

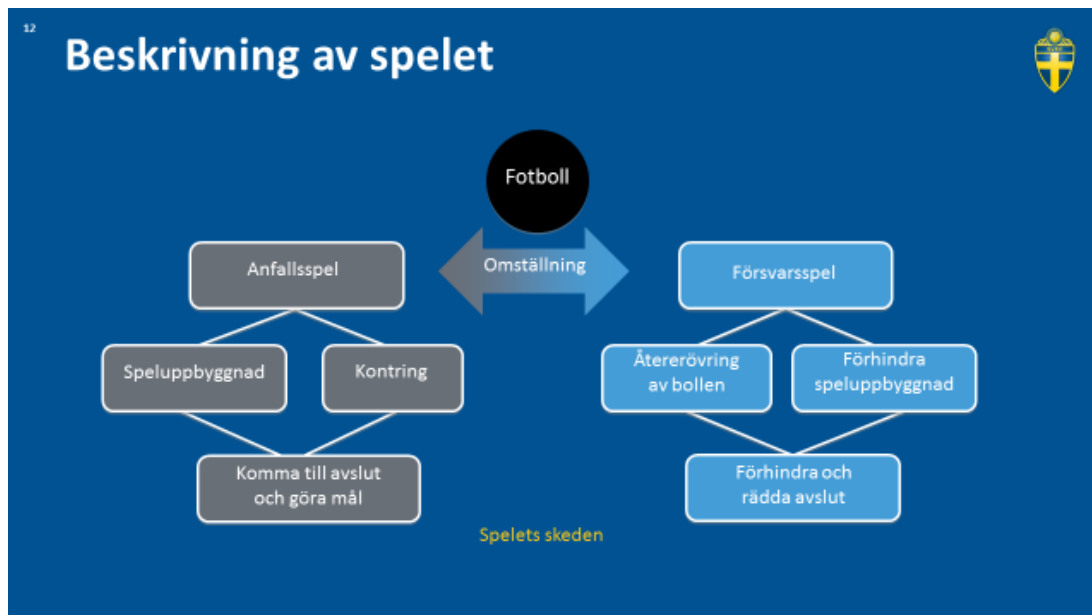
Spelet som utgångspunkt

All träning ska planeras och genomföras med spelet som utgångspunkt. Riktlinjerna som presenteras nedan bygger på hur spelet ser ut utifrån spelarnas ålder, mognad och utvecklingsnivå.

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler. Spelformerna är obligatoriska och framtagna av Svenska Fotbollförbundet med spelarnas bästa i fokus. Målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande.

Spelets skeden

Den första uppdelningen av spelet är anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen och försvarsspel när motståndarlaget har bollen. Alla spelare i laget som har bollen spelar anfallsspel och spelarna i laget som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar. Både anfallsspelet och försvarsspelet delas in i tre respektive skeden: speluppbyggnad, kontring och komma till avslut och göra mål (anfallsspel) och förhindra speluppbyggnad, återerövring samt förhindra och rädda avslut.



Anfallsspelets tre skeden:

Speluppbyggnad – laget har bollen och motståndarna är i sin försvarsformation.

Kontring – laget har erövat bollen och motståndarna har inte hunnit inta sin försvarsformation.

Komma till avslut och göra mål – laget försöker göra mål genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut back.

Försvarsspelets tre skeden:

Förhindra speluppbyggnad – motståndarna har bollen och det egna laget har intagit sin försvarsformation.

Återerövring – motståndarlaget har erövat bollen, det egna laget har inte hunnit inta sin försvarsformation men försöker ta tillbaka bollen från motståndarna.

Förhindra och rädda avslut – motståndarna försöker göra mål genom skottförsök, centrala genombrott eller inlägg/cut back.

I Nosaby IF:s policydokument introduceras samtliga skeden först i spelformen 7 mot 7. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skedena färre för att spelet ska vara enklare att förstå – det är svårt för yngre barn att skilja mellan exempelvis speluppbyggnad och kontring.

Lagets spelsystem

Spelsystemets olika delar introduceras och utvecklas genom spelformerna. Nosaby IF introducerar för sina spelare begreppet spelsystem i spelformen 7 mot 7. Detta för att använda ett enklare språk i spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5. Ett lags spelsystem består av följande delar:

- *Utgångspositioner* anger antalet spelare per lagdel (backlinje, mittfält och forwards); till exempel 2-3-1 (spelformen 7 mot 7), 3-3-2 (spelformen 9 mot 9) och 4-3-3 (spelformen 11 mot 11).
- *Arbetssätt* beskriver lagets prioriteringar i spelets olika skeden; till exempel korta passningar i skedet speluppbyggnad.
- *Roller* är spelarnas uppgifter i spelets olika skeden; till exempel att en mittfältare placerar sig högre upp på planen än övriga medspelare när laget är i skedet speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 9 mot 9.
- *Spelartyper* avser spelarnas olika egenskaper; till exempel att en forward är snabb och en annan är stark. Begreppet introduceras i spelformen 11 mot 11.

Nosaby IF:s policydokument ger förslag på grundläggande uppgifter och prioriteringar som de olika åldersgrupperna ska utgå ifrån i respektive spelform och skede av spelet. Varje åldersgrupp utvecklar och varierar sedan sitt eget spelsystem för att genomföra uppgifterna och följa prioriteringarna så att varje spelare får en grundläggande och hållbar fotbollsutveckling.

Fotbollsaktionen och informationsprocessen

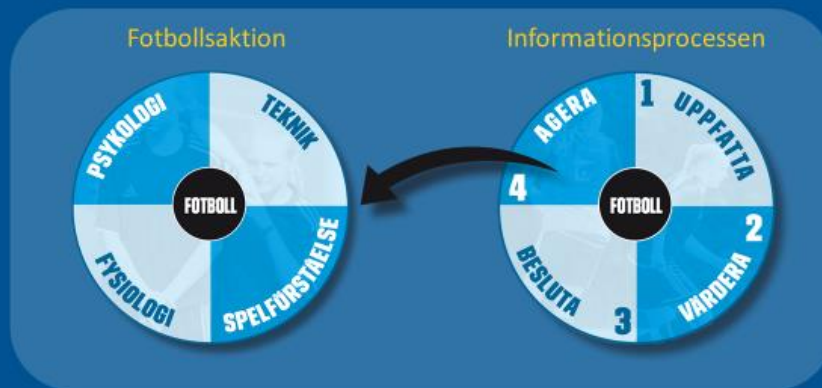
Alla ageranden på fotbollsplanen kallas fotbollsaktioner och kan bestå av ett eller flera moment. Varje aktion bygger på samverkan mellan spelarens spelförståelse, teknik, fysik och psykologiska förmåga.

Exempel på fotbollsaktion:

- *Spelförståelse*: Ska jag skjuta eller passa?
- *Teknik*: Hur ska jag träffa bollen när jag skjuter så att bollen kommer dit jag vill?
- *Fysiologi*: Hur mycket kraft kan musklerna producera för att få fart på bollen?
- *Psykologi*: Vågar jag skjuta när skott är det bästa alternativet, trots att bollen gick utanför målet när jag sköt senast?

Informationsprocessen beskriver spelarens beslutsfattande på planen. Det är viktigt att spelare tillåts fatta egna beslut utan rädsla för att misslyckas. Då lär sig spelarna av båda lyckade och misslyckade aktioner och märker efter hand vad som fungerar bäst för dem.

Fotbollsaktion och Informationsprocessen



Träningsinnehåll

Nosaby IF:s policydokument anger för varje spelform vilka moment som ska tränas inom fyra områden: lagets metoder, spelarens tekniska färdigheter, fotbollsfys och fotbollspsykologi.

Lagets metoder

Laget använder en rad metoder i spelets olika skeden. I anfallsspelet handlar det om grundförutsättningar i anfallsspel, anfallsvapen och kollektiva anfallsmetoder. Grundförutsättningar i försvarsspel, kollektiva försvarsmetoder samt positionsförsvaret och markeringsförsvaret är motsvarigheterna i försvarsspelet.

Spelarens tekniska färdigheter

De tekniska färdigheterna definieras som förmågan att kontrollera bollen med olika kroppsdelar eller spelarens skicklighet att i spelet kunna utföra aktioner så enkelt och effektivt som möjligt.

I anfallsspelet handlar det om att driva, utmana, finta och dribbla, passa, ta emot, vända, skjuta och nicka. Spela ut bollen på volley och kasta ut bollen är tekniker som är specifika för målvakten.

I försvarsspelet använder spelaren följande tekniker: pressa, bryta, tackla, blockera skott, markera och nicka. Dessutom tillkommer målvaktsteknikerna fånga bollen, kasta sig, hoppa upp samt boxa bollen.

Fotbollspsykologi

Fotbollspsykologi är en viktig del av en fotbollsaktion och har stor betydelse för långsiktig utveckling och motivation samt för samarbetet mellan lagkamraterna.

De fotbollspsykologiska färdigheterna delas in i tre områden: *långsiktig utveckling* (ta ansvar, reflektera och göra val som är bra för glädje, lärande och långsiktig utveckling), *göra nästa aktion* (genomföra en fotbollsaktion med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare) och *göra lagkamrater bättre* (berömma och uppmuntra lagkamrater).

Fotbollsfys

Fotbollsfys är en viktig del av en fotbollsaktions kvalitet. Löpningar med snabb acceleration, effektiva inbromsningar och riktningsändringar i hög fart är exempel på fysiska krav i en fotbollsaktion. De fysiologiska grundkvaliteterna är snabbhet, uthållighet, styrka, koordination och rörlighet.

Nosaby IF:s policydokument ger förslag på hur dessa grundkvaliteter kan tränas och utvecklas för respektive spelform och ålder.