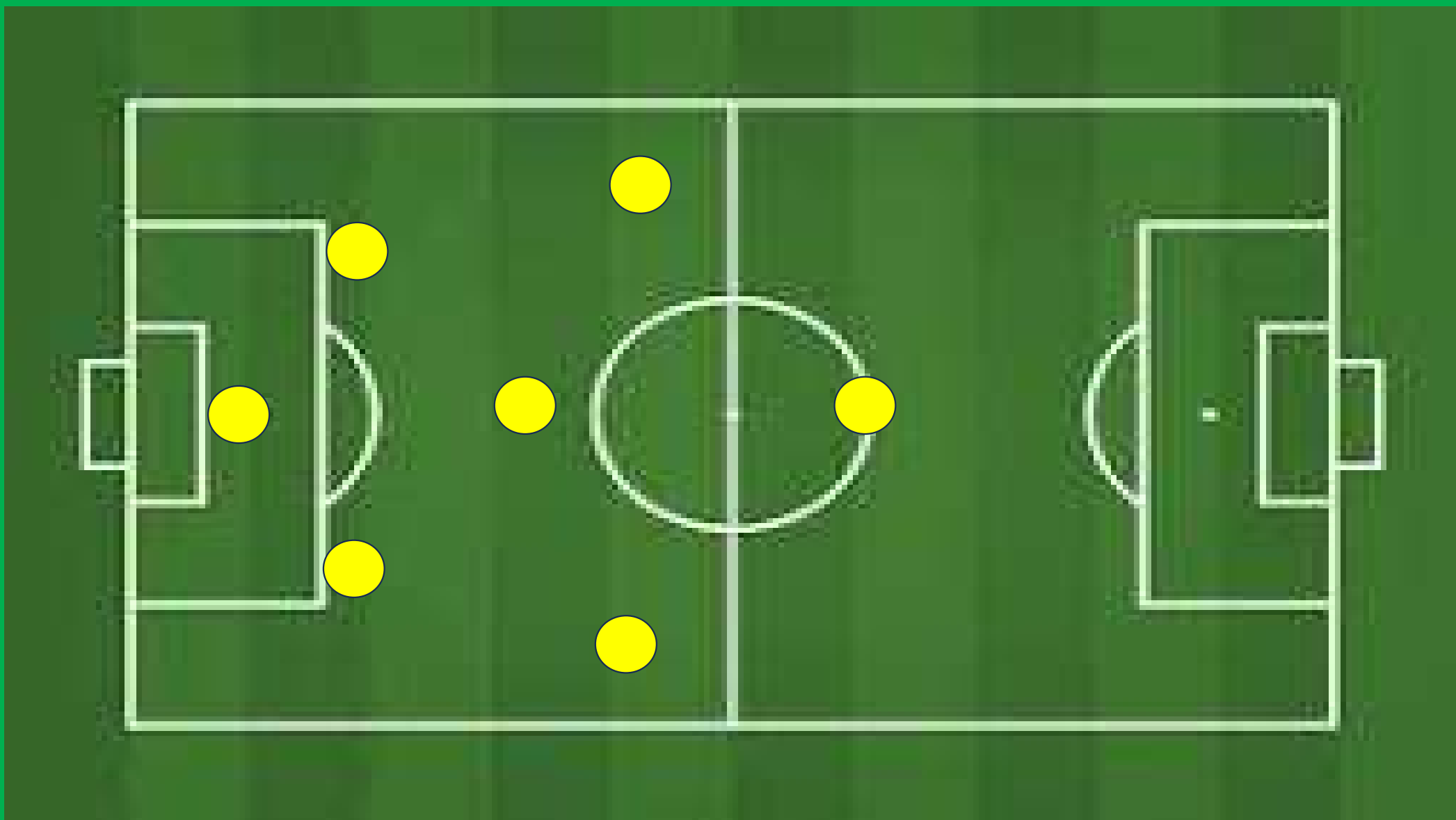
- När vi har bollen är alla anfallsspelare
- Målsättningen i anfallsspel är att skapa målchanser och göra mål
- Vi vill ha bollen och anfalla så mycket som möjligt i matchen

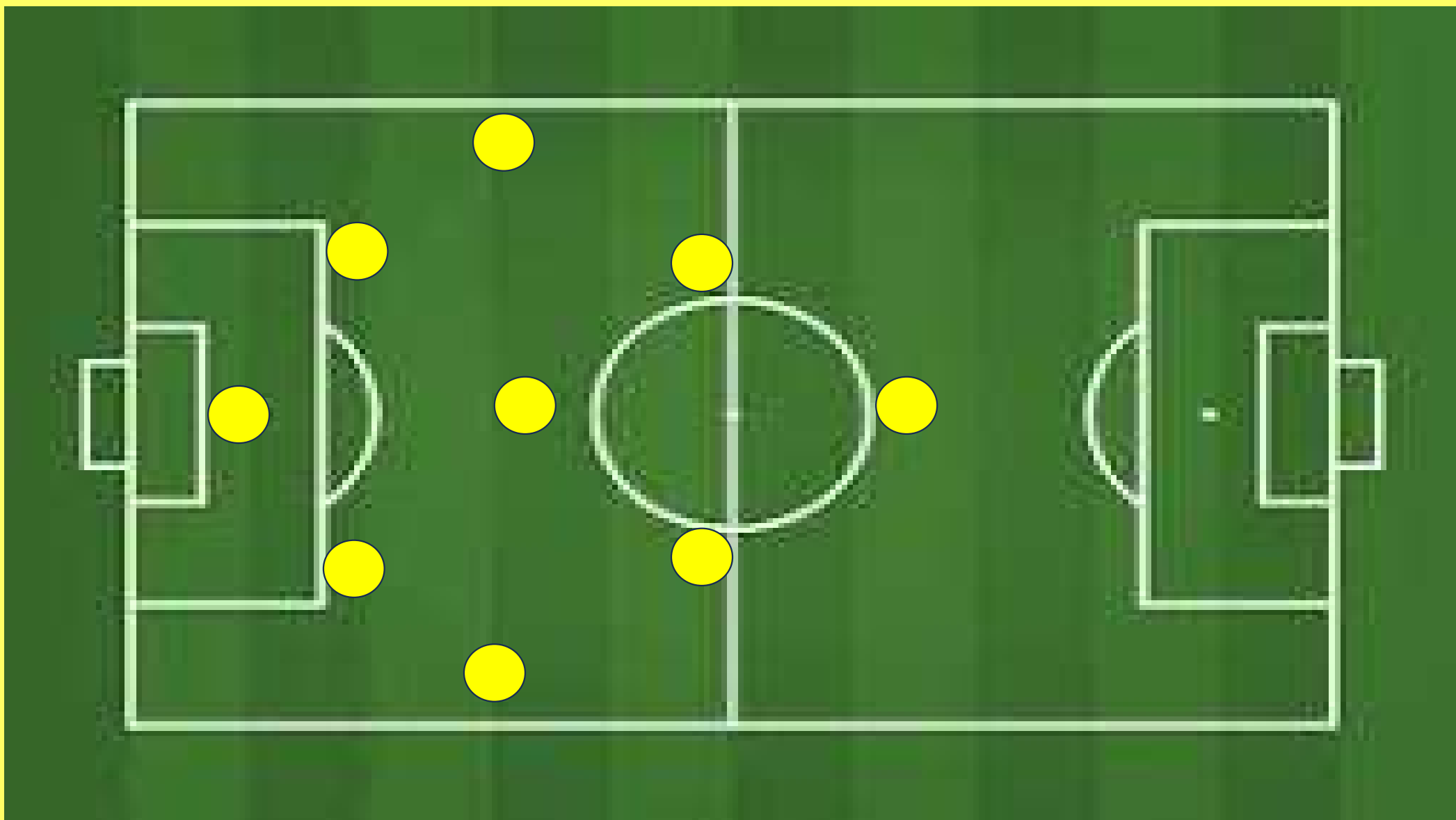
Försvarsspel:

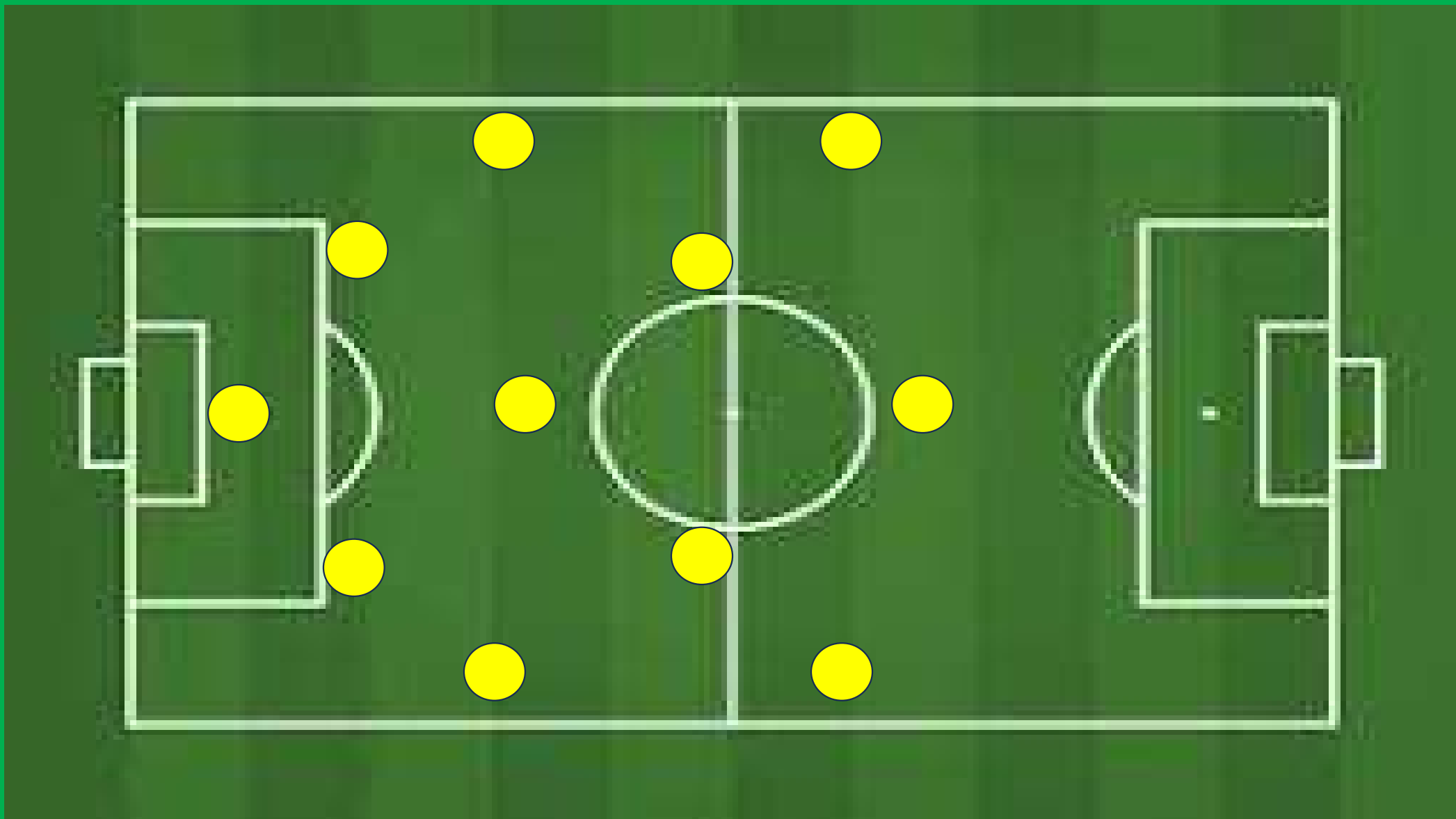
- När motståndaren har bollen är alla försvarsspelare, hjälper till att hindra motståndarna att göra mål
- Målsättningen med försvarsspelet är att erövra bollen
- Vi försvarar framåt, erövrar bollen snabbt när det är möjligt

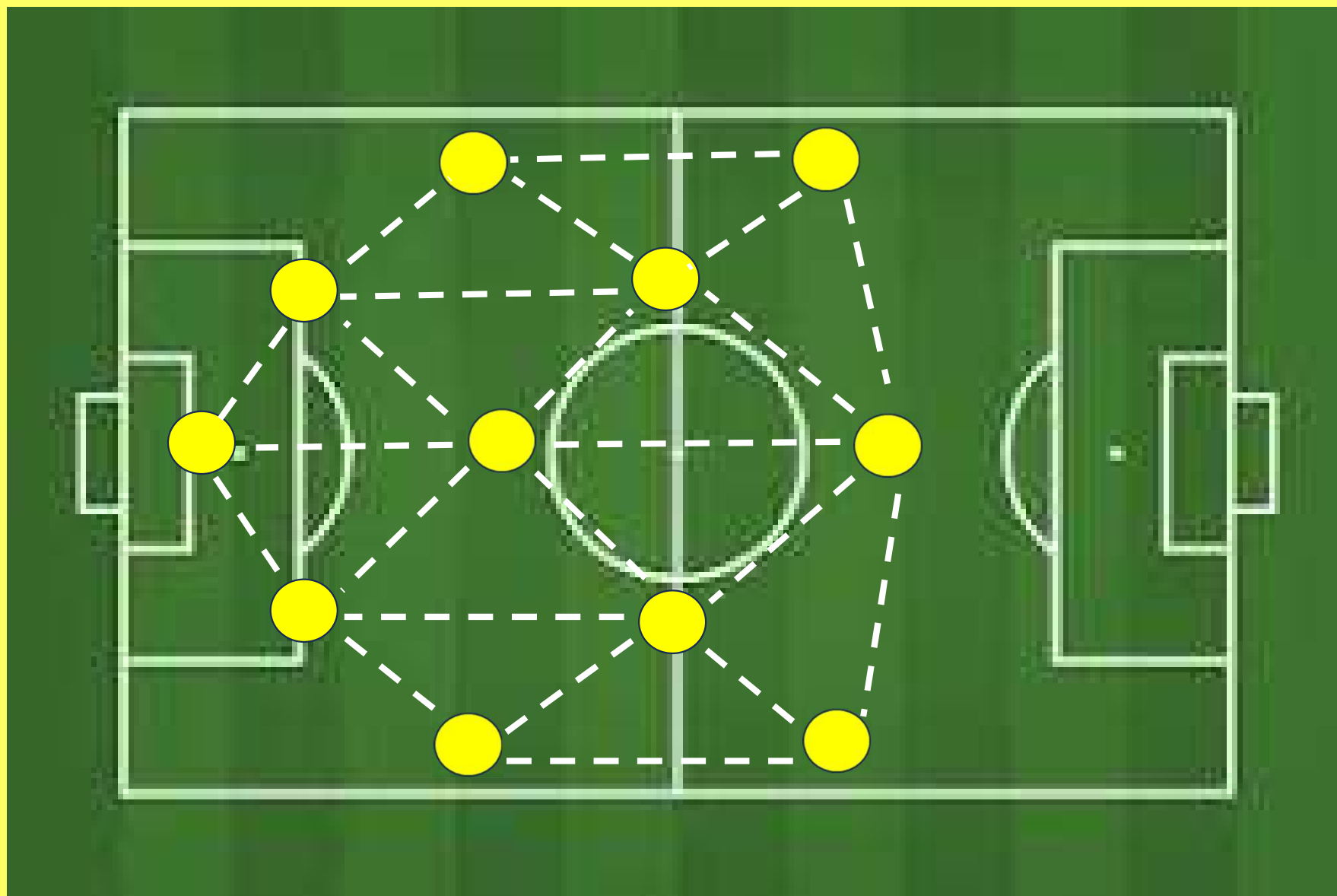












5 mot 5 Spelet

Målvakt:

A: Se, värdera och sätt igång spelet efter marken

A/F: Aktiv i spelet, spelbar i speluppbyggnad men även agera i försvarsspelet för att hindra motståndarna

Back:

A: Alltid ha en utgångsposition som är spelbar för målvakt och medspelare i nästa led framför

A: Ta med bollen framåt men även komma med famåt för att vara spelbar i nästa moment

A: Kunna vända spelet

F: Inta bra position och avstånd för att kunna pressa/bryta men även ha kontroll på ytorna

MF/FW:

A: Kunna använda bredd och djup för att göra sig spelbar rättvänd

A: Redo för att ta emot passning med riktig position och mottagning

A: Redo för att löpa i djupled

F: Har ansvar för att styra pressen, hindra framkomst samt styra utåt

5 mot 5 Träning

Träningen karaktäriseras av:

Hög aktivitet och många bollberöringar

Spel

Lekfullhet

Grupper om 6-8 spelare

Korta samlingar

Färdigheter att träna på med och utan motståndare:

Driva

Finta/dribbla

Avslut/skott

Passning/mottag

Koordination- kroppskontroll

Snabbhet- reaktion

Generella roller att träna på i spelet

Utgångspositioner Spelbarhet

Bollhållare: Den som har bollen.

Medspelare: En lagkamrat som ska hjälpa bollhållaren genom att löpa sig fri och vara spelbar.

Presspelare: Den spelaren i försvarande lag som är närmast bollhållaren och ska erövra/ta bollen

Understöd/Täckande: Är den/de spelare som hela tiden ska värdera, om de kan få möjlighet till att erövra bollen men också hindra motståndare att inta ytor som ger laget en bra försvarsposition

5 mot 5 Ledarskap

Karaktäriserande för barn i åldern

Grovmotoriska rörelser är i centrum, t.ex. springa, hoppa, fånga, sparka

Svårt att lyssna på längre instruktioner

Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad, t.ex. öga-fot koordination

Kan oftast bara fokusera på en sak

Har svårt att uppfatta händelser på längre avstånd

Liten förståelse för lagaktiviteter

Rutiner är trygghet

Egocentrisk, vill vara i centrum

Behöver positiv feedback

Tränarskapet

Positiv feedback och uppmuntran

Använd frågeteknik

Uppmärksamhet till alla

Få och tydliga anvisningar

Uppmuntra till fotboll på fritiden

Matchen

Enkla rutiner och genomgångar

"Spela som vi tränar" - matchen är ett lär tillfälle

Jämna matcher

Låt spelarna lösa matchsituationer

Mycket speltid, få avbytare

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

7 mot 7 spelet

Målvakt:

A: Se, värdera och sätt igång spelet efter marken

A/F: Aktiv i spelet, spelbar i speluppbyggnad men även agera i försvarsspelet för att hindra motståndarna

F: Kommunera till laget om vi skal styra inåt/utåt, samt om vi ska gå för å erövra boll eller ha tålmod tålmodig

Back: **A:** Alltid ha en utgångsposition som är spelbar för målvakt och medspelare i nästa led framför

A: Passa back, central/yttre mittfältare, eller forward i anfallsspelet

F: Inta bra position och avstånd för att kunna men även ha kontroll på ytorna

Central mf

A: Vara spelbar för backar i speluppbyggnad **A:** Rättvänd med boll för att skapa- och utnyttja övertalssituationer

A: Behålla bollen centralt i planen för att ge bästa alternativ till passning, dribbling eller avslut

F: Ta ansvaret i försvaret när backen är högre upp i planen och anfaller/understödjar

Mittfältare:

A: Vara redo att hota i djupled på passning från back eller mittfältare

A: Göra sig spelbar, rättvänd/sidvänd för att driva och utmana motståndarna

A: Skapa genombrott med väggspel i samarbete central mittfältare och forward

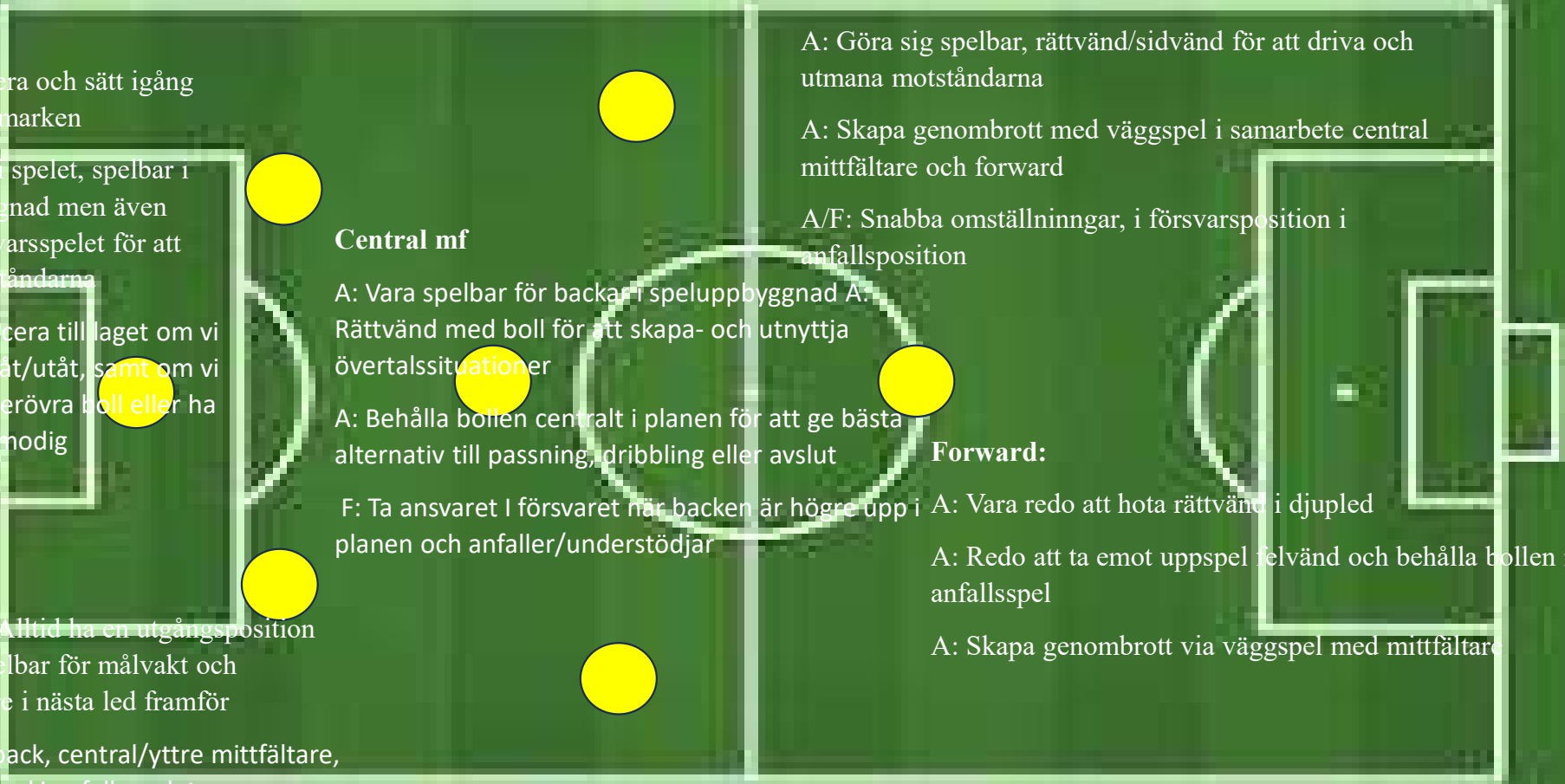
A/F: Snabba omställningar, i försvarsposition i anfallsposition

Forward:

A: Vara redo att hota rättvänd i djupled

A: Redo att ta emot uppspel felvänd och behålla bollen i anfallsspel

A: Skapa genombrott via väggspel med mittfältare



7 mot 7 Träning

Träningen karaktäriseras av:

Hög aktivitet och många bollberöringar
Spel
Lekfullhet
Grupper om 6-8 spelare
Korta samlingar

Färdigheter att träna på med och utan motståndare:

Driva
Finta/dribbla
Avslut/skott
Passning/mottag
Koordinationsövningar med och utan boll
Snabbhet
Styrka: enkla övningar med egna kroppen som belastning
Se FIFA 11 plus kids och knäkontroll i ledarpärmen

Generella roller att träna på i spelet

Utgångspositioner

Spelbarhet

Spelbredd

Speldjup

Bollhållare: Den som har bollen.

Medspelare: En lagkamrat som ska hjälpa bollhållaren genom att löpa sig fri och vara spelbar.

Presspelare: Den spelaren i försvarande lag som är närmast bollhållaren och ska erövra/ta bollen

Understöd/Täckande: Är den/de spelare som hela tiden ska värdera, om de kan få möjlighet till att erövra bollen men också hindra motståndare att inta ytor som ger laget en bra försvarsposition

7 mot 7 Ledarskap

Karaktäriserande för barn i åldern

Gyllene ålder för koordinationsinlärning, den s.k. motoriska guldåldern. Bör prioriteras i denna nivå

Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtåligt

Förbättrad finmotorik

Börjar förstå sociala roller

Kort uppfattningsförmåga ,

Imiterar idrottsidoler

Stort behov av att bli accepterad och sedd.
Godkännande från vuxna (föräldrar och ledare)

Svårt att lyssna på längre instruktioner

Stort behov av beröm och positiv feedback

Tränarskapet

Positiv feedback och uppmuntran

Använd frågeteknik

Uppmärksamhet till alla

Få och tydliga anvisningar

Uppmuntra till fotboll på fritiden

Matchen

Enkla rutiner och genomgångar

"Spela som vi tränar" - matchen är ett lär tillfälle

Jämna matcher

Låt spelarna lösa matchsituationer

Prova olika positioner/roller

Mycket speltid, få avbytare

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

9 mot 9 Spelet

Mittback:

A: Passa central mittfältare, mittfältare eller ytterback/kant i speluppbyggnad

A: Utmana framåt och dra på sig press för att skapa 2v1 situationer i speluppbyggnad

F: Inta bra position för att bryta framför och samtidigt ha kontroll på spelyta 3

F: Snabbt inta god kroppställning i eget straffområde som möjliggör god orientering för att kunna ta ut motståndarens hot

Målvakt:

A/F: Aktiv i spelet, spelbar i speluppbyggnad men även agera i försvarsspelet för att hindra motståndarna

F: Kommunika till laget om vi ska styra inåt/utåt, samt om vi ska gå för att erövra boll eller ha tålamod
F: Aktivt dirigera medspelare i markeringsspillet i eget straffområde samt informera backlinjen om hot bakom, spelyta 3

Ytterback/kant:

A: Positionera sig bra i speluppbyggnad med vinkel för att kunna passa central mittfältare/mittfältare, eller forward

A: Skapa genombrott med väggspel i samarbete med central mittfältare

A: Identifiera bra inläggsmöjligheter för att kunna slå medvetetna inlägg som hotar i motståndarens straffområde

F: Inta bra position för att bryta framför och samtidigt ha kontroll på spelyta 3

F: Hindra inlägg och fokusera på att erövra den, neka framkost och inte bli passerad 1v1



Central mittfältare:

- A:** Inta rätt position och vara spelbar för mittbackarna och ytterbackar/kant i speluppbyggnaden
- A:** Göra sig rättvänd med boll för att skapa- och utnyttja nummerära överlägen
- A:** Understöd i alla situationer centralt i planen där bollhållaren finns i positioner framför
- F:** Ta över ansvaret som mittback när mittbacken är högre upp i planen och anfallsspelet
- F:** Styra balansen och avstånden i laget – inta rätt position för att kunna återerövra

Mittfältare:

- A:** Bidra i speluppbyggnaden tillsammans med mittback/ytterback/kant
- A:** Hota spelyta 2 och 3 som rättvänd bollhållare eller med löpningar
- A:** Vara spelbar i spelyta 2 rättvänd/sidvänd för att kunna utmana motståndarnas backlinje
- A:** Skapa genombrott med väggpass tillsammans med ytterback/kant
- A/F:** Snabba omställningar bägge vägar, återerövring i försvar och kontring i anfall
- F:** Initiera press centralt i etablerat försvar på bollsida men även kunna stänga spelyta 2

Forward:

- A:** Hög utgångsposition för att skapa en stor spelyta 2 för speluppbyggnad
- A:** Redo att hota spelyta 3 när möjligheter finns
- A:** Felvänd, hålla i bollen eller spela tillbaka på ett tillslag till rättvänd mittfältare
- F:** Har ansvaret för att starta pressen i skeendet förhindra speluppbyggnad
- F:** Pressa bollhållare och stänga yta när laget försöker att erövra bollen högt upp i planen

9 mot 9 Träning

Träningen karaktäriseras av:

Små och stora ytor
Målvakter agerar målvakt på varje träning
Mycket spelträning
Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Enkla övningar med fokus på kvaliteten
Individanpassade utmaningar
Styrd spelträning, d.v.s. med ett specifikt syfte
Lekfulla tävlingsinslag
Positioner under spelträningen

Färdigheter att träna på med och utan motståndare:

Driva
Finta/dribbla
Avslut/skott
Passning/mottag
Koordinationsövningar med och utan boll
Snabbhet, riktningsförändringar
Styrka: övningar med egna kroppen som belastning
Se knäkontroll i ledarpärmen

Färdigheter anfall och försvarsspel

Utgångspositioner
Spelbarhet
Spelbredd
Speldjup
Djupledsspel
Uppflyttning
Anfallsvapen, ex, väggspel

Uppflyttning
Centrering
Överflyttning

9 mot 9 Ledarskap

Karaktäriserande för barn i åldern

Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar Uppfattningsförmågan förbättras Tillväxtspurt tidigare för flickor (10-14 år) än för pojkar (12-16 år)
Förmågan att göra fler saker samtidigt förbättras. Kan processa mer information på samma gång.
Centrala nervsystemet börjar bli nästan fullt utvecklat - vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara; snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination
Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut
Förstår förhållandet mellan tid och rum
Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter
Deltar i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott - specialisera sig

Tränarskapet

Positiv feedback och uppmuntran
Använd frågeteknik
Uppmärksamhet till alla
Låt även spelarna ge varandrafeedback
Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

Matchen

Enkla rutiner och genomgångar
"Spela som vi tränar" - matchen är ett lär tillfälle
Jämna matcher
Låt spelarna lösa matchsituationer
Positioner/roller börjar stabilisera sig mer
Mycket speltid, få avbytare
Fokus på prestation och att göra sitt bästa

11v11 spelet

Målvakt:

A/F: Aktiv i spelet, spelbar i speluppbyggnad men även agera i försvarsspelet för att hindra motståndarna

F: Kommunicera till laget om vi ska styra inåt/utåt, samt om vi ska gå för att erövra boll eller ha tålamod

F: Aktivt dirigera medspelare i markeringspelet i eget straffområde samt informera backlinjen om hot bakom, spelyta 3

Mittback:

A: Passa central mittfältare, mittfältare eller ytterback/kant i speluppbyggnad

A: Utmana framåt och dra på sig press för att skapa 2v1 situationer i speluppbyggnad

F: Inta bra position för att bryta framför och samtidigt ha kontroll på spelyta 3

F: Snabbt inta god kroppställning i eget straffområde som möjliggör god orientering för att kunna ta ut motståndarens hot

Ytterback/kant:

A: Positionera sig brett i speluppbyggnad med vinkel för att kunna passa central mittfältare/mittfältare, eller forward

A: Skapa genombrott med väggspel – samarbete med central mittfältare

A: Identifiera bra inläggsmöjligheter för att kunna slå medvetetna inlägg som hotar i motståndarens straffområde

F: Inta bra position för att bryta framför och samtidigt ha kontroll på spelyta 3

F: Hindra inlägg och fokusera på att erövra den, neka framkost och inte bli passerad 1v1

Central mittfältare:

A: Inta rätt position och vara spelbar för mittbackarna och ytterbackar/kant i speluppbyggnaden

A: Göra sig rättvänd med boll för att skapa- och utnyttja numrerade överlägen

A: Understöd i alle situationer centralt i planen där bollhållaren finns i positioner framför

F: Ta över ansvaret som mittback när mittbacken är högre upp i planen och anfällsspelet

F: Styra balansen och avstånden i laget – inta rätt position för att kunna återerövra

Mittfältare:

A: Bidra i speluppbyggnaden tillsammans med mittback/ytterback/kant

A: Hota spelyta 2 och 3 som rättvänd bollhållare eller med löpningar

A: Vara spelbar i spelyta 2 rättvänd/sidvänd för att kunna utmana motståndarnas backlinje

A: Skapa genombrott med väggpass tillsammans med ytterback/kant

A/F: Snabba omställningar bägge vägar, återerövring i försvar och kontrung i anfall

F: Initiera press centralt i etablerat försvar på bollsida men även kunna stänga spelyta 2

Ytter forward/kant:

A: Ha en bred utgångsposition högt upp i planen vid speluppbyggnad

A: Utmana och passera motståndare med boll i 1v1 dueller

A: Skapa genombrott genom väggpass i samarbete med mittfältare och forward

A: Hota spelyta 3 när bollhållare är rättvänd och spelyta 3 kan intas

A: Se efter goda inläggsmöjligheter, och slå inlägg som hotar inne i motståndarnas straffområde

F: Stänga av utsida/insida när bollen är på kant

F: Pressa och stänga yta när laget försöker att erövra boll högt upp i planen

F: Hjälpa ytterback om motståndarna försöker skapa övertal på kant

Forward:

A: Hög utgångsposition för att skapa en stor spelyta 2 för speluppbyggnad

A: Redo att hota spelyta 3 när möjligheter finns

A: Felvänd, hålla i bollen eller spela tillbaka på ett tillslag till rättvänd mittfältare

F: Har ansvaret för att starta pressen i skeendet förhindra speluppbyggnad

F: Pressa bollhållare och stänga yta när laget försöker att erövra bollen högt upp i planen

11 mot 11 Träning

Träningen karaktäriseras av:

Små och stora ytor
Målvakter agerar målvakt på varje träning
Mycket spelträning
Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Enkla övningar med fokus på kvaliteten Individanpassade utmaningar
Taktisk spelträning
Utmanande tävlingsinslag
Positionsanpassad träning

Färdigheter att träna på med och utan motståndare:

Driva
Finta/dribbla
Avslut/skott
Passning/mottag
Nick
Koordinationsövningar med och utan boll
Snabbhet, riktningsförändringar, accelerationer
Styrka: övningar med egna kroppen som belastning men även fria vikter
Se FIFA 11 plus och knäkontroll i ledarpärmen

Färdigheter anfall och försvarsspel

Spelbarhet
Spelbredd
Speldjup
Djupledsspel
Uppflyttning
Anfallsvapen, ex, väggspel
Positionsbyten i spelet

Uppflyttning
Centrering
Överflyttning
Nedflyttning
Täckning

11 mot 11 Ledarskap

Karaktäriserande för barn i åldern

Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar
Uppfattningsförmågan förbättras
Tillväxtpurt tidigare för flickor (10-14 år) än för pojkar (12-16 år)
Förmågan att göra fler saker samtidigt förbättras.
Kan processa mer information på samma gång.
Centrala nervsystemet börjar bli nästan fullt utvecklat - vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara; snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination
Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut
Förstår förhållandet mellan tid och rum
Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter
Deltar i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott - specialisera sig

Tränarskapet

Positiv feedback och uppmuntran
Använd frågeteknik
Uppmärksamhet till alla
Låt även spelarna ge varandra feedback
Låt spelarna analysera och utvärdera
Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

Matchen

Rutiner och genomgångar
"Spela som vi tränar" - matchen är ett lär tillfälle
Jämna matcher
Låt spelarna lösa matchsituationer
Positioner/roller specialiseras mer
Mycket speltid, få avbytare
Fokus på prestation och att göra sitt bästa