

SPELARUTBILDNINGSPLAN



Hvetlanda GIF

3 mot 3, 6–7 år

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...

i Kontringar
ska vi snabbt...

för att Komma till avslut och göra mål ska vi...

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt...

i Förhindra speluppbyggnad
ska vi...

för att Förhindra och rädda avslut ska vi...

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta

Vända

Färdigheter för spelaren

Bryta



Extra färdigheter för målvakten

Extra färdigheter för målvakten

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: till exempel att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: till exempel att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: till exempel att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)

Antal träningar per spelare och vecka 1 st

Träningens längd 60 minuter

Träningens innehåll Stationsträning med hög aktivitet

Antal matcher per spelare och vecka 2-5 poolspel/cuper per spelare och år

Speltid Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher

Ledartäthet 1 ledare / 6 spelare

Ledarutbildning SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3

Föräldrautbildning Spelformsutbildning 3 mot 3

5 mot 5, 8–9 år

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget Spelbarhet		Färdigheter för laget	
Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen Vända Passa Utmana, finta och dribbla		Färdigheter för spelaren Bryta Markera Pressa	
Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen Kasta bollen		Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



7 mot 7, 10–12 år

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
• Uppfylla *grundförutsättningarna.	• Erbjud speldjup framåt/bakåt.		• Pressa bollhållaren.	• Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.			• Förhindra avslut i straffområdet.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel		
Spelvändning	Uppflyttning		
Väggspe			
 Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla		
 Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
		Kasta sig	Bryta djupledspassning

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollspyskologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



9 mot 9, 13–14 år

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...			i Återerövringen ska vi snabbt...	
- Uppfylla *grundförutsättningarna. - Ha spelbarhet i alla spelytor.			i Förhindra speluppbyggnad ska vi...	
- Erbjuda speldjup framåt/bakåt. - Vara spelbara i spelyta 2 och 3.			- Pressa bollhållaren. - Förhindra passningsalternativ.	
- Samla laget i lagdelar. - Förhindra spel genom lagdelarna.				
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
- Ha de flesta av avsluten i straffområdet. - Vara snabba på returer.			- Förhindra avslut i straffområdet. - Vara snabba på returer.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning	
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka		- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
- Rulla bollen - Utspark		Kasta bollen	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



11 mot 11, 15 år och uppåt

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... - Uppfylla *grundförutsättningarna. - Ha spelbarhet i alla spelytor. - Ha spelbarhet i alla korridorer.			i Återerövringen ska vi snabbt... - Pressa bollhållaren. - Förhindra passningsalternativ. - Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	
i Kontringar ska vi snabbt... - Erbjuda speldjup framåt/bakåt. - Vara spelbara i spelyta 2 och 3. - Vara spelbara i flera korridorer.			i Förhindra speluppbyggnad ska vi... - Samla laget i lagdelar. - Förhindra spel genom lagdelarna. - Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... - Ha de flesta av avsluten i straffområdet. - Vara snabba på returer. - Ha många löpningar in i straffområdet.			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... - Förhindra avslut i straffområdet. - Vara snabba på returer. - Försvara ytor i straffområdet.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning - Positionsbyten	
 Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka		- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	
 Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
- Rulla bollen - Utspark		- Kasta bollen - Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen	
		- Palming - Bryta djupledspassning - Upphopp, fånga- och boxa bollen	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.
 Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: till exempel att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
Göra nästa aktion: till exempel att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: till exempel att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Match likt och positions anpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär





1

SvFF D

Fotboll: 3-3 / 5-5 / 7-7 / 9-9 / 11-11
Futsal: 3-3 med särg / 4-4 med särg
4-4 / 5-5 / Futsal

SENIOR

2

UEFA C
17-24 år

3

UEFA B
25-34 år

4

UEFA A
35-44 år

5

UEFA PRO
45-54 år

UNGDOM

2

UEFA C
12-16 år

3

UEFA B
17-20 år

4

UEFA Youth B
21-24 år

5

UEFA Elite Youth A
25-29 år

MALVART *SvFF Mv D ges ingen betygsskala till någon annan utbildning och är inte heller en betygsskala för SvFF Mv C.

1.5

SvFF Mv D
15-17 år

2

SvFF Mv C
18-24 år

3

UEFA C
25-34 år

4

SvFF Mv B
35-44 år

5

UEFA B
45-54 år

6

UEFA Mv A
55-64 år

FOTBOLLSFYS

2

UEFA C
17-24 år

3

UEFA B
25-34 år

4

SvFF Fotbollsfys
35-44 år

FOTBOLLSANALYS

2

UEFA C
17-24 år

3

UEFA B
25-34 år

4

SvFF Fotbollsanalys
35-44 år

FOTBOLLSPSYKOLOGI

2

UEFA C
17-24 år

3

UEFA B
25-34 år

4

SvFF Fotbollspsykologi
35-44 år

FUTSAL

2

SvFF Futsal C
17-24 år

3

UEFA Futsal B
25-34 år

