



Spelarutbildnings plan Syrianska Idrotts Förening Kerburan (SIFK)

1. Inledning

2. Begreppsproblematik

- Taktik/Spelidé
- Isolerad träning/Funktionell träning
- Nivåindelning=Utslagning
- Utvecklingslag/Breddlag

3. Utbildningsmatris

4. Knatteverksamhet

6–7 år

- Spelidé
 - Träning
 - Match

5. 5–5 spel

8–9 år

- Spelidé
 - Träning
 - Match
 - Utvecklingssamtal

6. 7–7 spel

10–12 år

- Spelidé
 - Träning
 - Match
 - Utvecklingssamtal

7, A 9–9 spel

13–15 år

- Spelidé
 - Träning
 - Match
 - Utvecklingssamtal

7, B 11–11 spel

16-19 år

- Spelidé
 - Träning
 - Match
 - Utvecklingssamtal

8. Slutord

9. Fotbollstermer



Inledning

För att **Syrianska IF Kerburan** ska kunna säkerställa den sportsliga utvecklingen har vi upprättat en separat SIFK-manual för spelarutbildningen. Manualen ska ses som ett komplement till SIFK-modellen.

Syftet med manualen är att spelare, ledare och föräldrar i **Syrianska IF Kerburan** ska få en bättre överblick över hur vi i SIFK vill att fotbollsutbildningen ska bedrivas. Med en gemensam manual som grund så förenklas också arbetet för nya ledare och tränare. Manualen ska användas vid säsongspanering, månadsplanering, planering av träning och förhållningssätt vid match.

I **Syrianska IF Kerburan** satsar vi på att ge våra barn och ungdomar en bra idrottsutbildning. Det innebär att den verksamhet vi bedriver ska ha kvalitet, både innehållsmässigt och pedagogiskt. Vi försöker utforma verksamheten så att alla barn och ungdomar som har ett idrottsintresse ska trivas. Alla som vill ska ges en chans att träna upp sin förmåga och känna hur man successivt lär sig behärska de olika momenten i fotboll. Dessutom ges en möjlighet att uppleva allt roligt som en lagidrott kan ge; kamratskap, laganda, stöd och uppmuntran i motgång, och härlig delad glädje i medgång.

För att kunna behålla en röd tråd i verksamheten är det viktigt för ledare och tränare att fånga upp **alla** spelares kunskaper och behov på ett bra sätt. För att hjälpa er i det arbetet finns det i denna manual detaljerat beskrivet vad: spelare ska och bör kunna i olika ålder.

SIFK-manualen ska utvärderas en gång per verksamhetsår och redovisning av utvärdering ska ske vid den årliga ledaravslutningen. Hoppas att denna manual kan vara till hjälp och skulle det vara några frågor så tveka inte att kontakta
(**ungdomskommittéerna, sportchef, ålders ansvariga**)



Begreppsproblematik

För att ledare och tränare i **Syrianska IF Kerburan** ska kunna känna sig trygga så vill SIFK klargöra olika begrepp, tankesätt och fotbollsrelaterade termer som kan vara lite kluriga. Vi vill på detta sätt skapa en förståelse och tydlighet i verksamheten. Vi tycker det är viktigt att vi alla förstår varandra och pratar samma språk.

Fotboll.

<i>Anfallsspel</i>	<i>Omställningar</i>	<i>Försvarsspel</i>
<i>Uppbyggnad</i>		<i>Återerövring av bollen</i>
<i>Kontring</i>		<i>Förhindra uppbyggnad</i>
<i>Skapa målchans och avslut</i>		<i>Förhindra målchans och avslut.</i>

Taktik/ Spelidé

Spelidé förväxlas ofta med taktik. Spelidé och taktik **relaterar** mycket till varandra, men det är två helt olika begrepp som det är väldigt viktigt att skilja på. Inom SIFK vill vi att varje ledare och tränare ska förstå vad skillnaden mellan dessa är.

Taktik är något som vi använder i match. För att primärt vinna matchen tar du hänsyn till en rad olika faktorer som t ex väder, underlag, motstånd/-och egna spelares skicklighet och vilken uppställning/organisation du väljer för det egna laget. Taktiken är på så sätt inte statisk eller oföränderlig. Den kan skifta från match till match och du som ledare eller tränare kan rent av förändra matchbilden helt i en enskild match. Taktiken bör användas på ett utvecklande sätt för spelarna. Det är inte strategiskt för att vinna en enskild match. Att till exempel toppa och matcha de "bästa" spelarna under slutet av matchen är **inte** utvecklande. Det är snarare demoraliserande för de som inte får spela. Det skapar en klyfta bland spelare, ledare och föräldrar vilket är något som vi vill motverka.

Spelidén däremot är mer övergripande för hur vi vill träna och spela. Spelidén tar inte hänsyn till några yttre förutsättningar som taktiken gör. Spelidén är vår strategi för hur vi vill på sikt utveckla våra spelare. Den är inte direkt kopplad till match, utan



genomsyrar och definierar hela vårt träningsupplägg. Det är viktigt att denna strategi är tydlig och transparent.

Vi vill att alla barn och ungdomar i **Syrianska IF Kerburan** ska spela och utbildas utifrån denna spelidé. Det kommer att finnas små skillnader här och där med hänsyn till ålder, utveckling och förutsättningar, men de stora grunderna är genomgående från knatte till senior.

Isolerad träning/Funktionell träning

I den **isolerade** träningen tränar vi på ett specifikt moment. till exempel att driva bollen (utmana), nöta bredsida-passningar eller att skjuta vristskott. Momenten utförs 1 och 1 alt. 2 och 2. Målet är att få många upprepningar och på så sätt kunna "nöta" tekniken. Denna metod är mycket bra och det är viktigt att tekniken utförs på rätt sätt så att spelaren inte "nöter" in fel teknik. Denna typ av träning är fördelaktig att genomföra när nya tekniker ska introduceras.

Den **funktionella** tekniken är en direkt progression (stegring) av den isolerade träningen. Här tränas samma teknik som vi lärt oss i den isolerade träningen, fast i en matchlik miljö, med medspelare och/eller motståndare. till exempel driva boll och utmana en motståndare 1 mot 1 eller 2 mot 1. Tanken med detta är att träna spelarna på att utföra de tekniska momenten men med en högre kravbild. Det är ju svårare att utmana och dribbla förbi en motståndare än till exempel en kon. Denna typ av träning är mycket användbar när spelarna blivit bättre i de tekniska utförandena. Syftet är att spelaren ska bli bättre på tekniska utförandet, men också bättre på att hantera situationer som kan uppstå på match.

Spelare tränar alltid funktionellt varje gång som vi har spel på träning. Det är dock viktigt att ledare och tränare förstår att alla inte kommer att behärska den funktionella träningen lika bra. Det tar olika lång tid att få grepp om teknikerna. Då är det viktigt att spelaren ges en chans att komma "ifatt" genom att få träna lite extra i den isolerade miljön.

"och för att få det att växa har vi en tillåtande miljö där vi gör varandra bra" Pia Sundhage, FD. Förbundskapten damer.

Nivåindelning=Utslagning

I SIFK arbetar vi inte med utslagning av barn eller ungdomar. Tvärtom så verkar vi för att förhindra det. Det finns inskrivet i SIFK-modellen och är av våra viktigaste värdegrunder. Alla ska få vara med och delta på sina villkor och utifrån sina egna förutsättningar. Det är därför viktigt att förklara vad vi menar när vi pratar om nivåindelning.

Det är som ordet beskriver en indelning av en träningsgrupp, där barn och ungdomar har uppenbara skillnader i fotbollsmässig utveckling och/eller olika fysiska och mentala förutsättningar för att kunna tillgodogöra sig utbildningen. Detta medför att vi i **vissa** delar av **träningen** behöver dela upp spelarna i olika mindre grupper för att kunna tillgodose alla en så bra utbildning som möjligt. En spelare kan inte forcera sin utveckling, utan måste stegvis utvecklas och det är direkt orättvist mot spelaren



om denna inte ges en möjlighet att få träna i sin takt. Det är likadant med den spelaren som är redo att ta nästa steg i sin utveckling. Inom **Syrianska IF Kerburan** vill vi absolut inte att våra spelare ska känna att vi hindrar dem från att utvecklas och att bli bättre. Det skulle ju vara olyckligt om vi inte kunde erbjuda båda lösningarna.

Vi tror att vi på detta sätt kan hitta en väg för spelare i SIFK att känna glädje och inspiration samt att finna en individuellt bra anpassad utvecklingsmiljö.

Utvecklingslag/Breddlag

Som SIFK-modellen beskriver så har **Syrianska IF Kerburan** ett sportsligt mål att på sikt få fram egna spelare till våra representationslag och att vi från 13 års ålder ska ligga i de högre serierna. Det är viktigt att vi som ledare och tränare pratar om uttagning och inte om utslagning i detta forum. Skillnaden är enormt stor. Uttagning görs i detta fall utifrån ett bestämt antal kriterier. Uttagning görs till ett nytt lag. Utvecklings laget. Uppfyller man dessa kriterier så erbjuds man plats och kommer då tillhöra utvecklings laget. Vill man inte vara med i det laget så behöver man inte. Då erbjuds man att spela i ett breddlag under samma förutsättningar och kravbild som förut. Inget i denna verksamhet kommer att förändras. Samma upplägg, utbildning, röd tråd och kravbild som förr. Att i dessa fall prata om en utslagnings princip är fel. Det finns alltid en öppen dörr och alla är välkomna att spela i något lag i SIFK. Vi vill vara så tydliga som vi bara kan i denna fråga då den kan komma att misstolkas.

Bildandet av utvecklingslag görs under sommaren året innan de fyller 16 år. (Enligt riktlinjer från riksidrottsförbundet (RF)). Under sommaren så sammankallar UK (Ungdomskommittéerna flickor/pojkar) berörda ledare och föräldrar i årskullen. Syftet med mötet är att informera om uppdelningen av utvecklingslag och breddlag för nästkommande år. Bedömning av den fotbollsmässiga kunskapen och mognaden hos spelaren tillsammans med den träningsfrekvensen och vilja/inställning (karaktär) som spelaren visar ligger till grund för uttagning i respektive lag. Dessa utvecklingslag tas ut av ungdomskommittéerna i samspråk med de huvudtränare som finns i hela årskullen samt en representant från HK/DK (dam-herr kommitteen)

Viktigt! Lagen är inte permanenta eller statiska. Under året kan spelare flytta mellan breddlag och utvecklingslag. Spelare som inte spelar match i utvecklings laget ges möjlighet till match i breddlaget.

Definitionen av en utvecklingslag är att en viss fotbollsmässig, fysisk och mental mognad måste uppfyllas. Kravbilden på spelaren kommer att höjas. Det finns tre generella krav för att få tillhöra utvecklings laget:

- Fotboll som 1:a idrott, vilket innebär att spelaren har en ambition att delta i verksamheten till 100%



- en fotbollsmässig uppfattningsförmåga som innebär att spelaren kan tillgodogöra sig utbildningens höga tempo och utförande av praktiska moment samt
- en inre drivkraft att hela tiden utvecklas och bli bättre, samt ska vara en förebild och drivande kraft inom den egna lagverksamheten.

OBS! Det finns ingen garanti för att det bildas en utvecklingslag varje år. Om bedömning görs att underlag för sådan verksamhet inte finns, bildas det istället ett antal breddlag i förhållande till antal spelare i årskullen.

Utbildningsmatris

För att kunna ge en klar bild över hur spelarutbildningsplanen ser ut har vi ställt upp den i en matris.

Spelarutvecklingsmatris FC Västerås IF						
År	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Målvaktsspel	Spelsystem	Fysisk träning
5-7	Passning	Skapa mål chanser. Göra mål. Spel	Hindra mål.	Stoppa bollen.	3 mot 3	Lek
	Mottagning		Positioner	Grepp teknik		Koordination
	Driva/Vändningar			Fallteknik		Uppvärmning/Avslappning.
8-9	Passning. Insid/Utsida	Spelbarhet		Grepp teknik	5 mot 5 1-2 - 2	Rörlighet. Koordination. Löpteknik.
	Mottagning Insid/utsida			Utgångsställning		Uppvärmning/Avslappning.
	Driva/Vändningar. Nick			Fallteknik		

Spelarutvecklingsmatris FC Västerås IF						
År	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Målvaktsspel	Spelsystem	Fysisk träning
10	Passning. Insid/Utsida	Spelbarhet	Försvarssida	Grepp teknik	7 mot 7 1-2-3-1	Kost
	Mottagning. Insid/Utsida	Spelavstånd	Individuellt	Utgångsställning		Löpteknik



			försvarsspel.			
	Finta/dribbla. Nick		Återerövra boll	Fallteknik		Rörlighet. Koordination.
	Tillslag Bredsida/vrist	Spelbredd	Försvarssida	grepp teknik		Löpteknik.
1	Bollbehandling. Luften	Speldjup	Individuellt försvarsspel	Fallteknik	7 mot 7 1-2-3-1	Snabbhet
1	Mottagningar. Nick upphopp	Väggspel	Återerövra boll	Utgångsställning		Styrka
	Tillslag Bredsida/vrist	2 mot 1	Försvarssida	Grepp teknik		Styrka
1	Precision tillslag	3 mot 2	Individuellt försvarsspel	Utgångsställning		Snabbhet
2	Finta/Dribbla	Positionsträning	Återerövra boll	Fallteknik	7 mot 7 1-2-3-1	Rörlighet/Koordination.

Spelarutvecklingsmatrix FC Västerås IF						
År	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Målvaktsspel	Spelsystem	Fysisk Träning
	Bryta/Tackla.	Grundförutsättningar		Grepp teknik, Utgångsställning, Fallteknik, Förflyttning.		Kost. Styrka
1	Tillslag. Bredsida/Vrist	Spelvändningar	Markeringsförsvar.	Inläggsteknik, Utrusningar, (Djupled/frilägg)	9 mot 9 1-4-3-1. 1-4-1:2-1.	Snabbhet
3	Precision Tillslag	Inlägg		Positionsspel allmänt.		Rörlighet/Koordination
	Finta/Dribbla	Etablering Positionsträning				Uthållighet

Spelarutvecklingsmatrix FC Västerås IF						
År	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Målvaktsspel	Spelsystem	Fysisk Träning.
1	Bryta/Tackla	Uppspel	Positionsförsvar	grepp teknik, Utgångsställning, Förflyttning. Fallteknik	11 mot 11 1-3-1:2:1-3.	Uthållighet
4						



1 5	Tillslag. Bredsida/Vrist	Omställningar		Inläggsteknik, Utrusningar (djupled/friläge), Positionsspel allmänt.	1-4-1:2-3. 1-4-2:3-1.	Kost. Styrka
	Precision Tillslag	Djupledsspel				Snabbhet
						Rörlighet/Koordination
	Bryta/ Tackla	Omställningar	Positionsförsvär		11 mot 11 1-4-1:2-3. 1-4-2:3-1	Uthållighet
	Tillslag. Bredsida/Vrist	Fasta situationer				Kost. Styrka
	Precision Tillslag	Överlappning				Snabbhet
	Finta/Dribbla	Variation, Uppspel, Positionsträning				Rörlighet/Koordination

Spelarutvecklingsmatrix FC Västerås IF						
År	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Målvaktsspel	Spelsystem	Fysisk Träning
16-18	Bryta/Tackla	Positionsträning	Positionsförsvär		11 mot 11 1-4-1:2-3	Uthållighet
	Tillslag. Bredsida/Vrist	Fasta situationer				Kost. Styrka
	Precision Tillslag	Variation Uppspel.				Snabbhet.

4

Knatteverksamhet 3 mot 3 spel

5–7 år

För våra yngsta spelare i klubben har vi inga fasta principer för vilka moment som skall inövas. Genom lekar och smålagsspel kan vi så ett frö för blivande fotbollsentusiaster. Det finns heller ingen uttalad spelidé mer än att träningen ska präglas av lek, koordinationsövningar och att skapa en förståelse för fotboll som helhet.



Knatteverksamhetens huvudsakliga mål är att alla barn ska **kunna** eller ha **förståelse** för:

Allmänt

- Spelets idé (Göra mål/Hindra mål)
- Vad medspelare/motståndare/domare är
- Skillnaden på utespelare och målvakt
- Vilka ytor som används (Inkast, hörna, utkast, straffområde)
- Regler (Frispark, straffspark, hands, ruff m m)
- Materialet (Konor, västar, teknikbollar, puggmål m m)
- Utrustningen (benskydd, fotbollsskor, träningskläder, vattenflaska)

Vilka fotbollstermer som används och träna på följande:

- Driva boll/Vända med boll
- Finta/Utmana/Dribbla
- Passa/Passningar/Passningsspel (Stödjeben/Pendel/Bredsida/Vrist)
- Mottagning/Mottagningar
- Skott/Skjuta (Stödjeben/Pendel/Bredsida/Vrist)

Syrianska IF Kerburan rekommenderar att träna **1 gång/vecka**

5. 5 mot 5 spel 8–9 år

Efter knatteverksamheten så fortsätter spelarna i pojk- och flicklagsverksamhet. Här kommer det att dels bli seriespel samt eventuellt deltagande i några cuper.

Spelidé

Vi vill att SIFK 5–5 speles fotboll ska innehålla en bra mix mellan glädje, ambition och social gemenskap. På planen ska varje lag inom SIFK uppmuntras till att finna samarbeten, sträva efter individuell utveckling och ge näring åt att utveckla laganda. Det är därför viktigt att vi som ledare och tränare uppmuntrar spelare att ta beslut, våga lyckas och att hela tiden kämpa för laget.

Träning

All träning sker i form av **tema**. Varje träning ska vara utformad så att ett visst tema genomsyrar passet. T ex passningar, skott, mottagningar eller utmana mm. Under passet så ska då temat finnas som en röd tråd och hela tiden ges instruktion i.



Exempel på träning med tema: **Utmana**

- Hälsa alla välkomna och gå igenom temat för dagens träning. Innan träningstiden startar.
- Driva, vända, finta. (lär ut 1–2 finter) Fri rörelse. 5 min
- Spel 2 mål. Betona syftet att driva, vända, finta. 20 min
- Driva, vända, finta. Utmana mot kon (lär ut 1–2 finter) 5 min
- Spel 2 mål. Betona syftet att driva, vända, finta. 20 min
- Lek. Följ Temat= röd tråd. Ex. vem är rädd för tränaren 5 min
- Avslutning. Vad har vi gjort. Låt spelarna beskriva. Ses nästa träning, när?

På detta sätt kan vi enkelt säkerställa att temat för denna vecka uppfylls. Detaljer för hur vi instruerar ges i utbildningar som sker intern och externt.

I träning ska vi prioritera utbildning i dessa olika tekniker:

- Bredsidespassningar (höger/vänster) 3–8 meter
- Mottagningar (höger/vänster samt insida/utsida)
- Driva boll/utmana/vändningar
- Finta /dribbla (behärska 3 finter/dribblingar)
- Skott/längre tillslag
- Anfallsspel (Spelbarhet)

Syrianska IF Kerburan rekommenderar att träna **1–2 (3)** gånger/vecka

Match

Vi som ledare och tränare ska arbeta med att koppla arbetet i träning till höjdpunkten på veckan som är matchen. Varje match ska alltid ses som ett träningstillfälle och en möjlighet till utveckling. I **Syrianska IF Kerburan** vill vi arbeta med teknikmål för spelarna. Teknikmålen ska baseras på temat för aktuell period. Detta kräver att vi direkt i matchen coachar aktivt för att hela tiden påminna om dessa mål.

Exempel: Linnea 8 år, kan ha som teknikmål att under matchen försöka söka en passning till sin närmsta medspelare för att sedan springa i "luckan" och få bollen tillbaka igen. På så sätt tränar Linnea **passningar**. Hon utvecklar samtidigt en förståelse av fördelen med att hela tiden vara **spelbar**. Om spelarna bär med sig detta under träning och match så kommer det ge en mycket god utveckling.



Utvecklingssamtal

För att vi på bästa sätt kan bedriva en utvecklande verksamhet så behöver vi kommunicera med våra barn och deras förmyndare. Vi i **Syrianska IF Kerburan** tränare och ledare ska ständigt ha pågående utvecklingssamtal med våra spelare så att självförtroende och självkänslan berörs. Mall för utvecklingssamtal finns på i dokumentbanken på hemsidan.

Syrianska IF Kerburan rekommenderar att ta ut **7 spelare** att åka med till match. Alla spelare ska spela lika mycket. Alla spelare ska starta lika många matcher under säsongen.

6. 7 mot 7 spel

Spelidé

Vi vill att SIFK: s 7–7 spel ska innehålla en bra mix mellan glädje, ambition och social gemenskap. På planen ska varje lag inom **Syrianska IF Kerburan** uppmuntras till att finna samarbeten, sträva efter individuell utveckling och ge näring åt att utveckla laganda. Det är därför viktigt att vi som ledare och tränare uppmuntrar spelare att ta beslut, våga lyckas och att hela tiden kämpa för laget.

För att vi ska kunna maximera utveckling för våra spelare så vill vi utveckla en tydligare spelidé på 7-manna. Därför är det oerhört viktigt att följa denna plan i träning och match. Med denna till grund så kommer vi kunna fånga upp det viktiga för spelaren att kunna samt känna till.

Nyckeln i ett fungerande anfallsspel är ett bra passningsspel. För att utveckla ett fungerande passningsspel är det inte enbart själva utförandet av en bredsida/vrist/utsida som måste fungera. Det är en rad faktorer som behöver utvecklas. till exempel så måste spelarna erhålla god teknik i mottagningar, kommunikation, rörelse utan boll, träna speluppfattning samt träna förmågan att lösa olika problem och situationer som uppstår på planen.

SIFK vill att alla 7-mannalag ska rulla ut bollen från målvakten. Lagen ska uppmuntras att behålla bollen inom laget. Passningsspelet är grunden till ett effektivt anfallsspel. Det är mer utvecklande för spelarna att ha flera bollkontakter. Samtidigt så utvecklar vi deras förmåga att förhålla sig till bollen och våra medspelare. Ambitionen är att spelarna ska få en utbildning i de så kallade fyra S:en. **Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd och Speldjup**. Dessa är något som vi kallar grundförutsättningar i anfallsspel.

Fortsätta att utveckla teknik i:

- Bredsidespassningar (höger/vänster) 3–8 meter
- Mottagningar (höger/vänster samt insida/utsida)



- Driva boll/utmana/vändningar
- Finta /dribbla (behärska 3 nya, totalt 6)
- Skott/längre tillslag (bredsida/vrist)

Samt påbörja träning av:

- Bredsidespassningar (höger/vänster) 3–20 meter
- Precision i tillslag
- Bollbehandling i luften (volley- lår- bröstnedtag)
- Nickar (Försvar, attack, pass)
- Funktionell träning av:
 - Utmana (1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 2)
 - Anfallsspelet (Spelförståelse, väggspel, grundförutsättningar)
 - Försvarsspelet (Försvarsställning/sida, återerövring av boll)

Syrianska IF Kerburan rekommenderar att träna **2–4** gånger/vecka

Match

Vi som ledare och tränare ska arbeta med att koppla arbetet i träning till höjdpunkten på veckan som är matchen. Varje match ska alltid ses som ett träningstillfälle och en möjlighet till utveckling. **Syrianska IF Kerburan** vill att vi arbetar med små delmål för spelarna. Delmålen ska baseras på temat för aktuell period. Detta kräver att vi direkt i matchen coachar aktivt för att hela tiden påminna om dessa delmål.

Coachning av matcherna sker på samma sätt som i 5 mot 5 spelet. Vi förhåller oss till temat för perioden och upprättar delmål. Nytt för 7 mot 7 är att det kopplas på ytterligare ett delmål något vi kallar funktionellt mål. Vi försöker nu att ge ett mål som är kopplat till tekniska färdigheter och ett som är kopplat till spelförståelse.

Exempel: Kalle 10 år ska spela en match och temat på träning har varit att utmana. Kalle kan då på ett enkelt sätt delges ett teknikmål. Han ska under matchen försöka, utifrån sin position, utmana sin motståndare. Vad vi kan lägga till för Kalle som ytterligare ett mål, funktionella målet, är att han måste värdera när han ska göra det beroende på vart på planen han är. Är han längst ner i planen och "sista spelare" är det inte så klokt att dribbla, men är han ställd i en 1 mot 1 situation på en kant i ett offensivt läge så ska han försöka utmana sin motståndare. Om vi kan förmå våra spelare att hela tiden arbeta med två delmål som är kopplade till varandra under matcherna så kan vi på ett bra sätt säkerställa god utveckling.

Utvecklingssamtal

För att vi på bästa sätt kan bedriva en utvecklande verksamhet så behöver vi kommunicera med våra barn och deras föräldrar. Vi i **Syrianska IF Kerburan** tränare och ledare ska ständigt ha pågående utvecklingssamtal med våra spelare så att självförtroende och självkänslan berörs.



Syrianska IF Kerburan rekommenderar att ta ut **10 spelare** att åka med till match. Alla spelare ska spela lika mycket. Alla spelare ska starta lika många matcher under säsongen.

7. 9 mot 9 spel och 11 mot 11 spel

Spelidé

Vi vill att **Syrianska IF Kerburan** 9–9 och 11–11 spelspel ska innehålla en bra mix mellan glädje, ambition och social gemenskap. På planen ska varje lag inom SIFK uppmuntras till att finna samarbeten, sträva efter individuell utveckling och ge näring åt att utveckla laganda. Det är därför viktigt att vi som ledare och tränare uppmuntrar spelare att ta beslut, våga lyckas och att hela tiden kämpa för laget.

Nyckeln i ett fungerande anfallsspel är ett bra passningsspel. För att utveckla ett fungerande passningsspel är det inte enbart själva utförandet av en bredsida/vrist som måste fungera. Det är en rad faktorer som behöver utvecklas. till exempel så måste spelarna erhålla god teknik i mottagningar, kommunikation, rörelse utan boll, träna speluppfattning samt träna förmågan att lösa olika problem och situationer som uppstår på planen.

Syrianska IF Kerburan vill att alla 9 mot 9 lag ska uppmuntras att behålla bollen inom laget. Passningsspelet är grunden till ett effektivt anfallsspel. Det är mer utvecklande för spelarna att ha flera bollkontakter. Samtidigt så utvecklar vi deras förmåga att förhålla sig till bollen och våra medspelare. Ambitionen är att spelarna ska få en utbildning i de så kallade fyra S:en. **Spelbarhet**, **Spelavstånd**, **Spelbredd** och **Speldjup**. Dessa är något som vi kallar grundförutsättningar i anfallsspel.

Mer tid kommer att läggas på att utveckla spetsgenskaper och att träna i olika positioner. Detta för att bättre förstå sin position och för att utvecklas träna mer individuellt.

Utbildningen av 11–11 spel innefattar även att utveckla försvarsspelet. Prioriteringar ska ligga i att förstå skillnaden mellan de olika försvarsmetoderna. Vidare bör alla spelare utveckla både individuell som kollektiv skicklighet.

För att vi ska kunna maximera utveckling för våra spelare så vill vi utveckla en tydligare spelidé på 11–11 spel. Det är viktigt att följa denna plan i träning och match. Med denna till grund så kommer vi kunna fånga upp det viktiga för spelaren att kunna samt känna till.

Fortsätta att utveckla teknik i:

- Mottagningar (höger/vänster samt insida/utsida)
- Driva boll/utmana/vändningar
- Finta /dribbla (behärska 3 nya, totalt 9)



- Skott/längre tillslag (bredsida/vrist)
- Bredsidespassningar -vrist, utsida, insida (höger/vänster)
8–20 meter
- Precision i tillslag
- Bollbehandling i luften (volley - lår- bröstnedtag)
- Nickar (Försvar, attack, pass)
- Funktionell träning av:
- Utmana (1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 2)
- Anfallsspelet (Spelförståelse, väggspel,
grundförutsättningar)
- Försvarsspelet (Försvarsställning/sida,
återerövring av boll)

Samt påbörja träning av:

- Anfallsspelet (Grundförutsättningar,
omställningar, etablering, fasta situationer se Matris)
- Försvarsspel (Markeringsförsvar, positionsförsvar)
- Utveckla spetsegenskaper. Det som är spelarens bättre egenskaper (Ex.
Utmana 1 mot 1, Targetspelet, Huvudspelet)

Syrianska IF Kerburan rekommenderar att träna **3–5** gånger/vecka

Match

Vi som ledare och tränare ska arbeta med att koppla arbetet i träning till höjdpunkten på veckan som är matchen. Varje match ska alltid ses som ett träningstillfälle och en möjlighet till utveckling. **Syrianska IF Kerburan** vill att vi arbetar med små delmål för spelarna. Delmålen ska baseras på temat och teknik för aktuell period. Matchspel på 11-manna innebär också att vi kopplar ytterligare ett mål till utvecklandet av en spetsegenskap. Detta innebär att varje spelare ska ha tre individuella mål under matchen. Ett tekniskt mål, ett funktionellt mål och en spets mål. Teknikmålen är ju enkla att sätta upp. De funktionella kopplas till tekniskt målet och spetsmålet kopplas till vilken styrka som varje spelare vill förbättra.

Detta kräver att vi direkt i matchen coachar aktivt för att hela tiden påminna om dessa delmål.

Utvecklingslag

Det är alltid roligt att vinna matcher. Vi spelar fotboll och vårt mål är att göra fler mål än motståndaren. Det går inte att bortse ifrån. Vi gör det dock inte utan en långsiktig plan. Nyckeln till framgång ligger i att från en bra träningsmiljö lyfta spelarna till match och få dom att prestera. För att nå maximal utveckling krävs det hårt arbete



med att sätta prestationsmål och resultatmål i både träning och match. Varje match ska ses som ett tillfälle att utvecklas.

Uttagning till startelvan i en utvecklingslag ska baseras på följande och i denna ordning:

1. Träningsnärvaro
2. Skicklighet på träning
3. Form
4. Taktisk disposition

Syrianska IF Kerburan tycker det är viktigt att det finns tydliga riktlinjer för matchuttagningar. Det gör det enklare för ledare och tränare att arbeta utifrån samt att det ger tydliga signaler till spelarna vad föreningen anser är viktigt för att nå utveckling.

Breddlag

För breddlagen finns det inga riktlinjer för själva matchuttagningen. Däremot finns det generella riktlinjer över hela säsongen där varje spelare som kallats till match **ska** ges speltid. Vidare ska alla spelare i laget spela lika mycket och starta lika många matcher under säsongen. Detta görs för att alla ska ges möjlighet att utvecklas och att ha roligt.

Utvecklingssamtal

För att vi på bästa sätt kan bedriva en utvecklande verksamhet så behöver vi kommunicera med våra barn och deras föräldrar. Vi i **Syrianska IF Kerburan**, tränare och ledare ska ständigt ha pågående utvecklingssamtal med våra spelare så att självförtroende och självkänslan berörs. SIFK rekommenderar att ta ut **16 spelare** att åka med till match.

Spetsegenskaper.

Vid åldern 14 ska vi i **Syrianska IF Kerburan** utveckla varje spelares spetsegenskaper. Vi ser till att ge individen den bästa möjliga utvecklingen då vi individanpassar den tekniska träningen efter de bra egenskaper som spelare besitter.



Slutord

”Varje minut på planen bör betraktas som en möjlighet att utvecklas som spelare”

Fotbollstermer

Anfallsspel – när det egna laget har bollen

Grundförutsättningar i anfallsspel. De fyra S:en.

- **Spelbarhet** – spelbar blir man genom att agera så att bollhållare får passningsalternativ.
- **Spelavstånd** – spelavstånd är avståndet mellan bollhållare och medspelare.
- **Spelbredd** – med bra spelbredd utnyttjar man planens bredd.
- **Speldjup** – med bra speldjup utnyttjar man planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren.

Anfallstermer

- **Andravåg** – utgörs av de spelare som har sina positioner bakom de främre anfallsspelarna och som tar djup vid ett avslutningsförsök, ofta vid inlägg och hörnor.
- **Avledande löpning** (V-löpning) – är när en spelare först löper åt ett håll och sedan ändrar riktning för att bli spelbar.
- **Avslut** – är när ett anfall avslutas med ett försök att göra mål.
- **Blind sida** – är när anfallsspelarna befinner sig på icke bollsida om försvarsspelarna.
- **Brytpassning** – är att i samband med en brytning snabbt försöka nå en medspelare med en passning och på så sätt utnyttja omställning från försvar till anfall på ett effektivt sätt.
- **Båglöpning** - kan ha flera syften. Att försöka undvika offside genom att ”tima” sin löpning in bakom motståndarnas backlinje. Att löpa i en båge för att



komma rättvänd och med fart till bollen vid avslutssituationer. Att möta en passning så att man blir halvt rättvänd.

- **Crossboll** – är en lång passning från den ena långsidan till den andra.
- **Djupledslöpning/diagonallöpning** – är en löpning i planens längdriktning med avsikt att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare.
- **Driva** – är att med bollen under kontroll förflytta sig över en fri spelyta.
- **Dribbla** – är att med bollen under kontroll ta sig förbi en motståndare.
- **Finta** – är att få motståndaren att tro att man ska göra en sak och istället göra något annat.
- **Inlägg** – är en passning från kanten (långsidan) mot motståndarens mål. Spelas passningen innan spelaren kommer i höjd med straffområdet är inlägget tidigt och om den spelas närmare kortlinjen är inlägget sent.
- **Kontring** – är en snabb, offensiv omställning.
- **Motrörelser** – är när en eller flera spelare byter plats i djupled för att försöka utnyttja den yta som kan skapas om motståndaren följer med spelaren som löper mot det egna målet.
- **Passningsskugga** – är de områden bakom motståndaren, till vilka bollhållare inte kan passa. Avser i första hand en passning efter marken, men även dit det kan vara svårt/omöjligt att nå med en passning i luften.
- **Skapa yta** – är att förflytta sig med eller utan boll för att ge spelutrymme för sig själv eller för sina medspelare. Motrörelser kan vara ett sätt att skapa yta.
- **”Spel på markerad spelare”** – är när bollhållare passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motståndare.
- **Spelvändning** – är att flytta spelet från en del av planen (ofta ena långsidan) med en eller flera passningar, för att få bättre spelutrymme på en annan del av planen.
- **Spelytor** – är ytor som finns bakom motståndarnas lagdelar då det egna laget har bollen dvs. spelar anfallsspel. Spelytorna kan användas som begrepp för att skapa en struktur åt anfallsspelet. Att nå en medspelare i de olika spelytorna kan ses som ”etappmål” i anfallsspelet.
- **Tillbakaspel** – är en passning bakåt i planen, med avsikt att hitta bättre passningsalternativ framåt i ett senare skede.



- **Täcka** – är att skydda bollen från motståndaren.
- **Understöd i anfallsspel** – är när en medspelare gör sig spelbar bakom bollhållare/ger speldjup bakåt, så att bollhållare kan göra tillbakaspel.
- **Uppflyttning i anfallsspel** – är när hela laget flyttar upp i takt med att laget når nya spelytor, efter t.ex. ett långt uppspel bör en snabb uppflyttning ske.
- **Uppspel** – är att med en eller flera passningar spela bollen från utgångsytan till medspelare i någon av spelytorna ett, två eller tre. Ett kort uppspel är passningar till medspelare i spelyta ett, ett långt uppspel är en passning till en medspelare i spelyta två eller tre.
- **Utmana** – är när bollhållaren avsiktligt driver mot (söker upp) en motståndare för att dribbla eller skapa problem för denne.
- **Väggspel** – är när bollhållare använder sig av en medspelare framför sig som vägg för att passera en motspelare.
- **Överlappning** – är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en position bakom bollhållare löper upp utanför denne som ett passningsalternativ i anfallsriktningen.
- **Innerlapp** – är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en position bakom bollhållare löper upp innanför denna som ett passningsalternativ i anfallsriktningen.
- **Överlämning** – är när bollhållare lämnar över (släpper) bollen till en mötande medspelare för att åstadkomma en för motståndarna överraskande riktningsförändring. En överlämning kan ske både i sidled och i djupled.

Försvårsspel – när motståndarna har bollen

Grundförutsättningar i försvårsspel

- **Markering** – i begreppet markering förekommer två varianter, som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar:
 1. När markering – är att befinna sig så nära en motståndare att man kan bryta en passning eller vinna bollen.
 2. Avståndsmarkering – är att befinna sig på, och prioritera, försvarssida om sin motståndare; men inte så nära att man utsätter sig för risken att själv bli passerad av en eventuell passning till den som markeras. Därmed fyller spelaren både en täckande och markerande funktion



- **Press** – när en spelare i det försvarande laget attackerar (pressar) motståndarens bollhållare. Avsikten kan vara att erövra bollen eller förhindra bollhållaren att driva eller passa framåt. Det kan också vara en avsikt att fördröja motståndarens anfall för att det egna lagets medspelare skall hinna komma på försvarssida. Ytterligare en avsikt kan vara att försöka styra spelet i en för det egna laget gynnsam riktning.
- **Täckning** – är en gardering i försvarsspelet som innebär att bevaka sådana ytor som är attraktiva för motståndarna. Spelare som täcker bör vara beredda att bryta, ta över markering, inleda press eller ”stänga” en yta som annars skulle vara möjlig att utnyttja för motståndaren.
- **Understöd** – är när en försvarsspelare hjälper den medspelare som pressar motståndarens bollhållare. Om den som pressar blir överspelad, ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att kunna bryta.

Försvarstermer

- **Bryta** – är att ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt och kallas då tackling eller utan kroppskontakt då man tar bollen innan den nått motståndaren eller när denne inte har kontroll på bollen.
- **Centrering** – är när närmaste spelare pressar och övriga flyttar in mot mitten, med samma syfte som vid överflyttning. Centrering genomförs när motståndarna anfaller centralt.
- **Djup** – är att placera sig så att man ger täckning eller understöd åt pressande spelare eller markerande spelare för att kunna ingripa om bollen spelas förbi denne. Djup kan också vara nödvändig vid dålig press på bollhållare och kan skapas såväl av enskilda spelare som hela lagdelar.
- **Fördröja** – är när en försvarsspelare, som utmanas av bollhållare, följer med i förflyttning på försvarssida, utan att i första hand försöka erövra bollen. Syftet med ett sådant agerande är att vinna tid så att övriga medspelare ska hinna placera sig för att ge täckning.
- **Försvarssida** (eller ”rätt sida”) – är när försvarsspelare placerar sig mellan:
 1. motspelaren och det egna målet (försvarssida om motståndare)
 2. mellan motståndarlagets bollhållare och det egna målet (försvarssida om boll)
- **Högt försvarsspel** – är ett tidigt försvarsspel som flera spelare i samarbete utövar högt upp på motståndarlagets planhalva och ofta kring straffområdet.



Syftet är att vinna bollen, stressa motståndarna till dåliga passningar eller att styra.

- **Lågt försvarsspel** – är när försvarande lag startar sitt försvarsspel ungefär i höjd med mittlinjen. Syftet är att inte bli bortspelad på motståndarens planhalva och att ha många spelare på egen planhalva för att där begränsa motståndarens spelytor.
- **Styra** – är att försöka få motståndarna i det försvarande laget att spela i en för det egna laget fördelaktig riktning.
- **Uppflyttning i försvarsspel** (Push up) – är när spelarna i det försvarande laget hastigt flyttar upp sina positioner i avsikt att minska spelytorna för motståndarna och eventuellt ställa motståndarnas anfallsspelare offside.
- **Retirera** – När man inte har bra press på motståndaren så ser man till att tillsammans retirera ned i planen så att man kommer närmre egna målet.
- **Återerövra boll** – att direkt sätta press på bollhållare och försöka vinna bollen efter att det egna laget tappat boll.
- **Överflyttning** – innebär att spelarna flyttar över mot den sida där bollen finns för att minska spelbara ytor och komma i numerärt överläge eller utjämna ett numerärt underläge i det område bollen befinner sig.

Allmänna fotbollstermer

- **Andraboll** – är den boll som man får efter ett första skottförsök, nickförsök etc. eller den boll som kommer efter en misslyckad brytning/passning från motståndarna, som oftast följer på en längre passning i samband med ett uppspel.
- **Anfallsspelare** – är samtliga spelare i det lag som har boll.
- **Back** – är den spelare som har sin utgångsposition långt bak i laget. Backarna i ett lag kallas även backlinjen. Libero är en spelare i backlinjen vars arbetsuppgifter i försvaret är att ge understöd åt och täckning till de spelare som har till uppgift att markera.
- **Balansspelare** – är en spelare som centralt på mittfältet agerar bakom övriga mittfältsspelare. Målet är att skapa en bra kontakt med backlinjen och balansspelaren kan på så sätt sägas balansera lagdelen.
- **Egenträning** – är när spelarna tränar extra på egen hand.



- **Fasta situationer** – är hörnspark, inkast, frispark, straffspark, avspark, inspark och nedsläpp.
- **Felvänd** – är när spelarens fotställning är vänd mot det egna målet.
- **Forward** – är den eller de spelare som har sin utgångsposition längst fram i laget. Spelar laget med tre forwards, kallas dessa även yttrar respektive center.
- **Fotbollssnabbhet** – innebär att man är snabb med boll och till boll.
- **Fotbollskondition** – avser uthållighet som erhålls vid fotbolls lik träning, dvs. att orka spela fotboll.
- **Funktionell teknik** – är teknik som fungerar i matchsituationer.
- **Individuell träning** – är träning av en eller flera spelare, utifrån spelarnas individuella behov, med möjlighet till individuell instruktion och feedback.
- **Mittfältsspelare** – är de spelare som har utgångsposition mitt i laget. Mittfältsspelarna kallas också för lagets mittfält. Består mittfältet av fler än tre spelare, kallas de i regel yttermittfältare respektive innermittfältare.
- **Omställning** – är övergången till anfalls- eller försvarsspel och kan sägas råda till dess att laget hunnit inta sina utgångspositioner.
- **Positionsanpassad träning** – är en specialiserad träning utifrån spelarens position i laget.
- **Riktningsbestämt** – innebär en aktivitet i bestämd riktning mot mål eller ”mållinje”.
- **Rättvänd** – är när spelarens fotställning är vänd i anfallsriktningen.
- **Smålagsspel** – är spel i alla former utom fem, sju- eller elva-mannaspel, ner till tre mot tre och riktningsbestämt mot två mål.
- **Spel** – innebär fem- och sju-mannaspel över en mindre helplan eller elvamanna på fullstor plan.
- **Spelförståelse – speluppfattning** – visar sig såväl med som utan boll i försvars- respektive anfallsspel. Spelförståelse innebär att ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar (teoretiskt). Speluppfattning är en spelares förmåga att värdera och uppfatta situationer samt att fatta kloka beslut för lagets bästa, dvs. rätt beslut under pågående spel (praktiskt).



- **Spelmoment** – är att träna på en viss detalj i spelet, t.ex. väggspel eller inlägg och avslut.
- **Spelsystem** – är lagets sätt att spela anfalls- och försvarsspel enligt utgångspositioner, spelarter och arbetssätt.
- **Spelövning** – är spel i andra former än spel och smålagsspel med (t.ex. mot ett mål) eller utan mål.
- **Styrt spel** – är att i spelträning ange vissa särskilda förutsättningar eller begränsningar som gäller för en enskild match.
- **Taktik** – är att anpassa lagets spel till de förutsättningar som gäller för en enskild match.
- **Vändning** – är att, med eller utan boll, ändra rörelseriktningen mer än 90 grader. Om rörelsen är mindre än 90 grader kallas den riktningsförändring.

Fysiologiska termer.

- **Aerob träning** – är när energi skapas med tillgång på syre, vilket är en förbränningsprocess.
- **Anaerob träning** – när energi skapas utan tillgång till syre, vilket är spjälkningsprocess.
- **Balans** – är den typ av träning som stimulerar balanssinnet. Balanssinnet är det sinne som fastställer kroppens inriktning i förhållande till tyngdkraften så att en gynnsam kroppsställning kan bibehållas
- **Fotbollssnabbhet** – innebär att man är snabb med boll och till boll.
- **Fotbollskondition** – avser uthållighet som erhålls vid fotbolls lik träning, dvs. att orka spela fotboll.
- **Frekvens** – är hur många fot isättningar en spelare kan göra under en viss tid.
- **Förbränning** – är när energi skapas med tillgång av syre.
- **Glykogen** – är sammansatta kolhydrater som lagras i muskulatur.
- **Högintensivt arbete** – är arbete med hög hjärtfrekvens och mjölksyrabildning.
- **Intermittent arbete** – är oregelbundet/icke kontinuerligt arbete.
- **Koordination** – är förmågan att samordna kroppsrorelser i förhållande till varandra och till omgivningen. Koordinationen är inte medfödd, utan måste utvecklas.
- **Lågintensivt arbete** - är arbete med låg hjärtfrekvens, upplevs av de flesta som "lätt"
- **Långsamma muskelfibrer** – är muskelfibrer som är anpassade för lågintensivt arbete
- **Löpteknik** – är den teknik som spelaren använder när denne löper.



- **Löpträning med boll** – är synonymt med fotbollskondition, vilket avser uthållighet som erhålls vid fotbolls lik träning.
- **Maximal hjärtfrekvens (MHF)** – är det högsta antal slag som individens hjärta kan slå vid maximalt arbete, genetiskt betingat, kan vara stor variation mellan individer.
- **Max puls** – är ett vanligt ”vardagsuttryck” för maximal hjärtfrekvens.
- **Mjölksyra** – bildas i muskeln vid glukos-/glykogenspjälkning; mjölksyran verkar som ”trötthetsämne” för muskeln och i stor mängd påverkar muskelarbetet negativt.
- **Rörlighet** – är förmågan att röra leder, och den är specifik till en eller flera speciella leder.
- **Slagvolym** – är den mängd blod som hjärtat pumpar ut vid varje slag.
- **Smidighet** – är att kunna styra och röra sig med mjukhet och utan stelhet, men också att ha en obehindrad rörelseförmåga och kunna utnyttja hela ledens eller kroppsdelens rörelsemöjlighet
- **Snabba muskelfibrer** – är muskelfibrer som är anpassade för högintensivt arbete.
- **Snabbhetsuthållighet** – är förmågan att ta många snabba löpningar under en begränsad tid.
- **Spjälkning** – är när energi skapas utan tillgång till syre, anaerob energiprocess
- **Spänstträning** – är i stort sett synonymt med hoppstyrketräning. Desto bättre hoppstyrka desto högre kan man hoppa.
- **Stretching** – definieras som en övning där muskeln hålls i sitt ytter läge under en bestämd tid. Kallas även statisk rörlighetsträning.
- **Styrketräning** – ska ses som en långsiktig och systematisk uppbyggnad av kroppen och dess muskulatur.
- **Syreupptagningsförmåga** – är den mängd syre som kroppen tar upp och använda i förbränningsprocessen för att skapa energi.

Spelare som är överrörliga bör ej träna rörlighet då skaderisken ökar.

