



# Spelarutbildningsplan

3 M 3

DEN BLÅ-SVARTA TRÅDEN



Blå-Svarta  
tråden

# Innehåll

## Spelarutbildningsplan 3M3

1

Varför har vi en  
spelarutbildningsplan?

4

Träningsstruktur

2

Spelformerna

5

Träningsprinciper

3

Vilka färdigheter ska vi  
lära oss?

6

Sammanfattning



**Blå-Svarta  
tråden**

# Varför har vi en spelarutbildningsplan?

Spelarutbildningsplanen ger alla ledare en gemensam riktning och säkerställer att vi arbetar utifrån samma principer i alla åldrar. Den skapar en Blå-Svart tråd genom hela föreningen och garanterar att varje spelare får en fotbollsutbildning av hög kvalitet, oavsett nivå, lag eller åldersgrupp.

## Säkerställa kvalitet

Vår spelarutbildningsplan fungerar som en läroplan och skapar en tydlig struktur i spelarutvecklingen. Den säkerställer att varje spelare får ta del av alla steg i ÄFF:s fotbollsutbildning och att både spelare och tränare vet vad som förväntas av dem. På så sätt kan vi konsekvent prioritera den individuella utvecklingen framför resultaten.

## Blå-Svarta tråden

Våra spelarutbildningsplaner är kopplade till vår fotbollsfilosofi, och anpassade efter olika åldrar. Samtidigt är dem sammanlänkade för att skapa en tydlig Blå-Svart tråd genom hela föreningen. Fotbollskontoret ansvarar för att planen inte bara stannar på pappret, utan också omsätts i den dagliga verksamheten.

## Glädje i centrum

Vår verksamhet bygger på kvaliteten i det dagliga arbete som spelare och ledare gör på planen. Glädje och gemenskap står alltid i centrum och skapar en trygg miljö där alla kan trivas och utvecklas. Samtidigt vill vi att kvalitet, fokus, engagemang och utveckling ska genomsyra allt vi gör.



**Blå-Svarta  
tråden**

# Spelformerna

## 3 mot 3

Vi fokuserar på lek, mycket boll och små grupper, med fokus på individen i relationen till sin egen boll.

## 5 mot 5

Vi fokuserar på lek, mycket boll och små grupper, med fokus på individen i relation till medspelare och boll.

## 7 mot 7

Vi fokuserar på grundläggande teman i spelets olika skeden, och beslutsfattande genom spelövningar.

## 9 mot 9

Vi fokuserar på teman i spelets olika skeden, och taktiskt beslutsfattande genom spelövningar utifrån spelidé.

## 11 mot 11

Vi fokuserar på fördjupande teman i spelets olika skeden, och taktiskt beslutsfattande genom spelövningar utifrån spelidé.



Blå-Svarta  
tråden

# Vilka färdigheter ska vi lära oss?

## Anfall

### Färdigheter för laget

### Färdigheter för spelare

Driva	Ta emot bollen
Vända	Upp med blicken
Skjuta	

### Extra färdigheter för målvakter

### Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen.  
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

## Försvar

### Färdigheter för laget

### Färdigheter för spelare

Bryta

### Extra färdigheter för målvakter

### Fotbollpsykologi

*Långsiktig utveckling:* t.ex att spelaren väljer en egen lösning under en övning.  
*Göra nästa aktion:* t.ex att ta tillbaka bollen när han/hon tappat den.  
*Göra lagkamrater bättre:* t.ex att berömma lagkamrater som anstränger sig.



**Blå-Svarta  
tråden**

# Träningsstruktur

**60 min träning**

**10 min**

**Uppvärmning**

**30 min**

**Stationsövningar**

**20 min**

**Spel**

**Använd denna struktur som utgångspunkt. Spelet kan även vara en del av stationsövningarna. Träningen kan med fördel avslutas med en kort lek eller stafett för att förstärka glädje, energi och gemenskap.**



Blå-Svarta  
tråden

# Träningssprinciper

## Uppvärmning

### Med boll

- Alltid uppvärmning med boll.
- Helst varsin.
- Se uppvärmningen som en del av träningen och ta vara på den.

### Organiserat kaos

- Lekar med organiserat kaos.
- Olika färger på konor och västar.
- Utmanande men enkla direktiv.
- Lättare beslutsfattning.

## Stationsövningar/Spel

### Boll & Små grupper

- Utgå alltid från att alla övningar ska göras med boll, ofta gärna varsin.
- Lek gärna, men med boll.
- 3-5 grupper, max 10/grupp

### Spelövningar

- Spel/besluts-övningar innebär övningar där spelaren behöver fatta egna beslut i relation till yta och med- eller motspelare.
- Allt från spel, 1m1 eller att driva boll och undvika kollisioner.

### Tränarroller

- Ha tydliga roller under träning för att öka effektiviteten.
- Någon tar t.ex hand om uppvärmningen medan övriga tränare konar upp kommande övningar.

### Isolerade övningar

- Innebär att träna en specifik teknik i en kontrollerad miljö.
- Hitta en jämn blandning mellan spelövningar/beslutsövningar och isolerade övningar.
- Inspiration i övningsbiblioteket.

### Undvik köer/pauser

- Undvik långa köer på stationerna.
- Undvik långa pauser mellan stationerna.
- Undvik långa genomgångar inför stationerna.

### Mycket smålagsspel

- Spela mycket smålagsspel.
- I slutet på träningen eller som del av stationerna.
- Ju färre spelare, ju mer delaktighet för varje spelare.



Blå-Svarta  
tråden

# Sammanfattning

## 3M3

### 3 mot 3

Vi fokuserar på glädje, mycket boll och små grupper, med fokus på individen i relationen till sin egen boll.

### Vad lär vi oss?

Driva, vända, skjuta, ta emot bollen, upp med blicken och bryta.

### Struktur

Uppvärmning, stationsövningar, spel (kan även vara en av stationerna). Avsluta med en kort lek eller stafett.

### Uppvärmning

Alltid med boll, helst varsin boll. Organiserat kaos, olika färger och direktiv.

### Övningar/Spel

Små grupper, undvik kö och väntetid. Alltid övningar och lekar med boll, ofta gärna med varsin boll. Blandning mellan isolerade övningar och spelövningar.

# Frågor?



**Blå-Svarta  
tråden**



Kontakta:

**Hampus Gustafsson**

Ungdomsansvarig Älvsborg FF

[ungdomsansvarig@alvsborgff.se](mailto:ungdomsansvarig@alvsborgff.se)