



Vad är en säsongspanering?

Varför behövs en säsongspanering?

Vad innehåller en säsongspanering?

## Utvecklingskort 9 åringar

Hur tränar vi målvakterna?

Vad ska spelarna träna på?

Vad ska en träning innehålla?

# Säsongspanering



En säsongspanering i fotboll för är viktig av flera anledningar:

**Utvecklingsfokus:** Genom att planera träningar och matcher på förhand kan man säkerställa att barnen får möjlighet att utveckla sina färdigheter på ett organiserat sätt under hela säsongen.

**Struktur och organisation:** En säsongspan ger struktur och organisation för både barnen, deras föräldrar och tränare. Det skapar förutsägbarhet kring träningstider, matcher och andra aktiviteter relaterade till fotbollen.

**Balans mellan fotboll och andra åtaganden:** För många barn är fotboll en av flera aktiviteter de ägnar sig åt. En säsongspan kan hjälpa till att balansera fotboll med andra åtaganden som skola, familj och andra fritidsaktiviteter.

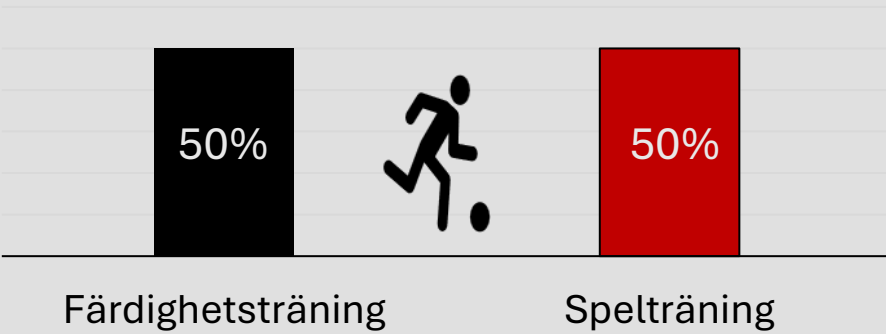
**Mål och framsteg:** Genom att sätta upp mål för säsongen och överväga hur man kan mäta framsteg, kan barnen känna sig motiverade och engagerade i sin fotbollsutveckling. En plan ger också möjlighet att reflektera över uppsatta mål.

**Skadeförebyggande:** En genomtänkt säsongspan kan inkludera aspekter som uppvärmning, knäkontroll och återhämtning för att minimera risken för skador och överbelastning hos barnen.

**Föräldrakommunikation:** En säsongspan kan fungera som ett kommunikationsverktyg för att hålla föräldrarna informerade om träningar, matcher, turneringar och andra viktiga händelser relaterade till barnens fotbollssäsong.

Sammanfattningsvis är en säsongspanering i fotboll för barn viktig för att främja deras utveckling, skapa struktur och balans i deras liv, sätta upp mål och fira framsteg samt minska risken för skador och överbelastning.

# Träningspassets innehåll



550%

## Träningsmetodik:

### Färdighetsträning:

Fokusera på att träna grundläggande fotbollsfärdigheter som dribbling, passning, mottagning och skott. Använd övningar och drills som är anpassade efter spelarnas ålder och nivå för att maximera inläringen. Inkorporera även teknikövningar för försvarssidan, såsom positionering och markering, för att bygga en solid defensiv grund.

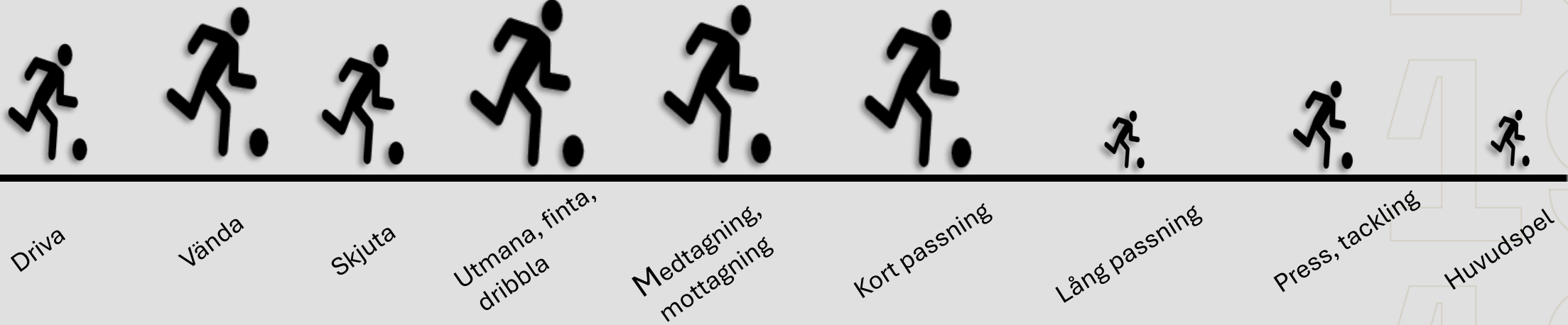
### Spelträning:

Implementera övade färdigheter från färdighetsträning i matchlika situationer för att främja spelets förståelse och tillämpning.

Observera och förstärk aktioner som spelarna har tränat på under färdighetsträningen för att öka deras spelupplevelse och självförtroende.

Skapa kopplingar mellan färdighetsträning och spelträning genom att betona syftet med övningarna, t.ex. hur mottagning kan kopplas till speldjup för att skapa anfallsmöjligheter.

## Utespelaren färdighetsträning, vad spelaren ska lära sig



**Driva** och riktningsförändra: Lära sig att driva bollen och ändra riktning med utsidan, insidan och sulan på foten för att undkomma motståndare.

**Vända:** Utveckla förmågan att vända bort från motståndare genom att använda sulan, utsidan och insidan av foten för att hitta öppen yta.

**Skjuta:** Träna på olika skotttekniker såsom vristskott och avslut med insidan av foten för att kunna göra mål.

**Utmana, finta och dribbla:** Förstå när och hur man utmanar motståndare genom att bedöma avstånd och hastighet samt använda dribblingar och finter för att komma förbi dem.

**Mottagning/Medtagning:** Förbättra förmågan att ta emot bollen genom att använda huvudrörelser före mottagningen och sedan flytta bollen till en fri yta med rätt fot.

**Kort passning:** Öva på passningsspelet genom att utföra korta passningar mellan tre eller fler spelare för att behålla bollinnehavet.

**Längre passning:** Träna på att utföra vristpassningar längs marken för att slå längre bollar och öppna upp spelet.

**Press och tackling:** Lär sig att anpassa kroppsställning och hastighet för att pressa motståndaren och försöka återerövra bollen genom en korrekt tackling.

**Huvudspel:** Utveckla förmågan att nicka bollen genom att stå på marken och rikta nicken mot en medspelare som kastar bollen (denna teknik tränas endast under förberedelseträningar).

## Utespelaren i spelträning, vad spelaren ska lära sig



Spelavstånd

Spelbarhet

Speldjup

Spelbredd

Press

Markering

Direkt återerövring

### Anfallsspel

**Spelavstånd:** Träna på att skapa både korta och längre passningsalternativ för att underlätta för bollhållaren.

**Spelbarhet:** Sträva efter att etablera minst tre passningsalternativ för den som har bollen för att underlätta spelet och öka möjligheten till framåtrörelse.

**Speldjup:** Arbeta med att skapa passningsalternativ både framåt och bakåt för att ge bollhållaren fler möjligheter och öka variationsmöjligheterna i anfallsspelet.

**Spelbredd:** Utveckla förmågan att skapa passningsalternativ åt både höger och vänster för bollhållaren för att sprida ut försvarslinjen och skapa mer utrymme.

### Försvarsspel

**Press:** Träna på att identifiera när och hur man ska utföra press för att störa motståndarens spel och förhindra deras möjligheter till framåtrörelse.

**Markering:** Utveckla kunskapen om när och hur man ska markera motståndare för att minska deras möjligheter att ta emot bollen och utnyttja utrymme.

**Direkt återerövring:** Arbeta med att snabbt återerövra bollen efter förlust genom att utföra press på bollhållaren och stödja medspelare genom att röra sig mot bollen.





## Målvakten



Rädda skott

1 mot 1

Fallteknik

Utrullning

Utkast

Positionering

Utrusning

Kommunikation

### Målvaktens Försvarsspel:

**Rädda skott:** Fokusera på att gripa bollen framför kroppen med antingen scoop-teknik eller W-grepp (där tummarna möts bakom bollen och skapar ett W).

**Utgångsställning:** Stå lätt böjd i knäna med händerna framför kroppen utan att luta för mycket framåt med överkroppen. Var redo när skottet kommer.

**1 mot 1:** Ha modet att närma sig motspelaren vid frilägen för att minska vinkeln.

**Fallteknik:** Kunna falla eller slänga sig snett framåt mot bollen längs marken genom att skjuta ifrån med benet närmast bollen.

**Utrusning:** Var beredd att avbryta passningar som spelas in bakom backarna.

**Kommunikation:** Aktivt kommunicera när du ska ta bollen, till exempel vid en utrusning. Använd tydliga instruktioner som "målvakt".

**Positionering:** Se till att alltid vara i bollinjen, vilket innebär att du befinner dig på linjen mellan bollen och mitten av målet.

### Målvaktens Anfallsspel:

**Utrullning:** Rulla bollen längs marken till en medspelare för att sätta igång spelet snabbt och effektivt.

**Utkast:** Kasta bollen till en medspelare genom ett överarmskast för att snabbt främja lagets anfall.

# Vilka delar ska en säsongspanering bestå av?



En säsongspanering för barn födda 2016 inom fotboll bör vara anpassad till deras ålder och utvecklingsnivå. Här är några komponenter som kan ingå:

- Träningsschema:** En detaljerad plan för när och var träningarna kommer att äga rum. Det kan inkludera frekvensen av träningar per vecka och längden på varje session.
- Träningsinnehåll:** Specificera vilka färdigheter och tekniker som ska fokuseras på under varje träning. För barn födda 2014 kan det innebära grundläggande fotbollsfärdigheter som dribbling, passning, mottagning och skott.
- Matcher och turneringar:** Lista de matcher och eventuella turneringar som laget kommer att delta i under säsongen. Det kan också inkludera datum, platser och motståndare.
- Antal matcher/spelare** Säkerställ att alla spelare blir erbjudna lika antal matcher
- Viloperioder:** Planera viloperioder och pauser för att undvika överbelastning och utbrändhet hos barnen. Det är viktigt att ge dem tillräckligt med tid för återhämtning mellan träningar och matcher.
- Utvecklingsmål:** Sätt upp specifika mål för säsongen baserat på barnens individuella behov och lagets övergripande utveckling. Det kan vara mål för förbättring av specifika färdigheter eller prestationer i matcher.
- Spelarsamtal**
- Föräldrakommunikation:** Inkludera en kommunikationsplan för att hålla föräldrarna informerade om träningar, matcher och andra relevanta aktiviteter. Det kan vara genom e-post, WhatsApp-grupper eller andra kommunikationsverktyg.
- Säkerhetsåtgärder:** Se till att inkludera säkerhetsåtgärder och riktlinjer för att förebygga skador och främja barnens välbefinnande under träningar och matcher.
- Roligt och positivt klimat:** Prioritera att skapa en rolig och positiv miljö där barnen kan utvecklas och trivas. Det är viktigt att främja en kärleksfull inställning till sporten och uppmuntra till laganda och samarbete.
- Tips att göra en säsongspanering



Hur kan vi ”mäta” barnens  
utveckling som  
fotbollsspelare?