



## Spelarutbildningsplan

Nationella Spelformer

I Luleå SK gäller gemensamma spelformer och spelregler precis som i övrig barn-ungdomsfotboll. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande.

Följande spelformer gäller:

Spelarutbildningsplan				
<b>3 mot 3</b> <b>6-7 år</b> Individuellt spel	<b>5 mot 5</b> <b>8-9 år</b> Spel med närmaste spelare	<b>7 mot 7</b> <b>10-12 år</b> Kollektivt spel med få spelare	<b>9 mot 9</b> <b>13-14 år</b> Kollektivt spel med flera spelare	<b>11 mot 11</b> <b>15- år</b> Kollektivt spel med hela laget





Utgångspunkten är att motivation uppstår i mötet mellan miljö och spelare – det handlar inte i första hand om att vissa spelare har motivation och andra inte. Att ha positiva förväntningar och ett tankesätt som utgår från att varje individ kan utvecklas ökar sannolikheten för att fler barn och ungdomar ska bli motiverade att hålla på med fotboll länge.

Tränarens ledarskap är den viktigaste delen i miljön eftersom spelarna kommer i kontakt med tränarens bemötande och träningsupplägg i vardagen. Ledarskapet påverkar i hög grad spelarnas motivation och lärande, både när det gäller fotboll och när det gäller de sociala aspekterna av lagsporter. Vidare påverkas tränaren av ledarskapet i föreningen där styrelsen och kommittéer leder arbetet.

Det går inte att förutspå vilka spelare som kommer att hålla på med fotboll länge eller bli elitspelare.. Följande principer bygger på riktlinjerna i FSSL och användas som en grund för att arbeta med våra motivations- och lärandemiljöer.

Riktlinjer för svensk barn- och ungdomsfotboll:

- Fotboll för alla.
- Barns och ungdomars villkor.
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande.
- Hållbart idrottande.
- Fair play.

Läs mer på [svenskfotboll.se/fsll](https://svenskfotboll.se/fsll).

LÄNK TILL SVFF SUP:

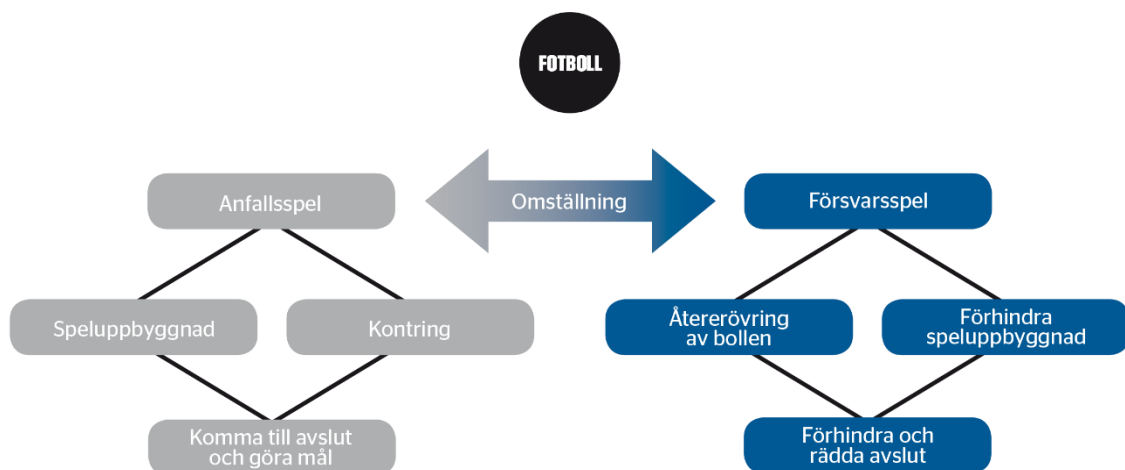
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/>

Lösenord: Lsk1915



## Spelets skeden

Den första uppdelningen av spelet är anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen, och spelet går ut på att göra mål. Försvarsspel är när motståndarna har bollen, och spelet går ut på att ta bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål. Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel, och alla spelare i det lag som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar.



## 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.

Anfallsspelet delas upp i *speluppbyggnad* och *kontring* vilka båda syftar till att ta sig till skedet *komma till avslut och göra mål*. Försvarsspelet delas upp i *förhindra speluppbyggnad*, *återerövring* och *förhindra och rädda avslut*.

Alla försvarsskeden går ut på att ta bollen där *förhindra speluppbyggnad* och *återerövring* annars kan leda till att laget tvingas övergå till skedet *förhindra och rädda avslut*. Denna uppdelning kallas för spelets skeden och blir succesivt tydligare i spelet ju äldre spelarna är.

I spelarutbildningsplanen har vi valt att introducera samtliga skeden först i spelformen 7 mot 7. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skedena färre för att spelet ska vara enklare att förstå – det kan vara svårt för unga spelare att skilja mellan exempelvis *kontring* och *speluppbyggnad*.





## Fotbolls aktion

I varje skede av spelet agerar spelarna i olika situationer. Varje agerande kallas för en fotbollsaktion och kan bestå av ett eller flera moment. Alla aktioner bygger på en samverkan mellan spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi. Exempel på fotbollsaktion:

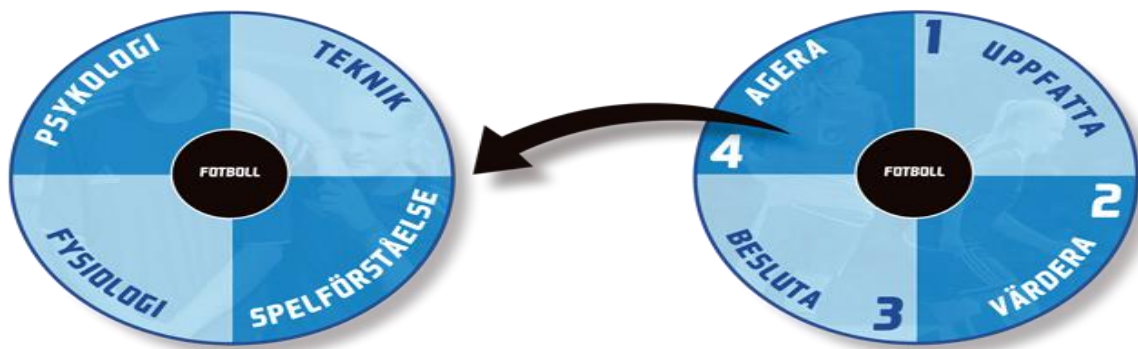
- *Spelförståelse:* Ska jag skjuta eller passa?
- *Teknik:* Hur träffar jag bollen i skottet för rätt placering och hårdhet?
- *Fysiologi:* Hur mycket kraft kan musklerna producera för få fart på bollen?
- *Psykologi:* Vågar jag skjuta när det är det bästa alternativet? Trots att jag missade det förra skottet.

## Fotbollsaktionen och informationsprocessen

Informationsprocessen beskriver spelarnas beslutsfattande på planen. Det är viktigt att spelare tillåts ta egna beslut utan rädsla för att misslyckas. På så vis lär sig spelarna av både lyckade och misslyckade aktioner och märker med tiden vad som fungerar bäst för dem.

Spelarna bör själva ta beslut om hur de ska hantera olika situationer på planen. På så vis påverkar de sin egen utveckling och kommer med tiden att märka vad som fungerar bäst just för dem. Olika lösningar kan fungera olika bra för olika spelare, och genom spelarnas beslut utvecklas olika spelartyper.

Om spelarnas beslutsfattande styrs av andra kan det leda till att de inte får träna på att ta egna beslut. Ledarnas uppgift är att uppmuntra spelarnas försök samt att samtala om olika situationer före och efter träningar och matcher, till exempel genom att ställa frågor om situationerna.



Spelarutbildningsplanen presenterar olika saker som laget och de enskilda spelarna kan använda för att lösa situationer, oavsett lagets spelsystem. Antalet saker som spelarna kan behärska ökar genom spelformerna i takt med att spelarna får mer erfarenhet av fotboll och mognar både fysiskt och psykiskt.

Varje spelares utveckling är unik, och det kan finnas spelare som löser situationer på planen genom att göra saker som i spelarutbildningsplanen presenteras först i en senare spelform. Detta är positivt och något som tränaren kan berömma. Däremot bör planeringen av träningar och matcher vara inriktad på att utveckla de saker som finns presenterade för den aktuella spelformen. På så vis blir spelarna ännu bättre på de sakerna innan laget går vidare till nästa spelform och då fokuserar på flera saker.

## Fotbollpsykologi

Fotbollpsykologi är en viktig del av en fotbolls aktion. Det är även betydelsefullt för långsiktig utveckling och motivation samt för samarbetet med lagkamrater. Därför är det viktigt att fotbollpsykologiska färdigheter tränas och utvecklas. I spelarutbildningsplanen ges förslag på färdigheter som kan utvecklas för respektive spelform och ålder. De fotbollpsykologiska färdigheterna delas in i tre områden:

*Långsiktig utveckling* innebär att spelarna ska kunna ta ansvar, reflektera och göra val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.

*Göra nästa aktion* handlar om att spelarna ska kunna genomföra en fotbolls aktion med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare. Detta är generellt kopplat till möjligheterna i spelet för respektive spelform.

*Göra lagkamrater bättre* innebär att spelarna ska kunna berömma och uppmuntra lagkamrater samt ta initiativ till kommunikation i syfte att utveckla sig själva, lagkamraterna och samarbetet i laget.

De fotbollspyskologiska färdigheterna utvecklas främst på fotbollsplanen, och träningen av dessa färdigheter bör integreras i fotbollsövningar.

## Fotbollsphys

Fotbollsphys är en viktig del av en fotbolls aktions kvalitet. Löpningar med snabb acceleration, effektiva inbromsningar och riktningsändringar i hög fart är exempel på fysiska krav i en fotbolls aktion.

Spelarna bör därför kunna utföra fotbollsaktioner där de fysiologiska grundkvaliteterna ligger på en hög nivå. Detta är viktigt inte bara för kvaliteten på aktionerna utan också för att spelarna skall kunna utföra fotbollsaktionerna på ett säkrare sätt och därmed undvika skador.

De fysiska grundkvaliteterna

- snabbhet
- uthållighet
- styrka
- koordination
- rörlighet.

Fotbollsspelare blir bra på det de tränar. Spelarna bör därför prioritera att spela fotboll – det utvecklar fotbollsaktionernas alla delar. Träningen bör dessutom kompletteras med färdighetsövningar för optimal utveckling av fotbollsphys. Det är viktigt eftersom många faktorer påverkar belastningen i spelövningar, exempelvis spelarnas olika förmågor.

De fysiologiska grundkvaliteterna utvecklas genom allsidig träning. De är en viktig del i spelarutvecklingen och stimulerar till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.

Spelarutbildningsplanen ger förslag på hur dessa grundkvaliteter kan tränas och utvecklas för respektive spelform och ålder.



## 3 mot 3

**Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner.**

I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.

## Träning

Spontan och allsidig träning bör dominera för spelare i sex- och sjuårsåldern. De bör träna en gång i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningar ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.





## 5 mot 5

**Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.**

I spelformen 5 mot 5 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel.

## Träning

I åtta- och nioårsåldern bör spontan och allsidig träning dominera. Därför rekommenderas att träna en eller två gånger i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

Sträva efter att vara många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.



## Match

Matcher kan ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker oftast i poolspel där laget spelar flera matcher samma dag för att sedan inte spela match under några veckor. Det rekommenderas att alla matcher genomförs i närområdet. Perioderna är korta så att byten i första hand kan ske i pauserna.

## Tips till matchen!

- Lika speltid för alla.
- Lagen varieras om föreningen har mer än ett lag i samma ålder.
- Byten sker företrädesvis i paus.

## Förberedelser

Sträva efter att anmäla lagen till poolspel i god tid och informera föräldragruppen om datum i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 10 spelare per lag. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket.

Matchgenomgången i spelformen 5 mot 5 bör vara kort och enkel. Utgå gärna från anfalls- och försvarsspel och ställ frågor till spelarna, exempelvis om vad de vill träna på i anfallsspelet och i försvarsspelet. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll om det är möjligt. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

# Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra i anfalls- och försvarsspelet och om de tycker att det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?



## 7 mot 7

**Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.**

Spelformen 7 mot 7 varar över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg under de åren. Många spelare har flera års erfarenhet av fotboll och utvecklar en allt större förståelse för spelet fotboll. Därför introduceras alla spelets skeden och lagets spelsystem i den här spelformen. Dessutom väljer många lag att spela med tre lagdelar, och planens indelningar kan börja att vara till hjälp för spelarna.

## Träning

I åldern 10–12 år bör spontan och allsidig träning dominera, men den strukturerade träningen kan öka i omfattning. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta, men spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme. I de strukturerade träningarna kan fokuset på lärande öka genom att tränaren ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match.

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

”Tips till träningen! Sträva efter att ha en ledare per tio spelare. Följ ett tema och spela mycket.

Välj matchlika övningar med många fotbollsaktioner ”

## Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Det rekommenderas att endast delta på någon eller några få cuper varje år och då inom distriktet eller i närområdet.

Matcher spelas i tre perioder för att ge ledaren ytterligare ett tillfälle att prata med spelarna om spelet. De tre perioderna kan även göra det möjligt att göra byten i paus och låta alla spela minst två av de tre perioderna.

## Tips till matchen!

- Alla spelar lika mycket.
- Lagen varieras om föreningen har mer än ett lag i seriespel i samma ålder.
- Spelarna turas om att starta matcher.

## Förberedelser

Sträva efter att bestämma matchdatum och tider för era matcher i så god tid som möjligt och informera föräldragruppen om datumen i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och ståva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 10 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta varje match på grund av andra aktiviteter eller sjukdom. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna.

Matchgenomgången i spelformen 7 mot 7 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Ställ gärna frågor till spelarna, till exempel vad de har tränat på under veckan och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet innan matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

## Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som de själva tog upp på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?



## 9 mot 9

**Målsättningen med spelformen 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar.**

I spelformen 9 mot 9 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt. Spelarnas olika fysiska utveckling kan få stora konsekvenser för spelet, och ledaren bör se till att alla spelare är delaktiga.

I spelformen introduceras offside medan retreatlinjerna försvinner. Detta gör spelet mer likt 11 mot 11, och spelarna behöver nu i större utsträckning samarbeta inom lagdelarna samt variera sig mellan långa och korta passningar.

## Träning

I tretton- och fjortonårsåldern tar den strukturerade träningen ofta över allt mer. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta. Stort utrymme bör fortfarande lämnas för allsidig träning genom bland annat deltagande i andra idrotter och spontanfotboll.

" Tips till träningen! Ha minst en ledare per tio spelare.

Träna match likt med övervägande spelövningar och spel. Följ samma tema genom hela träningen"

# Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Deltagande i cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Det rekommenderas att endast delta i cuper inom landet.

En del spelare deltar i matchspel i flera av föreningens lag. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning. Det rekommenderas att ingen spelare bör delta i mer än 1,5 match per vecka i snitt under säsongen. Att spela för många matcher kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för både allsidig och specifik träning.

Matcher spelas i tre perioder för att ge tränaren ytterligare ett tillfälle att prata med spelarna om spelet. De tre perioderna kan även göra det möjligt att göra byten i paus och låta alla spela minst två av de tre perioderna

## Tips till matchen!

- Alla spelare i matchtruppen spelar lika mycket.
- Lagen varierar om föreningen har mer än ett lag i seriespel i samma ålder.
- Spelarna turas om att starta i matcherna och positioner och roller varierar.

## Förberedelser

Sträva efter att bestämma matchdatum och tider för era matcher i så god tid som möjligt och informera föräldragruppen om datumen i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 13 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta i varje match på grund av sjukdom, skada eller aktiviteter. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna.

Matchgenomgången i spelformen 9 mot 9 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Utgå gärna från spelets skeden och ställ frågor till spelarna, till exempel om vad de har tränat på i speluppbyggnad och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.



Genomför en enkel fysisk aktivitet innan match för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en eller flera aktiviteter som de trivs med. Det är bra om de flesta aktiviteterna är återkommande inför matcherna, men någon övning kan vara anpassad efter veckans träningsstema.

## Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till matchgenomgången, veckans träningar och spelets skeden.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?



## 11 mot 11

**I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt.**

Målsättningen med spelformen 11 mot 11 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas efter sina förutsättningar.

## Träning

I åldern 15–19 år har den strukturerade träningen ofta tagit över. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta. Stort utrymme bör fortfarande lämnas för allsidig träning genom bland annat deltagande i andra idrotter och spontanfotboll.

” Tips till träningen! Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar.

Träna match likt och positions anpassat. Fokusera på att låta spelarna genomföra fotbollsaktioner med hög fart och kraft med vila emellan ”

# Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Deltagande i cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Vid enstaka tillfällen kan lag delta i cuper även i utlandet.

n del spelare deltar i matchspel i flera av föreningens lag. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning. Det rekommenderas att ingen spelare bör delta i mer än 1,5 match per vecka i snitt under säsongen. Att spela för många matcher kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för både allsidig och specifik träning.

## Tips till matchen!

- Alla spelare i matchtruppen spelar minst halva speltiden.
- Alla spelare erbjuds matchspel, men intresse och utveckling kan påverka i vilket av föreningens lag de spelar.
- Ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna.

Sträva efter att låta alla spelare som vill spela matcher. Det är viktigt att alla spelare får samma möjligheter och får spela lika mycket.

## Förberedelser

Sträva efter att bestämma matchdatum och tider för era matcher i så god tid som möjligt och informera föräldragruppen om datumen i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 14 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta i varje match på grund av sjukdom, skada eller aktiviteter. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna.

Matchgenomgången i spelformen 11 mot 11 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Utgå gärna från spelets skeden och ställ frågor till spelarna, till exempel om vad de har tränat på i speluppbyggnad och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet innan match för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en eller flera aktiviteter som de trivs med. Det är bra om de flesta aktiviteterna är återkommande inför matcherna, men någon övning kan vara anpassad efter veckans träningsstema.

## Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till matchgenomgången, veckans träningar och spelets skeden.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

# Föreningens-LSK planering

Det är viktigt att verksamheten i lagen stegras succesivt. Det gäller både det fotbollsmässiga innehållet och hur ofta spelarna till exempel tränar och spelar match. SvFF har tagit fram rekommendationer för planering i de olika spelformerna. Det är svårt att precisera exakta rekommendationer för hela landet. Varje individ är unik och stort utrymme behöver därför lämnas åt att individanpassa upplägget.

Spelarutbildningsplanen är en återkommande punkt på dagordningen i Luleå SK med minst en av föreningens grupper av förtroendevalda, till exempel styrelsen eller ungdomskommittén. Stäm av vad som har gjorts sedan föregående möte och vad som ska göras före nästa möte samt se till att de som jobbar med spelarutbildningsplanen får bra stöd.

Rekommendationer	6-7 åringar	8-9 åringar	10-12 åringar	13-14 åringar	15-19 åringar
Antal träningar i veckan för en spelare	1	1-2	1-3	1-4	1-7 <b>(not 3)</b>
Träningens längd	60 min	60-75 min	60-90 min	60-90 min	60-90 min
Matcher	2-5 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i när-området	2-6 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i när-området	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. <b>(not 1)</b>	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. <b>(not 1)</b>	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. <b>(not 1)</b>
Ledarutbildning	TUC SFU 3 mot 3 <b>(not 2)</b>	TUC SFU 5 mot 5 <b>(not 2)</b>	TUC, TUBU SFU 7 mot 7 <b>(not 2)</b>	TUC, TUBU, MVC, SFU 9 mot 9 <b>(not 2)</b>	TUC, TUBU, TUA, MVC, MVB SFU 11 mot 11 <b>(not 2)</b>
Föräldrautbildning	SFU 3 mot 3 <b>(not 2)</b>	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär

## Rekommendationer för planering

SvFF har tagit fram rekommendationer för planering i de olika spelformerna. Det är svårt att precisera exakta rekommendationer för hela landet. Varje individ är unik och stort utrymme behöver därför lämnas åt att individanpassa upplägget.





## EXEMPELTRÄNING I NATIONELLA SPELFORMER

3 mot 3

sid 1-9

5 mot 5

sid 11-17

7 mot 7

sid 19-24

9 mot 9 och 11 mot 11

sid 25-29 och 31-35