



Spelarutbildningsplan 16-19 år

I den här åldern har spelarna förhoppningsvis god förmåga att samarbeta. Samverkan är nyckeln till framgång och utveckling. Kollektiva mönster blir allt tydligare. Vi får vara uppmärksamma att det fortfarande kan finnas stora skillnader i både mognad och fysisk utveckling. Spelare med väl utvecklad fysik bör stimuleras att utveckla såväl teknik som spelförståelse för att undvika risken att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning för att inte riskera att få sämre självförtroende.

Träning

I den här åldern bör träningsdosen öka, men kom ihåg att hålla koll på spelarnas totala belastning, dvs. även de träningspass de gör under skoltid, spontanidrott samt om de har andra idrotter. Att träna för mycket kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation samt mindre tid för allsidig träning. Det rekommenderas att alla spelare bör vila från fysisk aktivitet minst en dag i veckan, samt ha ledigt från organiserad träning minst en kväll per skolvecka.

Tips till träningen:

- Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar.
- Träna matchlikt och positionsbaserat.
- Fokusera på att låta spelarna genomföra fotbollsaktioner med hög fart och kraft med vila emellan.

Kollektiva fokusområden i anfallsspel:

- spelbarhet
- speldjup
- spelbredd
- spelavstånd
- positionering
- djupledsspel
- spelvändning
- uppflyttning
- väggspel
- överlappning
- avledande rörelse
- motrörelse
- korslöpning
- rotation

Kollektiva fokusområden i försvarsspel:

- försvarssida
- täckning
- understöd
- nedflyttning
- uppflyttning
- överflyttning
- centrering



Individuella fokusområden i anfallsspel:

- driva
- vända
- skjuta
- passa
- ta emot bollen
- utmana, finta och dribbla
- nicka

Individuella fokusområden i försvarsspel:

- bryta
- pressa
- markera
- tackla
- nicka
- blockera

Målvaktens fokusområden - anfalls- och försvarsspel

Anfallsspelet

- rulla bollen
- kasta bollen
- utspark

Försvarsspelet

- fånga
- palming
- kasta sig
- bryta djupledspassning
- boxa
- upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys innebär att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra. Denna träning kan med fördel ske i samband med ordinarie träning som del av förberedelseträningen eller via färdighetsövningar. Spelarna bör träna med sin egen kroppsvikt som motstånd i olika koordinationsövningar med och utan boll, stafetter, hinderbanor, kroppsvikts- och parövningar. Även övningar med motståndsband och fria vikter kan användas.

Fotbollsnabbhet och återhämtningsförmåga bör tränas extra. Detta kan ske genom övningar som innehåller löpningar och sprinter med flera hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.



- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.
- Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

Eftersom flera andra aktiviteter konkurrerar om spelarnas tid är det viktigt att spelarna lär sig att planera och prioritera. Syftet är att spelarna ska få en hållbar livssituation under året där de kan kombinera skola med träning och andra viktiga delar av livet.

I spel 11 mot 11 blir spelet alltmer komplext, och många olika färdigheter kan vara lämpliga som "nästa aktion". Spelarna behöver utveckla färdigheten att värdera nästa aktion utifrån lagets arbetssätt så att de fortsätter att göra saker som gynnar laget både i med- och motgång.

Den ökade mognaden gör att spelarna bättre kan diskutera lösningar med sina lagkamrater. Spelare bör uppmuntras till att ta initiativ till dialog med andra spelare på och utanför planen.

- Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
- Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre, t.ex. att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Match

När det kommer till match rekommenderas att ingen spelare deltar i mer än 1,5 matcher i snitt under säsong. Matcher är roliga och viktiga ur ett utvecklingsperspektiv, men man får inte glömma att det är under träning som den största utvecklingen sker. För många matcher ökar den totala belastningen och gör att man inte kan träna lika bra och mycket som man borde, vilket gör att man riskerar att stanna av i sin fotbollsutveckling. När man väl spelar match ska man vara pigg och fräsch, både fysiskt och mentalt, för att man ska få ut maximalt ur matchtillfället. För många matcher på kort tid ökar även belastningen vilket kan ge upphov till skador.

Rekommendationer till match:

- Alla spelare i matchtruppen får speltid.
- Alla spelare erbjuds matchspel, men intresse och utveckling kan påverka i vilket av föreningens lag man spelar.
- Ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna.



Låt spelarna ta egna beslut på planen och förstärk positiva aktioner med beröm. Var extra noga med att förstärka moment och detaljer som ni tränat på eller fokusområden som ni gått igenom på matchgenomgången. Byten görs i första hand i halvtid. Låt även spelarna vara aktiva och delaktiga under halvtidsvilan. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycket fungerat bra och vad som kan förbättras. Efter matchen tackar samtliga spelare och ledare motståndarna samt domarna. Detta gör vi alltid oavsett prestation, resultat eller andra scenarion.

Vi rekommenderar och hoppas att de flesta av ledarna har gått ledarutbildningen B ungdom samt att minst en av ledarna har gått A ungdom. Detta är utbildningar som föreningen givetvis bekostar.







