

# Skynnda långsamt i Utbildningsstegen!

## Här kan du få tips på några lekar och övningar.

- \*En i mål.
- \*Skjuta Prick.
- \*Guld och Silver.
- \*Svarte Man. \*Myrstacken.
- \*Trixning.
- \*Fotbollsgolf.
- \*Under hökens alla vingar.
- \*Följa John.
- \*En kroppsdel på bollen/Rörlighet.
- \*Tunnelboll.
- \*Bollstafett.
- \*Doppboll.

## Från 6-7 år

- \*Ge en allsidig motorisk träning.
- \*Våga sätta leken i centrum. "Barn måste få vara barn".
- \*Lekfulla övningar efter pedagogiskt utformat program.
- \*Lära barnen att ta hänsyn till varandra samt att respektera enkla regler.
- \*Anpassad Bollstorlek.
- \*Rekrytera ledare till föreningen och erbjuda dem utbildning.
- \*Smålagsspel 3 mot 3

## **Från 8 år**

- \*Genom fortsatt lekfull träning tvinga barnens intresse för fotboll.
- \*Inläring av grundläggande fotbollsteknik
- \*Lära barnen att ta hänsyn till varandra samt att respektera enkla regler.
- \*Smålagsspel 5 mot 5
- \*Låt alla prova på målvaktspel.
- \*Uppmuntra till egen träning hemma.
- \*Anpassad Bollstorlek.
- \*Ge föräldrar möjligheten att på olika sätt stödja föreningsverksamheten.

När vi blir 9 år börjar det som vi kallar grundutbildning där vi lär oss färdigheter i fotbollens värld på ett pedagogiskt och lärande vis. Viktigast av allt är att vi skyndar långsamt fram.

## **Här följer färdigheter vi tränar på när vi fyllt 9 år.**

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Enkla vändningar, jonglering, stopp, sula, rulla.

Passningar: Passning efter marken, korta avstånd, träning med båda fötterna.

Rörelse med boll (springa med boll): Vi jobbar med bollen funktionellt i rörelse, driva boll i fart.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribblingar med olika tempon, riktningsändringar, finter.

Skott (båda fötterna): Låga bollar efter marken, där precision mot hörnen av målet eftersträvas.

Nick: Inläring av nickteknik.

Spelmoment (Smålagsprincipen): (2 mot 2), (3 mot 3), (5 mot 5) (6 mot 6 inför 10 år)  
Dribbla, skjut, passa, löp med boll. hitta glädjen.

Bollkontroll (båda fötterna): Kontrollera bollen efter marken med alla delar av foten.

# Låt bollen genomsyra träningen!

## Här följer färdigheter vi tränar på när vi fyllt 10 år

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Enkla vändningar, jonglering, stopp, sula, rulla.

Passningar: Passning efter marken, korta avstånd, träning med båda fötterna.

Rörelse med boll (springa med boll): Vi jobbar med bollen funktionellt i rörelse, driva boll i fart.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribblingar med olika tempon, riktningsändringar, finter. 1 mot 1 situationer.

Skott (båda fötterna): Låga bollar efter marken, där precision mot hörnen av målet eftersträvas.

Nick: Inläring av nickteknik.

Spelmoment (Smålagsprincipen): (2 mot 2), (3 mot 3), (7 mot 7).

Dribbla, skjut, passa, löp med boll. Hitta glädjen.

Bollkontroll (båda fötterna): Kontrollera bollen efter marken med alla delar av foten.

## Karakteristiskt för spelare i inlärningsstadiet

\*Mycket motiverade för att lära sig olika saker.

\*Stort och naturligt rörelsebehov.

\*Förbättrad reaktionsförmåga.

\*Färdigutvecklad kognitiv förmåga i 11-12 års åldern.

\*Relativt väl utvecklad finmotorisk förmåga.

\*Större kollektivt medvetande.

\*Större förståelse för samspelets betydelse.

\*Kan överblicka större grupper. \*Vinster och förluster kan tas personligt och uppfattas därför starkare.

\*Förståelse för taktiska moment i spelet.

\*Ökad förståelse för fotbollsreglerna.

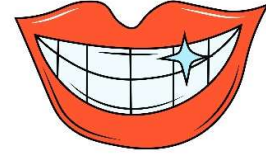
Utbildningsplanen skyndar långsamt fram. Åren 9–10 år ser likadana ut förutom att planen lägger till 1 mot 1 situationer under färdigheten dribblingar. Samt att matchspelet sker 7 mot 7 på plan.

I dagens fotboll är det viktigt att våga göra sin spelare på planen och på så sätt skaffa sig överläge gentemot motståndaren. Att träna 1 mot 1 upplevs ofta som roligt hos barn och ungdomar och ger många bollberöringar, något som eftersträvas i all fotbollsträning hos barn och ungdomar.

Att lära sig fotbollsfärdigheter kräver många upprepningar, därför är det viktigt att ge spelarna dessa förutsättningar att på ett lärorikt och korrekt sätt träna in sina färdigheter.



# Träna med leende på läpparna!



När vi fyller 11 år så fortsätter grundutbildningen.

## **Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 11 år.**

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning:

Kombinera vändningar med båda fötterna.

Passningar: Driva boll längs plan samt kunna serva på 20 m med båda fötterna. Kunna lyfta boll samt lära sig grunderna för Chip-passning.

Rörelse med boll (springa med boll): Löp med boll samt kombinera med vändningar.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta för en cross, skott eller pass. 1 mot 1 situationer.

Skott (båda fötterna): Låga skott med båda fötterna, från olika utgångslägen, rullande boll, framifrån och från sidan, volleyskott.

Nick: Pannkontakt för att möta en direkt boll, hoppa för att nicka in i mål.  
(Inspel/Crossboll)

Spelmoment (Smålagsprincipen): (4 mot 4) / (6 mot 6) / (7 mot 7).

Kom till skott, våga dribbla, passa och löpa med boll, improvisera i straffområdet.

Bollkontroll (båda fötterna): Kontrollera bollen med båda fötterna, ta emot bollar från olika höjder.



Bild från min  
"Stora Dag"

# Färdigheterna ska ses som års mål!

När vi fyller 12 år så fortsätter grundutbildningen. Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 12 år.

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Kombinera vändningar med båda fötterna, avancerad jonglering med fler touch.

Passningar: Driva boll längs plan samt kunna serva på 20 m med båda fötterna. Kunna lyfta boll samt lära sig grunderna för Chip-passning. Pass framför fot på yta.

Rörelse med boll (springa med boll): Löp med boll samt kombinera med vändningar.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta för en cross, skott eller pass. I mot I situationer.

Skott (båda fötterna): Låga skott med båda fötterna, från olika utgångslägen, rullande boll, framifrån och från sidan, volleyskott.

Nick: Pannkontakt för att möta en direkt boll, hoppa för att nicka in i mål.  
(Inspel/Crossboll)

Spelmoment (Smålagsprincipen): (4 mot 4) / (6 mot 6) / (7 mot 7) max, kom till skott, våga dribbla, passa och löpa med boll. Improvisera i straffområdet Skapa ytor för andra, överlapp och spelvändningar.

Mottagning/Bollkontroll (båda fötterna): Kontrollera bollen med båda fötterna, ta emot bollar från olika höjder, täcka boll, ta emot samt vända med boll under press.

Att skynda långsamt och arbeta på ett pedagogiskt och lärande vis skapar på sikt ungdomsspelare som både känner glädje och harmoni med sitt idrottsutövande. På så vis kommer också dessa ungdomar att kunna glädjas med sin idrott i ett längre perspektiv där utövandet blir ett samspel mellan socialt lärande och idrottsligt lärande.

Tänk på att allt är möjligt, det omöjliga tar bara lite längre tid. En delfin använder 8 procent av sin hjärna, människan endast 6 procent. Det går knappt att föreställa sig vad vi skulle kunna uppnå om vi åtminstone använde 6,5 procent. I utbildningsstegen fyller vi på med nya färdigheter att träna på i alla åldersgrupperna.

De nya färdigheterna ska ses som årsmål att träna på. Förutom dessa följer repetition på alla de färdigheter som vi tidigare lärt in. Genom fortsatt repetition kommer spelarna att förfina sin teknik i dessa färdigheter och på så vis fylla på sin ryggsäck med en bra funktionell fotbollsteknik.

# Pubertetsfasen balans/obalans!

När vi fyller 13 år så fortsätter grundutbildningen.

## **Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 13 år.**

Fotarbete (båda fötterna). Uppvärmning:

Förfina vändningar med båda fötterna (snabbare, maskera under press, tid och yta). Jonglering (fler kroppsdelar med, par och i grupp).

Passningar: Förfina och driv boll för att passa på (20-30m) med båda fötterna, utsida och insida. Förfina längre pass i luften samt chippassen. Förfina maskering, kraft och tajming i valet av passning. Precision ska genomsyra utförandet. Passning på yta, samt på fötter i liten yta när tidsmarginalen är mindre.

Rörelse med boll (springa med boll): Brytning av boll, för att sedan kunna löpa ifrån jagande spelare i sista tredjedelen (för skott och cross).

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta för cross, skott, pass under ökad press (tid, yta, motståndare). Förfina och välj rätt dribblingsteknik (vilken, var, när). Utmana i 1 mot 1 situationer.

När du blir utmanad av motståndare: Lär dig hitta när och var du behöver vinna tillbaka innehav om du blir utmanad (genom bryt).

Skott (båda fötterna): Lågt skjutna skott (20m) med båda fötterna under utmaning (lura målvakt eller jagande försvarare). Improvisera, Volleyskott.

Nick: Ökad användning av kroppen, hoppa för att göra nickmål. Tajming, startplats, armarnas position och snacket.

Spelmoment (Smålagsprincipen): 4 mot 4 upp till 9 mot 9. När ska jag skjuta, passa, löpa med boll. Spelbredd och djup samt täckning av farliga ytor. Förfina passningsspelet framåt, till vem, när, var, på yta eller fötter.

Crossövningar framför och bakom försvarare, skapa ytor samt spel på forwards. När och var omställningsspel.

Mottagning/Bollkontroll (båda fötterna): Mottagning av bollar från olika höjder, fart, vinklar för att behålla och skapa nya passningsvinklar. Mottagning och kontroll när du har mer tid på pressad yta (samt tillbakaspel till målvakt). Mottagning och vändning av boll under ökad press på yta (2 mot 2, 4 mot 4).

### **Karakteristiskt för spelare i utvecklingsfasen Puberteten:**

- \*Kraftig längdtillväxt med tillhörande viktökning.
- \*Liten försämring av koordinationsförmågan.
- \*Den tekniska nivån kan falla beroende på ovan nämnda.
- \*Tar inte allt för givet utan blir lätt motvillig.
- \*Ställer sig kritisk till många saker.
- \*Önskar mer medbestämmande och ansvar.
- \*Andra intressen än fotboll
- \*Förstår taktiska element i fotboll.

### **Efter puberteten:**

- \*Relativt större fysisk styrka och uthållighet.





# Ge spelarna bra instruktioner!

När vi fyller 14 år så fortsätter grundutbildningen.

## **Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 14 år,**

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning:

Förfina vändningar med båda fötterna (Snabbare, maskera under press, tid och yta). Jonglering (fler kroppsdelar med, par och i grupp). Praktisera vändningar för cross, skott och pass.

Passningar: Förfina och driv boll för att passa på (20-30m) med båda fötterna, utsida och insida. Förfina längre pass i luften samt chippassen. Förfina maskering, kraft och tajming i valet av passning.

Precision ska genomsyra utförandet. Passning på yta, samt på fötter i liten yta när tidsmarginalen är mindre, Skapa passningsvinklar, yta för att spela framåt samt för att spela cross (kort och lång).

Rörelse med boll (springa med boll): Brytning av boll, för att sedan kunna löpa ifrån jagande spelare i sista tredjedelen (för skott och cross).

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta för cross, skott, pass under ökad press (tid, yta, motståndare). Förfina och välj rätt dribblingsteknik (vilken, var, när). Utmana i 1 mot 1 situationer.

När du blir utmanad av motståndare: Lär dig hitta när och var du behöver vinna tillbaka innehav om du blir utmanad (genom bryt). Försök att stå upp för att styra spelet åt ett håll. 1 mot 1, 2 mot 2.

Skott (båda fötterna): Lågt skjutna skott (20m) med båda fötterna under utmaning (Lura målvakt eller jagande försvarare). Improvisera, volleyskott, skott från olika vinklar samt avslut under press.

Nick: Ökad användning av kroppen, hoppa för att göra nickmål. Tajming, startplats, armarnas position och snacket. Arbeta under ökad press med motståndare på inlägg, inkast och hörnor.

Spelmoment (Smålagsprincipen): 4 mot 4 upp till 9 mot 9. (Prova på 11 mot 11 inför året man fyller 15 år)

När ska jag skjuta, passa, löpa med boll?

Spelbredd och djup samt täckning av farliga ytor. Förfina passningsspelet framåt, till vem, när, var, på yta eller fötter.

Crossövningar framför och bakom försvaren, skapa ytor samt spel på forwards.

När och var omställningsspel. Förfina forwards löpningar utan boll (hur, när tajming, vinklar, tredje man löper för att ta emot inspel/cross) Förfina löpning med boll på mittfält och sista tredjedelen.

Mottagning/Bollkontroll (båda fötterna): Mottagning av bollar från olika höjder, fart, vinklar för att behålla och skapa nya passningsvinklar.

Mottagning och kontroll när du har mer tid på pressad yta (samt tillbakaspel till målvakt). Mottagning och vändning av boll under ökad press på yta (2 mot 2, 4 mot 4). Skapa yta för mottagning och pass framåt under press 2 mot 2, 4 mot 4.



# Träning ger färdighet!

När vi fyller 15 år så fortsätter grundutbildningen.

## Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 15 år.

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Öka farten samt bli säkrare på vändningar. Flytta boll från ena foten till den andra på en touch (snabba fötter) Slå samman vändningsmoment från motståndare på liten yta (balans, användning av armar) sidledsrörelser för att skapa ytor för skott, pass eller inspel/cross.

Passningar: Längre och högre pass på (30-40m) med båda fötterna samt under press, Val av lång eller kort pass. Förfina maskeringen av passen och precisionen. Passningsspel på 1 touch samt volleypassning. Tävlings betonat passningsspel/övningar under ökad press.

Rörelse med boll (springa/löp med boll): Förfina löpningar med boll in i sista tredjedelen. Löpa från jagande motståndare för att skjuta eller spela in boll.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta på den offensiva planhalvan för inspel/cross, skott, pass under ökad press. (tid, yta och motståndare) Förfina valet av dribblingsteknik (vilken, var, när), 1 mot 1 situationer.

Skott (båda fötterna): Hårda skott med båda fötterna runt om straffområde (15-25m). Olika avslut i straffområde (direkt, insida av fot, volley nära).

Nick: Öka tävlingssituationen på spelmoment samt betona de defensiva egenskaperna vid huvudspel i det egna straffområdet. Slå samman tajming, mod och snack under ökad press, (tidspress, yta, motståndare) Öva språnick.



Bollkontroll (båda fötterna): Slå samman olika bollmoment samt kvalitén på din första touch när du tar emot på fötter, lår eller bröst. Skap yta för att ta emot och passa framåt under press.

Öka pressen och uppmärksamheten för att ta emot boll på ytan för att sedan spela bollen på 1 touch utan anspänning.

Varierande spelformer anpassade till tränings innehåll och syfte.

# Taktisk medvetenhet!

När vi fyller 16 år så fortsätter grundutbildningen.

## **Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 16 år.**

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Öka farten samt bli säkrare på vändningar. Flytta boll från ena foten till den andra på en touch (snabba fötter) Slå samman vändningsmoment från motståndare på liten yta (balans, användning av armar) sidledsrörelser för att skapa ytor för skott, pass eller inspel/cross.

Passningar: Längre och högre pass på (30-40m) med båda fötterna samt under press. Val av lång eller kort pass. Förfina maskeringen av passen och precisionen. Passningsspel på 1 touch samt volleypassning. Tävlings betonat passningsspel/övningar under ökad press. Längre diagonala passningar på yta eller fötter. Tajming för att hitta forwards i löpningar.

Rörelse med boll (springa/löp med boll): Förfina löpningar med boll in i sista tredjedelen. Löpa från jagande motståndare för att skjuta eller spela in boll.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta på den offensiva planhalvan för inspel/cross, skott, pass under ökad press. (tid, yta och motståndare) Förfina valet av dribblingsteknik (vilken, var, när).

Skott (båda fötterna): Hårda skott med båda fötterna runt om straffområde (15-25m). Olika avslut i straffområde (direkt, insida av fot, volley nära). Attackera boll med avslut på mål i avgörande situationer

Nick: Öka tävlingssituationen på spelmoment samt betona de defensiva egenskaperna vid huvudspel i det egna straffområdet. Slå samman tajming, mod och snack under ökad press, (tidspress, yta, motståndare) Öva språngnick.

Bollkontroll (båda fötterna): Slå samman olika bollmoment samt kvalitén på din första touch när du tar emot på fötter, lår eller bröst. Skapa yta för att ta emot och passa framåt under press. Öka pressen och uppmärksamheten för att ta emot boll på ytan för att sedan spela bollen på 1 touch utan anspänning.

I åldern 15/16 år bygger vi på med taktisk medvetenhet. Denna färdighet kommer sedan att genomsyra mycket av din utbildning i junioråldern då fotbollsutvecklingen oftast går vidare via junior eller seniorverksamhet i den svenska modellen.

Taktisk medvetenhet. Lag eller spelare med bollinnehav (Smålagsprincipen) baserat på 6 mot 6 till 11 mot 11

När ska jag skjuta, dribbla, passa eller driva boll? Supportspel i sista tredjedelen (baserat på bredd och djup) Slå samman moment som leder till avgörande pass framåt från alla tre tredjedelarna. (Hitta lösningar genom genombrott, improvisation samt genom en viss chanstagnation).

# Vi lär oss hela tiden!

Vi lär oss hela livet, inlärningscykeln kan vara lättrampad för många medan en del människor kanske få ta i mer för att nå samma resultat. Därför är det också viktigt att låta barn och ungdomar få cykla i sin egen takt och på så vis utveckla sina färdigheter i en välbalanserad miljö och omgivning där vi vuxna kan vara till hjälp när kedjan hoppar av.



"Livslångt lärande är en process som fortsätter genom hela individens liv. Genom att ta vara på de kunskaper han eller hon på olika sätt skaffat sig ensam eller tillsammans med sina samfund skapas ny kunskap som kan yttra sig i form av utvecklade färdigheter, ökad förståelse, förmåga att tolka saker och förmåga att förhålla sig till dem på ett nytt sätt.

Livslångt lärande är att ständigt utveckla de mänskliga resurserna utgående från människornas egna villkor och på deras eget ansvar."

*(European Lifelong Learning Initiative E. L. L. I, sameuropeisk organisation för livslång inläring)*

