



Spelarutbildningsmatrisen – En förklaring

Detta dokument innehåller en fördjupad beskrivning av de olika delarnas innehåll och samband. Syftet är att skapa en förståelse för varför Spelarutbildningsmatrisen ser ut som den gör och därmed hur den kan användas på ett korrekt sätt.

Spelarutbildningsmatris				Version: 1/2011
Spelarutbildningsfas	Teori	Anfalls spel	Försvarsspel	Spelsystem
Nivå 1 Fotbollsfundament 6-8 år	Utöver Fotbollens grundregler	Ett och samma		Linjeans 3-2-1 Så spelar vi Allians
Nivå 2 Lära att spela Fotboll 9-11 år	Metoder, tekniska Skott, bollspel Fotbollens grundregler Fotbollens lagregler Målskick Skott Skott	Grund: Spelplan Grund: Spelplan		Linjeans 3-2-1 Så spelar vi Allians
Nivå 3 Tävla för att lära 12-15 år	Fotbollens grundregler Skott, bollspel Fotbollens lagregler Målskick Skott Skott	Grund: Spelplan Fotbollens grundregler Fotbollens lagregler Målskick Skott Skott	Individspel Fotbollens grundregler Fotbollens lagregler Målskick Skott Skott	Linjeans 3-2-1 Så spelar vi Allians
Nivå 4 Tävla för att prestera 16-19 år	Fotbollens grundregler Skott, bollspel Fotbollens lagregler Målskick Skott Skott	Grund: Spelplan Fotbollens grundregler Fotbollens lagregler Målskick Skott Skott	Individspel Fotbollens grundregler Fotbollens lagregler Målskick Skott Skott	Linjeans 3-2-1 Så spelar vi Allians

Spelarutbildningsmatris					Version: 1/2011
Spelarutbildningsfas	Träningssätt	Målvakt	Ledarutbildning	Inomhus	
Nivå 1 Fotbollsfundament 6-8 år	Ledarskola 1	Grund: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	SFT, Zonen Workshop, Zonen Fotbollens grundregler		Linjeans 3-2-1 Så spelar vi Allians
Nivå 2 Lära att spela Fotboll 9-11 år	Fotbollens grundregler Skott, bollspel Fotbollens lagregler Målskick Skott Skott	Grund: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	SFT, Zonen Workshop, Zonen Fotbollens grundregler		Linjeans 3-2-1 Så spelar vi Allians
Nivå 3 Tävla för att lära 12-15 år	Fotbollens grundregler Skott, bollspel Fotbollens lagregler Målskick Skott Skott	Grund: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	SFT, Zonen Workshop, Zonen Fotbollens grundregler		Linjeans 3-2-1 Så spelar vi Allians
Nivå 4 Tävla för att prestera 16-19 år	Fotbollens grundregler Skott, bollspel Fotbollens lagregler Målskick Skott Skott	Grund: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100	SFT, Zonen Workshop, Zonen Fotbollens grundregler		Linjeans 3-2-1 Så spelar vi Allians

Grundläggande principer

Ungdomsfotboll är ett komplext begrepp där syftet till varför man spelar fotboll varierar bland utövarna och med ålder. Man kan, lite förenklat, dela in ungdomsfotboll i tre delar;

- Utbildning
- Social fostran
- Tävling

Med *utbildning* avser vi (ut- och in-)lärandet av olika moment. I skolan har man en studieplan som talar om vad man skall jobba med och lära sig i de olika klasserna. Man följer upp mot mål och går sedan vidare till nästa nivå/klass. I fotbollens värld kallar vi motsvarande studieplan för en **Spelarutbildningsplan**. I spelarutbildningsplanen får man råd och tips om

- **VAD** man skall lära sig,
- **VARFÖR** man skall lära sig det,
- **HUR** man lär sig det, och
- **NÄR** detta lämpligen sker.

I en utbildningsplan för barn och ungdomar är innehållet anpassat efter deras fysisk, psykiska, kognitiva, sociala etc. utvecklingsnivå. Att lära sig saker i rätt ordning och rätt ålder är viktiga aspekter när vi pratar om barn och ungdomars förmåga och möjligheten att tillgodogöra sig utbildningen.

Med *social fostran* tänker vi på kompisskapet, förmågan att fungera tillsammans i grupp, relationer och hierarkier, följa regler, dela glädje och sorg etc.

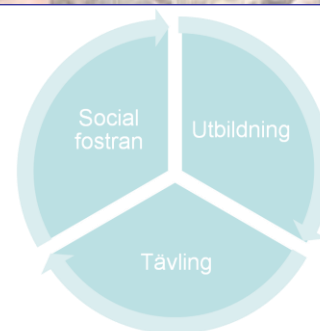
Med *Tävling* avser vi tillfället att mäta och jämföra sig med varandra och inte minst sig själv. Just detta att tävla är något som ofta kittlar individen och ökar motivationen. En drivkraft som många har naturligt inom sig. Detta faktum skall vi ta fasta på och utnyttja i vår utbildning.

Tävla kan man göra både på träning och i match. Matchen är ofta det bästa träningsstillfället. Man tränar så att säga i skarpt läge och tävlingsmomentet finns automatiskt med i matchen.

Ett vanligt fel i dagens ungdomsfotboll är att det kortsiktiga resultatet i tävlingen (matchen) får allt för stort värde. Det blir helt enkelt alltför viktig att vinna nästa match, så viktigt att vi ger avkall på de utbildningsmässiga och fostrande delarna. Vi optimerar för nuet istället för framtiden. Skilj alltså på att tävla och resultatfokus. Fokusera istället på **prestation** och då gärna i relation till aktuellt utbildningsmoment.



Spelarlyftet verkar för en balans mellan de ovanstående delarna (utbildning, social fostran och tävling). I en sådan balans får utbildning och social fostran stor plats men även tävlingen finns med, dock inte som kortsiktigt resultatbegränsande utan som långsiktig motivationshöjare. Efter hand och ju äldre spelarna blir förändras tonvikten mellan de olika delarna. I seniorfotboll är t.ex. tävlingsmomentet det dominerande.



Vi ser ungdomsfotboll som en **Långsiktig utbildning** med målet att vara fullärd och färdigutvecklad som senior. Det är efter 10.000 timmar och 10-15 år som vi är färdigutvecklade och färdigutbildade och det är först då som slutsatser om hur bra vi blivit skall göras.

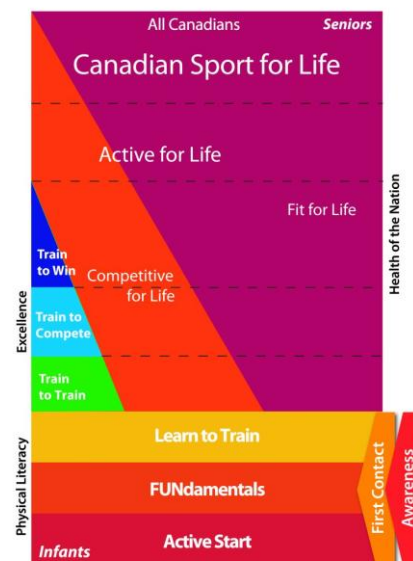
För att få lite perspektiv för vi följande resonemang kring en spelares utveckling och långsiktiga utbildning. Om vi utgår från att man börjar spela fotboll när man är 6 år. Då har man 14 år som barn- och ungdomsspelare framför sig (upp till 19 år). Därefter tar det ytterligare 3-4 år innan spelaren når ditt fysiska max och sedan ytterligare 3-4 år innan spelarna är på sin prestationsmässiga topp. Med andra ord kan man säga att det tar drygt 20 år från att man börjar spela fotboll till att man når sin maximala prestationsnivå som fotbollsspelare. Det kan vara bra att veta under resans gång.

LTAD – Long Term Athlete Development

Begreppet Long Term Athlete Development (LTAD) syftar till behovet av att skapa tydliga vägar och värderingar för unga människor att utvecklas inom idrotten. Modellen är generell för alla idrotter och passar mycket bra in i de tankar Spelarlyftet har om barn och ungdomars utveckling. Flera idrotter i Sverige jobbar idag enligt LTAD.

Ett antal idrottsforskare har påvisat att det finns kritiska perioder under en ung persons uppväxt i vilken effekterna av träning kan maximeras. Detta har lett till att unga människor bör utsättas för vissa typer av träning under perioder av snabb tillväxt och att en annan typ av träning bör tillämpas under normal tillväxt period. Detta faktum har använts av Dr. Istvan Balyi till att forma LTAD utifrån följande sju steg:

1. Active Start (0-6 år) – Aktiv Start
2. FUNdamentals (6-9 år) – Fotbollsglädje
3. Learning to Train (9-12 år) – Lära att träna
4. Training to Train (12-16 år) – Träna för att träna
5. Training to Compete (16-23 år) – Träna för att prestera
6. Training to Win (19+ år) – Träna för att vinna
7. Active for Life (alla åldrar) – Aktiv hela livet



LTAD konceptet är baserad på fysisk, emotionell och kognitiv utveckling hos barn och ungdomar. Den säkerställer utveckling av allsidiga färdigheter hos barn och ungdomar, vilket ligger till grund för att uppnå maximal prestationsförmåga och en god hälsa. Den integrerar elit-, tävling-, bred-, barn och motionsidrott samt förespråkar även en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande.

Modellen belyser också det faktum att det inte är den kronologiska åldern som styr utan ens utvecklings/mognads ålder som är avgörande i vilket steg man befinner sig i. Därför skall man ta de olika åldersangivelserna i spelarutbildningsmatrisen med en nypa salt. Börjar du t.ex. spela fotboll när du är 10 år så kan du inte hoppa rätt in i på 10 års-nivån utan måste börja från början. Det finns ju också stora skillnader på biologisk ålder i grupperna som måste hanteras.



Spelarutbildningsmatrisen sträcker sig från 6-19 år och berör därmed 4 av områdena i LTAD-modellen. Dessa har översatts till fotbollens termer och införts i matrisen:

1. Fotbollsgädje 6-8 år

Detta är barnets/spelarens första kontakt med föreningslivet och det vi kallar för den organiserade idrotten. Det är naturligtvis viktigt att de första upplevelserna blir positiva så att spelarna vill fortsätta att spela fotboll!

- Spelet fotboll skall upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Träningsinnehåll och upplägg skall präglas av **enkelhet**.
- Använd leken som inlärningsmetod.
- **Individen** - "jag och bollen" - står i centrum.
- Motorisk träning ger en bra grund för långsiktig utveckling.
- Prova på flera idrotter. Det ger allsidig träning och chans att se vilket som är roligast.

		Spelarutbildningsmatris			Version 130701
		Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem
Nivå 1 Fotbollsgädje 6-8 år	Ettan Ettan, Innehåll	Ettan			Ettan Ettan
		Ettan			
Nivå 2 Lära att spela 9-11 år	Ettan Ettan, Innehåll	Ettan			Ettan Ettan
		Ettan			
Nivå 3 Träna för att lära 12-15 år	Ettan Ettan, Innehåll	Ettan			Ettan Ettan
		Ettan			
Nivå 4 Träna för att prestera 16-19 år	Ettan Ettan, Innehåll	Ettan			Ettan Ettan
		Ettan			

2. Lära att träna 9-11

Barnen/spelarna börjar förstå vad träning innebär och hur man tränar. Denna del kallas ofta för teknikfönstret – då spelarna är väldigt mottagliga för träning av tekniska moment och färdigheter.

- Träningsinnehåll och upplägg blir mer momentbaserat.
- Leken är fortfarande bästa inlärningsmetod (fast nu något mer systematisk).
- Individen och några - "**få medspelare nära**" - står i centrum.
- Gyllene ålder motorisk inläring. Tillsammans med boll blir det **teknik**.
- Fortsätt att utöva flera idrotter. Det ger allsidig träning under många olika aspekter.

3. Träna för att lära 12-15 år

Ungdomarna/spelarna vet nu vad träning innebär och fokus riktas mot att lära sig moment och hur dessa kan tillämpas i spelet. Puberteten förstärker skillnaderna mellan individer och deras utvecklingsnivå. Avgörande fas där spelarnas fortsatta fotbollsintresse ofta har en stor spännvidd.

- Träningsinnehåll och upplägg är momentbaserat och tydligt kopplat till spelet.
- Systematisk inläring med stor delaktighet från spelarna.
- Det tekniska kunnandet sätts i ett sammanhang och fokus läggs i **anfallsspelet**.
- Spelarna klarar nu lösningar med lite fler spelare inblandade. "**Medspelarna i lagdelen**" - står i centrum.
- Fortsätt att utöva någon ytterligare idrott. Det ger allsidig träning under många olika aspekter och spelaren kanske inte vet vad denne vill specialisera dig på ännu.

4. Träna för att prestera 16-19 år

Ungdomarnas/spelarnas lärande övergår i alltmer i att fokusera på **prestationen** – att kunna utföra det vi tränat på och lärt oss.

- Träningsinnehåll och upplägg är tydligt kopplat till spelidé och matchen - **helheten**.
- Fortsatt systematisk inläring med stor delaktighet från spelarna.



- Fortsatt träning av anfallsspel men nu också **försvarsspel** och sambandet och övergångarna dessa emellan (omställningar).
- Spelarna inriktar sig nu på att klara kollektiva lösningar där **hela laget** är inblandat.
- Spelarna väljer sin idrott och specialiserar sig. Nu ligger hela ansvaret på allsidig träning hos fotbollstränaren.

Notera att delen som heter "Träna för att vinna" ligger utanför matrisen. Dit kommer vi, så att säga, först efter fullgjord utbildning och då spelarna är seniorer!

Läs mer om LTAD på <http://www.canadiansportforlife.ca/coaches/ltad-stages>.

Omfattning och inriktning

För att komma upp 10.000 timmar under 15 års tid krävs träning ca 2 timmar om dagen. Att komma upp i denna siffra via enbart organiserad träning i klubbarna är nästan omöjligt. Vägen att nå 10.000 timmar går via spontan träning eller lek som komplement till den organiserade träningen. Fördelarna med spontan (icke organiserad) träning är många. Inte minst det faktum att barnen själv får sätta riktlinjer och lära sig utifrån sin egen upplevelse.

Ett annat sätt att öka träningen är via skolträning. Det kan då ske antingen via vanliga idrottslektioner, utökad rörelseverksamhet eller med en speciell fotbollsinriktning.

En annan sak som är viktig är att träningen är allsidig och rolig. Vad kan vara mer allsidigt än att vara med i flera idrotter. Därför rekommenderar vi att man i liten ålder håller på med många olika idrotter, då får man även chansen att känna efter vilken idrott är roligast och passar just mig. Vi rekommenderar att man inte specialiserar sig för tidigt. Kan man hålla på med flera idrotter fram till gymnasiet är det bra.

Att kunna hålla på med flera idrotter ställer stora krav på förståelse hos de inblandade ledarna. Om alla anammar synsättet att allsidig träning är det långsiktigt bästa för våra spelare så underlättar det. Om jag som då som fotbollstränare vill ge mina spelare optimala förutsättningar att utvecklas och bli riktigt duktiga är alltså det bästa jag kan göra att låta dem träna andra idrotter, även om det är på bekostnad av min egen fotbollsträning. Handen på hjärtat; - Hur många tänker och agerar så?

Om man når den gynnsamma situationen att spelaren håller på med flera idrotter, hur kan man då rent praktisk göra för att hantera (oundvikliga) krockar. Vi rekommenderar att den idrott vars tävlingssäsong är igång är den som för tillfället utgör huvudidrott och är där man gör de flesta träningarna. Detta innebär dock inte att man är borta från sina andra idrotter i flera månader utan man väljer ut någon träning i veckan där man kan hålla kontakten och hänga med (hjälpigt) i utbildningen.

Hur går det då för en spelare som trots våra rekommendationer och uppmaningar inte har möjlighet att hålla på med mer än fotboll? Ja, då ökar kraven på av arrangera allsidig träning, erbjuda mycket träning samt att spelaren själv kompletterar med spontanidrott/fotboll.

Att idrotta i sin närmiljö är ofta en bra förutsättning för att kunna träna och röra sig mycket. Det ger möjlighet att göra det med sina kompisar men utan sina föräldrar...

25-50-25 modellen

Hur ser en bra tränings- och utbildningsmiljö ut kan man fråga sig. Ja, naturligtvis så står lärande och utveckling i centrum liksom att prestation går före resultat som nämnts ovan. En annan aspekt är hur träningsgruppens sammansättning ser ut. Är det t.ex. bäst att alltid träna med spelare som är "lika bra" som jag själv eller kan det finnas fördelar med att ibland träna med "bättre" och ibland med "sämre"?

När du tränar med bättre så måste du vara på helspänn och tar kanske inte "så mycket plats" utan "nöjer" dig att spela det enkla spelet dock i ett högt tempo. Du "tvingas" prestera på topp. När du tränar med sämre måste du ta större ansvar för laget och omgivningen. T.ex. måste du vara ännu



noggrannare med en passning till en sämre spelare då denna endast klarar av att ta emot bollen om passningen är perfekt. I denna miljö krävs inte alltid en topprestation. Vårt resonemang bygger på att det bästa är en variation mellan dessa tre sammansättningar där du kanske tränar:

- 25% med "bättre"
- 50% med de som är "lika bra"
- 25% med som är "sämre"

I ett klubbtag som inte är selekterat och alla tillåts vara med så har du ofta en spridning i kunskap och ambition bland dina spelare. Även här kan vi prata om en fördelning i ovanstående andelar 25-50-25.

Hur kan vi då tillgodose träningsbehovet i en sådan grupp? Om vi börjar med mittskiktet så kan dessa få sitt behov tillgodosett inom den egna träningsgrupp, där finns ju både bättre, sämre och lika bra spelare och genom att ledarna dynamiskt fördelar spelare i olika grupper kan ovanstående fördelning uppnås. Då är det svårare med "de bättre" och "de sämre". För de bättre kan man i en förening söka samarbetet med äldre åldersgrupp där de bättre spelarna kan delta i träning och match vid ett visst antal tillfällen. Det är dock viktigt att man fortfarande har sin hemmatillhörighet och utgångspunkt i den ursprungliga åldersgruppen. T.ex. så är det tränaren i den ursprungliga träningsgruppen som "bestämmer" och för dialogen med spelaren.

Hur gör vi då med den "sämre" delen så att även dessa ibland får vara bäst? Detta fall är lite känsligare då man inte gärna vill bli utpekad som en av "de sämre". En lösning kan vara att den dagen i veckan som de lite bättre tränar med äldre åldersgrupp så tränare resten (dvs de övriga 75%) med yngre åldersgrupp och att man i denna nya träningsgrupp jobbar med dynamisk nivågruppering.

Om man i föreningen inte har äldre och yngre lag kan detta samarbete sökas i t.ex. grannföreningen som kanske har samma behov. Notera också att i många övningar så spelar det ingen roll om an är bra eller dålig, då det inte påverkar omgivningens prestation. Som ledare är det bra att vara medveten om när övningen kräver nivågruppering för bästa resultat och när så inte är fallet.

Relative Age Effect - RAE

Att barn och ungdomar utvecklas i olika takt är väl känt där skillnaderna i utvecklingsnivå kan vara stora framförallt i och runt puberteten. De som är tidigt utvecklade har då, inte minst fysiskt, en kortsiktig fördel framför de som är sent utvecklade.

Forskning visar att spelare födda tidigt på året är överrepresenterade i all ungdomsidrott och framförallt i miljöer där selektering eller uttagningar görs. Fotbollens Elitläger och ungdomslandslag är tydliga exempel på det. Samma forskning visar också att i vuxen ålder så är förhållandena (nästan) utjämnade.

Hur skall man som ungdomsledare förhålla sig till RAE och finns det överhuvudtaget något enkelt sätt att identifiera talanger. Svaret är entydigt nej. Det går inte att avgöra vem som blir bäst framöver. Alltså gör vi som ungdomsledare bäst i att ge alla chansen, såväl tidigt som sent utvecklad, såväl den som för tillfället är bäst som den som inte har det så lätt just nu.

Anledningen att vi tar upp ämnet i detta dokument är medvetengöra om ett vetenskapligt bevisat förhållande och att det för en ungdomstränare kan vara bra att känna till och ha med sig i sitt tränarskap.



Säsongplanering

En säsong delas ofta upp i 3 delar;

- Försäsong (Jan – Mar)
- Tävlingsäsong (Apr – Sep)
- Eftersäsong (Okt – Dec)

I seniorfotbollen skiljer sig upplägg och innehåll betydligt mellan dessa perioder. I ungdomsfotbollen däremot så utgår vi alltid från vår spelarutbildningsplan och har vi ung. samma innehåll oavsett period på säsongen. Det som i högre grad styr ungdomsträningens upplägg och innehåll är de träningsförutsättningar man har. Dessa är ofta samma inom resp. period och det är därför vi rekommenderar att man gör sin säsongplanering i dessa 3 delar.

Vi föreslår följande arbetsmetodik vid planering av en säsongsdel:

1. Generell veckoplan

Börja med fyll i dina träningstider, lokaler, närvarande tränare samt vilket innehåll och vilka moment du vill jobba med under denna säsongsdel. Momenten hämtar du lämpligen i spelarutbildningsmatrisen och lägger in .

2. Periodisera sedan innehållet.

Tanken är att du jobbar på med en veckoplan under ett visst antal veckor så länge som krävs för att spelarna skall ha lärt sig de övningar och det innehåll som du valt att lägga med. Detta kan ta olika lång tid beroende på gruppens sammansättning och momentens svårighetsgrad. Ett riktmärke kan vara 3-6 veckor.

3. Planera varje enskild träning

Se vidare under rubriken träningspassets uppbyggnad.

Nedan återfinns en enkel mall för en säsongplanering. Mer information om säsongplanering återfinns i resp. workshop.

Dag	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön	X-tra tr	Kommentar
Tid									
Lokal									
Innehåll									
Period 1									
Period 2									
Period 3									



Träningspassets uppbyggnad

Ett träningspass är uppdelat i flera delar. Vi tänker oss enkel modell med 3 delar med följande innehåll;

1. Uppvärmning

Teknik, Fys, 1 boll/spelare, ADR.

2. Inläring

Nya moment, Nya instruktioner, tillämpade funktionella övningar.

3. Spel

Tillämpa momentet i spel.

Det finns dessutom olika metoder för hur man kan organisera och genomföra en träning. Nedanstående tabell visar våra rekommendationer:

Metod	Används för	Förklaring
Stationsträning	Nivå 1 (6-8 år)	Stationsträning består av ett antal stationer där man tränar på ett moment per station. Efter en viss tid byter man station. Den inbördes ordningen är underordnad den enklare organisationen det innebär att dela upp spelarna i mindre grupp/station. Hög ledartäthet och små grupper är viktiga faktorer. Passar bäst med yngre spelare.
Tematisk träning	Tekniska moment och spelförståelse Nivå 2 (9-11).	Det finns en röd tråd (ofta ett moment) genom träningen där man går från isolerad teknik via funktionell tillämpad övning till spel. Man får så att säga en naturlig progression där slutmålet är att kunna tillämpa momentet i spel.
Hel-Del-Hel metoden	Spelförståelse Nivå 3 och 4 (12-19 år)	Hel-Del-Hel metoden, eller timglasmetoden som den också kallas, går till så att man först spelar (ett matchlikt spel) och "upptäcker" eller letar efter ett visst moment i spelet. När detta inträffar belyser man det varefter man sedan går ut och tränar momentet separat (gärna i isolerat eller funktionellt) innan man återigen går ut i spelet för att nu kunna tillämpa det ännu bättre. Passar bäst vid träning av anfalls- eller försvarsspel och gärna med lite äldre spelare. Ställer också höga krav på tränaren.

Barn- och ungdomars förändrade levnadsvanor med tidigare specialisering samt mer stillasittande har medfört att vi nu rekommenderar att minst 15 minuter av varje träning avsätts till fysiska moment. Denna del ligger med fördel som inledning eller avslutning av passat. På så sätt kan den utföras utanför plantiden, men kan också med fördel utföras med boll på plantiden och då gärna som en del av uppvärmningen. Förstärkt ADR är ett begrepp som bör finnas med under uppvärmningsdelen.



SvFF's Spelarutbildningsplan (SUPen)

Svenska Fotbollförbundet har under 2012 utvecklat och lanserat en spelarutbildningsplan för svensk fotboll. Den återfinns på <http://fogis.se/spelarutbildning/>.

SUPen är skriven på en ganska hög nivå och får ses som ett policydokument med riktlinjer hur träning och utbildning kan bedrivas för barn och ungdomar. Den saknar dock de konkreta och praktiska delarna som tränaren behöver för att genomföra sin träning.

SUPen och Spelarlyftets spelarutbildningsmatrix överensstämmer till stora och kompletterar varandra där Spelarutbildningsmatrixen är konkretisering som också innehåller övningar och träningsprogram för det praktiska utförandet av på planen.

Det finns dock några skillnader i synsätt som är mest påtagliga för de yngre åldrarna. Matrixen utgår från att träningsinnehållet skall styras och väljas utifrån spelarna utvecklingsnivå med turordningen teknik, anfallsspel och försvarsspel medan SUPen står för att man tränar lite av varje redan från start.

En annan skillnad är träningspassets uppbyggnad och dess metodik och de krav på ledare och tränare som det ställer.



Innehåll och uppbyggnad

Spelarutbildningsmatrisen är indelad i tre huvuddelar; Träning – Match – Ledarskap. Varje del består av ett antal kategorier:

1. Träning

- Rörelseglädje
- Teknik
- Spelförståelse – Anfallsspel
- Spelförståelse – Försvarsspel
- Målvakt
- Träningslära
- Inomhus

2. Match

- Spelsystem
- Inomhus

3. Ledare

- Ledarutbildning
- Träningslära

Träning

Rent allmänt om inläring och träning så skall man börja med det enkla för att efterhand som kunskapen och skickligheten växer gå mot det svåra. Det är viktigt att inte gå för fort fram eller hoppa över delar. Märker man att träningsgruppen inte har rätt förkunskaper så måste man stanna upp eller kanske t.o.m. backa och anpassa sin träning till rätt nivå innan man kan gå vidare.

Nedan ges exempel på hur man går från det enkla till det svåra (ökad svårighetsgrad):

Gott om tid → Ont om tid

Stor yta → Liten yta

Isolerad övning → Funktionell övning → Spel

Ingen försvarare → Passiv försvarare → Aktiv försvarare

Övertalighet → Lika många spelare → Färre spelare

Fria tillslag → Tillslagsbegränsning

Träning – Rörelseglädje

När man som liten börjar spela fotboll bör träningen i extra stor utsträckning vara anpassad efter barnens fysiska och kognitiva utvecklingsnivå. Vad det gäller den motoriska (fysiska) utvecklingen gäller följande:

Motorisk utveckling:

- 5-7 år:
 - Växt ur småbarnskroppen
 - Motorisk grundfärdighet utvecklas
 - Hög aktivitet, stort rörelsebehov
- 6-8 år:
 - Kombinationsmotorik utvecklas (kombinera hoppa, springa, kasta, fånga...)
- 8-10 år:
 - Motoriskt mogna för färdighetsträning och anpassat lagspel



Träning för de yngsta skall innehålla:

- Mycket lek
- Stimulans av alla sinnen (speciellt syn, hörsel)
- Utveckla motorisk förmåga (kroppskontroll och koordination)
- Smålagsspel (1 mot 1, 2 mot 2 eller max 3 mot 3)
- Inslag av teknik (dock ej temabaserad färdighetsträning)

I annan oerhört viktig aspekt i denna ålder är **föräldramedverkan**. Den svenska modellen bygger ju på att det är föräldrar som blir tränare och ledare i våra ungdomslag. När man kommer med sitt barn för första gången till klubben har man oftast ingen tydlig bild av hur föreningslivet fungerar och man är öppen att anpassa sig till de krav och rutiner som gäller. Det är då under barnets första år i föreningen som det finns chans att introducera och knyta föräldrar till verksamheten. En intressant metod att göra detta är att genast låta alla föräldrar medverka på träning. Detta kan göras att en instruktör instruerar föräldrarna att instruera barnen. Ett barn - en förälder. Om man t.ex. skall träna passning kan föräldrarna på instruktörens anvisning lägga fram en boll som spelaren passar till föräldern. Detta upprepas gång på gång med föräldrarnas uppmärksamhet, med tillhörande beröm och ev. korrigeringar, riktas helt och hållet mot barnet.

Genom denna **föräldramedverkansmodell** uppnås följande:

1. Effektiv träning. Barnet för många, många fler bollkontakter än vad som varit fallet med endast en ledare.
2. Föräldern utbildas i hur man utför t.ex. en passning. Denne kan t.o.m. träna vidare med rätt instruktioner hemma på gräsmattan.
3. Föräldern känner delaktighet och det blir lättare att forma en föräldragrupp och utse tränare för laget.

All erfarenhet visar att de lag som har en god organisation med bra ledare och fungerande föräldragrupp är de som blir framgångsrika och består. Grunden till detta läggs under barnets 1:a två spelår.

Träning – Teknik

I 8-10 års åldern är spelarna motorisk mogna för att påbörja *temabaserade färdighetsträning*. Man brukar säga att den gyllene perioden för att träna teknik är mellan 9-12 år. Tyngdpunkten skall då följaktligen ligga i träning av teknikomment.

En intressant diskussion är om man skall börja med driva/dribbla eller passning. Argumenten för driva/dribbla är att barn i den åldern är egocentriska och har svårt att uppfatta omvärlden samt att det finns begränsningar i den perceptiva förmågan. Även ur ett fysiskt perspektiv finns det skäl att träna drivning då barnen i denna ålder har mycket "spring i benen". Det som talar för passning är den ökade delaktigheten det innebär samt träning av omvärldsanalys, något som utvecklar spelarens spelförståelse i det längre perspektivet. Förmodligen är sanningen att en kombination, där några enkla grundläggande moment som t.ex. driva/dribbla och passning varvas, är att föredra.

Teknikmomenten skall ses som förkunskapskrav till spelförståelsemomenten. För att t.ex. bedriva ett bra passningsspel behöver man ha förkunskaperna passning och mottagning. Dessa behöver då ha tränats först i isolerad form, sedan i funktionell form för att slutligen kunna tillämpas i spelet.

Träning – Spelförståelse

Under rubriken spelförståelse så ingår både anfallsspel och försvarsspel. Om man skall vara noga så avser spelförståelse den teoretiska förståelsen av att använda rätt lösningar i rätt situation. Den mer praktiska tillämpningen kallar vi speluppfattning. I detta sammanhang så skiljer vi dock inte på innebörden av de båda begreppen utan använder spelförståelse för båda.



Helt avgörande för att kunna fatta rätt beslut på en fotbollsplan är att man via sina sinnen är informerad och uppdaterad om med- och motspelares placering, rörelse och avsikter. Detta brukar vi kalla för att orientera sig eller läsa in sin omgivning.

Träning – Spelförståelse – Anfallsspel

Anfallsspel skall vara det dominerande träningsinslaget i ålder 11-16 år. Inledningsvis tränar vi mest på de fyra *grundförutsättningarna i anfallsspel* dvs spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup. Ett synsätt på grundförutsättningarna i anfall är att säga att vi egentligen bara har en grundförutsättning och det är *spelbar* och de andra tre är nyanser eller tillägg till spelbar. Hur som helt så är spelbar den mest grundläggande av våra grundförutsättningar i anfall. Grundförutsättningarna tränas med fördel i åldern 11-14 år.

När vi lärt oss grundförutsättningarna i anfall och skaffat god teknik då kan vi på allvar träna *passningsspel*. Detta sker då lämpligen i åldern 13-16 år. I passningsspelet finns ytterligare detaljer såsom rättvänd/halvvänd/felvänd, trianglar, värdering etc som sätter sin prägel och ger passningsspelet en särart.

En annan grupp av moment i anfallsspelet är *2 mot 1 situationer*. Man kan se en 2 mot 1 situation som en sammansatt situation där du utnyttjar övertalighet till en valsituation mellan passning och dribbling. Delkomponenter är utmana, spelbar, skapa yta etc.

Spelarutbildningsmatrisen bygger på principen att anfallsspel i allmänhet och passningsspel i synnerhet är de dominerande inslagen i en ungdomsspelares fotbollsutbildning. Genom att träna mycket passningsspel så utvecklas automatiskt en god spelförståelse/speluppfattning och teknik.

Träning – Spelförståelse – Försvarsspel

Efter fönstren för teknikträning och anfallsträning kommer försvarsträning. Lämplig ålder för att träna försvarsspel är 13-19 med ökad mängd ju äldre man blir.

Försvarsspel bygger till stor del på komponenterna teknik, fysik, organisation och samarbete. Ju äldre barn och ungdomar blir desto mer övergår dom från ett individualistiskt och egoistiskt synsätt till att bli mer förstående och mottagliga för omgivningen och samspelet med denna. Det är bl.a. av detta skäl som försvarsspelet tränas först ur ett individuellt perspektiv med markering (markeringsförsvar) som tonginade inslag för att sedan bli mer kollektivt med täckning (positionsförsvar).

I början tränas mest de enskilda *grundförutsättningarna i försvar* dvs försvarssida, markering, press, täckning och understöd för senare handla mer om försvarsmetoder dvs samspelet mellan olika grundförutsättningar och prioriteringar av dessa etc.

I dagens fotboll får *press* en allt större betydelse. För att belysa vikten av press har vi valt att dels träna på *individuell press* där individen helt enkelt försöker ta bollen av sin anfallare till *press och understöd* eller *press och täckning* där pressande spelare pressar utifrån samarbetet med en eller flera medspelare.

Träning – Målvakt

Målvaktens arbete och uppgifter skiljer sig delvis från utespelarnas och behöver därför specialtränas. Dock är det så att det mesta av det som behöver tränas är gemensamt för målvakter och utespelare. Kravet på den moderna målvakten är att i allt högra grad delta i anfallsspel med fötterna och för att klara detta ställs lika stora krav på teknik och spelförståelse som hos exempelvis en mittback. Då målvakter ofta kan hålla på längre än utspelare är det extra motiverat att ta god tid på sig med varierad grundträning och vänta med specialiseringen.



Vi rekommenderar att målvaktsträningen delas in i tre stycken faser:

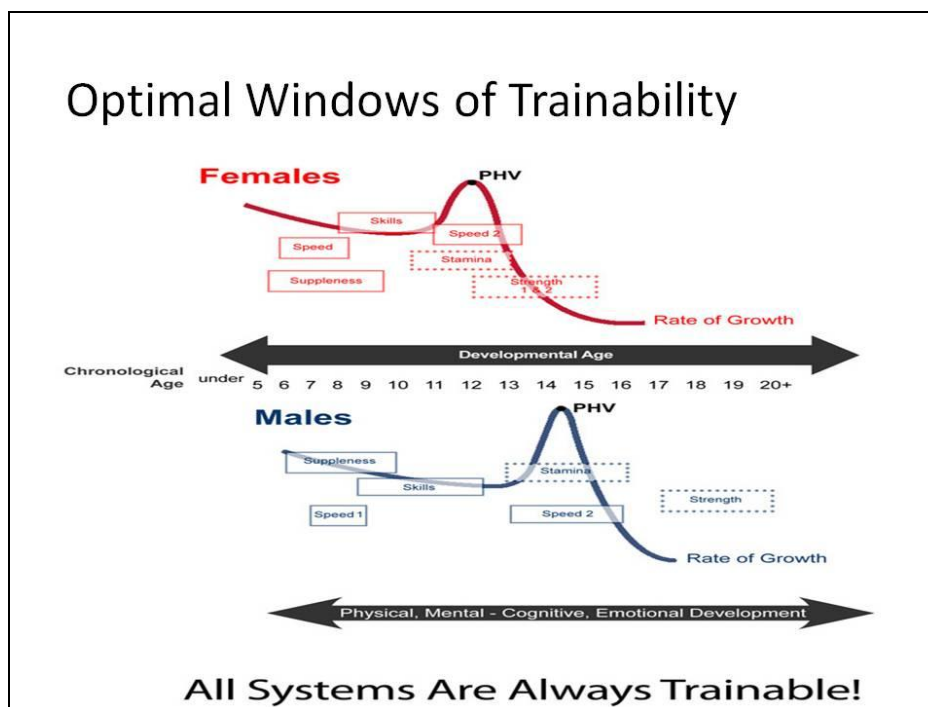
1. 6-11 år. Här tränar alla spelare på grundläggande målvaktsmoment inriktade mot teknik (grepp teknik, fall teknik, fotarbete, upphoppsteknik, mottagning, passning, utkast) som en liten del av träningen.
2. 12-15 år. En grupp av målvakter tränar lite mer på målvaktsmoment men turas om att spela ute och stå i mål. Målvaktsträningen är momentbaserad och består både av tekniska och spelinriktade moment.
3. 15 år och uppåt. Specialisering. Här har man bestämt att man vill bli målvakt och fortsätter med en mer intensifierad momentträning i än högre grad inriktad mot och tillämpad i spelsituationen. Denna träning kräver ofta en specialiserad målvaktstränare.

De träningsprogram som återfinns i kolumnen för Målvakt innehåller bara målvaktsmoment. Dessa utgår också helt och hållet utifrån målvaktens perspektiv. I de andra träningspassen i kolumnerna för Teknik och Spelförståelse finns också målvaktsövningar inlagda. Dessa utgår dock från utespelarnas moment och är ofta bara en del av träningen innan målvakterna går in i de gemensamma övningarna.

Träning – Träningslära

Att barn och ungdomar får en allsidigt fysisk fostran är viktig. Det bästa sättet att göra detta är att hålla på med flera idrotter, ha tid för spontan lek, vara aktiv etc. Tidigare så löste detta sig mer eller mindre av sig självt men med dagens förändrade levnadsvanor bland unga med stora portioner av stillsittande framför dator och TV så gör det inte det. Av ren självbevaringsdrift så måste fotbollen säkerställa att våra spelare får en grundläggande fysisk fostran med fokus på kroppskontroll och koordination. Detta behöver i högre utsträckning än tidigare göras med renodlade "fys"-övningar. Dock är det fortfarande så att de mest effektiva är att bedriva fys-träning för fotbollsspelare genom att träna fotboll.

Olika fysiska moment så som snabbhet, styrka, koordination, uthållighet etc har olika tidsfönster där en spelare är extra mottaglig för viss typ av träning. T.ex. är det så att det finns två snabbhetsfönster; ett vid 6-9 år och ett vid 11-15 år (med viss variation mellan könen).



De träningsprogram som återfinns i kolumnen för Träningslära utgår från fysisk träning och fysiska moment. Där återfinns moment inom alla de 5 fysiska grundkvaliteterna:



- Snabbhet
- Styrka
- Rörlighet
- Koordination
- Uthållighet

Speciellt så rekommenderar vi ett antal koncept eller metoder för fotbollsrelaterad fys-träning, Nämligen;

- MAQ – Muscle Action Quality
- Knäkontroll
- Fotbollsworkout
- Förstärkt ADR – Aktiv Dynamisk Rörelse förstärkt med något eller några fysiska moment
- Löpskolning med häckar och koordinationsstege

I de andra träningspassen i kolumnerna för Teknik och Spelförståelse finns enstaka fotbollsfysövningar inlagda.

Träning – Inomhus

Inomhusfotboll och träning inomhus är ett mycket bra komplement till utomhusträning och då speciellt under vintertid. Den dämpade bollen och de förhållandevis små ytorna inbjuder till ett träningsinnehåll där teknik, spelförståelse/speluppfattning och taktik stimuleras och övas på ett effektivt sätt. Ytterligare en poäng med inomhusfotboll är den variation det medför sett över hela fotbollsåret.



Match

Matchen är vårt bästa träningsstillfälle där vi får chansen att knyta ihop de olika momenten som vi tränar på.

Ofta fokuserar vi alltför mycket på resultatet i matchen istället för lagets och spelarnas prestation. Relatera gärna presentationen till det som ni tränar på för tillfället.

Match – Spelsystem

Ett spelsystem är en beskrivning av det sätt vi önskar spela i matchen och består av tre huvuddelar:

- Utgångspositioner
- Arbetsmetoder
- Lagets och spelarnas balans

Utan att ta ställning till vilket spelsystem som är bättre än ett annat så är målsättning att en ungdomsspelare skall få möjlighet att lära sig de vanligaste spelsystemen under sin fotbollsutbildning. En annan grundläggande princip för våra spelsystem är att det man tränar på i en viss ålder skall vara viktiga beståndsdelar i hur man spelar match. Detta knyter så att säga ihop träning och match på ett pedagogiskt sätt.

Man kan säga att det finns två stycken huvudfamiljer bland spelsystemen; Triangel- resp. kvadratsystemen. Ex. triangelsystem är 1-2-1, 2-3-1, 4-1-3 och 4-3-3 och ex. på motsvarande kvadratsystem är 2-2, 2-2-2, 3-3-2 och 4-4-2.

I ett triangelsystem är man spelbar och halvvänd per automatik vilket bra för anfallsspelet (spec. passningsspelet) och rekommenderas därför rent generellt i åldern då anfallsspel skall vara den tongivande delen i utbildningen (10-17 år).

I ett kvadratsystem är fördelarna enkelhet (8-9 år) och försvarsorganisation (16-19 år).

4-2:3-1 (16-17 år) kan sägas vara ett mellanting mellan 4-3-3 (triangelsystem) och 4-4-2 (kvadratsystem). Tanken är att detta skall användas i övergången mellan 4-3-3 och 4-4-2 där principerna för anfallsspel hämtas från 4-3-3- och principerna för försvarsspel från 4-4-2.

Gemensamt för alla spelsystemen är att vi rekommenderar försvarande lag att backa då målvakten har bollen så att anfallande lag kan påbörja sin speluppbyggnad i lugn och ro. Syftet är att skapa en mer utvecklande fotboll genom ett kontrollerat passningsspel än att tvingas sparka långt.

Utöver spelsystemsbeskrivningarna för resp. spelsystem så finns även beskrivningar kring de mer praktiska delarna runt matchtillfället. Dessa beskrivningar kallas "Så spelar vi...".

Dessutom finns det ett antal träningspass som visar på bra träningsmetoder där just matchen och spelsystemet står i centrum. Med dessa får man möjlighet att på ett effektivt sätt träna på sitt spelsystem i träningsituationen.

Match – Inomhus

I inomhusfotbollens spel 5 mot 5 finns det idag två stycken regelverk; Futsal och 5 á-side. Spelarlyftet förordar 5 á-side för barn och ungdomar upp till och med 15 år med dess enklare regelverk och möjlighet att använda målvakten och på sätt underlätta (skapa övertalighet) för det anfallande laget. Futsal som dessutom (internationellt) betraktas som en egen idrott rekommenderas för inomhusspel för juniorer och seniorer (16 år och äldre).

För de yngsta rekommenderas 3-manna för åldern 6-8 år (15*10m) samt 5-manna (30*15m) för åldern 9-11 år. Båda spelformerna med spelas med fördel med sarg. Sargen gör att bollen är i spel mer och antal bollkontakter och spelarnas delaktighet ökar.



Ledare

Den enskilt viktigaste faktorn för att utbilda duktiga fotbollsspelare är ledaren. Man kan säga att ju duktigare ledaren är desto duktigare blir spelarna i laget. Vi ser ledaren som en pedagog med uppgiften att lära ut fotboll men också med uppgiften att utbilda inom andra områden såsom gemenskap och social fostran, idrottspsykologi etc.

Ledare – Träningslära

Under träningslära finns även rubriker som kost, återhämtning och rehabilitering. De är alla exempel på områden som en spelare måste känna till och sköta på ett bra sätt för att ge sig själv goda förutsättningar att tillgodogöra sig sin utbildning/träning. Detta ser vi i 1:a hand som tränarens verktygslåda .

Ledare – Ledarutbildning

För att bli en duktig ledare så behöver man utbildas. Under denna rubrik döljer sig en rekommendation över vilka ledarutbildningar och fortbildningar som Spelarlyftet anser att ledare behöver gå för att träna spelare i en viss ålder. Rekommendationen inkluderar så väl SvFF's tränarutbildning men är också kompletterad med Spelarlyftets egna Workshops samt klubbens.

Utän kunskap så är det svårt att veta vad som skall läras ut.



Den svenska modellen

I Sverige är idrotten och fotbollen organiserad på ett sätt som skiljer sig från många andra länder. Vi har en unik idrottsrörelse som bygger på det ideella ledarskapet och principen att alla skall få vara med. Vi skiljer mycket senare på bredd och elit än vad man gör utomlands. Vi har även ett klimat som ställer speciella krav och en mentalitet/personliga egenskaper som är annorlunda.

Det finns naturligtvis både för- och nackdelar med den svenska modellen. Spelarlyftet tycker att vi skall acceptera att den svenska modellen skiljer sig från utlandet och inte försöka kopiera någon annan nations modell och tro att vi kan bli lika bra som originalet. Istället skall vi utgå från våra styrkor och ta fasta på de fördelar som detta kan ge.

Spelarlyftet vill se följande ledstjärnor i svensk ungdomsfotboll:

- Alla skall vara med
- Allsidig fysisk utveckling – flera idrotter och stor varierad aktivitet i tidig ålder (inkl skolan och miljöer för spontanfotboll)
- Föräldramedverkansmodell – bra ledare
- Utbildningsfokus - Tävla för att lära
- Sen specialisering (Ej före 15 år)
- Färdig lite senare (15+6=20-21 år istället för 17-18 år)
- Bredd och elit samverkar (mångfald)
- Slutprodukten – Slagkraftiga på seniornivå (mät 25-27 åringar)

Punkten "Bredd och elit samverkar" kräver sitt förtydligande. Vi tror att för att svensk fotboll skall bli framgångsrik och slagkraftig så behöver vi ha många bra utvecklingsmiljöer i landet. Endast 32 st som våra elitklubbar kan erbjuda räcker inte. En annan aspekt av detta är att alla fotbollsspelare inte kan stöpas i samma form. Vi behöver mångfald d.v.s. olika utvecklingsmiljöer som på olika sätt tar till vara på olika egenskaper och färdigheter hos våra ungdomsspelare. Att även ha bra utvecklingsmiljöer i breddföreningar och att det finns en samverkan mellan dessa och elitföreningarna gynnar svensk fotboll.

En annan viktig faktor är när våra spelare skall välja idrott och börja specialisera sig. Spelarlyftet tror att allsidig träning genom att hålla på med flera idrotter långt upp i åldrarna är bra inte bara ur fysiologiskt perspektiv utan även att man lär sig olika saker inom olika idrotter. Fotboll kan med fördel kombineras med en handidrott och en individuell idrott.

Det finns studier som påvisar att spelare som specialiserar sig har ett försprång under ca 6 år, därefter så går mångsysslaren förbi. Det finns en tydlig tendens idag att man specialiserar sig för tidigt, detta för att möta en tuff konkurrenssituation och förväntan att vara klar som 18-19 åring. Vi påminner åter igen att en spelare når sitt prestationsmax vid 25-27 år.



Om vi översätter ovanstående resonemang, tillsammans med vår svenska mentalitet och egenskaper, in i matchsituationen och spelet så kan den svenska karakteristiken i jämförelse med våra utländska motståndare beskrivas enligt nedan. Vi utgår då från seniornivån (slutprodukten) d.v.s. färdigutbildade fotbollsspelare:

Vi är bättre än motståndarna på och försöker därmed att utnyttja:

- Kollektiva lösningar (ej bättre individuellt än andra länder)
- Prioritera övertalighetslösningar
- Värdera rätt – Bra spelförståelse
- Samarbete och organisation
- Fasta situationer
- Omställningsspelet

Vi är jämbördiga med motståndarna på och kan därmed använda detta även om det inte är det vi vinner matcher på:

- Passningsspelet
- Det uppställda spelet

Vi är sämre än motståndarna på och försöker därmed att undvika:

- 1 mot 1
- Individuella tekniska färdigheter

Lycka till med er spelarutbildning!



***Spelarlyftet –
Inspiration, Kunskap och Glädje***