



Spelarutbildningsplan

5 M 5

DEN BLÅ-SVARTA TRÅDEN



Blå-Svarta
tråden

Innehåll

Spelarutbildningsplan 5M5

1

**Varför har vi en
spelarutbildningsplan?**

2

Spelformerna

3

**Vilka färdigheter ska vi
lära oss?**

4

Träningsstruktur

5

Träningsprinciper

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

Spelbarhet
Rörelse utan boll

Färdigheter för spelare

Driva	Ta emot bollen	Utmana, finta
Vända	Upp med blicken	1 mot 1
Skjuta	Passa	

Extra färdigheter för målvakter

Rulla bollen
Kasta bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Försvar

Färdigheter för laget

Vinna bollen tillsammans

Färdigheter för spelare

Bryta	Pressa
Markera	1 mot 1

Extra färdigheter för målvakter

Fånga bollen
Slänga sig

Fotbollpsykologi

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

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

Göra lagkamrater bättre: t.ex att säga "försök igen" till sina lagkamrater.



**Blå-Svarta
tråden**

Träningsstruktur

60 min träning

90 min träning

10 min

20 min

Uppvärmning

30 min

40 min

Stationsövningar

20 min

30 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.

Övningar

- Hitta en jämn blandning mellan spelövningar/beslutsövningar och isolerade övningar.
- Så många beslut och isolerade repetitioner som möjligt.
- Inspiration i övningsbiblioteket.

Tränarroller

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

Individanpassning

- Spelare som behöver extra utmaning kan få specifika direktiv under övningar.
- T.ex. antal tillslag eller bara skjuta med fel fot.

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

5M5

5 mot 5

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