



Spelarutbildningsplan

Detta dokument återger BK Forwards spelarutbildningsplan för åldrarna 6-19 år gällande teknik, spelförståelse, fysik, taktik och mentalitet. Akademin ser syftet med dokumentationen att ge föreningen en röd tråd gällande nämnda kvaliteter. Målsättningen är att utbilda spelare med god kompetens inom alla områden för spel i representationslag och vidare elitfotboll. Dokumentet agerar som riktlinjer för respektive årskull samt stöttning till ledare inom föreningen, som följer denna plan.

Inom aktuell ålder beskrivs var fokus bör finnas, vilka viktiga moment tränaren ska tänka på och generella riktlinjer från klubben.

Kortfattat:

- 6-7 år, fokus att lära känna bollen och få glädje till sporten och sina kamrater. Mycket bollkontakt, tekniska isolerade övningar och att ha väldigt roligt tillsammans. Spelar 3v3.
- 8-9 år, utöka tekniken, dribbla, passa och fylla på med spelförståelse, koordination och motorik.. Spelar 5v5.
- 10-12 år, vidareutveckla tekniken, spelförståelsen, försvarsspel och positionsfokus. Spelar 7v7.
- 13-14 år, Påbyggnad kring spelets skeden, spelförståelse och försvarsspelet. 9v9.
- U15-U17, är elitförberedande fas där vi inte erbjuder breddverksamhet. Styrka, uthållighet, explosivitet i aktioner. Högre intensitet. Taktisk påbyggnad. 11v11.
- U19, är elitförberedande fas där vi inte erbjuder breddverksamhet. Spelarna förbereds för att ta klivet in i A-laget eller annan seniorfotboll på hög nivå.

Alla åldrar ska få en bra grund i beteendefokus och hur man uppträder mot spelare, domare och ledare. Tränaren är ett föredöme för sin trupp och ska ha en pedagogisk kompetens och stöttande framtoning!

Frågor som tränarna ska ställa sig och jobba efter när de designar och presenterar en övning är **VAD** (målet), **HUR** (utförandet) **VARFÖR** (syftet).

(reviderad 2023-02-05)

Spelarutbildning 6-7 år

Fokus:

- Teknik och glädje
- Mycket bollkontakt
- Grunder i att passa, driva, vända, skjuta
- 3v3
- Uppmuntra till beröm och bra betéende

Glädje till fotbollen och tillhörighet till gruppen med mycket bollkontakt och att lära sig grunderna tekniskt.

I tidig ålder är det viktigt med mycket tekniskt isolerade moment då 6-7 år är *en avgörande period att utveckla den tekniska kompetensen hos individen*. Stor del av träningen(ca 50%) ska gå till att utföra dessa övningar med mycket bollkontakt. Lek och glädje ska genomsyra den kollektiva träningen!

Grundmoment i träningen: *Driva, vänd, mottag, pass, skott, **ha roligt!***

Generella riktlinjer:

- 1-2 träningar i veckan.
- Delta i poolspel 3v3, 5v5.
- Undvik köbildning!
- Spelövningar 1v1/2v2/3v3 vilket leder till många bolltouch och fler aktioner per spelare.
- Alla spelar lika mycket.
- Rotation på alla positioner.
- Begränsa antal spelare per match, spela hellre fler matcher så alla får speltid!
- En boll per spelare.
- Träning i koordination, rörelse och balans.



Spelarutbildning 8-9 år

Fokus:

- Teknik.
- Koordination och motorik.
- Passningar.
- Dribbla, finta.
- Grundförutsättningar försvarsspel(Markering/position, press/understöd)
- 5v5.
- Uppmuntra till att spela och tex jonglera med bollen hemma.

Stegring av (och fortsatt stort fokus på) den tekniska utvecklingen. Matchlika övningar med många aktioner!

Börja introducera grundförutsättningar i försvarsspel och anfallsspel. Lära sig innebörden av spelbredd, speldjup, spelbarhet och spelavstånd. Bra ålder att utveckla koordinationen och snabbheten.

Grundmoment i träningen: *Bollkontroll, vändningar, passningar med bredsida, utsida och vrist(långa/korta). Dribblingar och finter. Snabbhet.*

Generella riktlinjer:

- 2-3 träningar i veckan.
- Undvik köbildning i övningarna!
- Spelövningar 1v1/ 2v2/ 3v3/ 4v4. Vilket leder till många bolltouch och aktioner.
- Seriespel 5v5, 7v7.
- Lika speltid för alla
- Rotation i positioner
- Delta i flera serier. Alla spelare ska få mycket matchtid.



Spelarutbildning 10-12 år

Fokus:

- Teknik
- Anfallsspel(spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup).
- Försvarsspel(markering, täckning, press, understöd).
- Grundförutsättningar i Anfall/omställning/försvarsspel
- Positionsinriktad träning.
- Snabbhetsträning.
- 7v7

Bra period för att vidareutveckla den tekniska kompetensen. Mer matchspel/spelövningar i träningen för att stegra den tekniska utvecklingen från isolerad träning till matchlika situationer.

Grundmoment i träningen: *Bollkontroll*, vända med boll, passningar(väggspel, tillbakaspel, kombinationer, korta, långa), dribblingar och finter(tex översteg, skottfint mm). *Skott, huvudspel och målvaktsträning*(greppteknik, fallteknik mm)

Många av dessa grundmoment får man genom att spela mycket matchspel med olika inriktningar, antal spelare och planmått på träningen.

Generella riktlinjer:

- 2-3 gånger i veckan
- Spelar 7v7
- Undvik köbildning!
- Spelövningar 3v3/4v4/5v5. Många bolltouch/aktioner.
- Börja hitta rätt position för spelaren
- Spela mycket matcher(flera serier) så alla får matchtid.
- Ha spelarmöte i början på säsongen för att komma fram till gemensamma regler och förhållningssätt. Som följs.



Spelarutbildning 13-14 år

Fokus:

- **Anfallsspel**(spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup).
- **Försvvarsspel**(markering, täckning, press, understöd).
- **Grundförutsättningar i Anfall/omställning/försvvarsspel.**
- **Positionsinriktad träning.**
- **9v9**
- **Introducera lättare fysträning för att lära spelarna momenten.**
- **Få varandra att bli bättre, betéendefokus.**

Fortsätta att vidareutveckla den tekniska kompetensen. Matchspel/spelövningar i träningen för att stegra den tekniska utvecklingen från isolerad träning till matchsituationer. Få en större förståelse taktiskt.

Grundmoment i träningen: *Bollkontroll*, vända med boll, passningar(väggspel, tillbakaspel, kombinationer, korta, långa), dribblingar och finter(tex översteg, skottfint mm). *Skott, huvudspel och målvaktsträning*(greppteknik, fallteknik mm)

Många av dessa grundmoment får man genom att spela mycket matchspel med olika inriktningar, antal spelare och planmått. Gärna temaveckor där man fokuserar på olika skeden.

Generella riktlinjer:

- 2-3 gånger i veckan
- Spelar 9v9
- Undvik köbildning!
- Spelövningar 3v3/4v4/5v5 för att få många bolltouch och aktioner.
- Börja hitta rätt position för spelaren
- Separat målvaktsträning
- Spela mycket matcher(flera serier) så alla får matchtid.
- Ha spelarmöte i början på säsongen för att komma fram till gemensamma regler och förhållningssätt. Som följs.

Spelarutbildning 15-17 år**Fokus:**

- **Öka intensiteten, kvalitén och antalet bra aktioner. Matchlika övningar.**

- Öka dosen fysträning/fotbollsfys, anpassa den efter periodiseringsmodellen.
- Anfall/omställning/försvar (fotbollens skeden)
- Försvarsspel (press, täckning, understöd, markering och positionsförsvar)
- Separat målvaktsträning minst en gång i veckan.
- Positionsinriktad träning.
- Beteendefokus/mental träning (fotbollpsykologi)

I denna ålder är spelarna i pubertetsålder och kommer växa snabbt. Bra period att fokusera på fys/muskelmassa och explosivitet i aktionerna. Viktigt med planering i belastningen och kommunikation mellan spelare/tränare för att minska risken för skada! Hitta principer i spelet. *Teoripass* bör vara en del av planeringen med innehåll av *taktik, spelförståelse, näringslära(kost/sömn), mental träning och rehab.* Veo-kameran ska användas kontinuerligt. Tempo i övningar ska stegras och höjas så spelaren kan ta ett naturligt kliv upp i rotation och senare U19/A-lag.

Grundmoment i träningen: Bollkontroll i hög fart, utmana/dribbla. Passningar (väggpass, tillbakaspel, långa/korta, crossbollar, spelvändningar). Skott, huvudspel. Försvarsspel (press, understöd, markering). Separat målvaktsträning (grepp teknik, fallteknik mm).

En spelare som representerar BK Forwards U15-U17 ska ha tydliga egenskaper av:

- Speluppfattning/Spelförståelse.
- Pådrivare, positiv, ger aldrig upp. Tränar alltid!
- Väl utvecklad teknik.
- Modig och framträdande. (1v1 offensivt/defensivt/psykologiskt. Verbalt kunna styra medspelare)
- Bra fysik, löpvillig och kunna tempoväxla!

Generella riktlinjer:

- Träning 4-5 gånger i veckan.
- Delta i seriespel (11v11) P15 regional, P16 Nationell, P17 div1, DM, SEF Trophy, Ligacupen.
- **Ingen breddverksamhet.** Tränaren tar ut trupp under vintern i samråd med akademichefen.
- Roterar spelare i framkant, uppåt i ålderskull, för utmaning i utvecklingen.
- Separat målvaktsträning en gång i veckan.
- Arbeta regelbundet med individuell spelarutveckling
- Säsongspanering och coachningssamtal
- Ha spelarmöte i början på säsongen för att komma fram till gemensamma regler och förhållningssätt som ska följas.



Spelarutbildning U19

Fokus:

- Förberedelse för A-lag (seniorfotboll)
- Öka intensiteten och fotbollsfsen.
- I planering tillsammans med A-tränare och Akademichef bestämma spelsystem och arbetssätt.
- Fotbollspsykologi/Beteendefokus

Spelarna ska nu träna och spela för att ta nästa kliv i utvecklingen och förhoppningsvis ta en plats i klubbens A-lag eller annan seniorfotboll på hög nivå. Taktiskt, fysiskt, tekniskt och mentalt ska spelarna träna och spela för att prestera på elitnivå i ålderskullen. **Teoripass** bör vara en del av planeringen med innehåll av *taktik, näringslära(kost/sömn), mental träning, veo-inspelningar och rehab.*

En spelare som representerar BK Forwards U19 ska ha tydliga egenskaper av:

- Speluppfattning/Spelförståelse.
- Stark karaktär. (Pådrivare, positiv, ger aldrig upp. Tränar alltid!)
- Väl utvecklad teknik.
- Modig och dominant. (1v1 offensivt/defensivt/psykologiskt. Verbalt kunna styra medspelare)
- Bra fysik, löpvillig och kunna tempoväxla!

Generella riktlinjer:

- Tränar 4-5 gånger i veckan.
- **Ingen breddverksamhet.** Tränaren tar ut trupp under vintern i samråd med akademichefen.
- Rotation i träning till A-laget för de som är i framkant.
- P19div1 eller bättre, U21, Ligacup, DM.
- Spela så likt A-laget som möjligt för en lättare övergång och rotation dit.
- Separat målvaktsträning/rotation till A-laget

