

Utbildningsplan för ungdomsspelare i IFK Västerås



Trygghet och gemenskap
i fotbollen

Vi ÄR varandras miljö
som GÖR varandra bra!

Innehållsförteckning

Förord.....	2
Ledord.....	4
Instruktioner.....	5
Teckenförklaring.....	8
Spelarutbildning 6-8 år.....	9
Övningsförslag 6-8 år.....	10
Spelarutbildning 9-10 år.....	13
Övningsförslag 9-10 år.....	14
Spelarutbildning 11-12 år.....	17
Övningsförslag 11-12 år.....	18
Spelarutbildning 13-16 år.....	21
Övningsförslag 13-16 år.....	23
Målvaktsutbildning 9-16 år.....	27
Teoretisk utbildningsplan.....	28
Allmänt användbara övningar.....	29

Förord

Som tränare och ledare i IFK Västerås tar vi på oss ett stort ansvar. Vi har ett ansvar mot barnen som kommer till oss, förväntansfulla inför första kontakten med föreningen, tränarna och alla nya kompisar. Vi har också ett ansvar gentemot föräldrarna som kommer med barnen i förhoppning om att vi ska ge dem en bra utbildning i fotbollens svåra konst, men även en social utbildning. Även mot föreningen har vi ett ansvar, ett ansvar att jobba utifrån föreningens policy och utbildningsplan. IFK Västerås vill att vår verksamhet ska ha ett så gott rykte att barn och ungdomar söker sig till oss för att de vet att vår verksamhet är bra och kommer att ge dem en bra utbildning i fotboll.

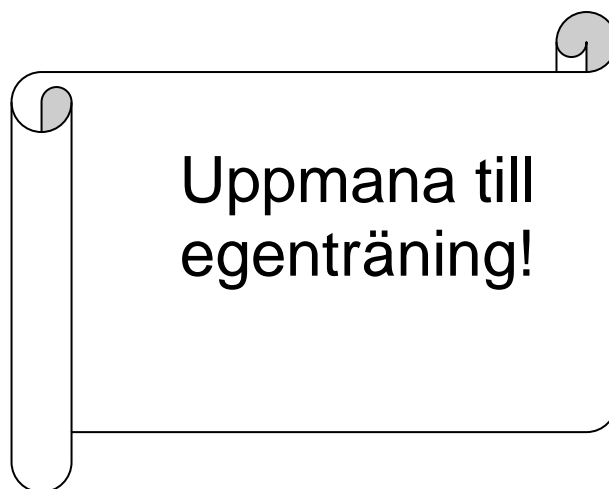
Vår spelarutbildningsplan innehåller många olika moment och kräver att vi erbjuder träning året runt. Vi bör också ligga högt vad det gäller rekommenderade träningstillfällen. I teknikträningen och smålagsspel tränar vi fotbollsuthållighet, snabbhet, koordination och rörlighet. Allt efterhand som barnen blir äldre är det på plats att lägga in styrke- och rörlighetsträning som ett naturligt inslag i träningarna. Styrketräningen med den egna kroppen som motstånd. Koordinationsträning med boll har vi med oss från första början. Koordinationsringar och stegar är bra hjälpmedel som vi kan använda oss av. Om vi av någon anledning inte lyckas genomföra utbildningen enligt utbildningsplanen så är det från försvarsspelet vi i första hand får avstå vissa moment. Viktigt att vi upplyser nya tränare, till exempel juniortränare, om vilka moment som inte genomförts.

Denna spelarutbildningsplan är ett verktyg för oss att kunna hålla en hög kvalitet på våra träningar. Övriga fördelar med en spelarutbildningsplan är:

- spelarna får en enhetlig grundutbildning
- analyser av spelarnas kunnande förenklas
- vi får fram spelare som är grundutbildade vid 16 års ålder och förberedda att ta steget till vår junior- och seniorverksamhet.
- nya ledare kan lättare introduceras i ungdomsarbetet
- tränarbyte underlättas
- det är bra att visa upp utbildningsplanen i olika sammanhang. Föräldrar, skola, kommun med flera får en klar och positiv bild av föreningens ungdomsverksamhet.

Ledord

- trygghet
 - delaktighet
 - glädje
- utveckling före resultat
 - kvalitet
 - systematiskt arbete
 - tålamod



Instruktioner

Anpassning av instruktion

Det är viktigt att anpassa instruktionerna efter mognad och kunnande hos de spelare som tränas, eftersom barn och ungdomar mognar i olika takt och tränar olika mycket på egen hand. Gör inte instruktionen svårare än att spelaren förstår och kan lära av den.

5-manna spel

Lekfull träning i form av smålagsspel och enkel teknikträning, där tekniken leks fram utan instruktioner. Låt alla röra bollen så mycket som möjligt, ge alla chansen att lyckas och uppmuntra försöken.

7-manna spel

Nu är spelarna mycket mottagliga för instruktioner och nu kan man när det är lämpligt gå in med med instruktioner i teknik.

11-manna spel

Nu är spelarna mogna för mer detaljerade instruktioner. Under deras fortsatta utbildning bör det ägnas mycket tid till teknik instruktioner.

Drivning

-Sök fri spelyta

-Du driver mestadels med vrist eller utsida, hälen upp, tårna ner. Men när du startar din löpning, närmar dig en motståndare eller gör riktningsändringar kan det vara lämpligt att också använda fotens insida.

-Titta upp så ofta du behöver för att se vad du ska göra.

-Sträva efter bollträff på bollens undre halva, för att bollen inte ska rulla iväg.

Träna på att driva med båda fötterna, vrist, utsida och insida.

Snabba ryck (tempoväxlingar) och oväntade riktningsförändringar är värdefulla att behärska.

Fint

Att finta är att luras genom att få motståndaren att tro att man ska göra en sak och istället gör något annat.

-Ju närmare foten du har bollen, desto bättre.

-Kan du passera motståndaren utan att finta, gör det.

-Gör en fint så att motståndaren kommer ur balans, utför momentet på rätt avstånd. För långt ifrån, ingen effekt. För nära, motståndaren kan nå bollen.

-Idealmomentet är precis innan motståndaren kan nå bollen. Ju högre fart, desto längre från motståndaren kan du finta.

-Registrera motståndarens reaktion på finten.

-Tempoväxling.

Passning

I en match spelar varje spelare 30-40 passningar. För att passningsspelet skall bli bra och matchen få hög kvalitet måste naturligtvis merparten av dessa passningar vara bra passningar. Då finns det goda möjligheter att passningsspelet kan leda till ett avslut.

- Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket, håll foten stabil.
- Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
- Ladda för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
- Sparka igenom, fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

Mottagningar

En spelare med bra mottagningsteknik får mer tid att slå en bra passning, finta/dribbla eller skjuta och är mindre besvärad av en motståndare som pressar. En dålig mottagning av en passning innebär ofta bollförlust. Syftet med mottagningen är att kontrollera bollen så att man kan utföra nästa moment, som är målet med mottagningen.

- Kontrollera var (yta) du kan/ska ta emot bollen.
- Bestäm med vilken kroppsdel du kan/ska ta emot bollen.
- Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter mottagningen.
- Var mjuk och följsam när du tar emot bollen och låt foten/kroppsdelen möta bollen. Gör därefter en medföljande rörelse i bollens riktning för att dämpa bollens fart. Hur stor bromsande rörelse som behövs, beror på bollens fart.

När du behärskar själva mottagningen kan du öva på att kombinera den bromsande rörelsen med att ta med bollen i någon riktning.

Vändning

Att kunna vända med bollen är en teknisk kvalitet av stor betydelse. Att träna sig till en bra vändningsteknik med många alternativ, är därför viktigt (även när det finns en motståndare i närheten).

- Titta upp innan du får bollen så att du ser åt vilket håll du ska/kan vända, och vilken typ av vändning du ska/kan använda.
- Böj lätt i höft och knän så att du har en låg tyngdpunkt.
- Se på bollen vid vändningen och titta upp direkt efter vändningen.
- Håll ut armarna vid vändningen för att få bättre balans.
- Om du inte skjuter eller passar efter vändningen, gör en tempoväxling.

Lär dig att vända åt både vänster och höger, med båda fötternas in- och utsida, samt med fotsula.

Skott

Miss a aldrig ett tillfälle till skott! Målgörare världen över har en sak gemensamt, de är beredda att missa för att eventuellt göra mål. "Om du inte köper en lott, kommer du aldrig att kunna vinna något pris".

-Kontrollera vart du ska skjuta före skottet och fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.

-För att få kraft, speciellt vid vristskott, är det lämpligt att ta ett längre sista steg, något som gör att pendlingen blir större och därmed ökar skotthastigheten.

-Foten på stödjebenet bör peka i riktning för skottet och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket.

-Ladda för skottet genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.

-Sparka igenom, fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

Med stödbenet rätt placerat ger bollträff mitt på bollen, eller över mitten bollen, ett skott efter marken. Medan en träff under mitten ger ett högre skott.

Tillslagsfotens hastighet är en viktig faktor för bollens fart.

Precision är viktigare än kraft. Det räcker med att bollen går i mål.

Stå inte kvar och beundra ditt skott, följ alltid upp för eventuell retur.

Nick

Fotboll ska visserligen spelas så mycket som möjligt utefter marken, för att göra det lättare för medspelarna att ta emot bollen. Men ofta kommer bollen i luften eller måste spelas där. Framför allt är nickförmågan framför mål, både defensivt och offensivt, ofta direkt avgörande för matchutgången. För att lära in ett bra huvudspel, krävs att man i unga år tränar på att nicka. Det är viktigt att inte använda för tunga bollar, då tekniken ska läras in.

-Kontrollera vart du ska nicka och titta på bollen i tillslagsögonblicket, även om du automatiskt blundar till då huvudet träffar bollen. Prova på att titta på bollen även efter tillslaget för att minska tendensen att blunda.

-För överkroppen bakåt och sedan framåt. Spänn nacke och hals. Fullfölj framåt med överkroppen och huvudet.

-Huvudet ska söka bollen, inte tvärtom.

-Se till att du nickar med pannan.

Träff mitt på bollen ger en rak nick, under mitten en högre och över mitten en lägre bollbana.

Passningsspel

En bra passning är en passning som är slagen i rätt tid med rätt hårdhet och rätt riktning, och därmed lätt att ta emot av medspelaren.

-Bollhållaren gör sig medveten om var medspelarna och motståndarna befinner sig, för att se vilka passningsalternativ som är möjliga.

-Spelarna utan boll visar var och när passningen kan komma, men bollhållaren väljer lämpligt alternativ.

-Flytta bollen i bra läge för passningen och ifrån motståndaren eller spela direkt.

-Maskera så mycket som möjligt vart du tänker spela bollen.

-Ta ny position direkt efter din passning men gör ett moment i taget, dvs koncentrera dig först på din passning innan du tar ny position.

Källa: Svenska Fotbollsförbundet

Teckenförklaring till övningsförslagen:

X Bollhållare

X Medspelare

O Motspelare

- - - - - > Spelarens väg

_____ Bollens väg

Spelarutbildning 6-8 år

Trygghet, delaktighet och glädje är en grund som vi ska bygga på. En grund som ska ge våra spelare möjlighet till bästa möjliga utveckling. Utvecklingskurvan för barn och ungdomar kan variera oerhört i dessa åldrar. Det är därför viktigt att i fotbollsträningen ta hänsyn till varje persons utveckling.

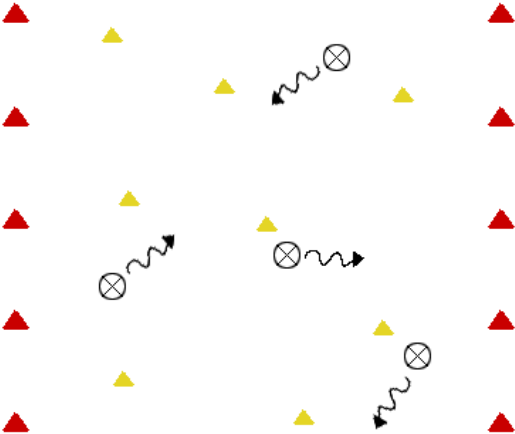

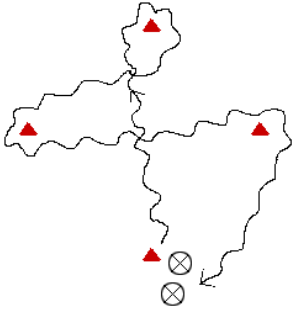
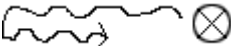
Teknik och spelförståelse är grunden för alla bollspel och de två faktorer som vi fokuserar på. En spelare med en boll eller parvisa övningar och att undvika köer är självklara saker i vår verksamhet. Att hålla sig till vissa positioner är mindre viktigt i de yngre åldrarna. Det gäller mer att skapa en förståelse för att alla hjälps åt då man ska göra mål samt att försöka ta tillbaka bollen då laget förlorat den.

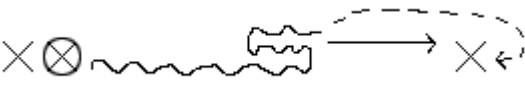

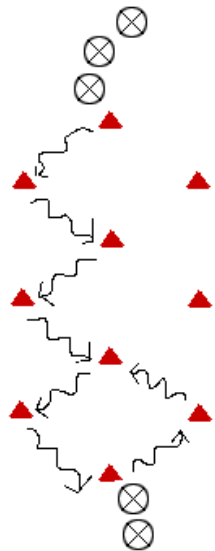
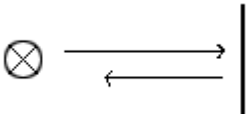
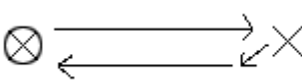
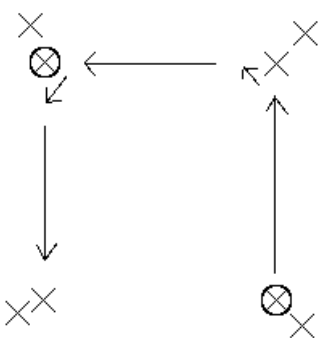
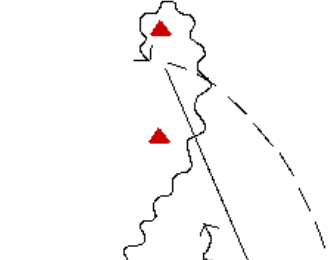
Vi rekommenderar 1-2 träningar per vecka, året runt.

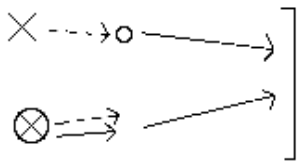

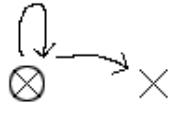

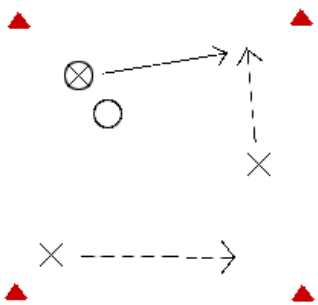
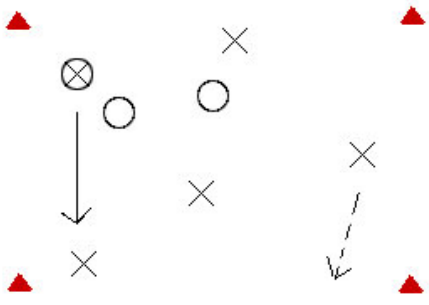
Teknik	<ul style="list-style-type: none">• Lära känna bollen med händer och fötter, driva, dribbla och finta med vrist, insida, utsida av foten och fotsula• passningsfint• tvåfotsdribbling• jonglering med studs. Ett tillslag, fånga med händerna, efterhand fler tillslag.• passningar med insida och vrist• vändningar, insida och utsida av foten.• skotteknik• nickteknik, enkla övningar.• Målvaktsteknik för alla. Grepptechnik, bollar efter marken, i midjehöjd (skopan) och bollar i huvudhöjd. År 1, sedan enligt målvaktsutbildningsplan sid. 27.
Anfallsspel	<ul style="list-style-type: none">• smålagsspel, max tre mot tre på max halv fem-mannaplan• spelbarhet, att undvika passningsskugga• spelavstånd, korta och långa
Försvarsspel	<ul style="list-style-type: none">• Alla är försvarsspelare när laget inte har boll. Vi hjälps åt att vinna tillbaka bollen.

Övningsförslag 6-8 år

Mot/medtagningar förekommer i de flesta övningarna och bör uppmärksammas!

Drivning med vrist, insida och utsida av foten	
	<p>Båten</p> <ul style="list-style-type: none"> - dribbla fritt med båda fötter, undvik konerna - dribbla bara med höger eller vänster - dribbla ett varv runt konerna med in- och utsida, vänster och höger fot - dribbla fram till konen och stoppa med fotsulan, en utveckling kan vara att hoppa med bollen mellan fötterna över konen. - dribbla med fotsulor - driv mot en kon, dra bollen i sida med fotsulan och fortsatt dribbla med andra foten - gör passningsfint eller tvåfotsdribbling vid en kon och ryck ifrån - dribbla bollen mellan fötterna i sakta rörelse framåt - driv upp vid sidan av konen, stoppa med fotsula och dra tillbaka bollen. Ändra riktning med insidan och dribbla vidare.
<p><u>Bommen</u> sveper in över båten innebär att alla dribblar bollen till en kon, stoppar den med fotsulan och lägger sig platt på mage. Om <u>båten brinner</u> dribblar alla snabbt till varsin livbåt på någon av sidorna. Om <u>båten får besök</u> dribblar alla till en kon, lyfter på den och tittar vilken bild som finns under. Alla spelar sedan det som är på bilden.</p>	
	Driva i en åtta
	Drivning runt koner
Drivning, vändning och finter	
	Vändning med in- och utsida.

	<p>Vändning med in- och utsida.</p>
	<p>Passningsfint och tvåfotsdribbling</p>
	<p>Vändningar med insida, utsida, fotsula och bakom foten. Träna olika finter.</p>
<p>Drivning, mot- och medtagning och passning</p>	
	<p>I gymnastiksal, passning mot vägg eller bänk med ett och två tillslag.</p>
	<p>Passningar insida och vrist, två tillslag. Efter hand första tillslaget även med utsida.</p>
	<p>Passning med insida Riktningssändra med in- eller utsida, två tillslag</p> <ul style="list-style-type: none"> - väggpass i två hörn - med fyra bollar
	<p>Drivning och passning</p>

Avslut	
	Skott på liggande och rullande boll
Nick	
	Nick sittandes på knä, enkla kast från kompis. Gärna en mjuk boll till att börja med.
	Nick till kompis eller mot vägg på eget uppkast. Gärna en mjuk boll till att börja med.
Målvaktsteknik, grepp teknik grunder	
	Målvaktsteknik Boll efter marken, boll i skopan, boll i huvudhöjd
Spelövningar	
	3-1 spelbarhet. Om det behövs för att passnings-spelet ska fungera be försvararen att jobba på 50%, eller låt försvararna bara gå i början
	5-2 spelavstånd. Om det behövs för att passnings-spelet ska fungera be försvararen att jobba på 50%, eller låt försvararna bara gå i början.

Spelarutbildning 9-10 år

Glädjen, delaktigheten och tryggheten bygger vi vidare på. Med dessa komponenter som grund kan vi fortsätta att skapa utveckling och ta oss an nya utmaningar. Vi jobbar vidare med grunden men tillför nya saker för att ge barnen utmaningar. Vi introducerar under denna period mer sammansatta övningar med med- och mottagning, drivning, dribbling och passning. Mycket bollkontakt och utveckling före resultat är det som gäller.

Vi rekommenderar 2-3 träningar per vecka, året runt.

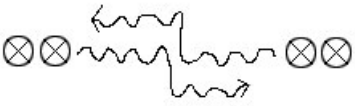
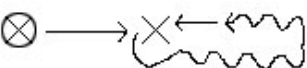
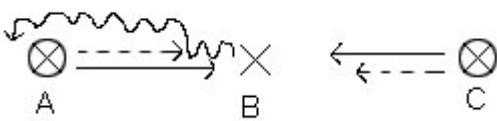
► = Nya moment

Teknik	<ul style="list-style-type: none">• Lära känna bollen med händer och fötter, driva, dribbla och finta med vrist, insida ,utsida och fotsula av foten, nu med ökad intensitet. Bollkontroll, bollar i luften, fot, lår, bröst, huvud, mot- och medtagningar.• Passningsfint och tvåfotsdribbling<ul style="list-style-type: none">► <i>Kroppsfint, skottfint och vändningsfint</i>• Jonglering stegrad med fler tillslag utan studs• passningar med insida, vrist och utsidor, mot- och medtagningar med in- och utsidor.• vändningar, insida och utsida av foten. Även på bollar i luften, vändning även med fotsula och bakom foten.• Skotteknik stegrad med volley• Nickteknik stegrad
Anfallsspel	<ul style="list-style-type: none">• smålagsspel, max fyra mot fyra på max halv sju-mannaplan• spelbarhet, att undvika passningsskugga• spelavstånd<ul style="list-style-type: none">► <i>spelbredd</i>► <i>speldjup</i>► <i>överlämning</i>► <i>väggspel</i>
Försvarsspel	<ul style="list-style-type: none">• Alla är försvarsspelare när laget inte har boll.<ul style="list-style-type: none">► <i>Försvarssida om motståndaren eller boll (rätt sida)</i>

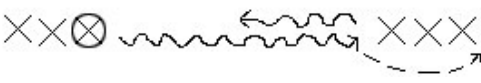
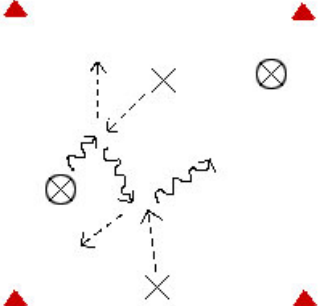
Övningsförslag 9-10 år

Drivning och finter

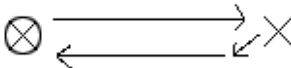
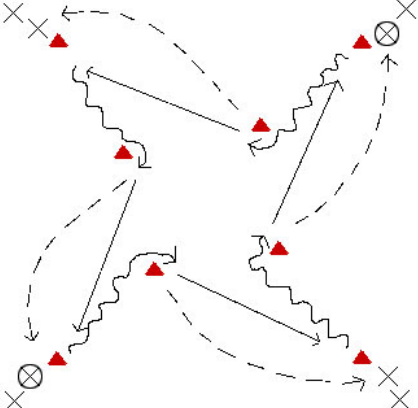
För att ytterligare utveckla drivning och dribbling rekommenderar vi att ta del av vän med bollen. Vän med bollen inomhus, vän med bollen i kvadrat.

	Kroppsfint, skottfint
	Vändningsfint
	A spelar B och går sakta mot B som passiv försvarare. B fintar och driver förbi med ett ryck till A:s plats. C spelar till A och blir passiv försvarare.

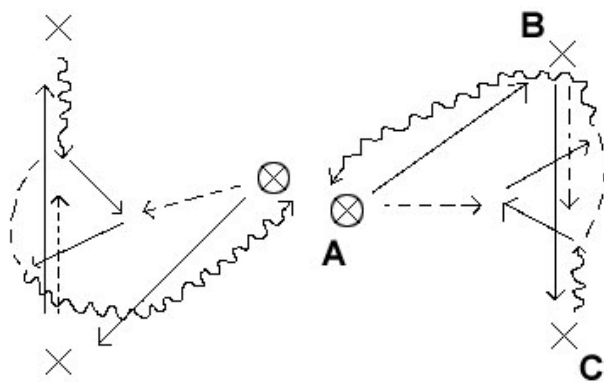
Drivning och överlämning

	Överlämning, drivning
	Spelarna rör sig fritt och gör ofta överlämning till spelare utan boll, täck hela ytan

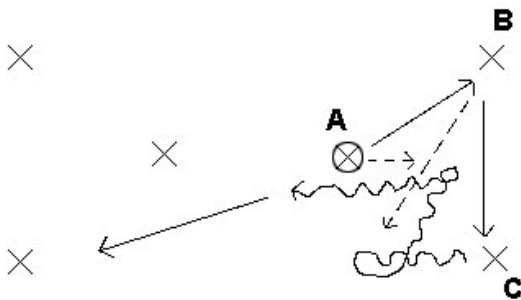
Drivning, mot- och medtagning, passning

	<ul style="list-style-type: none"> - mottagning utsida diagonalt framåt, passning insida - mottagning höger insida diagonalt till vänster, passning utsida - mottagning höger eller vänster in- eller utsida diagonalt framåt. Stopp med fotsula, spela bollen bakom foten, passa.
	Passnings- och drivningsövning

Drivning, vändningar, väggspel

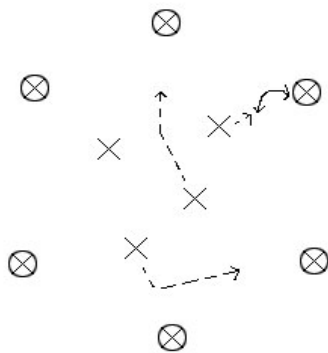


A spelar till B som passar C. C driver och utmanar B, spelar vägg med A, rycker förbi och driver till A:s position. Påbyggnad: efter väggspellet springer A upp som försvarare och tvingar C till en vändning till exempel bakom foten.



A spelar till B som passar C. C driver bollen framåt. B pressar C som vänder bortåt med insidan och driver diagonalt inåt, blir pressad av A och vänder med utsidan.

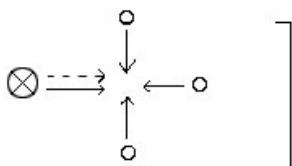
Bollkontroll, boll i luften, fot, lår, bröst, huvud



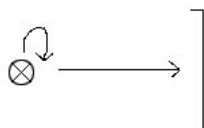
Teknikringen, bollkontroll fot, lår, bröst, huvud

- lyft tillbaka med insidan av foten
- vrist tillbaka
- mottagning lår, vrist tillbaka
- mottagning bröst, vrist tillbaka
- mottagning bröst, "låra" upp bollen, nick tillbaka
- mottagning, bröst, vinkla ut och vänd med insidan av foten, driv, passa ut
- nick tillbaka, dubbelnick
- vrist, två tillslag
- rör bollen med fot, lår, bröst, huvud innan den spelas tillbaka

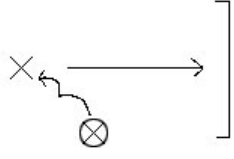
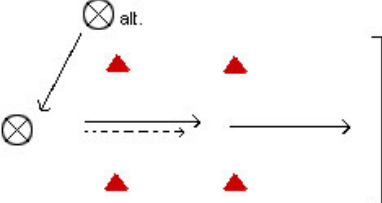
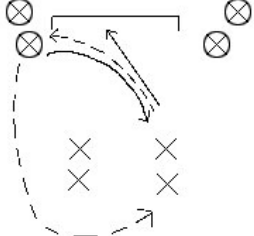
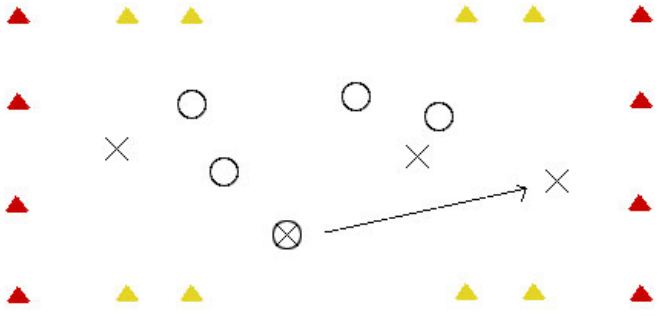
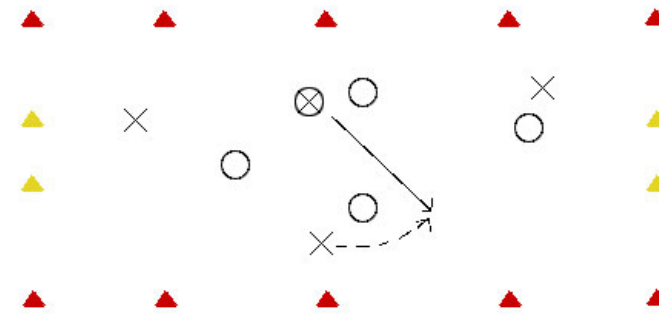
Avslut



Skott på rullande boll framifrån, bakifrån och från sidan.



Spelaren kastar själv upp bollen och skjuter på volley och halvvolley, nära mål utan målvakt! OBS instruktioner.

	<p>Tränaren kastar och efterhand även från sidan.</p>
	<p>första tillslag spela bollen in i ytan, ryck efter, avsluta utveckling: tränare passar bollen. Spela med första tillslag in bollen mellan konerna, ryck efter, avsluta.</p>
<p>Nick</p>	
	<p>Nick</p>
<p>Spelövningar</p>	
	<p>Spelbredd Spela på en bred plan med inte så mycket längd och fyra små mål som inbjuder till att vända spelet och utnyttja bredden på planen.</p>
	<p>Speldjup Spela på en lång plan med inte så mycket bredd, två små mål. Jobba med speldjup of-fensivt som defensivt.</p>

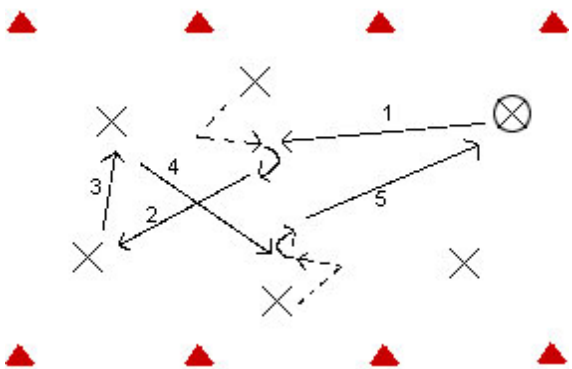
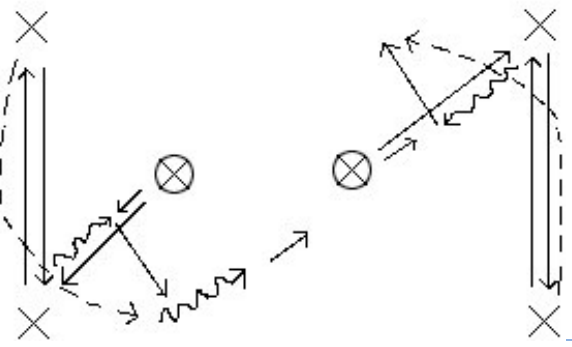
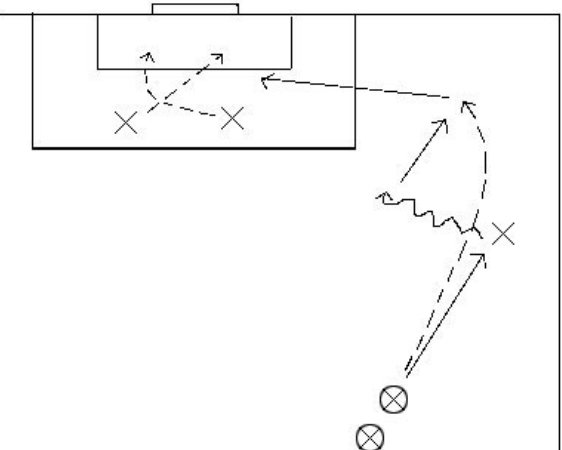
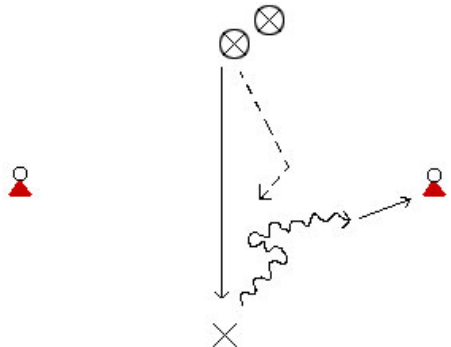
Spelarutbildning 11-12 år

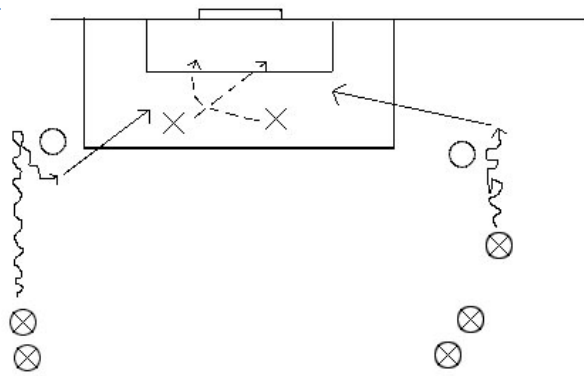
Vi fortsätter den lekfulla men seriösa inläringen av alla tidigare moment och kryddar med några nya utmaningar. Nya moment som kommer att kräva lite mer tid och tålamod till att börja med, från både spelare och tränare. Vi är inne i en period där barn har lätt för att lära nya saker, teknikträning och smålagsspel ska dominera träningarna. Trygghet, delaktighet och glädje är vår grund som hjälper oss skapa en miljö för bästa tänkbara utveckling.

Vi rekommenderar 2-3 träningar per vecka och extra utvecklingsträningar för de som är motiverade, året runt.

Teknik	<ul style="list-style-type: none">• Driva, dribbla och finta med vrist, insida, utsida och fotsula av foten. Bollkontroll, bollar i luften, fot, lår, bröst, huvud, mot- och medtagningar.• Passningsfint, tvåfotsdribbling, kroppsfint, skottfint och vändningsfint• jonglering även med in- och utsidor• passningar med insida, vrist och utsidor, mot- och medtagningar med in- och utsidor.• vändningar, insida och utsida av foten. Även på bollar i luften, vändning även med fotsula och bakom foten.• skotteknik stegrad även hel- och halvvolley• nickteknik▶ <i>överstegsfint, in och utsida, balansfint, dubbelfinten, stoppfint, inläggfint</i>
Anfallsspel	<ul style="list-style-type: none">• smålagsspel, max fyra mot fyra på max halv sju-mannaplan• spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup• överlämning, väggspel▶ <i>understöd</i>▶ <i>överlappning</i>▶ <i>uppspel</i>▶ <i>inlägg</i>▶ <i>omställning, även mental omställning</i>
Försvorsspel	<ul style="list-style-type: none">• Alla är försvarsspelare när laget inte har boll• Försvarssida om motståndaren eller boll (rätt sida)▶ <i>press</i>▶ <i>markering</i>▶ <i>omställning, även mental omställning</i>

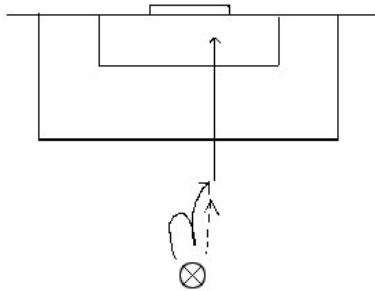
Övningsförslag 11-12 år

Passning, vändning	
	Passnings- och vändningsövning - vändningar i mittzon, två passningar i ytterzon - Tillbakaspel från ytterzon, passning ut på nästa spelare i ytterzon
Passning, överlappning	
	Överlappning
	Överlappning, inlägg och avslut av två forwards.
Finter, inlägg, avslut	
	En mot en Bollhållaren passar bollen, rusar efter och blir försvarare. Anfallaren på andra sidan försöker att träffa någon av bollarna.

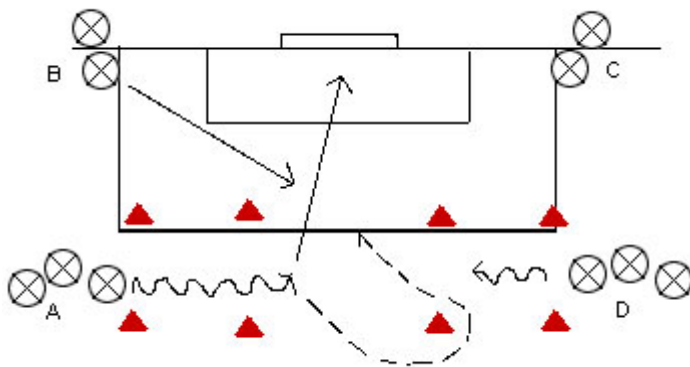


Stoppfint och inläggsfint
inlägg, avslut av två forwards

Avslut



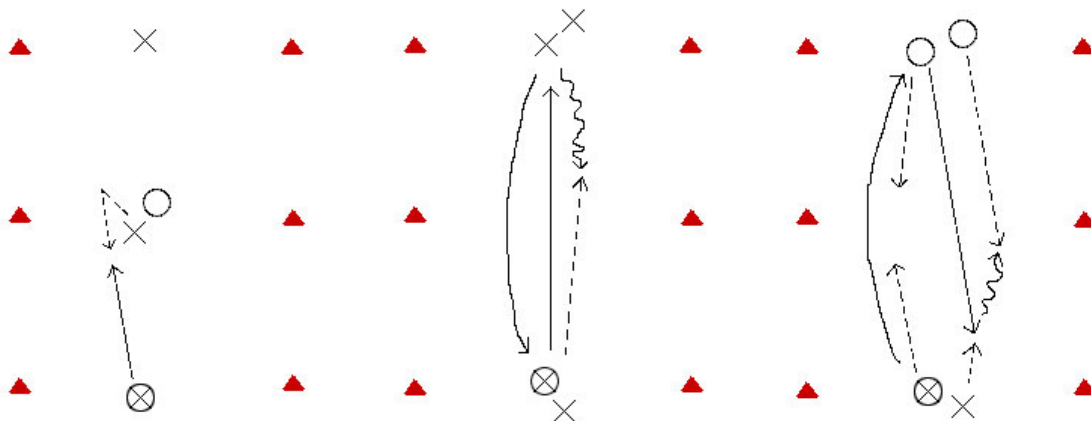
Jonglera upp bollen, nicka fram mot straffområdet, ryck efter och avsluta i högsta fart



Avslutningsövning

A driver in centralt och avslutar, rundar den borte konen och får en passning av B. A avslutar och byter plats med B. C och D fortsätter.

Press, markering

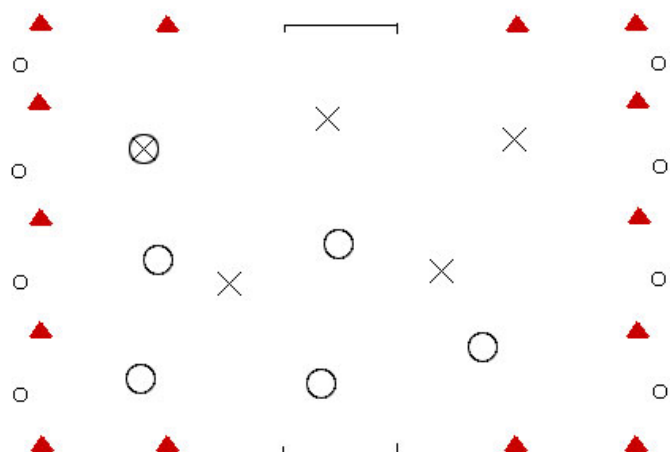


Press felvänd mots.

Press rättvänd most.

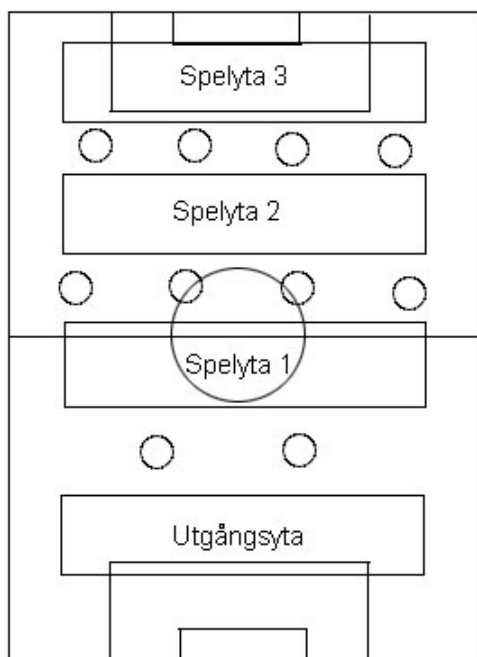
Press och markering

Spelövningar



fem mot fem

den spelare som avslutar eller har ut bollen hämtar den och lägger den på linjen där den gick ut. Andra laget tar ny boll från linjen och försöker utnyttja det numerära överläget genom en snabb omställning.



Vi spelar med korta uppspel och eftersträvar att spela oss igenom alla spelytorna. Vi använder uppspelningsövningar som uppfyller detta. Vi uppmärksammar momentet understöd, vilket innebär att vi ger alternativ till tillbakaspel för felvänd bollhållare.

Spelarutbildning 13-16 år

Vi börjar med 11-mannaspelet och allvaret ökar något, men vi får inte glömma vår grund som gör att vi står stadigt, även när det blir lite allvarligare. Trygghet, delaktighet och glädje utgår vi fortfarande ifrån. Instruktionerna blir nu mera detaljrika i teknikträningen och anfallsspelet, men även försvarsspelet får nu en lite större roll. Anfallsspelet och försvarsspelets grunder och hur de tillämpas även som de två försvarsmetoderna kräver nu ett antal teoretiska samlingar för att vi ska kunna jobba vidare med det praktiska på ett bra sätt.

Vi rekommenderar 3-4 träningar per vecka och utvecklingsträningar för dem som är motiverade, året runt.

Teknik	<ul style="list-style-type: none">• Driva, dribbla och finta med vrist, insida, utsida och fotsula av foten. Bollkontroll, bollar i luften, fot, lår, bröst, huvud, mot- och medtagningar.• Passningsfint, tvåfotsdribbling, kroppsfint, skottfint och vändningsfint• jonglering även med in- och utsidor• passningar med insida, vrist och utsidor, mot- och medtagningar med in- och utsidor.• vändningar, insida och utsida av foten. Även på bollar i luften, vändning även med fotsula och bakom foten.• skotteknik stegrad även halv- och helvolley• nickteknik• överstegsfint, in och utsida, balansfint, dubbelfinten, stoppfint, inläggsfint <p>► <i>brytning</i></p>
Anfallsspel	<ul style="list-style-type: none">• smålagsspel, från 2 mot 2 till 9 mot 9• spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup• överlämning• väggspel• omställning, även mental omställning• överlappning• uppspel

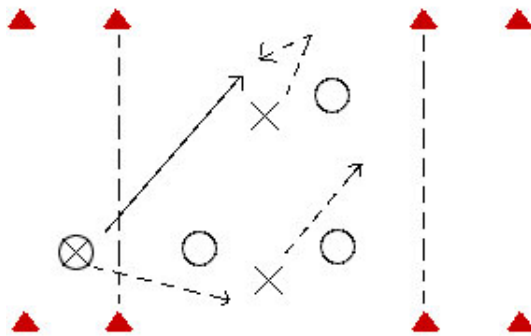
Försvarsspel

- inlägg
- understöd
 - ▶ *vända spelet*
 - ▶ *skapa spelyta*
 - ▶ *avledande rörelse (v-löpning)*
 - ▶ *båglöpning, diagonallöpning, djupledslöpning, korslöpning*
- Alla är försvarsspelare när laget inte har boll
- Försvarssida om motståndaren eller boll (rätt sida)
- press och markering
- omställning, även mental omställning
 - ▶ *täckning*
 - ▶ *understöd*
 - ▶ *markeringsförsvar*
 - ▶ *positionsförsvar*
 - ▶ *högt och lågt försvarsspel*
 - ▶ *överflyttning*
 - ▶ *centrering*

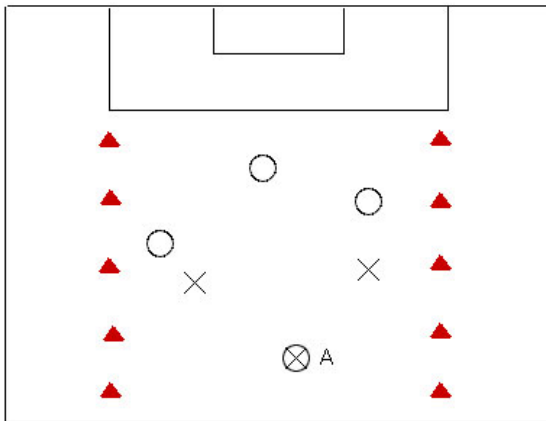
Övningsförslag 13-16 år

Drivnings- och passningsövningar	
	<p>Längre passningar på rullande boll, ungefär 30 meter.</p>
	<p>Passningar med ett och två tillslag.</p>
	<p>Alternativ till föregående kombination.</p>
	<p>Vändning av spel från en sida till den andra.</p>

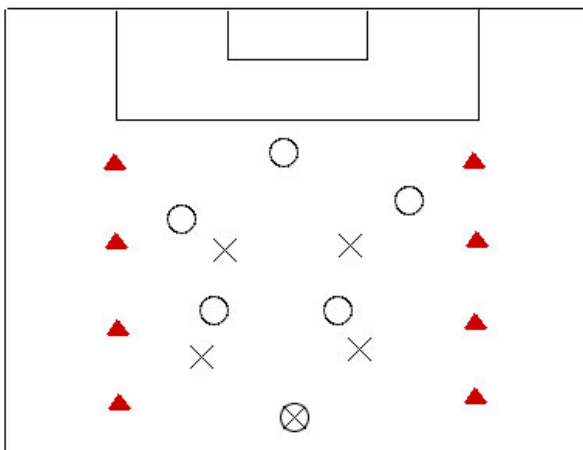
Snabbhetsträning	
	<p>Snabbhetsträning A och C passar, B och D rycker och kontrollerar bollen i fart.</p>
	<p>Tränaren spelar in bollen. A rycker till bollen och försöker driva igenom något av målen, B jagar.</p>
Spelövningar	
	<p>3 mot 3 eller 4 mot 4 - behåll boll i laget - driv med boll under kontroll över linjen - med två st elvamannamål och målvakter</p>



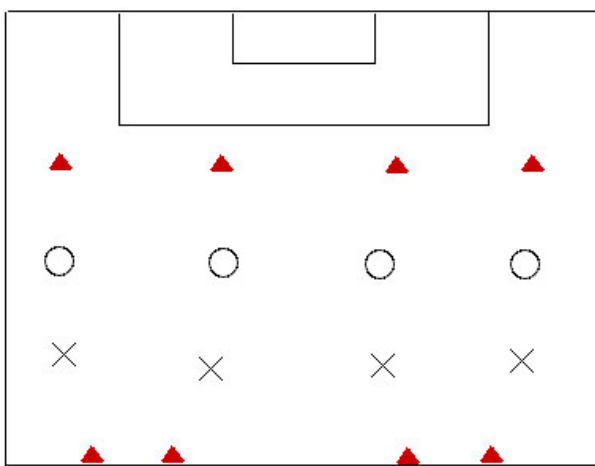
3 mot 3
med ändzoner fria. Spela över till
andra



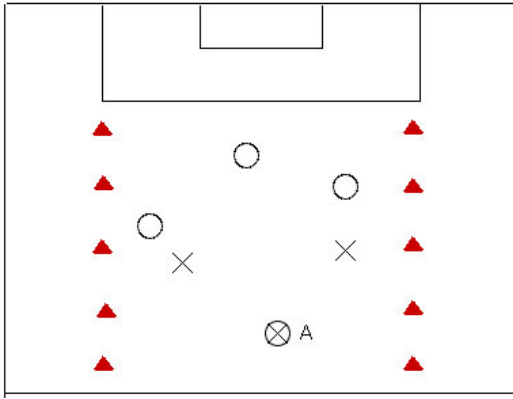
Träna markering och täckning.
Täckning främst liberon eller in-
nerback.
Understödsspelare A får ej pas-
sera forward.



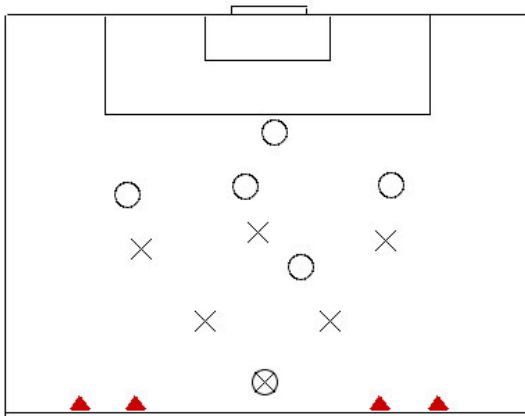
Träna grunderna i försvarsspelet.
Instruera i att vara på försvars-
sida, rätt markeringsavstånd, rätt
täckningspositioner samt olika
typer av press. Instruera även i
då understöd kan användas.



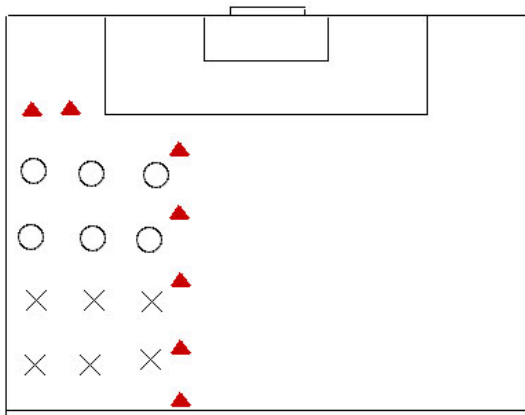
Träna zon markering
Markera offensivaste motståndar-
en i din zon, lämna över i sidled.



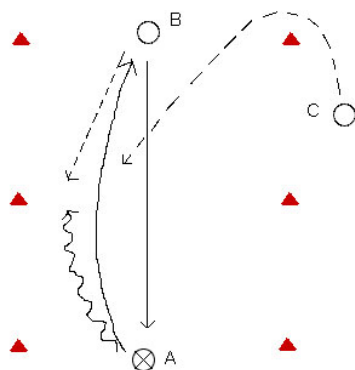
Träna man-man markering.
Markera den spelare som är närmast till dess att anfallet är avslutat. Libero täcker och ger understöd, eller pressar när någon blir överspelad.



Träna kombinationsmarkering.
Markera offensivaste motståndaren i din zon, lämna över i sidled i lugna lägen. Följ din spelare då denne kan ha målchans om du släpper din markering.



Träning av positionsförsvar
Prioriteringen är bollen, medspelaren och motspelaren i nämnd ordning.
Instruera i press, täckning, överflyttning och centrering.
Spel sex mot sex, med organisation 3-3. Mål görs genom att driva bollen med kontroll över linjen.



A spelar en lång boll till B som spelar tillbaka till A och , följer efter och pressar A. C rycker runt konen och ger understöd till B.

IFK Västerås målvaktsutbildning

Vi ska som tränare och ledare uppmuntra alla som vill att testa på målvaktsspelet. Det är vår uppgift att få målvakterna att se sig som speciella och behövda. Vi ska tillsammans höja statusen på målvakterna och det gör vi genom att erbjuda en bra och seriös målvaktsträning, utförd av utbildade målvaktstränare. Som litteratur används SVFF:s Fotbollens målvaktsspel.

- 7-9 år Grundläggande målvaktsträning med alla vid några tillfällen per månad.
- 10-12 år Målvaktsträning med alla som vill en gång per vecka, nu med en tränare som genomgått grundläggande målvaktstränarutbildning
- 13-16 år De som bestämt sig för att satsa som målvakter får nu ingående målvaktsträning, driven av målvaktstränare som genomgått Svenska Fotbollsförbundets målvaktstränarutbildning. Minst två träningar per vecka.

	7-9 år	10-12 år	13-16 år
Teknik	Greppteknik Fallteknik Mottagning Passning Utkast Utspark	Greppteknik Sidledsförflyttning Fallteknik Upphoppsteknik Boxteknik Mottagning Passning Utkast Utspark	Greppteknik Sidledsförflyttning Fallteknik Upphoppsteknik Boxteknik Mottagning Passning Utkast Utspark
Försvarsspel		Skott Djupledspassning-friläge	Skott Djupledspassning-friläge Inlägg Fasta situationer
Anfallsspel			Tillbakaspel Igångsättning Fasta situationer
Fysisk träning	Koordination	Koordination	Koordination Rörlighet Allmän styrka Snabbhet

Källa: Svenska Fotbollsförbundets Tränarutbildning

IFK Västerås teoretiska utbildningsplan

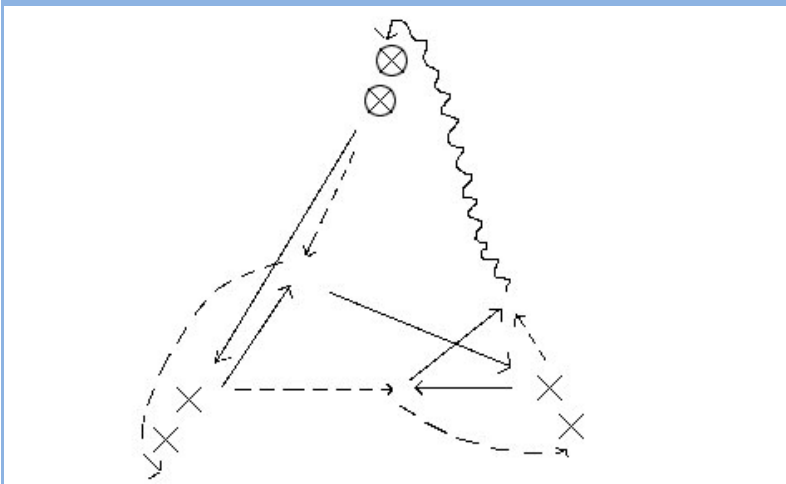
För att lyckas och nå framgång så måste vi förutom fotbollskunnandet även kunna uppföra oss på ett bra sätt på och utanför planen, samarbeta i laget och lära oss om träningens, kostens och vilans betydelse. Droger och dess negativa påverkan måste vi tydligt klargöra.

Följande teoretiska material bör jobbas igenom som studiecirkel. I materialen finns rekommenderat antal sammankomster och studietimmar.

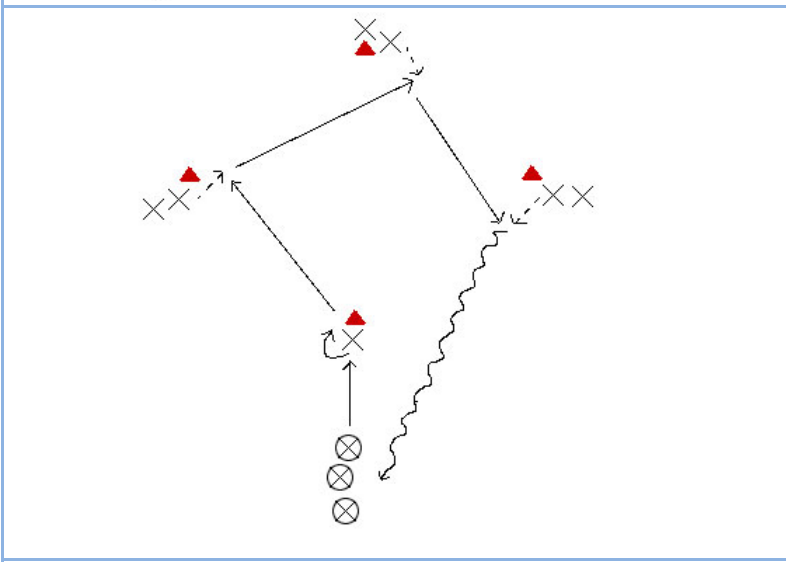
Målgrupp	Utbildningsmaterial	Syfte
8-10 år	Fotbollen gör vågen inför fotbollens dag lilla uppladdningen för egna studier	Förbättra kamratskap, samarbetsförmåga, uppträdande på och utanför planen kost
11-12 år	Regelhäfte, träff med domare uppladdningen för egna studier	Regelförståelse kost
13 år	Starta vågen	Etik och moral
14 år	Jag, en lagidrottare	Eget ansvar i träningen
15-18 år	Leda laget forts. i juniorlaget	Höja kunskapen och skapa ett vinnande klimat
12-18 år	Teoretiska träffar om anfallsspelets och försvarsspelets grunder Spelsystem (organisation, disposition, balans, arbetsmetod)	Förbättra spelförståelsen och den teoretiska fotbollskunskapen.
Tränare och lagledare	Samla lagledningen	Säsongsplanering
Tränarträffar	Föreläsningar, ledarskap, idrottsskador, träningsupplägg, diskussioner och uppföljning av policy och utbildningsplan	Fortbildning levandehålla policyn och utbildningsplan

Allmänt användbara övningar

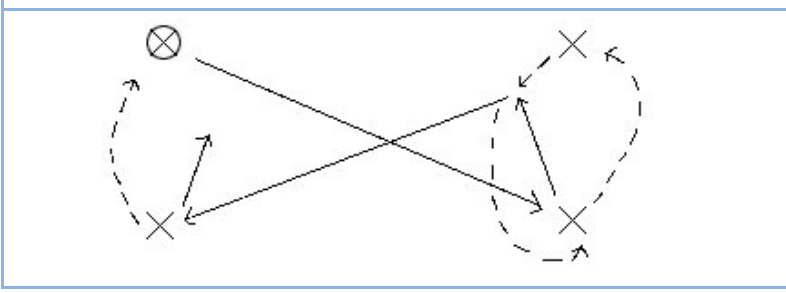
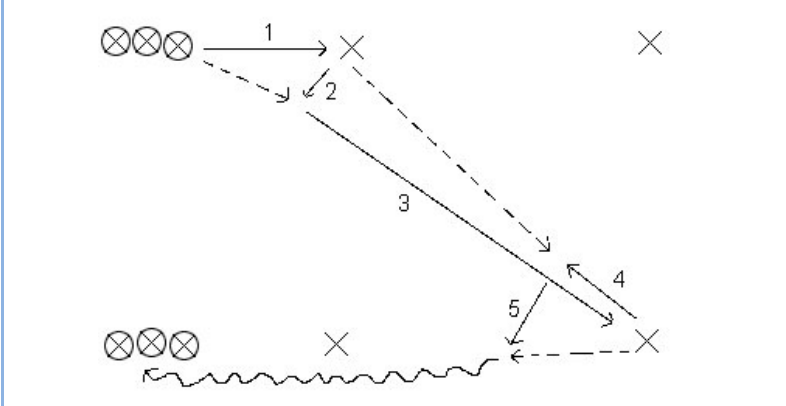
Passningsövningar



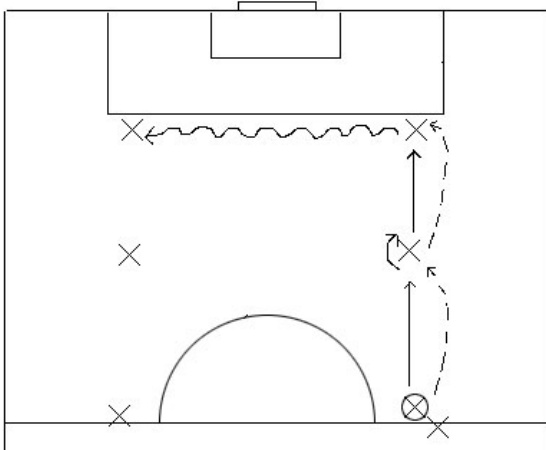
Passningsövning, gärna två tillslag i början.



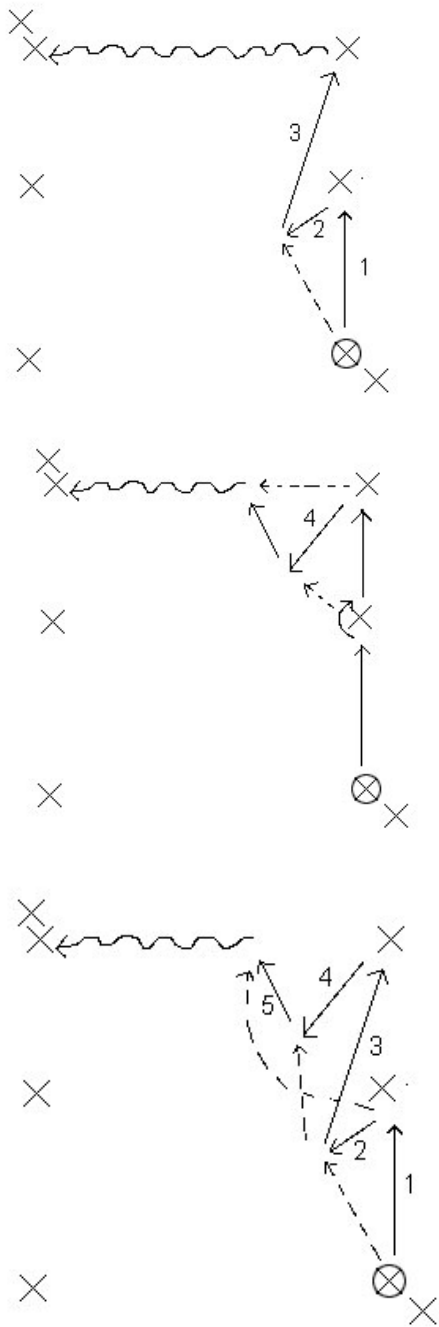
Två tillslag från början, ett alternativ kan vara väggpass efter första passet.



Passning, ett till två tillslag

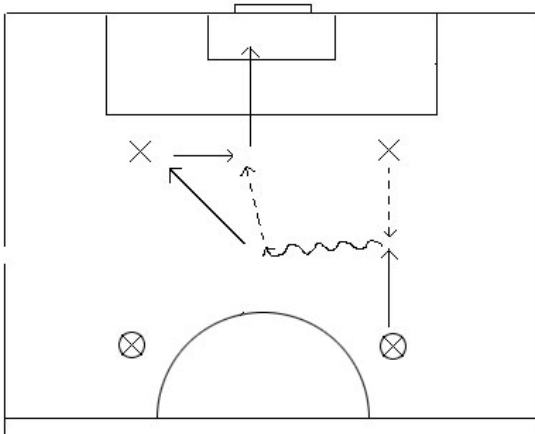


Drivningen kan ersättas av en passning.

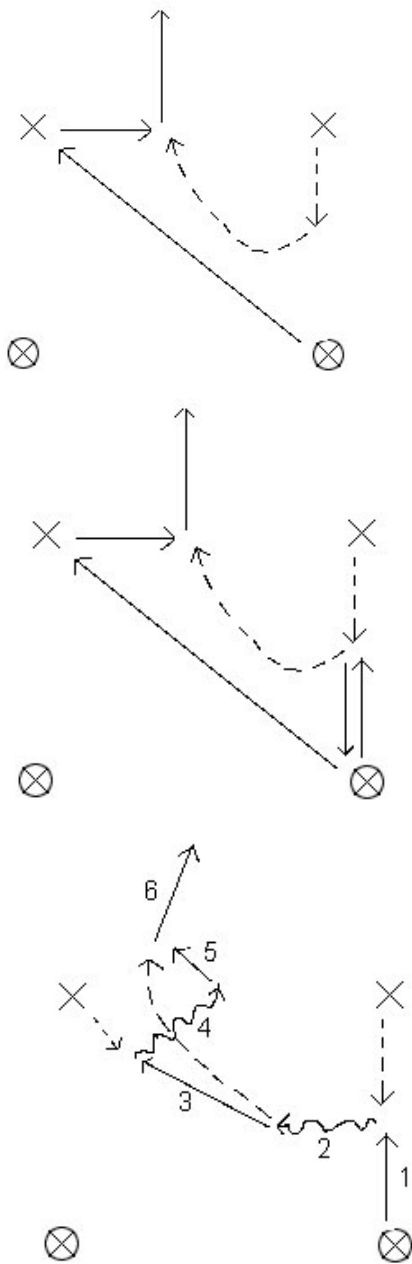


Alternativ till föregående övning

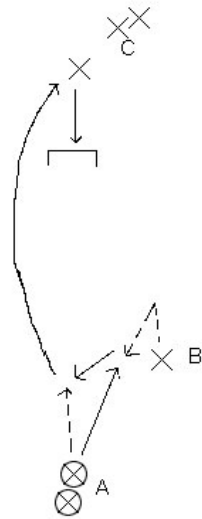
Passning och avslut



Passning och avslut, användbart för upp till tio spelare.

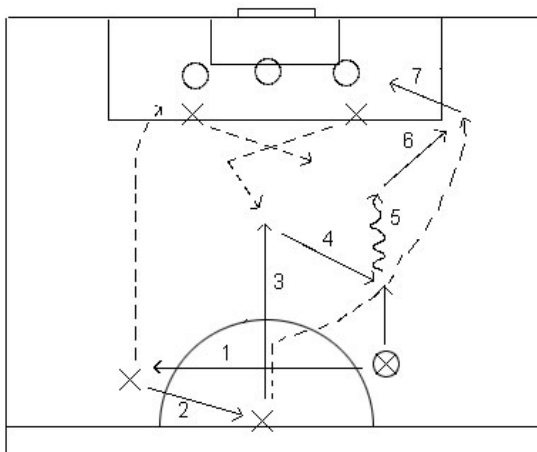
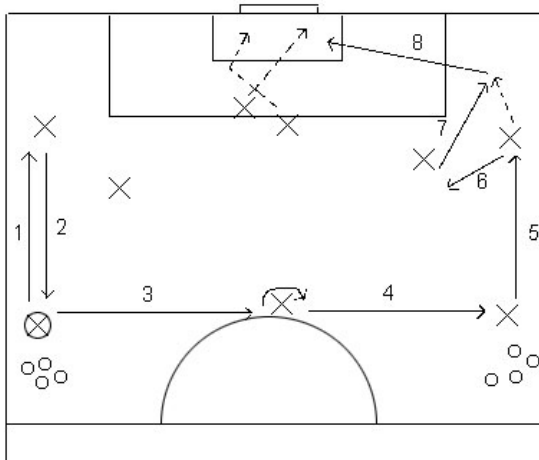
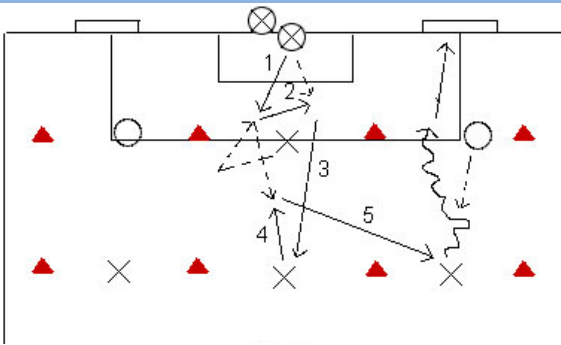


Alternativ till föregående övning.

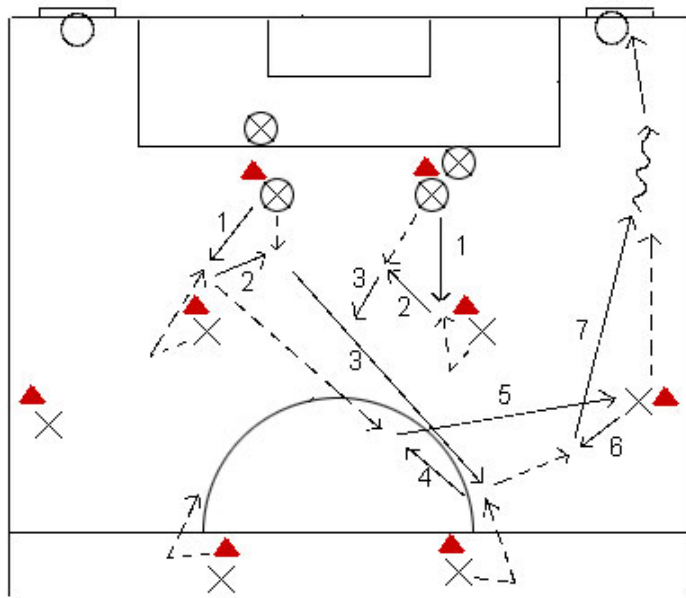


Använd ett litet mål. A spelar B som efter avledande rörelse passar tillbaka till A. A lyfter ett långt pass till C som tar emot och passar bollen i det lilla målet.

Låt avståndet mellan målet och C vara fem-sju meter.

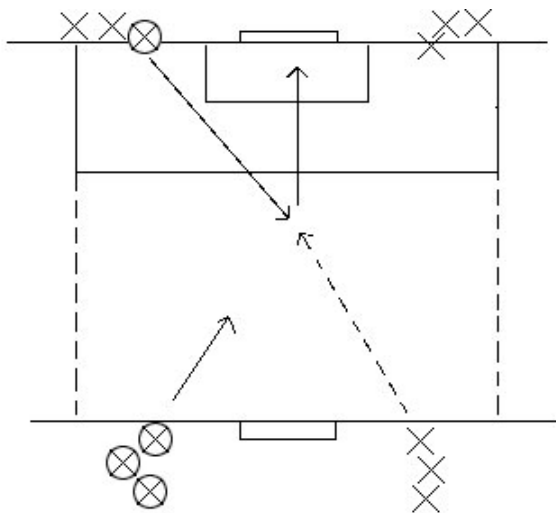


Passning och avslut
Försvarsspel på inlägg

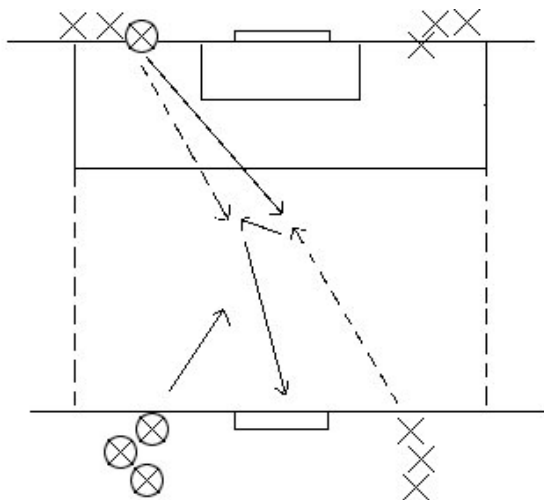


Kan byggas på med en försvarare och en 1-1 situation vid avslutet. Den som avslutar blir försvarare.

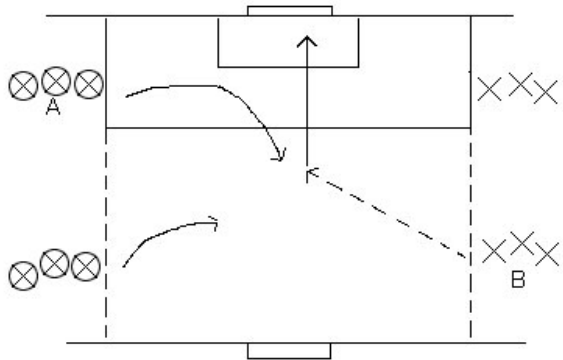
Avslut



Passning och avslut på ett eller två tillslag

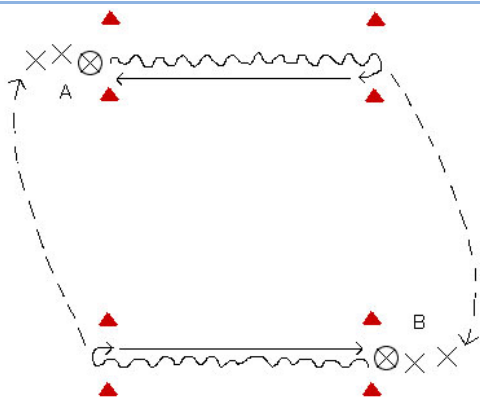
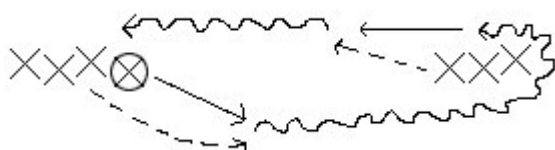


Alternativ till föregående övning



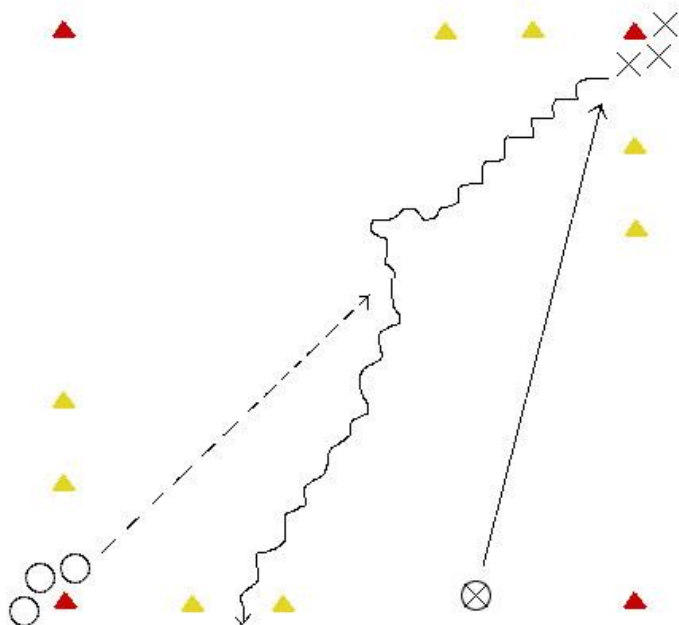
Passning i luften från A. B avslutar på volley, halvvolley eller två tillslag.

Fotbollskondition



A och B driver förbi konerna, vänder med insida, utsida eller fotsula och spelar tillbaka bollen, och rycker över till andra kön.

Spelövning



1-1
Finta, dribbla förbi och driv igenom något av småmålen. Om försvaren vinner boll försöker denne driva igenom något av de andra småmålen.

