

2024

Öjersjö IF

Spelarutbildningsplan



Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Introduktion	2
Målsättning med vår spelarutbildningsplan	2
Nivåanpassning.....	2
Grundläggande principer.....	2
Den vit-blå linjen.....	3
Öjersjö IF's spelidé.....	3
Spelarutbildningsplan	4
Övergripande rekommendationer kring träning & ledarutbildning	4
Spelform 3 mot 3 (5–7 år)	4
Målbild.....	4
Barnets utveckling	4
Träningsfokus i spelformen.....	4
Det här ska vi träna på 3 mot 3 (5–7 år)	5
Spelform 5 mot 5 (8–9 år)	6
Målbild.....	6
Spelarens utveckling.....	6
Träningsfokus i spelformen.....	6
Det här ska vi träna på i 5 mot 5 (8–9 år)	7
Spelform 7 mot 7 (10–12 år)	8
Målbild.....	8
Spelarens utveckling.....	8
Träningsfokus i spelformen.....	8
Det här ska vi träna på i 7 mot 7 (10–12 år)	9
Spelform 9 mot 9 (13–14 år)	12
Målbild.....	12
Spelarens utveckling.....	12
Träningsfokus i spelformen.....	12
Det här ska vi träna på i 9 mot 9 (13–14 år)	13
Spelform 11 mot 11 (15–19 år).....	15
Målbild.....	15
Spelarens utveckling.....	15
Träningsfokus i spelformen.....	15
Det här ska vi träna på i 11mot 11 (15–19 år)	16
Revisionshistorik.....	17



Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Introduktion

Målsättning med vår spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplanen ska vara ett **verktyg för ledare och spelare inom föreningen och bidra med struktur kring vad spelaren bör lära sig i de olika åldrarna och varför**. Utbildningsplanen ska finnas tillhands för att guida hur spelarna inom föreningen ska utbildas från 5–19 år. Med detta material vill föreningen hjälpa och förenkla ledarnas arbete genom processen.

Den övergripande målsättningen med utbildningsplanen är att få fram så välutbildade fotbollsspelare som möjligt. För att uppnå det långsiktiga målet så krävs även små delmål längs vägen. Med spelarutbildningsplanen vill vi fokusera på de individuella färdigheterna, och säkerställa att ingenting glöms bort. Detta blir ert verktyg för att säkerställa att alla tekniska detaljer lärs ut till våra spelare i den ordning som är lämpligast utifrån barnens utveckling.

Ett exempel på detta är att vi vill **forma tänkande fotbollsspelare** – med det menar vi att spelaren har ett **tydligt syfte med varje aktion på fotbollsplanen**. Det innebär även att du som ledare behöver vara nyfiken, engagerad och kunnig. Vi rekommenderar även att gå tillbaka till de tre ledande orden för att påminna om processen som föreningen står för. Dessa tre ledord är; **LÅNGSIKTIGHET - UTBILDNING – UTVECKLING**.

Nivåanpassning

När det kommer till begreppet nivåanpassning, så är detta något som föreningen stöttar utifrån att föreningens riktlinjer följs (se separat dokument). Kort innebär nivåanpassning att spelare ska träna på den utvecklingsnivå de befinner sig på just nu. För mer detaljerad information så hänvisar vi separat dokument "[Nivåanpassning](#)" där syfte och genomförande förklaras. Dokument hittas också på hemsidan under "Dokument – Klubbens medlemsdokument"

Grundläggande principer

En annan viktig del är hur spelarna uppför sig på plan, utanför plan, i skolan, vid vattenpauser etc. Föreningen rekommenderar därför att tränare/spelare/föräldrar kollar igenom de policydokument vi har. När det pratas om prestation är det oftast kopplat till aktioner på fotbollsplan. Men i denna del vill vi påpeka andra sidan av myntet kopplat till prestation och utbildning

Nedan finner ni dokument som alla som är verksamma inom Öjersjö IF ska läsa igenom och ta till sig av innehållet (hittas också på hemsidan under "Dokument" – "Klubbens medlemsdokument"):

- [Värdegrund](#)
- [Ledarpolicy](#)
- [Spelarpolicy](#)

Vidare så följer föreningen **fotbollens spela, lek och lär (FSSL)** som innebär följande:

- Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna.
- Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.
- Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.
- I barnfotbollen varierar gruppansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.
- Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.

FSSL innehåller också en utbildning som föräldrarna bör genomgå, och nås via denna [länk](#)



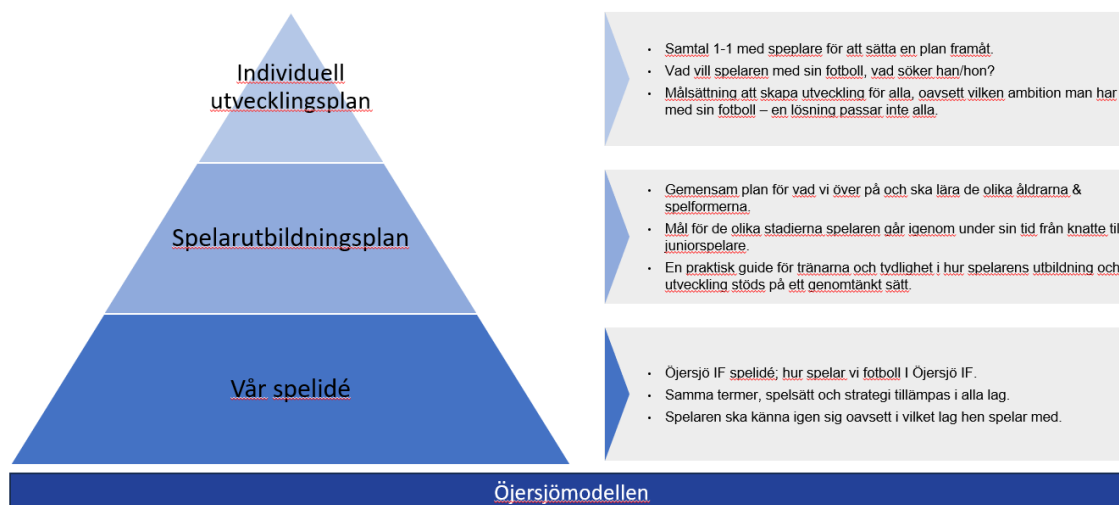
Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Slutligen så är innehållet i spelarutbildningsplanen baserad på forskning, Svenska fotbollsförbundets spelarutbildningsplan och många års erfarenheter från tränare, sportchef och fotbollsutvecklare.

Dokumentet kommer vara levande vilket innebär att text och information kan komma att ändras. Se aktuell revisionshistorik längst bak i dokumentet.

Öjersjö IF's spelarutbildningsplan är en del i vårt helhetsgrepp kring fotbollsutveckling och kopplar samman vår övergripande Öjersjömodell, vår gemensamma spelidé och spelarens utbildningsplan så att ledare och spelare ska kunna följa den röda tråden genom hela utvecklingen från knatte till junior och seniorfotboll.

Fotbollsutveckling Öjersjö IF



Den vit-blå linjen

Vår vision är att Öjersjö IF ska vara det självklara valet för de som vill spela fotboll i Öjersjö med omnejd. Denna vision har visat sig svårare och svårare med åren att upprätthålla då spelare, ju äldre de blivit, upplevt att föreningen inte erbjuder tillräckliga utvecklingsmöjligheter och därför har vi beslutat att vi i framtiden vill arbeta på ett annat sätt- ett sätt som möjliggör vår vision i högre grad. Många andra idrotter och föreningar arbetar redan enligt liknande modeller vilket har visat sig framgångsrikt på många sätt. Klicka in på länken "[Den vit-blå linjen](#)" för att ta del av mer information kring fungera).

Öjersjö IF's spelidé

Öjersjö IF:s spelidé gäller **från det år spelarna fyller 10 år**. Spelidén bygger på att lagen ska spela fotboll på liknande sätt. Possessionorienterad fotboll där vi som lag ska ha kontroll på matchen med hjälp av stort bollinnehav. När vi tappar bollen ska vi snabbt återerövra bollen för att snabbt få kontroll av matchen. För detaljer, se separat dokument "**Spelidé Öjersjö IF**". Där beskrivs även den terminologi som hänvisas till här.

Syfte med en gemensam spelidé:

- Spelidén bygger på att vår verksamhet ska ha fokus på utbildning, utveckling och prestation från nybörjare upp till och med junior.
- Spelaren ska känna igen sig oavsett i vilket lag hen spelar med.
- Samma termer, spelsätt och strategi tillämpas i alla lag.
- Tränarna har lättare att bilda nya tränarteam oavsett lagsammansättning



Översjö IF Spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplan

Övergripande rekommendationer kring träning & ledarutbildning

	3 mot 3 (5–7 år)	5 mot 5 (8–9 år)	7 mot 7 (10–12 år)	9 mot 9 (13–14 år)
Antal träningar per vecka	1	1	2-3	3
Tränings tid per tillfälle	60 min	60 min	60–90 min	90 min
Ledarutbildning	Workshop 3v3 (vår)	Workshop 5v5 (vår)	Workshop 7v7 (höst) SvFF D (vår)	SvFF D (vår) UEFA C (höst)
Föräldrautbildning	FSSL	FSSL	FSSL	FSSL

[FSSL](#) = Fotbollens Spela Lek & Lär, tillgänglig digitalt via Svenska Fotbollsförbundets hemsida.

[Kost](#) = "Spelklar" kostinformation till föräldrar från Svenska Fotbollsförbundet

Spelform 3 mot 3 (5–7 år)

Målbild

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.

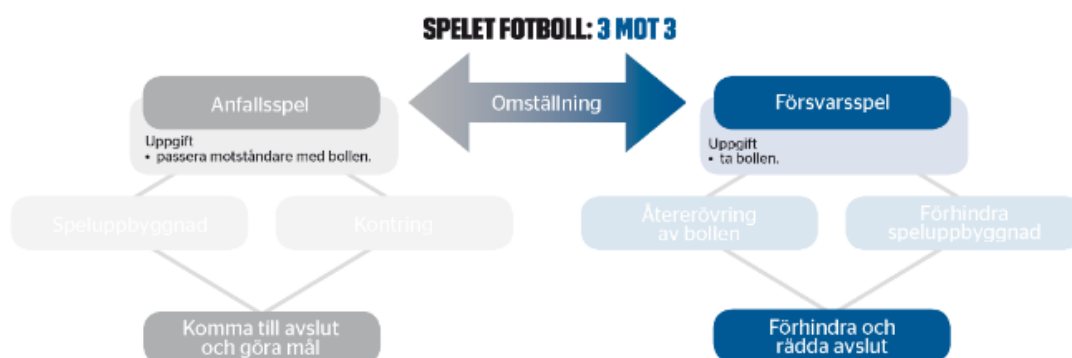
Barnets utveckling

Första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt. Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek. Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande. Barnen har stort rörelsebehov och svårt att lyssna på långa instruktioner, ledaren bör uttrycka sig så kort och tydligt som möjligt. Spelarna vill gärna stå i centrum och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla barn.

Träningsfokus i spelformen

I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Spelet blir mycket individuellt och med fokus på bollen efter barnen har svårt att uppfatta vad som händer runt dem på planen. 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.

Öjersjö IF Spelarutbildningsplan



Källa: SvFF

Träningen i denna ålder karaktäriseras av korta samlingar, spelträning, variation & enkla övningar på små ytor. Gärna minst en tränare per tio barn, få spelare per grupp. Hög aktivitet och många bollkontakter, korta arbetsperioder.

Det här ska vi träna på 3 mot 3 (5–7 år)

ANFALLSSPEL	FÖRSVARSSPEL
Inget specifikt fokus i denna ålder, barnen är här för att ha roligt och leka.	Inget specifikt fokus i denna ålder, barnen är här för att ha roligt och leka.
FYS	TERMER
n/a	n/a

Östersjö IF Spelarutbildningsplan

Spelform 5 mot 5 (8–9 år)

Målbild

Vårt stora fokus i den här åldern är att barnen ska jobba med blicken och orientering. Får vi in detta i spelarna tidigt så kommer det underlätta väldigt mycket längre fram, då detta är beteenden som är svårare att lära in i högre åldrar. Så med det sagt, ert största fokus i den här åldern är att lära barnen att lyfta på blicken vid alla aktioner.

Men glöm inte bort att det fortfarande är små barn ni jobbar med, många av de vill komma till era träningar för att det är roligt, så ha så kul som det bara är möjligt.

Spelarens utveckling

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen.

Träningsfokus i spelformen

Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och att berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledaren har tålmod i arbetet, pratar om hur spelarnas ska uppträda och berömmar positiva beteenden. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat.

Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar.

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



Källa: SvFF

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. Stationsträning är att rekommendera, med korta samlingar mellan övningarna.

Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Det här ska vi träna på i 5 mot 5 (8–9 år)

Blick: Vrida huvudet, kolla över axeln - syftet är att skapa sig en överblick över vad som händer på fotbollsplanen. Trånga/stressade situationer uppkommer, detta ger spelaren möjlighet att hitta kreativa lösningar för att behålla bollen. Även kunna se vad medspelare, motspelare samt vilka tomma ytor som finns på planen. Detta behöver vi öva på med boll, utan boll och innan bollmottagning. Det viktigaste momentet i spelarnas utveckling och bör tas upp vid samtliga övningar genom denna utbildningsfas.

Kroppsposition:

- Halv-vänd: Syftet är att enkelt kunna orientera/skanna sig omkring på planen innan mottagning. Snabbare ta med bollen i spelriktning, hitta tom yta, skapa tid och kunna bli rättvänd.
- Rättvänd: Syftet med att bli rättvänd är att nå den kroppspositioneringen som krävs för att hota motståndarna och dra fördel av att målet är framför spelaren.

Koordination i lek: Använd er av lekar för att främja koordinationen hos era spelare. Viktig del av utvecklingen för att jobba med andra bitar framåt.

Summering av vad vi tränar på i 5mot5

ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
<p><u>Kroppsposition</u> -Halvvänd -Helvänd</p> <p><u>Blick</u> -Vrida på huvudet i spel med boll -Vrida på huvudet i spel utan boll</p>	<p><u>Blick</u> -Vrida på huvudet i spel utan boll</p>
FYS	TERMER
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passa ▪ Driva / dribbla

Fetmarkerade punkter ovan är högst prioriterade

Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Spelform 7 mot 7 (10–12 år)

Målbild

Målbilden lever kvar från 5 mot 5, fortsatt jobba mycket med blick och kroppspositionering. Men nu är det dags att lära sig de tekniska momenten grundligt också. Därför är målet att när spelarna är klara i den här spelformen ska behärska samtliga tekniska moment på fotbollsplanen.

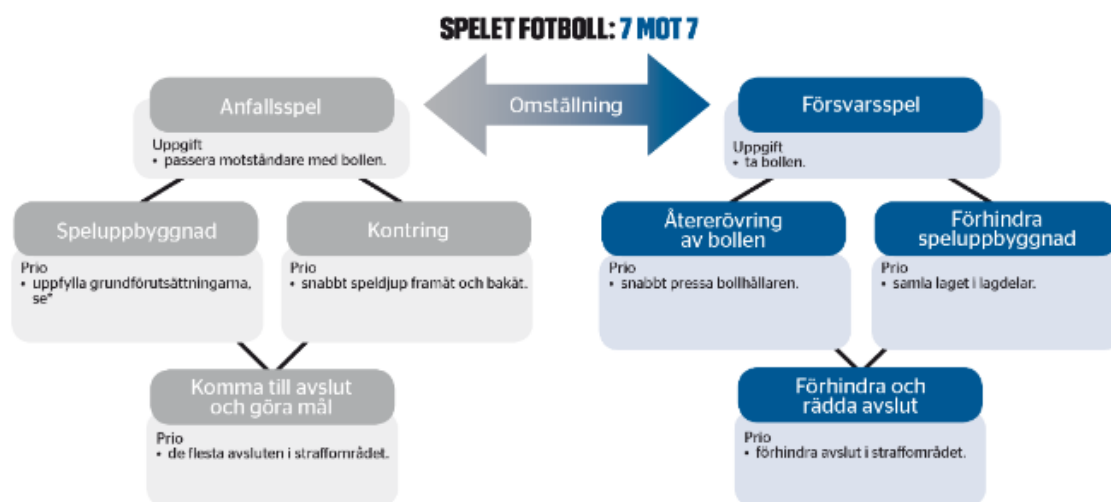
Där är det viktigt att vara pedagogisk och även förklara **HUR** man utför aktionerna, så att spelarna lär sig ordentligt. Det duger alltså inte med “nu gör vi passning med bredsida”, utan vi vill komma åt **HUR** här. **Är ni osäkra på hur ni gör det, frågar ni fotbollsutvecklaren om hjälp.**

Spelarens utveckling

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar alltmer av vad som händer omkring dem. I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse.

Träningsfokus i spelformen

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. Barnens ökade uppfattningsförmåga märks i anfallsspelet främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga.



Källa: SvFF

Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.



Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Det här ska vi träna på i 7 mot 7 (10–12 år)

I denna ålder övar vi med blick, koordination & specifika färdigheter. För att förhindra knäskador som ofta kan uppstå vid fotboll är det viktigt med knäkontroll för att motverka dessa skador.

Passningar, övas med både spelarens "rätta" fot och fel fot

- Kortpassning via backen: Stödjeben nära boll, spänd fot vid tillslag, bollträff i mitten av bollen, sparka genom.
- Längre passning via backen: Stödjeben nära boll, spänd fot vid tillslag, bollträff i mitten av bollen, sparka igenom
- Bredsida & yttersida genom att vinkla foten

Skott, öva med både spelarens "rätta" fot och fel fot

- Vristskott: spänd vrist, kroppspositionering luta kroppen framåt snarare än bakåt, sparka igenom bollen
- Placeringsskott: hård bredsida, yttersida ("--"), kroppspositionering luta kroppen framåt snarare än bakåt, sparka igenom bollen.
- Tåpaj: Använd dina tår för att snabbt komma till ett avslut.

Driva boll

- Utsida: mycket bollkontakt när spelarna driver bollen, bollen nära spelaren hela tiden för att hitta kontroll, acceleration med boll längre tillslag men under kontroll, OBS! Spelarna ska klara av detta med blicken uppe samtidigt, övriga detaljer ser ni ovan.
- Insida: mycket bollkontakt när spelarna driver bollen, bollen nära spelaren hela tiden för att hitta kontroll, acceleration med boll längre tillslag men under kontroll, OBS! Spelarna ska klara av detta med blicken uppe samtidigt, övriga detaljer ser ni ovan.
- Sula: Görs vid trånga situationer för att komma loss från motståndare, rullar foten ovanför bollen bakåt, sidorna och framåt.

Mottag/medtag

- Halv vänd kroppspositionering: Syftet är att enkelt kunna orientera/skanna dig omkring på planen innan mottagning. Snabbare ta med bollen i spelriktning, tom yta, ge dig själv tid samt det viktigaste att bli rättvänd.
- Kortare mottagning/längre mottagning: Syfte kortare mottagning används när du har mycket tid med boll, syfte längre mottagning när du har kort om tid och behöver ge dig själv tid med boll. Mottagningar övas med insida / utsida, rätt fot / fel fot, bröst och lår.

Markeringsspel: Lära sig rätt sida, dvs alltid ha motståndaren framför sig. Markeringsavstånd 1 arms längd ifrån motståndaren.

Inkast: Fötter i backen, fötterna utanför långsideslinjen, släpp aldrig bollen framför huvudet, kasta mot spelarens fötter, kasta gärna bollen hemåt.

Termer: Börja lära ut termer för att förklara positioner, ytor samt korridorer ute på fotbollsplan.

1. Börja med siffror för att beskriva positioner ute på planen. Forward=9a, Mittfältare=6a, Mittbackar (utan siffror), Wingback (utan siffror).
2. Progression och det sekundära så lär ni ut två av korridorerna centralkorridor samt yttrekorridor.
3. Lära ut 2 av spelytorna. Utgångsyta + spelyta 1.



Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

11 år jobba 1v1, försvarsstyrning.

Anfallsspel: Driva boll (se ovan), dribbla=finta (lära ut olika typer av finter exempelvis=översteg, kroppsfint, helikopter, cruyff-fint, passning/skottfint), använda kroppen för att skydda boll, tempoväxling.

Försvarsspel: 1v1 Kom upp snabbt i press och ligg nära din motståndare utan att chans-bryta och ta bollen. Snedställ dig istället för att visa motspelaren vart hen ska gå. Aldrig vara på hämlarna samt ha låg tyngdpunkt och böjda knän. Styra spelaren mot en särskild riktning gärna utåt i plan/fel fot.

1v2 samma princip som 1v1, skillnaden är att du som försvarare även ska stänga av passnings-vägen till den andre motståndaren.

12 år Progression från 10–11 år. Högre tempo och jobba rörelse utan boll.

Fokus under sista året på 7-manna är att säkra upp så att **allt det tekniska är färdiglärt**. Här vill vi mer **stegra intensiteten och tempot i övningarna**. Progression och högre intensitet kan exempelvis ske genom att minska ytor, göra det trångt och tvinga spelarna att fatta snabbare beslut. Hårdare passningar, kortare och mer effektivare pauser. Uppmana/tryck på acceleration vid olika aktioner, såsom presspel, transport med/utan boll till en ny position, träning exempelvis från kona till kona.

Om spelarna har följt sin utbildningsplan bör de nu vara redo för att bli mer medvetna om vad som händer runt omkring på fotbollsplanen (gäller majoriteten i alla fall). Därmed bör ni tränare förklara varför motrörelser eller platsbyten görs för spelarna. Jobba med att hitta tomma ytor (spelare behöver inte alltid få boll, utan skapar en yta åt en lagkamrat). För att i nästa skede exempelvis bli rättvänd.

Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Summering av vad vi tränar på i 7 mot 7

ANFALLSPEL	FÖRSVARSSPEL
<p><u>Passningar (med både rätt & fel fot)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kort passning via backen - Lång passning via backen - Bredsida - Utsida <p><u>Skott (med både rätt & fel fot)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vristskott - Placeringsskott - Tåpaj <p>Inkast</p> <p><u>Driva boll</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Insida / Utsida -Sula -Dribbla/finter <p><u>Mottag/medtag</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Halv-vänd kroppspositionering -Kortare mottagning -Längre mottagning -Insida / Utsida -Rätt fot / Fel fot -Bröst / lår 	<p><u>Markering</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Markeringsavstånd -Rätt sida <p><u>Tackling</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Stående tackling (instruktion om regelrätt tackling) <p><u>Pressavstånd</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Vad är syftet med pressavstånd (bjud in till att passa motspelare)
FYS	TERMER
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Löpteknik ▪ Koordination ▪ Knäkontroll 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yttre korridor, central korridor ▪ Utgångsyta, spelyta 1 ▪ Positioner: 6a, 9a

Fetmarkerade punkter ovan här högst prioriterade

Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Spelform 9 mot 9 (13–14 år)

Målbild

Vår ambition är att spelarna nu ska behärska blick, kroppspositionering och all de tekniska moment som krävs på en fotbollsplan. Allt som har jobbat på tidigare ska dock fortsättas jobbas på även i den här åldern, men nu kan vi koppla på lite mer fysträning och ganska mycket mer taktiska direktiv, samt ännu mer fotbollsterminologi.

Rent färdighetsmässigt har vi dock enbart valt att lägga till att jobba felvänd. Har vi fotbollsspelare som alltid kan hantera en situation med en motståndare i ryggen, antingen genom att själv vända bort motståndaren eller passa bollen till en ledig lagkamrat, så kommer de att kunna göra under på fotbollsplanen.

Spelarens utveckling

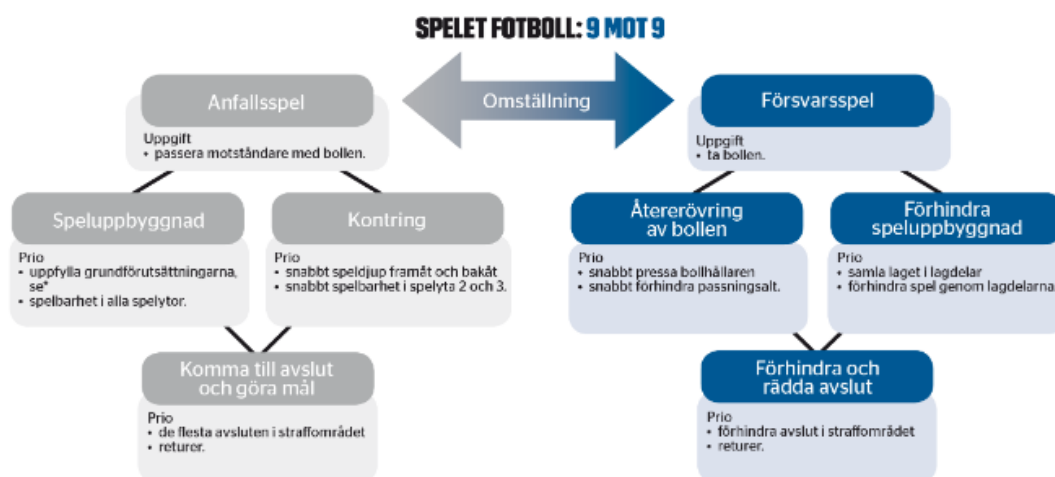
I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Träningsfokus i spelformen

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.

Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.



Källa: SvFF

Tretton- och fjortonårsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålmod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när



Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern.

Det kan finnas stora skillnader mellan individer när det gäller både motivation och förutsättningar för att träna ofta. I Öjersjö IF strävar vi efter att möjliggöra för alla att träna fotboll efter sina förutsättningar.

Det här ska vi träna på i 9 mot 9 (13–14 år)

Progressionen här blir till att intensiteten höjs i det fysiologiska men också i det tekniska utförandet. Nedan beskrivs hur progressionen går vidare i denna ålder.

Jobba felvänd: Tidigare har vi lärt ut att inte vara felvänd, men vid denna ålder bör vi nämna denna del. Allt från att samla på sig motspelare för att öppna upp en ny yta till en lagkamrat, till att nämna att spelaren kommer hamna i denna situation under spelets gång och vilka verktyg vi har för att hantera detta.

- **Verktyg:** Passa upp till en felvänd spelare: passa iväg bollen på ett tillslag, ta emot bollen håll ifrån försvarare, jobba med första touch för att skapa tid/utrymme eller slå ut din motståndare.

Explosivitet: Nu börjar kroppen bli mer anpassad för styrketräning i bas former när de flesta kommit i puberteten. Explosivitet är en del som är oerhört viktig inom fotbollen. De allra mesta momenten/aktioner som görs är just explosiva. Exempelvis är jämfota hopp över häckar samt stege några av de moment som är bra att öva på.

Styrka: Styrka är en annan viktig del inom fotbollen. För att koppla tillbaka till explosiviteten så är exempelvis utfallssteg, knäböj, tåhävningar tips på bra övningar. Sedan har vi även bålstyrka som gör att du är stark vid passningar, skott, riktningsförändringar, stå emot tacklingar och även explosivitet. Situps, russian twists, plankan, rygglyft och så vidare är bra tips på bålövningar. Överkropp är ytterligare en viktig bit för att stå emot tacklingar och andra situationer ute på planen.

Försvårsspel: Här jobbar vi med mer taktiskt försvarsspel (hur vi sätter pressen) vilka spelare som har utgångspunkt var, vilka spelare som sätter första pressen utifrån triggers, begrepp som high block och low block (redogör med sportchef, fotbollsutvecklare). High block pressa inåt och low block styr utåt.

Termer & taktik:

Nu kommer vi till ett skede där vi går igenom alla taktiska termer som vi ska ha i vår repertoar. Eftersom Öjersjö-modellen startar vid denna period är det viktigt för spelarna att alla tränare/spelare talar samma språk (blir då lättare att anpassa sig till en ny miljö). På sikt kommer kanske träffar med fotbollsförbundet, distriktslag, landslagsspel etc dyka upp och då ska våra spelare vara utbildade.

Även förslag på uppspelsvarianter/anfallsspel diskuteras med sportchef och fotbollsutvecklare.

Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Summering av vad vi tränar på i 9 mot 9

ANFALLSSPEL	FÖRSVARSSPEL
<p>Jobba felvänd</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passa tillbaka med 1 tillslag ▪ Ta emot bollen med spelare i rygg ▪ Vända upp med spelare i ryggen ▪ Kortare första touch (kontroll på boll) ▪ Längre första touch (slå ut din motståndare) 	
FYS	TERMER
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Knäkontroll ▪ Löpteknik ▪ Kondition ▪ Koordination 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inre korridor ▪ Spelyta 2, spelyta 3 ▪ Positioner: 8-or ▪ Taktik

Fetmarkerade punkter ovan är högst prioriterade

Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Spelform 11 mot 11 (15–19 år)

Målbild

Nu har våra spelare gått igenom hela vår fotbollsutbildning och börjar nu spela “hela” spelet fotboll. Allting som man bör kunna har de nu tränat på och borde behärska på ett bra sätt (med varierande kvalitet, så klart). Det enda tekniska som tillkommer nu är att nicka bollen och jobba med högre passningar. Men kom ihåg, ni måste fortfarande träna på det som vi har tränat på tidigare. Nu kommer ni kunna jobba extremt mycket med de taktiska bitarna och skola våra spelare till taktiska genier.

Spelarens utveckling

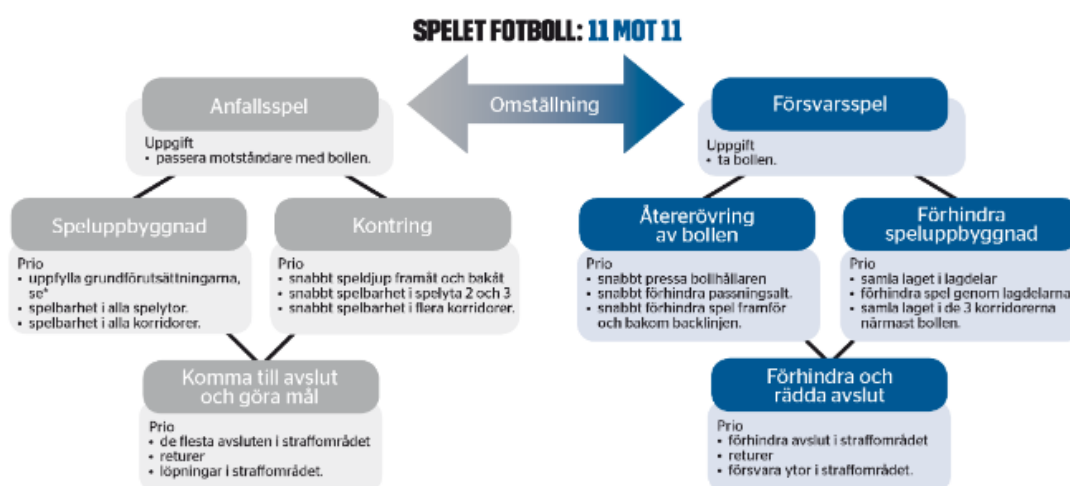
I åldern 15–19 år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare.

Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysik mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Träningsfokus i spelformen

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.

I den här åldern bör stort fokus läggas på lagets spelsystem i spelets olika skeden samtidigt som spelarna fortsatt bör ges stora möjligheter till eget beslutsfattande. Spelarnas individuella utveckling ska också prioriteras, och träningen kan individanpassas efter position, roll och spelartyp.



Källa: SvFF



Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Det här ska vi träna på i 11 mot 11 (15–19 år)

Fasta situationer

Nu kommer vi till ett stadie där vi börjar med att träna på offensiva fasta situationer med inläggsspel mot mål. Termer som screening, attackera boll, första yta, andra yta, bortre ytan.

Progression teori/taktik, styrka explosivitet.

ANFALLSSPEL		FÖRSVARSSPEL	
Nicka			
Höga passningar			
FYS		TERMER	
<ul style="list-style-type: none">▪ Styrka▪ Kondition▪ Koordination		<ul style="list-style-type: none">▪ Inre korridor▪ Spelyta 2, spelyta 3▪ Positioner: 8-or	



Öjersjö IF Spelarutbildningsplan

Revisionshistorik

2022-02-09 Grundversion skapad (JP, LL, HE)