



# Spelarutbildningsplan

7M7

DEN BLÅ-SVARTA TRÅDEN

# Innehåll

## Spelarutbildningsplan 7M7



Blå-Svarta  
tråden

**1** Varför har vi en  
spelarutbildningsplan?

**2** Spelformerna

**3** Vilka färdigheter ska vi  
lära oss?

**4** Hur vi jobbar med teman

**5** Träningsstruktur

**6** Träningsprinciper

**7** Nivåindelning & Rotation

**8** 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	Spelavstånd	Rotationer	Uppflyttning
Spelbredd	Tredje spelare	Väggspel	Kontring
Speldjup	Felvänd/Rättvänd	Djupledsspel	Förebygga kontring

### Färdigheter för spelare

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

### Extra färdigheter för målvakter

Rulla bollen  
Kasta bollen

### Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

## Försvar

### Färdigheter för laget

Uppflyttning	Framför & Utanför
Nedflyttning	Understöd & Djup
Överförflyttning	Täckning

### Färdigheter för spelare

Bryta	1 mot 1
Markera	Tackla
Pressa	

### Extra färdigheter för målvakter

Fånga bollen      Bryta djupledspassing  
Slänga sig  
Palming

### Fotbollspyskologi

*Långsiktig utveckling:* t.ex reflektera över vad man lärt sig efter en träning.

*Göra nästa aktion:* t.ex att fortsätta våga vara spelbar även i motgång.

*Göra lagkamrater bättre:* t.ex berömma sina medspelare när de är spelbara.



Blå-Svarta  
tråden

# 4 teman

I Älvsborg FF vill vi att man från och med spelformen 7 mot 7 arbetar med tydliga tränings teman. Syftet är att ge spelarna en bättre och mer **strukturerad utveckling**, samt att göra planeringen enklare och mer konkret för våra ledare. Vi utgår från fyra övergripande teman utifrån spelets skeden.

## Grundprinciper inom våra teman:

### A1 (speluppbyggnad)

- Tredje spelare
- Felvänd/Rättvänd
- Rotationer
- Tajming

### A2 (skapa målchanser)

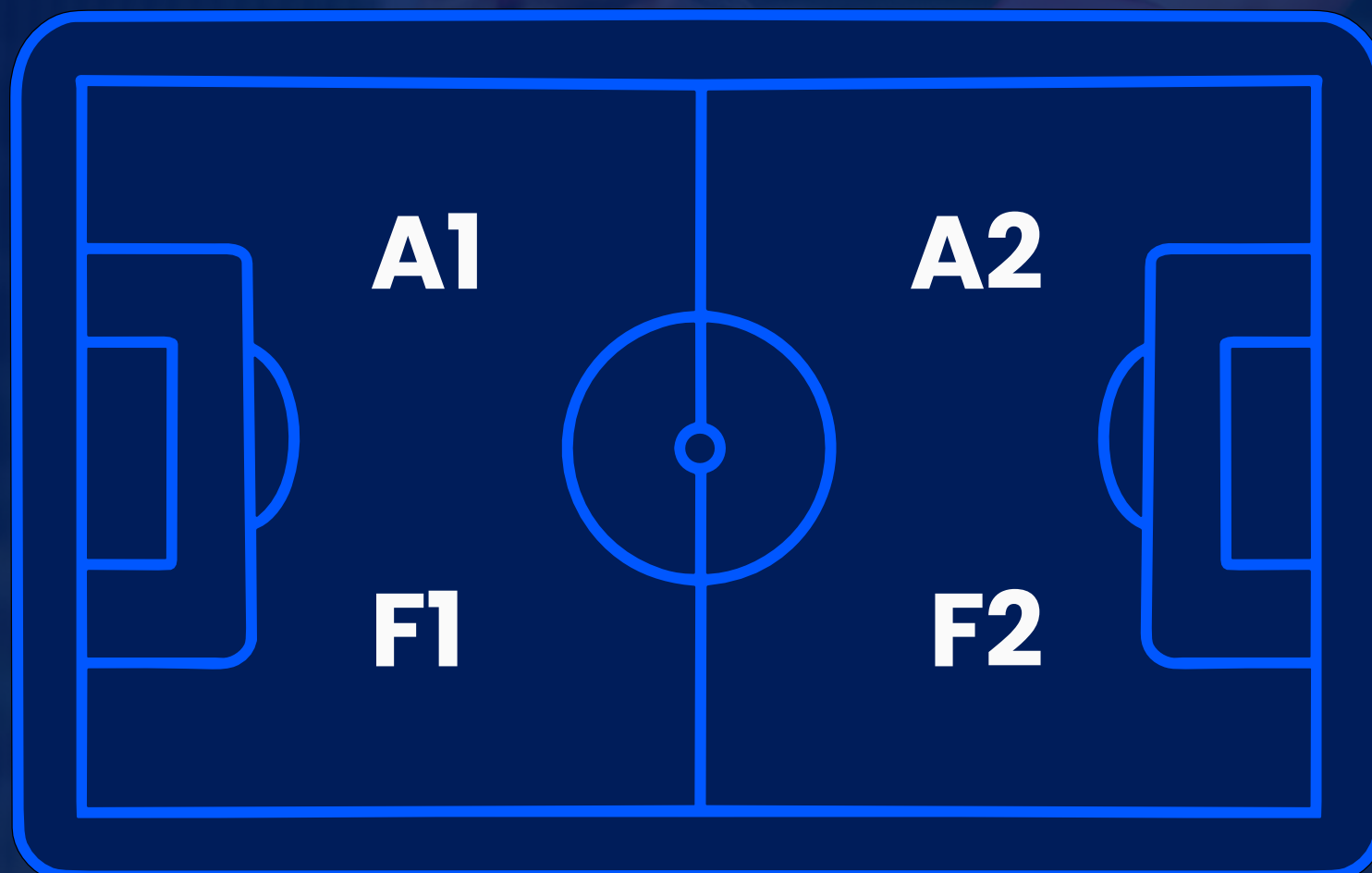
- Etablera anfall
- Kontring
- 1 mot 1
- Förebygga kontring

### F1 (förhindra målchanser)

- Överförflyttning
- Framför & Utanför (Pyramiden)
- Understöd & Djup
- 1 mot 1

### F2 (press & återerövring)

- Kollektiv press
- Individuell press
- Uppflyttning
- Återerövring



**A1** | Anfallsspel på egen planhalva (speluppbyggnad)

**A2** | Anfallsspel på offensiv planhalva (skapa målchanser)

**F1** | Försvarsspel på egen planhalva (förhindra målchanser)

**F2** | Försvarsspel på offensiv planhalva (press och återerövring)

Övningar och träningspass kopplade till våra teman finns i övningsbiblioteket (A1, A2, F1, F2)



**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, stafett eller tävling för att förstärka glädje, energi och gemenskap.



**Blå-Svarta  
tråden**

# Träningssprinciper

## Uppvärmning

### Med boll

- Alltid uppvärmning med boll.
- Helst varsin.
- Organiserat kaos, utmanande direktiv och beslutsfattning.

### Knäkontroll

- Blanda in några knäkontrollövningar i uppvärmning.
- Gör det effektivt.

## Stationsövningar/Spel

### Boll & Små grupper

- Utgå alltid från att alla övningar ska göras med boll.
- 2-4 grupper, max 10/grupp.

### Tränarroller

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

### Tema

- Jobba med träningsteman för strukturerad utveckling.
- Det aktuella temat styr hur vi coachar och ger feedback.
- Fokusera nästan endast på feedback kopplat till temat.

### Spelövningar

- Spelövningar ska vara grunden till all vår träning.
- Spelarna ska få ta så många matchlika beslut som möjligt på en träning.

### Mycket smålagsspel

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

### Tävla

- Låt spelarna tävla under träningen.
- Räkna poäng, antal mål, antal brytningar o.s.v.
- Vi vill skapa en kultur där man alltid ger 100% på träning.



**Blå-Svarta  
tråden**

# Nivåindelning & Rotation

## Nivåindelning

### Varför?

Från 10 års ålder nivåindelar vi träningarna för att skapa rätt utmaningar och bästa möjliga utveckling för varje spelare. Det handlar inte om selektering, utan om att anpassa träningen efter individens nivå och utvecklingsfas.

### Hur?

Nivåanpassning sker främst genom stationsträning där spelare delas in efter aktuell nivå. Indelningen är flexibel över tid för att skapa rätt utmaningar och främja utveckling för alla.

## Rotation

### Varför?

Från 7M7 och upp till U-lag erbjuder vi rotationsträning, där spelare vid behov tränar med äldre lag för extra utmaning. Det höjer tempo och utveckling samt stärker gemenskapen utan permanent uppflyttning eller selektering.

### Hur?

Efter dialog med det äldre lagets tränare bestäms en struktur som fungerar utifrån truppstorlek och resurser. Rotation anpassas i omfattning efter ålder och ska riktas till spelare med behov av större utmaning – inte hela laget.



**Blå-Svarta  
tråden**

# Sammanfattning

7M7

## 7 mot 7

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

## 4 teman

Planera träningsperioder utifrån teman kopplade till spelets skeden. Ta hjälp av övningsbiblioteket som är anpassat utefter detta.

## Struktur

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

## Uppvärmning

Alltid med boll, helst varsin boll. Organiserat kaos, olika färger och direktiv. Blanda in knäkontroll på ett effektivt sätt i uppvärmningen.

## Övningar/Spel

Utgå från att alla övningar ska göras med boll, och i små grupper. Spelövningar kopplade till teman utgör grunden. Spela och tävla mycket.

# Frågor?



**Blå-Svarta  
tråden**



Kontakta:

**Hampus Gustafsson**

Ungdomsansvarig Älvsborg FF

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