

SPELARUTBILDNINGSPLAN

ÖSTERS IF BARN, UNGDOM & AKADEMI

Inledning

Om spelarutbildningsplanen

Österś IF:s spelarutbildningsplan är styrande för föreningens samlade verksamhet inom barn-, ungdoms-, skol- och akademifotboll. Den beskriver hur vi utvecklar spelare över tid – från de yngsta åldrarna genom alla spelformer upp till vår elitförberedande akademi.

Planen utgår från tre grundpelare:

- **Vår identitet** – hur vi är
- **Vårt spelsätt** – hur vi spelar
- **Vår metodik** – hur vi tränar och lär

Dessa delar hänger ihop och genomsyrar hela verksamheten. De skapar en gemensam riktning, säkerställer en röd tråd genom alla åldrar och spelformer samt ger förutsättningar för både individuell utveckling och kollektiv prestation.

Planen klargör vad vi tränar, varför vi tränar det och hur vi gör det. Den kopplar samman föreningens värdegrund med ett gemensamt spelsätt som bygger på tydliga faser och principer, och integrerar såväl individuella som kollektiva färdigheter. Vidare tydliggör den hur träningsmetodik, övningstyper och instruktionsmetoder används för att skapa en genomtänkt progression mellan spelformer och åldrar, så att utbildningen hänger ihop över tid.

Spelarutbildningsplanen är en central del av Österś IF:s långsiktiga strategi. Den ska säkerställa kvalitet och kontinuitet i utbildningen, minska personberoende i verksamheten och skapa förutsättningar för varje spelare att nå sin fulla potential i en miljö som kombinerar trygghet, krav och en tydlig riktning mot elitnivå. Den stärker övergångar mellan spelformer, lag och nivåer samt bidrar till samsyn mellan ungdoms-, akademi- och seniorverksamhet.

Mål för spelarutbildningen

Målet med Österś IF:s spelarutbildning är att:

- utveckla spelare som på sikt kan prestera på elitnivå
- ge varje spelare en stabil teknisk, taktisk, fysisk och mental grund
- utbilda spelare som förstår spelet, tar ansvar för sin egen utveckling och bidrar till lagets utveckling
- skapa en trygg och stimulerande miljö där spelare vill stanna länge i fotbollen

Utbildningen ska vara krävande men utvecklande, med tydliga förväntningar anpassade efter ålder, mognad och spelform. Långsiktig utveckling går alltid före kortsiktiga resultat, särskilt i unga åldrar. Vår ambition är att fostra spelare med en målmedveten vinnarmentalitet, där viljan att utvecklas, arbeta hårt och prestera över tid är viktigare än att vinna här och nu.



Spelarutbildningsplanens syfte

Spelarutbildningsplanens syfte är att ge riktning och stöd i det dagliga arbetet med spelarutveckling. Den ska:

- skapa samsyn kring utbildningens innehåll och prioriteringar
- fungera som stöd för tränare och ledare i planering och genomförande
- tydliggöra för spelare och föräldrar/vårdnadshavare hur och varför vi arbetar som vi gör
- vara en gemensam referensram för beslut, uppföljning och utveckling

Planen ska bidra till att varje spelare får bästa möjliga förutsättningar att utvecklas – både som fotbollsspelare och som människa – oavsett när den individuella utvecklingen tar fart.

Utgångspunkter

Barnkonventionen

Svensk barn- och ungdomsfotboll ska genomsyras av ett barnrättsperspektiv. Detta tar sin utgångspunkt i FN:s konvention om barns rättigheter som sedan 2020 gäller som svensk lag. Barnkonventionen är ett rättsligt bindande internationellt avtal som slår fast att barn är individer med egna rättigheter. Konventionens 54 artiklar är alla lika viktiga och utgör en helhet. Det finns dock fyra grundläggande och vägledande principer som alltid ska beaktas i frågor som rör barn:

- **Artikel 2** – Alla barn har samma rättigheter och samma värde
- **Artikel 3** – Barnets bästa ska komma i första hand vid alla beslut som rör barn
- **Artikel 6** – Alla barn har rätt till liv och utveckling
- **Artikel 12** – Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad

Följande två artiklar från Barnkonventionen belyser områden som berör idrotten specifikt:

- **Artikel 15** – Barn har rätt att starta och delta i föreningar och organisationer
- **Artikel 31** – Varje barn har rätt till lek, vila och fritid

Fotbollens spela, lek och lär (FSLL)

Fotbollens spela, lek och lär beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll samt de värderingar som all fotboll ska stå för. Syftet med Fotbollens spela, lek och lär är att alla fotbollsföreningar ska ha en gemensam tanke med sin verksamhet – en tanke som utgår från följande fem övergripande riktlinjer:

- Fotboll för alla
- Barns och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande
- Hållbart idrottande
- Fair Play.

SvFF:s spelarutbildningsplan

Svenska fotbollsförbundets (SvFF) spelarutbildningsplan beskriver hur föreningar och ledare kan jobba för att utveckla spelare i åldrarna 6-19 år. Syftet med spelarutbildningsplanen är att hjälpa föreningar och ledare att skapa förutsättningar för långsiktig utveckling och livslångt fotbollsintresse. Spelarutbildningsplanen innehåller avsnitt om föreningsmiljön, fotbollsmiljön, fotbollsutveckling och de olika spelformerna. Innehållet utgår från Fotbollens spela, lek och lär (FSLL), och beskriver på ett grundläggande sätt bra tränings- och matchmiljöer för barn och ungdomar.

Spelarutbildningsplanen ligger till grund för SvFF:s tränarutbildningar. FSLL, spelarutbildningsplanen och tränarutbildningarna skapar tillsammans en helhet kring svensk barn- och ungdomsfotboll.

Varje förening är unik och föreningars egna spelarutbildningsplaner behöver därför anpassas efter verksamhetens förutsättningar. Östers IF:s spelarutbildningsplan utgår från SvFF:s ramverk men är uppbyggd och formulerad utifrån den egna verksamhetens mål och syften.

Målgrupp

Spelarutbildningsplanen riktar sig till:

- Tränare och ledare i Östers IF
- Spelare i barn-, ungdoms- och akademiverksamheten
- Föräldrar/vårdnadshavare
- Övriga roller kopplade till spelarutveckling

Planen ska fungera både som ett praktiskt stöd i vardagen och som en övergripande referensram för planering, genomförande och uppföljning av föreningens spelarutbildning.

Implementering

Spelarutbildningsplanen är ett levande dokument som ska implementeras genom utbildning, dialog och kontinuerlig stöttning av tränare och ledare, samt följas upp regelbundet i verksamheten. Den ska utvecklas i takt med ny kunskap, erfarenhet och förändrade förutsättningar och revideras utifrån utvärderingar och analyser av verksamhetens kvalitet. Planen är inte ett facit, utan ett gemensamt ramverk som ger riktning, struktur och stöd, samtidigt som den lämnar utrymme för tränarens kompetens, kreativitet och ansvar i det dagliga arbetet.




DETTA ÄR ÖSTERS IF

Detta är Österis IF

Vision

Österis IF ska vara en ledande och attraktiv elitfotbollsförening i Sverige känd för sportslig framgång och gemenskap.

Vår framtidsvision innebär att Österis IF ska vara långsiktigt starka och nationellt ledande inom spelarutveckling, organisation och sportslig verksamhet samt över tid vara ett etablerat allsvenskt lag både inom dam- och herrfotboll. Vi ska vara en förening för alla med intresse för fotboll.

Mission

Österis IF ska inom ramen för en elitverksamhet vara en drivkraft för fotbollsutveckling i regionen genom kontinuerlig utveckling av unga spelare, genom att spela en attraktiv fotboll och genom att bygga starka band till vårt samhälle. Genom idrotten skapar vi en respektfull gemenskap och god föreningsanda med ett stort samhällsengagemang som tillsammans med medlemmar och samarbetspartners gör det bästa för våra barn och ungdomars möjligheter till en bra framtid. Tillsammans skapar vi ett Österis IF som är för alla.

Värdegrund

Gemenskap

Vi vill att alla ska trivas och känna att man är en del av en god fotbollsgemenskap, såväl i hela klubben som i ett lag. Gruppen ska vara en inspiration för en utveckling både idrottsligt och socialt. Vi tar vårt samhällsansvar och främjar social inkludering och sammanhållning, jämlikhet, mångfald, trygghet, inkluderande ledarskap samt lokal förankring.

Glädje

Glädje är en viktig drivkraft för att idrotta och bidrar till intresse och engagemang. Vi ska därför se till att det finns glädje i allt vi gör – både på och utanför planen.

Respekt

Vi visar respekt för ledare, lagkamrater, motståndare, domare, publik, partners, volontärer och anställda. Vi gör ingen skillnad på vad man har för bakgrund – alla ska bemötas med respekt och värdighet.

Vilja

En Österspelare och Österledare visar alltid energi och en god vilja och gör alltid sitt bästa – vi kan aldrig förvänta oss mer och vill heller inte förvänta oss mindre.



Identitet

Östers IF – En klubb med historia, ett lag för framtiden

Östers IF är mer än en fotbollsklubb. Vi bär på ett starkt arv från Smålands kultur - präglad av hårt arbete, envishet och gemenskap. Den småländska traditionen av att kämpa tillsammans, att aldrig ge upp och att bygga långsiktigt är en del av vårt DNA.

Samtidigt är Växjö en stad med en historisk själ som handelsplats. Här har människor i århundraden mötts, bytt idéer och skapat nytt. Förmågan att tänka nytt och att ta initiativ har alltid varit en del av vår omgivning och idag förstärks det genom Linnéuniversitetets forskning, kunskap och innovationskraft.

För Östers IF betyder detta att tradition och mod inte är motpoler, utan två sidor av samma mynt. Vi är en klubb som vårdar det som byggt oss starka genom historien, och samtidigt modigt skapar morgondagens fotbollsmiljö. Vi är en klubb med historia som bygger ett lag för framtiden.

Bredd och elit

I Östers IF förenas bredd- och elitperspektivet i en och samma verksamhet. Barn- och ungdomsverksamheten är grunden för vår akademi med elitambition, och den elitförberedande verksamheten är inspirationskällan för våra yngsta spelare.

I en trygg och inkluderande miljö får många spelare chansen att spela länge i föreningen, samtidigt som vi i ungdomsfotbollen målmedvetet arbetar med att utveckla spelare med potential för framtida elitfotboll. Bredden skapar gemenskap och långsiktighet, elitperspektivet skapar riktning och kravbild. Tillsammans bildar detta en helhet där varje spelare ges möjlighet att utvecklas till sin fulla potential utifrån sina förutsättningar och ambitioner.

Föreningskultur

Psykologisk trygghet

I Östers IF bygger vi vår kultur på förtroende för varandras kompetens. Vi litar på att tränare, ledare och medarbetare vill och kan ta ansvar inom sina områden. En viktig del av detta är att våga ställa frågor – både uppåt, nedåt och mellan funktioner – utan rädsla för att uppfattas som osäker eller ifrågasättande.

När vi visar tillit och uppmuntrar nyfikenhet skapas en miljö där dialog är naturlig och där vi gemensamt kan höja kvaliteten i verksamheten. Psykologisk trygghet är därför inte ett mål i sig, utan en förutsättning för samarbete, lärande och långsiktig framgång.

Lära av processen

Östers IF ska präglas av handlingskraft och lärande. Vi uppmuntrar medarbetare och ledare att våga agera och ta initiativ inom ramen för våra gemensamma riktlinjer. Utveckling sker genom handling – inte genom att vänta på perfekta förutsättningar.

Samtidigt är vi beredda att justera kursen när det behövs. Vi följer upp, analyserar och drar lärdomar av våra erfarenheter, och vi är prestigelösa i att förändra arbetssätt om det stärker helheten. Genom att kombinera mod att agera med förmåga att korrigera bygger vi en flexibel och lärande organisation.

Utmaningar

Vi möter utmaningar med ansvar och lösningsfokus. Problem ska i första hand lösas nära källan – där kunskapen om situationen är som störst och där åtgärder kan sättas in snabbt.

Vi uppmuntrar team att hitta snabba och konstruktiva lösningar tillsammans, i stället för att låta frågor växa eller fastna i otydliga

strukturer. Genom tydliga mandat och ett gemensamt ansvarstagande stärker vi vår förmåga att hantera både vardagliga och mer komplexa utmaningar.

Utveckling

Utveckling i Östers IF handlar om att systematiskt stärka vår verksamhet över tid – organisatoriskt, ledarskapsmässigt och sportsligt. Vi arbetar med tydliga mål och kontinuerlig uppföljning, där varje del av organisationen bidrar till helheten.

Genom att kombinera tillit, initiativkraft och ansvarstagande skapar vi en kultur där förbättring är en naturlig del av vardagen. Utveckling är inte en enskild insats eller ett projekt, utan ett gemensamt och pågående arbete som genomsyrar hela föreningen.




BARN – UNGDOM – AKADEMI

Barn – Ungdom – Akademi

Östers IF:s ungdoms- och akademiverksamhet är organiserad för att skapa en tydlig och sammanhängande utvecklingsmiljö från barnverksamhet till akademi och i förlängningen A-lag. Strukturen bygger på att spelaren successivt bygger på sitt lärande och möter nya krav, utmaningar och förutsättningar i takt med sin utveckling och mognad. Verksamheten är uppbyggd i flera nivåer som tillsammans bildar en helhet med en röd tråd i arbetssätt och en tydlig progression i innehåll.

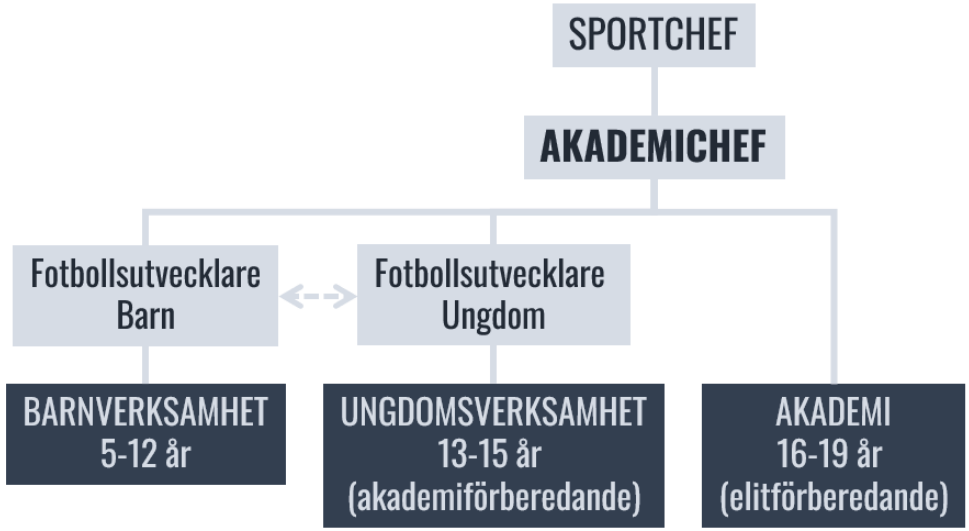
Organisation

Östers IF:s ungdoms- och akademiverksamhet är organiserad för att skapa en sammanhängande utvecklingsmiljö från barnverksamhet hela vägen till akademi och i förlängningen föreningens A-lag. Organisationen är uppbyggd i flera nivåer som tillsammans bildar en helhet, där ansvar, roller och samverkan är definierade för att säkerställa en röd tråd i både arbetssätt och innehåll.

Strukturen utgår från en progression där spelaren successivt möter nya krav och förutsättningar i takt med sin utveckling. Genom en tydlig koppling mellan barnverksamhet, akademiförberedande ungdomsverksamhet och elitförberedande akademi skapas förutsättningar för en hållbar spelarförsörjning till föreningens A-lagsverksamhet och en trygg miljö för individen att växa i.

Organisationen leds av en sportslig ledning som ansvarar för att de strategiska målen i spelarutbildningsplanen efterlevs. Inom varje nivå – från den öppna barnverksamheten till den elitförberedande akademin – finns definierade roller inom tränarstab och ledning som samverkar tätt. Detta samarbete sker både vertikalt mellan åldersgrupper och horisontellt mellan olika funktioner, vilket möjliggör att spelare kan röra sig mellan nivåer utifrån sin specifika utveckling och mognad.

Genom denna organisationsstruktur säkerställer vi att varje spelare befinner sig i en miljö som är optimalt anpassad efter den egna nivån, samtidigt som vi garanterar en hög och jämn kvalitet i hela föreningens utbildningsverksamhet. Miljön ska präglas av flexibilitet för individanpassning, men alltid vila på fundamentet av Östers IF:s gemensamma metodik och värdegrund.



Resan genom Östers IF

Barnverksamhet 5-9 år

I den yngre barnverksamheten ligger fokus på att skapa ett livslångt intresse för fotboll och lägga grunden för ett långsiktigt lärande. Tränings- och matchmiljön präglas av trygghet, aktivitet och glädje. I dessa åldrar prioriteras lekfulla och matchlika övningar, många bollkontakter och hög delaktighet, grundläggande tekniska färdigheter och enkla beslut i spelet.

Miljön ska uppmuntra nyfikenhet och mod att prova. Resultat är utan betydelse, utan fokus ligger fullt ut på lärande och spelarens upplevelse. Ledarskapet är anpassat efter barnens ålder och utgår från att skapa trygghet, nyfikenhet och motivation. Målet är att lägga grunden för fortsatt deltagande och utveckling inom fotbollen.

Barnverksamhet 10-12 år

I den äldre barnverksamheten ökar fokuset på fotbollsutbildning. Spelarnas grundläggande färdigheter vidareutvecklas med en ökad förståelse för spelet. I dessa åldrar prioriteras teknik i högre tempo, grundläggande spelförståelse, enkelt samspel med lagkamrater samt introduktion till spelets faser och enkla principer

Träningen är fortsatt lärandeorienterad, där spelaren ges möjlighet att fatta egna beslut och utveckla sin speluppfattning. Resultat är fortsatt underordnat utveckling men prestationsfokuset börjar förstärkas. Spelarna uppmuntras att ta större ansvar för sitt deltagande, samtidigt som ledarskapet fortsatt är pedagogiskt och stöttande. Miljön ska stimulera utveckling utan att tappa glädje och motivation.

Ungdomsverksamhet 13-15 år – Akademiförberedande

I ungdomsverksamheten förstärks fokus på kontinuerlig utveckling. Spelarnas individuella färdigheter vidareutvecklas i en högre komplexitet, där förståelsen för spelets faser, principer och roller fördjupas. I dessa åldrar prioriteras beslutsfattande i högre tempo, anpassning till olika matchsituationer samt ett mer utvecklat samspel inom lagets struktur.

Träningen är fortsatt utvecklingsorienterad men med ett tydligare prestationsfokus, där kvalitet i genomförandet och förståelse för spelet blir allt viktigare. Spelaren förväntas ta ett ökat ansvar för sin egen utveckling, både i träning och match, samt visa förmåga att omsätta feedback i handling.

Resultatet får en ökad betydelse som en del av helheten, i synnerhet i DM och i vissa turneringar, men är totalt sett fortsatt underordnat goda prestationer och långsiktig utveckling. Ledarskapet blir mer kravställande och utmanande, samtidigt som det fortsatt ska vara stöttande och utvecklingsinriktat. Miljön ska präglas av ambition, lärande och en tydlig riktning mot nästa nivå.

Akademi 16-19 år – Elitförberedande

I akademin bedrivs en selekterad elitförberedande verksamhet där fokus ligger på att utveckla spelare för prestation på hög nivå. Spelarnas färdigheter förfinas i en matchlik och krävande miljö, där tempo, intensitet och beslutsfattande står i centrum. Förståelsen för spelets helhet, taktiska sammanhang och individuella roller är avgörande delar i utbildningen.

Träningen präglas av hög kvalitet, tydliga krav och en stark koppling till match. Spelaren förväntas ta ett stort eget ansvar för sin utveckling, både fysiskt, mentalt och fotbollsmässigt, samt arbeta målmedvetet utifrån sin individuella utvecklingsplan och karriärinriktning.

Resultat och prestation blir en naturlig del av verksamheten, där spelaren förbereds för att hantera krav, konkurrens och kontinuitet i en prestationsmiljö. Ledarskapet är tydligt, konsekvent och kravställande, med fokus på att utveckla spelare som kan prestera över tid.

Miljön ska utmana varje individ maximalt, samtidigt som den fortsatt bygger på lärande, ansvarstagande och en tydlig koppling till föreningens spelsätt och arbetssätt. Samtidigt är spelarnas välmående och fotbollspsykologiska förmåga av stor vikt.

Varierad utvecklingsmiljö och spetsutveckling

I takt med att spelare blir äldre och skillnad i utvecklingsnivå och ambition kan öka, kan spelare med behov av det röra sig mellan varierade tränings- och matchmiljöer. Syftet är att varje spelare totalt

sett ska befinna sig i en miljö som är anpassad efter den egna utvecklingsnivån, samtidigt som möjligheten att utmanas på nästa nivå alltid finns.

I akademiverksamheten innebär detta att:

- spelare kan träna och spela med olika grupper utifrån utvecklingsnivå
- särskilt drivna och utvecklade spelare ges möjlighet till extra stimulans
- individuell utvecklingsplanering blir en central del av arbetet i äldre åldrar
- spelare kan få positionsanpassad träning
- spelare kan få extra individuell feedback och uppföljning
- spelare kan få individuell planering kopplad till spelarens kort- och långsiktiga utveckling

Differentiering av tränings- och matchmiljöer sker alltid med spelarens bästa i fokus och i linje med föreningens värdegrund, där långsiktig utveckling prioriteras framför kortsiktiga resultat.

Skolverksamhet

Östers IF bedriver fotbollsverksamhet i skolmiljö i samverkan med Procivitas på gymnasienivå och på Prolympia på högstadienivå.

På Procivitas finns NIU som drivs av tränare från Östers IF. Föreningen står för uttagningen och spelarna spelar i föreningens akademilag. Träningarna på skoltid är samordnade med de ordinarie kvällsträningarna så att man följer en gemensam periodisering och en balanserad belastning På Procivitas och på ett antal andra gymnasieskolor finns även LIU som drivs utanför Östers IF:s regi.

Fotbollsverksamheten på Prolympias högstadieskola drivs av Östers IF men intaget är öppet för spelare från alla föreningar och antagning sker enligt ordinarie kösystem till högstadiet. Ambitionen är att skolträningarna ska utgå ifrån Östers IF:s spelarutbildningsplan och metodik. Utöver Prolympia har ytterligare en högstadieskola i Växjö fotbollsprofil.



Laget

I Östers IF utgör laget den primära utvecklingsmiljön för spelarutbildning. En grundläggande princip är att individen utvecklas i och genom kollektivet. Vi utgår från spelarens behov och utveckling, men det är i lagets struktur, relationer och spel som utvecklingen sker. När individen utvecklas stärks kollektivet – och när kollektivet fungerar väl skapas bättre förutsättningar för individens utveckling.

Genom gemensamma normer och tydliga målsättningar skapas en miljö där spelarna samarbetar och proaktivt bidrar till varandras lärande.

Följande kännetecken definierar ett lag i Östers IF:

Ansvarstagande för laget och varandra
Varje spelare förväntas ta ansvar för sin egen prestation och utveckling som en del av helheten. Det innebär att på olika sätt bidra till en positiv och utvecklande miljö och att aktivt stötta lagkamrater för att höja gruppens gemensamma nivå.

Beslutsfattande utifrån lagets bästa
Spelare och ledare agerar lojalt mot spelsättet och gruppens riktlinjer, där varje aktion syftar till att optimera lagets förutsättningar såväl som den individuella utvecklingen.

Energi och engagemang
En hög närvaro, ett aktivt deltagande och en utmanande miljö är central för att nå målsättningen att långsiktigt utveckla elitfotbollsspelare. Det ställer krav på att arbetsinsatsen i träning och match bidrar till en miljö präglad av en målmedveten vinnarmentalitet.

Respektfullt agerande och psykologisk trygghet
Att gentemot lagkamrater, motståndare och domare uppträda i linje med vår värdegrund är ett grundkrav. Vi strävar efter en kultur präglad av psykologisk trygghet där vi litar på varandras kompetens, vågar ställa frågor och drar lärdom av varandra.

Genom att upprätthålla dessa kännetecken säkerställer vi att tränarteam och spelare tillsammans optimerar förutsättningarna för att individer ska kunna ta nästa steg i sin utveckling inom ramen för Östers IF:s metodologi.

Tränaren

Kännetecken

Tränaren är en central del i att skapa en positiv och fungerande utvecklingsmiljö. Genom sitt ledarskap har tränaren stor påverkan på både prestation och trivsel i såväl det egna laget som i föreningen i stort.

En tränare i Östers IF:

- är engagerad och närvarande i verksamheten
- kommunicerar tydligt och konsekvent
- arbetar långsiktigt med spelarutveckling
- agerar som förebild i beteende och värderingar

Tränarens roller

Tränarens uppdrag omfattar flera parallella roller som tillsammans skapar helhet i ledarskapet. I en tränarstab kan dessa roller i olika grad också vara fördelade på flera personer.

AMBASSADÖR: Tränaren är en föreningsrepresentant som företräder Östers IF:s värderingar och identitet.

LEDARE: Tränaren värnar om hela gruppen och skapar trygghet, riktning och en positiv miljö för verksamheten.

ORGANISATÖR: Tränaren planerar och strukturerar verksamheten.

INSTRUKTÖR: Tränaren instruerar, förklarar och lär på ett pedagogiskt sätt ut färdigheter och aktioner.

COACH: Tränaren stöttar, vägleder och ger feedback till spelaren i träning och match på ett pedagogiskt och inspirerande sätt.

Tränarstaben

Tränarstaben arbetar tillsammans för att skapa en fungerande, positiv och utvecklande miljö. Med tydliga ansvarsområden kan arbetet bedrivas effektivt och med hög kvalitet. Det innebär att roller inom tränarstaben är definierade, att planering och uppföljning av verksamheten sker gemensamt och att tränarstaben har en öppen och kontinuerlig kommunikation mellan varandra. Spelaren ska möta en samstämmig verksamhet oavsett tränare eller sammanhang.

Ansvarsfördelning

HUVUDTRÄNARE

- Ansvarar för lagets långsiktiga planering, matchning och träningsupplägg
- Ansvarar för att lagets verksamhet följer spelarutbildningsplanen och verksamhetens riktlinjer i övrigt
- Ansvarar för de löpande kontakterna med fotbollsutvecklare, akademichef och övrig klubbledning
- Ansvarig ledare vid match
- Riktlinjer för utbildningsnivå:

ASSISTERANDE TRÄNARE

- Stöttar huvudtränare och deltar i lagets långsiktiga planering
- Medansvar för att lagets verksamhet följer spelarutbildningsplanen och verksamhetens riktlinjer i övrigt
- Ska kunna hålla i enskild övning eller träningspass utifrån planerat träningsupplägg
- Ska vid behov kunna vara ansvarig ledare vid match
- Kan ha särskilda ansvarsområden i samband med träning och match

Därutöver kan det till ett lag också knytas roller som hjälptränare, tränare med specifika roller (målvakt, fys, etc.), lagledare/administratör, kassör, m.fl.

Riktlinjer för utbildningsnivå

Alla tränare ska ha genomgått SvFF:s spelformsutbildning för den spelform man har ansvar för.

P/F17-19:

- Huvudtränare: UEFA A eller UEFA Elite Youth A
- Ass. tränare: UEFA B eller UEFA Elite Youth B

P/F15-16:

- Huvudtränare: UEFA B eller UEFA Elite Youth B
- Ass. tränare: UEFA C

P/F11-14:

- Huvudtränare: UEFA C
- Ass. tränare: SvFFD

P/F6-10:

- Huvudtränare: SvFF D
- Ass. tränare: FSLL

Kul med boll:

- Samtliga ledare ska ha gått utbildning i FSLL

Spelaren

Kännetecken

Spelaren är i centrum för vår verksamhet och förväntas ta ett aktivt ansvar för sin egen utveckling.

En spelare i Östers IF:

- visar engagemang och vilja att utvecklas
- är mottaglig för feedback och instruktion
- tar ansvar för sitt deltagande
- bidrar till lagets utveckling

Standard

En gemensam standard i vardagen är ett viktigt fundament för Östers IF:s utvecklingsmiljö. Det handlar om de dagliga beteenden och de egenskaper som krävs för att omsätta vilja och ambition till långsiktig utveckling. Spelaren förväntas ta eget ansvar för sin prestation och bidra till att träningsmiljön på ett positivt sätt.

Det innebär att spelaren:

- **Är förberedd inför träning och match:** Kommer i tid och är fysiskt, mentalt och praktiskt förberedd.
- **Genomför aktiviteter med hög kvalitet:** Upprätthåller fokus i varje moment och agerar med en målmedveten vinnarmentalitet där varje aktion är viktig.
- **Bidrar till en positiv och utvecklande miljö:** Skapar psykologisk trygghet genom att stötta lagkamrater, kommunicera konstruktivt och våga ta initiativ.
- **Strävar efter en jämn och hög lägstanivå:** Förstår att elitutveckling kräver kontinuitet i utförandet över lång tid, oavsett yttre omständigheter.

Målmedveten vinnarmentalitet

Med målmedveten vinnarmentalitet menar vi **förmågan och viljan att arbeta långsiktigt mot att bli en vinnare på så hög nivå som möjligt**, snarare än ett ensidigt fokus på att vinna här och nu. Det handlar om insikten att utveckling tar tid, kräver tålamod och ofta sker stegvis med både framgångar och motgångar längs vägen.

En målmedveten vinnarmentalitet innebär att spelaren:

- har en tydlig ambition att nå sin fulla potential,
- fortsätter att arbeta strukturerat och målmedvetet oavsett tillfälliga resultat,
- tar ansvar för sin egen utveckling i både träning och match,
- alltid strävar efter att prestera sitt bästa i den situation som råder.

I Östers IF ser vi att vinnare som något som byggs över tid genom goda vanor, hög arbetsmoral och ett konsekvent förhållningssätt till lärande och prestation. Att vilja vinna varje aktion, varje träning och varje match är viktigt – men aldrig på bekostnad av långsiktig utveckling, lagets bästa eller ett hållbart idrottande.

Sammanfattande progression

- **5 mot 5:** Ansträngning och glädje
- **7 mot 7:** Ansvar och lärande
- **9 mot 9:** Uthållighet och målmedvetenhet
- **11 mot 11:** Långsiktigt prestationsfokus vilja att vinna





VÅR FOTBOLL

Vår fotboll

Spelsätt

Östers IF:s spelsätt beskriver hur vi vill spela fotboll och utgör grunden för all verksamhet, oavsett ålder, spelform och nivå. Den skapar en gemensam riktning och formulerar en röd tråd från de yngsta lagen i barnverksamheten till de äldsta akademilagen. Spelsättet är inte knutet till specifik taktik, formation eller hur vi tar oss an den enskilda matchen utan ska genom våra faser, principer och färdigheter kunna vara konsekvent över tid, anpassat till respektive spelform.

Vårt sätt att spela fotboll är en förlängning av vår identitet, en kombination av **TRADITION** och **MOD**, med omställningsspelet som vår **SIGNATUR**.

Anfallsspel – ”Modet”

DRIV	Vi spelar offensivt, intensivt och går framåt för att skapa målchanser.
KREATIVITET	Vi söker lösningar för att bryta mönster och överraska.
INITIATIV	Vi bidrar i det offensiva spelet utifrån situation och möjlighet.

Försvarsspel – ”Traditionen”

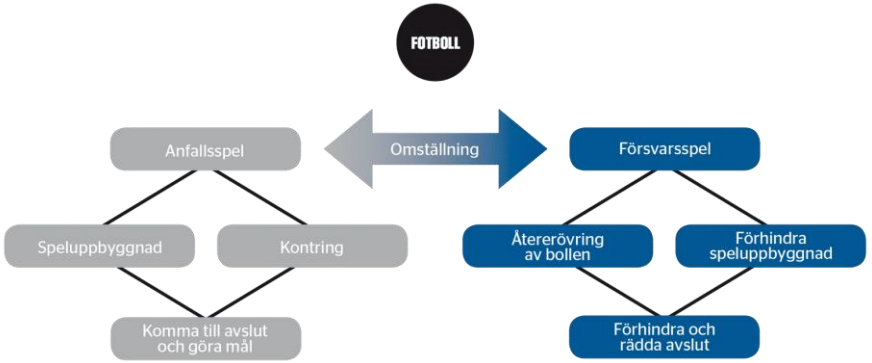
AGGRESSIVITET	Vi pressar, vinner tillbaka bollen snabbt och vågar gå in i dueller.
DISCIPLIN	Vi tar ansvar, är kompakta och svåra att bryta ner.
TILLSAMMANS	Vi är delaktiga och hjälper varandra i försvarsspelet.

Omställningar – ”Vår signatur”

SNABBT	Vi agerar blixtsnabbt vid både bollvinst och bollförlust.
DIREKT	Vi söker snabbt spel framåt eller till fri yta när vi vinner boll för att direkt ta initiativet.
BESLUTSAMT	Vi läser spelet och fattar snabba beslut i varje omställning.

Spelets faser

I SvFF:s terminologi delas spelet fotboll upp i **Anfallsspel** med skedena *Speluppbyggnad*, *Kontring* och *Komma till avslut och göra mål*, samt **Försvarsspel** med skedena *Återerövring av bollen*, *Förhindra speluppbyggnad* och *Förhindra och rädda avslut*. Skedet mellan anfallsspel och försvarsspel är **Omställning**.



Spelets skeden enligt SvFF:s modell

I Östers IF utgår vi från samma grundstruktur men eftersom spelets komplexitet, planens ytor, lagets möjligheter och spelarnas färdigheter varierar stort mellan de olika spelformerna arbetar vi med olika antal spelfaser i respektive spelform, enligt nedanstående struktur. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 arbetar vi bara med anfallsspel

respektive försvarsspel, medan vi i 11 mot 11 arbetar med fem faser i anfallsspel och fyra faser i försvarsspel. Däremellan sker en progression mellan de olika spelformerna enligt nedanstående tabeller. Omställning är både en egen fas och en integrerad del av alla andra faser. Det innebär att vi både tränar omställningar specifikt och som en naturlig del av anfalls- och försvarsspelet.

ANFALLSSPEL					
11v11	Uppbyggnad	Etablering	Genombrott	Avslut	Kontring
9v9	Uppbyggnad		Genombrott	Avslut	Kontring
7v7	Uppbyggnad		Avslut		Kontring
5v5	Anfallsspel				
3v3	Anfallsspel				

FÖRSVARSSPEL				
11v11	Återerövring	Högt försvar	Mellanhögt försvar	Lågt försvar
9v9	Återerövring	Högt försvar		Lågt försvar
7v7	Återerövring	Högt försvar		Lågt försvar
5v5	Försvarsspel			
3v3	Försvarsspel			

Vi har en definition av när i spelet vi befinner oss i en viss fas och vad vi då har för målsättning. Detta är också till stor del kopplat till planens spelytor och korridorer, även om en fas inte är statiskt låst till en viss del av planen. I följande tabell beskrivs spelfasernas definition och målsättning för spelformen 11 mot 11 som exempel. I utbildningsplanen för respektive spelform görs motsvarande beskrivning för övriga spelformer.

ANFALLSSPEL	
OFFENSIV OMSTÄLLNING	**När vi har vunnit bollen** PRIO 1. Flytta boll från press, spela större PRIO 2. Sök passning framåt, kontra direkt om vi kan PRIO 3. Ta kontroll och etablera spel
UPPBYGGNAD	**När vi startar anfallsspelet från egen målvakt/backlinje mot ett organiserat försvar** Målsättning: Spela förbi motståndarnas första press med kontroll
ETABLERING	**När vi har kontroll på bollen runt mittplan och framåt mot ett organiserat försvar** Målsättning: Kontrollera spelet på offensiv planhalva, komma upp med laget och trycka ner motståndarna
GENOMBROTT	**När vi har tryckt ner motståndarna och är nära deras straffområde** Målsättning: Spela igenom motståndarnas låga försvar för att komma till målchans
AVSLUT	**När vi har kommit igenom motståndarnas låga försvar och in i målzonen** Målsättning: Skapa målchans och göra mål
KONTRING	**När vi har vunnit boll och går till snabbt anfall mot oorganiserat försvar** Målsättning: Skapa målchans och göra mål

FÖRSVARSSPEL	
DEFENSIV OMSTÄLLNING	**När vi har förlorat bollen** PRIO 1. Vinn tillbaka bollen direkt PRIO 2. Överbelasta med direkt press och markering PRIO 3. Fall till försvarssida och fördröj anfallet
ÅTERERÖVRING	**När vi sätter press direkt efter att ha förlorat bollen** Målsättning: Ta tillbaka bollen så fort vi kan
HÖGT FÖRSVAR	**När vi spelar organiserat försvarsspel för att sätta press i motståndarnas uppbyggnad** Målsättning: Störa och styra motståndarnas uppbyggnad för att vinna boll så högt som möjligt
MELLANHÖGT FÖRSVAR	**När vi spelar organiserat försvarsspel runt mittplan** Målsättning: Fördröja motståndarnas anfall och förhindra att de spelar genom oss
LÅGT FÖRSVAR	**När vi försvarar eget straffområde** Målsättning: Förhindra att motståndarna skapar målchans

Principer

Vi omsätter vårt spelsätt genom att utgå från ett antal grundläggande principer i varje fas av spelet. Principerna sammanfattar vad vi prioriterar och hur vi vill lösa situationer för att nå målsättningen i respektive fas. Det finns ingen prioriteringsordning mellan principerna och heller ingen ambition om att alltid använda oss av alla principer, utan de sammanfattar vår ”verktygslåda” för att uppnå målsättningen i respektive spelfas.

Vi arbetar med principer i spelformerna 11 mot 11, 9 mot 9 och 7 mot 7. I de yngsta spelformerna utgörs principerna helt av individuella aktioner knutna till anfallsspel eller försvarsspel.

- **11 mot 11:** 6 principer per fas
- **9 mot 9:** 4 principer per fas
- **7 mot 7:** 3 principer per fas
- **5 mot 5:** 4 principer för anfallsspel, 3 principer för försvarsspel
- **3 mot 3:** 2 principer för anfallsspel, 1 princip för försvarsspel

Principerna framgår av utbildningsplanen för respektive spelform längre fram i dokumentet.

Färdigheter

För att vi ska kunna spela enligt vårt spelsätt och våra principer krävs att spelarna har rätt färdigheter för det, såväl individuellt som kollektivt. Med färdigheterna kan vi utföra de aktioner som behövs för att uppnå målsättningen i respektive fas.

Individuella färdigheter

Vi utgår från ett samlat paket med **färdigheter** fördelat på kategorierna *Teknik*, *Spelförståelse*, *Försvarsspel*, *Fysik* och *Personlighet*. Dessa färdigheter definierar en Österspelare och det är dessa vi utgår ifrån i vår individuella spelarutveckling. Med färdigheterna som grund kan spelaren sedan utföra **aktioner**.

TEKNIK	SPELFÖRSTÅELSE	FÖRSVARSSPEL
• Grundteknik • Passningar • Förstatouch • Utmana 1 mot 1 • Avslut	• Perception • Off. positionering och löpningar • Def. positionering • Beslutsfattande • Kreativitet	• Def. omställning • Presspel • Markering • Försvar 1 mot 1 • Duellspel

FYSIK	PERSONLIGHET
• Snabbhet • Uthållighet • Styrka • Intensitet • Högintensiva löpningar	• Vilja • Ansvarstagande • Kommunikation • Fokus • Coachbarhet

De individuella färdigheterna är i vår spelarutbildning de samma genom alla åldrar och spelformer, men de förekommer i väldigt olika grad och kommer till uttryck på väldigt olika sätt. Även om de är genomgående genom vår spelarutbildning har de också olika hög prioritet utifrån spelform. Matrisen på följande sida sammanfattar innebörden av de olika färdigheterna och hur den generella progressionen genom spelformerna ser ut.

Färdigheternas innebörd och progression		3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
TEKNIK		**Vän med bollen**	**Trygg med bollen**	**Teknik i rörelse**	**Teknik under press**	**Avancerad teknik**
GRUNDTEKNIK	Hantera och kontrollera bollen					
PASSNINGAR	Spela bollen till medspelare					
FÖRSTATOUCH	Ta emot och kontrollera bollen med första tillslaget					
UTMANA 1 MOT 1	Utmana och ta sig förbi motståndare med bollen					
AVSLUT	Avsluta för att göra mål i olika situationer					
SPELFÖRSTÅELSE		**Upptäcka spelet**	**Förstå spelet**	**Anpassa aktioner efter spelet**	**Förstå spelet under press**	**Förutse och påverka spelet**
PERCEPTION	Uppfatta och tolka information i spelet					
OFF. POS./LÖPN.	Skapa och använda ytor i anfallsspelet					
DEF. POSITIONERING	Anpassa position till boll, spelare och yta i försvarsspelet					
BESLUTSFATTANDE	Välja och genomföra lämplig aktion utifrån situationen					
KREATIVITET	Hitta och använda olika lösningar i spelet					
FÖRSVARSSPEL		**Reagera på boll och motståndare**	**Delta i försvarsspelet**	**Försvara tillsammans**	**Försvara med struktur**	**Försvara i system**
DEF. OMSTÄLLNING	Snabbt anpassa sitt försvarsspel när laget förlorar bollen					
PRESSPEL	Pressa, styra och påverka bollhållaren i försvarsspelet					
MARKERING	Kontrollera och följa motståndare utan boll					
FÖRSVAR 1 MOT 1	Styra och stoppa bollhållare i en mot en-situationer					
DUELLSPEL	Hantera och vinna närkamper om boll och yta					
FYSIK		**Grundläggande rörelseförmåga**	**Reaktion och kroppskontroll**	**Fart och balans**	**Fysik i högre tempo**	**Prestera fysiskt över tid**
SNABBHET	Förflytta sig snabbt och explosivt					
UTHÅLLIGHET	Orka vara aktiv och upprepa aktioner över tid					
STYRKA	Använda kroppen för fördel med kontroll och balans					
INTENSITET	Agera aktivt och med högt tempo i spelet					
HÖGINT. LÖPN.	Upprepade löpningar i hög fart i olika situationer					
PERSONLIGHET		**Våga delta och prova**	**Delta och interagera**	**Bidra till utveckling**	**Bidra till prestation**	**Arbeta målmedvetet för utveckling och prestation**
VILJA	Visa driv och initiativ i sitt spel och sin utveckling					
ANSVARSTAGANDE	Ta ansvar för sitt eget agerande och sin utveckling					
KOMMUNIKATION	Hjälpa och samverka verbalt och med kroppsspråk					
FOKUS	Behålla koncentration och arbeta målmedvetet över tid					
COACHBARHET	Ta emot och använda instruktioner och feedback					

Kollektiva färdigheter

Kollektiva färdigheter sammanfattar hur laget agerar gemensamt i olika delar av spelet. Det handlar om relationer mellan spelare och hur individuella aktioner samspelar till ett sammanhang. De kollektiva färdigheterna bygger således på att varje spelare förstår sin roll i helheten och agerar i samspel med sina lagkamrater.

Till skillnad mot de individuella färdigheterna, som är konsekventa genom spelarutbildningen, så involveras kollektiva färdigheter i olika grad beroende på spelform. I 3 mot 3 arbetar vi inte aktivt med kollektiva färdigheter i träning eller match, därefter adderas detta uppåt i spelformerna enligt följande generella progression:

- **3 mot 3:** Individuellt spel
- **5 mot 5:** Individuellt spel med enkla relationer
- **7 mot 7:** Individuellt spel som skapar kollektivt sammanhang
- **9 mot 9:** Individuella aktioner i en kollektiv struktur
- **11 mot 11:** Individuella aktioner inom en kollektiv helhet





Östers IF:s spelarutbildning utgår totalt sett från nedanstående kollektiva färdigheter.

ANFALLSSPEL	FÖRSVARSSPEL
• Spelbarhet • Spelavstånd • Speldjup • Spelbredd • Positionering • Uppflyttning • Djupledsspel • Spelvändning • Väggspel • Instick • Överlappning • Avledande rörelser • Motrörelser • Korslöpningar	• Försvarssida • Täckning • Understöd • Nedflyttning • Uppflyttning • Centrering • Överflyttning



METODIK

Metodik

Vår metodik ska säkerställa att vår träningsmiljö, matchmiljö och ledarskap hänger ihop med vårt spelsätt, hur vi vill utveckla spelare långsiktigt och hur vi ska uppträda enligt vår värdegrund, identitet och föreningskultur. Metodiken är gemensam genom hela verksamheten men anpassas efter spelform, ålder och utvecklingsnivå**.** Den bärande idén är att vi tränar som vi vill spela och vi spelar så som vi har tränat.

Träningsmiljön

Träningsmiljön i Östers IF ska vara trygg, utmanande och utvecklande. Generellt ska en Österträning kännetecknas av:

- Genomtänkt planering och effektiv struktur
- Positivt ledarskap och aktiv coaching
- Närvaro, engagemang och fokus
- Matchlikt övningsinnehåll med hög intensitet
- Hög aktivitet med många bollkontakter per spelare

Huvudsyfte, träningstema och övningssyfte

Varje träning ska följa en genomtänkt planering som ska utgå från de spelfaser, principer och färdigheter vi har definierat i vårt spelsätt. Som **huvudsyfte** för träning utgår vi ifrån följande fem kategorier:

ANFALLSSPEL	FÖRSVARS-SPEL	OMSTÄLLNING (OFF./DEF.)	INDIVIDUELLT	UTVÄRDERING

I utbildningsplanen för respektive spelform redovisas riktlinjer för hur fördelningen av dessa huvudsyften ska fördelas över tid. Fördelningen bygger på vad som är ändamålsenligt för spelformen utifrån dess förutsättningar. Progressionen kan sammanfattas i följande punkter:

- **ANFALLSSPEL** dominerar i samtliga spelformer.
- **FÖRSVARSSPEL** tränas integrerat i de yngsta spelformerna och ökar sedan gradvis som eget huvudsyfte.
- **OMSTÄLLNING** finns hela tiden integrerat i anfalls- och försvarsspel men ökar gradvis som eget huvudsyfte.
- **INDIVIDUELLT** innefattar 1 mot 1 och har stor tyngdpunkt i yngre spelformer och minskar gradvis som eget huvudsyfte
- **UTVÄRDERING** innebär att huvudsyftet hålls öppet för att kunna träna utifrån behov. Utrymme för detta finns från 7 mot 7 och uppåt.

Utifrån huvudsyftet ska träningen från 7 mot 7 och uppåt även ha ett planerat **träningstema**. Utgångspunkt för träningstema är våra **spelfaser** om huvudsyftet anfallsspel eller försvarsspel, våra **prioriteringar** om huvudsyftet är omställning (offensiv eller defensiv), eller **individuella färdigheter** om huvudsyftet är individuellt. När så är lämpligt kopplas träningsplaneringen även till en eller flera specifika principer för att säkerställa kopplingen till vårt spelsätt.

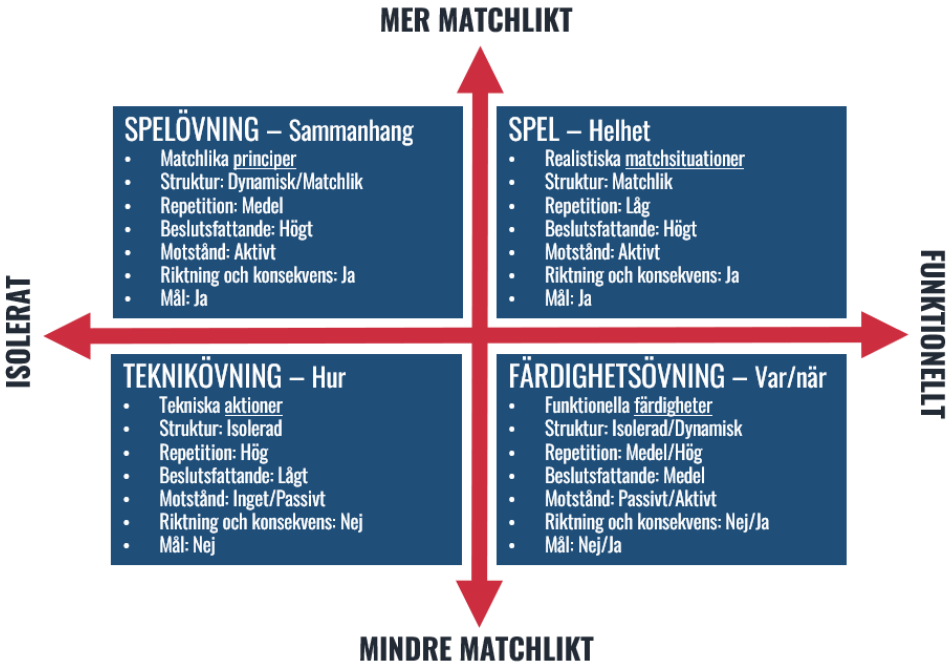
Slutligen ska varje övning ha ett uttalat och planerat **syfte** som styr övningens innehåll och utformning. Utgångspunkt för detta är de **individuella och kollektiva färdigheter** som är kopplade till de olika faserna och principerna.

Träningsupplägg

Hur den enskilda träningen planeras och struktureras kan se olika ut. Generella riktlinjer är att träningens innehåll ska följa en röd tråd kopplat till huvudsyfte och träningstema, att vi tränar på aktioner och situationer såväl isolerat som funktionellt samt att det finns en tydlig och logisk progression i övningarnas upplägg och innehåll.

Övningstyper

Vi bygger våra träningar på övningstyperna *Teknikövning*, *Färdighetsövning*, *Spelövning* och *Spel*. Oavsett typ av övning vill vi göra den så matchlik som möjligt och ha en utformning som genererar de aktioner och situationer vi vill komma åt för att uppnå övningens syfte. Vad som karaktäriserar de olika övningstyperna framgår av nedanstående matris.



Riktlinjer för fördelning av övningstyper redovisas i respektive spelforms utbildningsplan. Progressionen genom spelformerna kan sammanfattas i följande punkter:

- **SPEL** och/eller **SPELÖVNING** ska alltid utgöra minst hälften av träningens innehåll.
- Stort fokus på **TEKNIKÖVNING** i de yngsta spelformerna för att utveckla grundteknisk bas, sedan gradvis minskande. I de äldsta spelformerna används teknikövning främst som aktivering.
- Stort fokus på **FÄRDIGHETSÖVNING** i 7 mot 7 för att bygga en stark grund med spelförståelse.
- Tyngdpunkt på **SPELÖVNING** i 9 mot 9 för ökat fokus på principer och sammanhang.
- Tydlig övergång mot mer **SPEL** i 11 mot 11 för att träna mer helhet.

Anpassning av spelmiljö i träning

För att främja lärande och utveckling i alla åldrar anpassar vi spelmiljön utifrån spelform, träningssyfte och ålder. Detta görs genom att variera

- antal spelare per lag
- storlek på planyta
- typ av spel och specifika regler
- tid och intensitet

Genom att justera dessa faktorer kan vi styra vilka situationer som uppstår i spelet, hur ofta spelaren involveras och vilka beslut som tränas. Val av spelmiljö ska alltid kopplas till träningens syfte och den aktuella spelformens prioriteringar.

Ledarskap och instruktionsmetoder

Tränarens ledarskap och val av instruktionsmetoder spelar stor roll för kvaliteten i spelarutbildningen. Instruktion handlar om vad, när och hur vi kommunicerar för att stödja spelarens lärande. Utgångspunkten är att lärande sker genom en kombination av instruktion, reflektion och eget upptäckande. Tränarens uppgift är att skapa en miljö där spelaren aktivt deltar i sitt lärande och successivt tar större ansvar.

I träningsmiljön används flera kompletterande instruktionsmetoder:

- **Instruktionsinlärning:** Tydliga och konkreta instruktioner kring vad och hur en aktion ska utföras. Används främst vid introduktion av nya moment, i teknikövningar och i yngre åldrar.

- **Modellinlärning:** Lärande genom att se ett korrekt utförande, via demonstration av tränare eller spelare. Särskilt effektivt för tekniska moment och rörelsemönster.
- **Frågor och svar:** Tränaren aktiverar spelarnas tänkande genom öppna frågor som skapar förståelse för beslut och aktioner i spelet.
- **Guided discovery:** Tränaren styr lärandet genom att designa övningar med regler, ytor och förutsättningar som leder spelaren mot önskade beteenden.
- **Upptäcka utan stöd:** Spelaren lär genom eget ansvar i spel och matchlika situationer, utan direkt påverkan från tränaren under pågående aktivitet.

Metoderna används inte isolerat, utan kombineras utifrån syfte och ges i olika former beroende på situation:

- **Före övning:** Kort och tydlig förinstruktion med övningens syfte och upplägg samt ett fåtal fokuspunkter
- **Under övning:** Guidande coaching med frågor, nyckelord och små korrigeringar
- **Individuellt:** Riktad feedback kopplad till spelarens utveckling
- **Kollektivt:** Korta stopp för att tydliggöra principer eller beteenden
- **Reflektion:** Dialog i pauser och samlingar
- **Visuellt:** Demonstrationer och konkreta exempel
- **Övningsdesign:** Regler och ytor som styr beteenden
- **Feedback:** Bekräftande och korrigerande återkoppling kopplad till aktion

Generellt ska instruktioner vara korta och tydliga, kopplade till spelets faser och principer, lösningsorienterade och beteendefokuserade samt anpassade till individ och nivå. Vilken instruktionsmetod som är lämplig påverkas också av övningstyp.

- **Teknikövning:** Fokus på instruktion och demonstration (instruktionsinlärning och modellinlärning)
- **Färdighetsövning:** Kombination av instruktion, demonstration och frågor (ökat beslutsfattande)
- **Spelövning:** Styrning genom övningsdesign och guided discovery, kompletterat med frågor
- **Spel:** Hög grad av självständighet, där spelaren lär genom att spela och uppleva

Generella utgångspunkter är att 1) visa och instruera i enklare miljöer, 2) guida och utmana i mer komplexa samt 3) släpp och observera i spel.

Matchmiljön

Matchen är en central del av spelarutbildningen och ska ses som en förlängning av träningen. Vi strävar efter att spela matcher i linje med vårt spelsätt och det vi tränar på, där spelets faser, principer, färdigheter och beteenden är utgångspunkten för hur vi agerar på planen.

Matchmiljön ska präglas av lärande och utveckling, där spelaren ges möjlighet att omsätta träning i praktiken genom att fatta beslut, lösa situationer och agera i matchens kontext. Fokus ligger på prestation och beteenden. Synen på utveckling, prestation och resultat förändras successivt över tid:

- I barnverksamheten ligger fokus på delaktighet, lärande och att våga agera, där resultat har liten betydelse
- I ungdomsverksamheten ökar fokus på prestation och genomförande i relation till våra principer
- I akademin blir prestation och resultat en naturlig del av en elitförberedande miljö, men med bibehållet utvecklingsperspektiv

Coachningen i match anpassas efter ålder och nivå, och syftar till att stödja spelarens lärande och ansvarstagande. I yngre åldrar är coachningen mer vägledande och trygghetsskapande, medan den i äldre spelformer blir mer kravställande och kopplad till prestation och beslutsfattande.

Taktiska val i match utgår från vårt spelsätt och handlar om hur vi väljer att använda och prioritera spelets faser och principer i den aktuella matchen. Det innebär att vi inte frångår våra grunder, utan anpassar vårt agerande inom dess ramar utifrån motstånd, matchbild och förutsättningar.

Resultatet i den enskilda matchen ska ses som ett utfall av prestationer över tid och användas som underlag för reflektion och lärande, snarare än som ett enskilt mått för utvärdering. Genom att löpande koppla matchen till vår träning och vårt spelsätt skapar vi en utvecklingsmiljö där spelaren förbereds för högre nivåer och prestationsmiljöer.

Spelaren i centrum

En grundläggande del av Östers IF:s metodik är att vi sätter spelaren i centrum. Varje individ har sina egna utgångspunkter, och vi strävar efter att skapa en miljö där den enskilde spelaren ges bästa möjliga förutsättningar att nå sin fulla potential över tid.

Att sätta spelaren i centrum innebär att vi utgår från spelarens behov, mognad och utvecklingsnivå i planering och genomförande av verksamheten. Träning och match utformas så att spelaren får fatta egna beslut i övningar och spel, med en tydlig koppling till våra faser, principer och färdigheter. I den individuella utvecklingen samverkar tekniska, taktiska, fysiska och mentala delar i en helhet där vi utgår från de individuella färdigheter vi arbetar efter. Samtidigt betonar vi spelarens eget ansvar i utvecklingsprocessen, ett ansvar för att vara aktiv, fokuserad, reflekterande och mottaglig för feedback.

Tränarens roll är att skapa en lärandemiljö som är trygg, utvecklande, utmanande och kravställande. Genom att anpassa instruktion, ge relevant feedback och designa matchlika situationer stöttar vi spelaren i att utveckla sitt beslutsfattande, sin förståelse för spelet och sin förmåga att prestera över tid.

Individen och kollektivet

I Östers IF ser vi inte individuell och kollektiv utveckling som två separata processer, utan som två delar som samverkar inom samma helhet. Den ena kan inte nå sin fulla potential utan den andra. En spelare utvecklas bäst i ett fungerande kollektiv och kollektivet fungerar bäst när varje individ utvecklas.

Varje spelare har unika förutsättningar, styrkor och behov. Genom att utveckla spelarens färdigheter inom olika områden får vi spelare som är trygga med boll, kan fatta snabba beslut, förstår roller och relationer, klarar högt tempo och press och tar ansvar i försvar och initiativ i anfall. När fler individer hanterar dessa färdigheter ökar kvaliteten i hela lagets spel och kollektivet blir starkare eftersom varje spelare kan bidra mer.

Samtidigt är det i kollektiva strukturer – lagets principer, roller, relationer och faser – som spelaren får sin utvecklingsmiljö. Det är i spelet och i relationen med andra som spelaren lär sig när, var och hur tekniken ska användas, identifierar vilka beslut som behöver fattas i olika sammanhang, utmanas i defensiva och offensiva situationer och lär sig timing, avstånd och riktning i spelet.

Den kollektiva ramen ger individen möjligheten att utveckla sina färdigheter i matchlika situationer. En spelare som förstår det kollektiva sammanhanget och lagets spelsätt tar också bättre individuella beslut.

Individ- och nivåanpassning

En förutsättning för att varje spelare ska ges möjlighet att nå sin fulla potential är att vi kan möta varje spelares enskilda behov i så stor

utsträckning som möjligt. Utgångspunkten är att spelare utvecklas i olika takt och att behovet av utmaning varierar över tid. Vi vill därför skapa en miljö där varje individ kontinuerligt stimuleras på en nivå som är tillräckligt utmanande. Totalt sett innebär detta att man till största delen behöver vara i en miljö som speglar den egna utvecklingsnivån, men att man ibland kan behöv vara i en miljö som är mer utmanande eller mindre utmanande.

Anpassningen sker inom ramen för lagets och verksamhetens struktur, där vi i första hand justerar innehåll, kravbild och ansvar inom den egna träningsmiljön. I de yngre åldrarna sker individanpassningen integrerat i den egna träningsmiljön där vi kan variera gruppsammansättningar och/eller ge individuella instruktioner och feedback. I äldre spelformer används vid behov rotation uppåt i träning, där spelaren ges möjlighet att träna med en äldre eller mer avancerad grupp under en period eller kontinuerligt.

Permanent uppflyttning till äldre åldersgrupp sker restriktivt och endast i undantagsfall, när spelarens utvecklingsnivå tydligt överstiger den egna ordinarie miljön och behovet av kontinuerlig utmaning är stort över tid.

Bedömningen av spelarens behov utgår från våra individuella färdigheter och görs utifrån en helhetsbild av spelarens utveckling. Denna bedömning ska vara tydlig och transparent, och kommuniceras med spelaren på ett sätt som skapar förståelse för både nuläge och utvecklingsriktning.

Genom en medveten och konsekvent individ- och nivåanpassning skapar vi förutsättningar för att varje spelare utvecklas i rätt miljö, samtidigt som vi behåller en stark koppling till lagets och verksamhetens helhet.

Kommunikation med spelare

För att utveckla individen behöver varje spelare bli sedd och bemött utifrån sina egna förutsättningar och behov. En god kommunikation mellan tränare/ledare och spelare är grundläggande för att individen ska kunna utvecklas. I Östers IF strävar vi efter att genom kommunikationen med spelaren bygga relation, förstärka beteenden och hjälpa spelaren att utvecklas över tid. Kommunikationen sker på tre kompletterande nivåer: löpande, direkt och specifik.

Löpande kommunikation

Den löpande kommunikationen är grunden i relationen mellan tränare och spelare. Den sker i det dagliga mötet och handlar om hur vi bemöter, ser och bygger förtroende med varje individ.

Det innebär att tränaren:

- visar ett genuint intresse för spelaren som person
- är tillgänglig och närvarande i vardagen
- arbetar aktivt med att skapa kontakt med varje spelare över tid

Den dagliga kommunikationen bidrar till trygghet och tillit, vilket är en förutsättning för att spelaren ska vara mottaglig för feedback och utveckling. En användbar tumregel för tränare att försöka ha kort löpande kommunikation med minst två specifika spelare vid varje träningstillfälle, för att på så sätt gå igenom hela laget kontinuerligt.

Direkt kommunikation

Den direkta kommunikationen sker främst i tränings- och matchsituationer, där tränaren interagerar med spelaren och påverkar beteenden här och nu.

Den kännetecknas av att vara:

- tydlig och konkret i sin instruktion
- förstärkande av önskade beteenden

- kravställande i relation till prestation och genomförande
- lärande genom frågor och dialog

Genom direkt kommunikation på planen stöttar tränaren spelaren i att förstå spelet, fatta beslut och utveckla sina färdigheter i linje med vårt arbetssätt.

Specifik kommunikation

Den specifika kommunikationen är planerad och individuellt riktad, med fokus på spelarens långsiktiga utveckling.

Den omfattar:

- individuella utvecklingssamtal
- nulägesanalys kopplad till våra färdigheter
- målsättning och uppföljning
- dialog kring spelarens utvecklingsväg

Här tydliggörs spelarens styrkor, utvecklingsområden och nästa steg, vilket skapar riktning och motivation i den fortsatta utvecklingen.

Utvecklingssamtal, IUP och karriärplan

Genom strukturerade samtal och individuell uppföljning skapar vi en gemensam riktning för spelarens utveckling, samtidigt som vi säkerställer delaktighet, motivation och ansvarstagande över tid. Arbetet anpassas efter ålder och mognad, och utvecklas successivt från enkla samtal till ett mer systematiskt och målinriktat arbetssätt.

5–9 år: I de yngsta åldrarna genomförs enklare trivselsamtal med fokus på spelarens upplevelse av fotbollen. Samtalen syftar till att säkerställa att spelaren trivs och känner sig trygg**,** fånga upp motivation och glädje samt skapa en tidig dialog mellan spelare, förälder/vårdnadshavare och ledare**.** Fokus ligger på välmående och deltagande snarare än prestation och utveckling.

10–12 år: I denna ålder introduceras enklare utvecklingssamtal där spelaren i större utsträckning involveras i sin egen utveckling. Samtalen innehåller enkel självreflektion från spelaren, grundläggande återkoppling på spelarens utveckling**,** enkla mål kopplade till träning och beteenden samt dialog kring vad spelaren vill utveckla**.** Syftet är att öka spelarens förståelse för sin egen utveckling och vikten av att börja ta ett större eget ansvar.

13–15 år: I den akademiförberedande verksamheten blir arbetet mer strukturerat och systematiskt. Samtalen utgår från självskattning kopplad till våra individuella färdigheter**,** tränarens bedömning av nuläge och utvecklingsområden samt en gemensam formulering av en individuell utvecklingsplan (IUP). Här introduceras även en första reflektion kring spelarens ambitioner och framtida mål inom fotbollen. Fokus ligger på att skapa en tydlig utvecklingsriktning och öka spelarens delaktighet i processen.

16–19 år: I akademin är arbetet med individuell utveckling en kontinuerlig och integrerad del av vardagen. Det innebär regelbunden individuell feedback i träning och match**,** löpande uppföljning och justering av den individuella utvecklingsplanen samt tydlig koppling mellan prestation, kravbild och utvecklingsmål

Samtidigt konkretiseras spelarens karriärplan, där ambitioner, möjligheter och nästa steg tydliggörs. Dialogen blir mer kravställande och inriktad på att förbereda spelaren för en högpresterande miljö i en elitverksamhet.

Fotbollsfys

Fysträning är en integrerad och viktig del av spelarutbildningen, där syftet är att utveckla spelarnas fysiska förmåga prestera på planen och samtidigt motverka risken för skador. Vår metodik vilar på en helhetssyn där våra individuella färdigheter inom fysik (snabbhet, uthållighet, styrka,

intensitet och högintensiva löpningar) tränas för att optimera spelarens förmåga att kontinuerligt utföra fotbollsaktioner med hög kvalitet i träning och match.

Centralt för vårt arbetssätt är principen om allsidighet och skadeprevention. Genom att systematiskt arbeta med grundläggande motorik, fotstyrka och stabilitet skapar vi en hållbar grund som minskar risken för överbelastningsskador. Fysträningen i vår spelarutbildning följer en progression där innehållet anpassas efter individens mognad och ålder. Detta innebär att vi i vår metodik ska ta hänsyn till den relativa ålderseffekten (RAE) för att säkerställa att varje spelare får rätt belastning och utmaning utifrån sin fysiska status, vilket främjar en hälsosam utveckling över tid.

Metodiken kombinerar integrerad och isolerad fysträning. Den största delen av den fysiska utvecklingen sker integrerat i fotbollsträningen genom spel- och färdighetsövningar där de fysiologiska kraven styrs genom variabler som planyta, antal spelare och intensitetsnivå. En matchlik träningsmiljö utvecklar spelarens förmåga att fatta snabba beslut även under fysisk trötthet. Den isolerade fysträningen används som ett komplement för att bygga specifik styrka, explosivitet och löpteknik, särskilt i den akademiförberedande verksamheten där kraven på fysisk förmåga börjar öka.

Fysträningen i Östers IF följer en metodisk trappa där fokus ligger på rörlighet och teknik som ett nödvändigt fundament. Därefter prioriteras stabilitet och kontroll innan vi adderar ren styrka och explosivitet. Genom detta upplägg säkerställer vi att våra spelare inte bara blir starkare och snabbare, utan också mer koordinerade och tekniskt skickliga i sina fysiska aktioner på planen.



Bild från SvFF

Fotbollspsykologi

Varje gång en spelare utför en fotbollsaktion påverkas aktionens kvalitet av spelarens psykologiska status och förmåga. Fotbollsaktionens psykologi handlar om att utveckla förmågan att genomföra varje aktion med så hög kvalitet som möjligt, samtidigt som spelaren bidrar till att göra sina lagkamrater bättre genom att hjälpa dem vidare till nästa aktion. Det handlar också om att kunna se sin egen utveckling i ett långsiktigt perspektiv.

I fotboll uppstår ständigt nya situationer som kräver fokus, beslut och ansvar. Därför påverkas spelets kvalitet inte bara av tekniska och taktiska färdigheter, utan också av hur spelaren hanterar spelets krav mentalt. I Östers IF arbetar vi med fotbollspsykologi genom tydliga fokusområden som beskriver beteenden och förhållningssätt i spelet. Dessa kopplas till våra övergripande personlighetsfärdigheter, som beskriver vilka egenskaper vi vill utveckla hos våra spelare över tid. På så sätt blir fotbollspsykologin en naturlig del av både träning, match och spelarens individuella utveckling.

Självskattning

Förmågan att reflektera över sitt eget beteende och sin prestation i träning och match. Spelaren utvecklar en förståelse för vad som fungerar, vad som kan förbättras och hur lärdomar kan omsättas i nästa aktion.

Relaterade färdigheter: *Ansvarstagande*, *Coachbarhet*, *Fokus*

Göra nästa aktion

Förmågan att snabbt rikta fokus framåt och fortsätta agera oavsett utfallet av tidigare aktioner. Spelaren tränas i att hantera både framgång och motgång genom att konsekvent vara delaktig i spelet.

Relaterade färdigheter: *Fokus*, *Vilja*

Göra lagkamrater bättre

Förmågan att bidra till lagets prestation genom kommunikation, attityd och beteende. Spelaren stöttar, uppmuntrar och hjälper sina lagkamrater att prestera bättre i spelet.

Relaterade färdigheter: *Kommunikation*, *Ansvarstagande*

Långsiktig utveckling

Förståelse för att utveckling är en process som kräver tid, tålamod och kontinuitet. Spelaren utvecklar ett förhållningssätt där lärande, ansträngning och progression prioriteras framför kortsiktiga resultat.

Relaterade färdigheter: *Vilja*, *Ansvarstagande*, *Coachbarhet*

Livsbalans och välbefinnande

Förmågan att skapa en hållbar helhet där fotboll, återhämtning, skola/arbete och privatliv fungerar tillsammans. Spelaren utvecklar en trygg och motiverande relation till sin idrott över tid.

Relaterade färdigheter: *Ansvarstagande*, *Fokus*, *Coachbarhet*





SPELFORMERNAS UTBILDNINGSPLANER

11 mot 11

I spelformen 11 mot 11 befinner sig spelarna i en fas där de har god erfarenhet av organiserad fotboll och en tydlig grundförståelse för spelets olika faser. Kraven på taktisk förståelse, rollfördelning och beslutsfattande ökar, samtidigt som samspelet mellan lagdelar och individers bidrag till det kollektiva spelet blir alltmer avgörande.

I åldersspannet cirka 15–19 år utvecklas förmågan till samarbete över hela planen. Lagets struktur och spelsätt framträder tydligare, och spelarna förväntas successivt ta större ansvar för både sitt eget agerande och lagets funktion i spelets olika skeden. Individuell utveckling sker i hög grad genom kollektiva sammanhang.

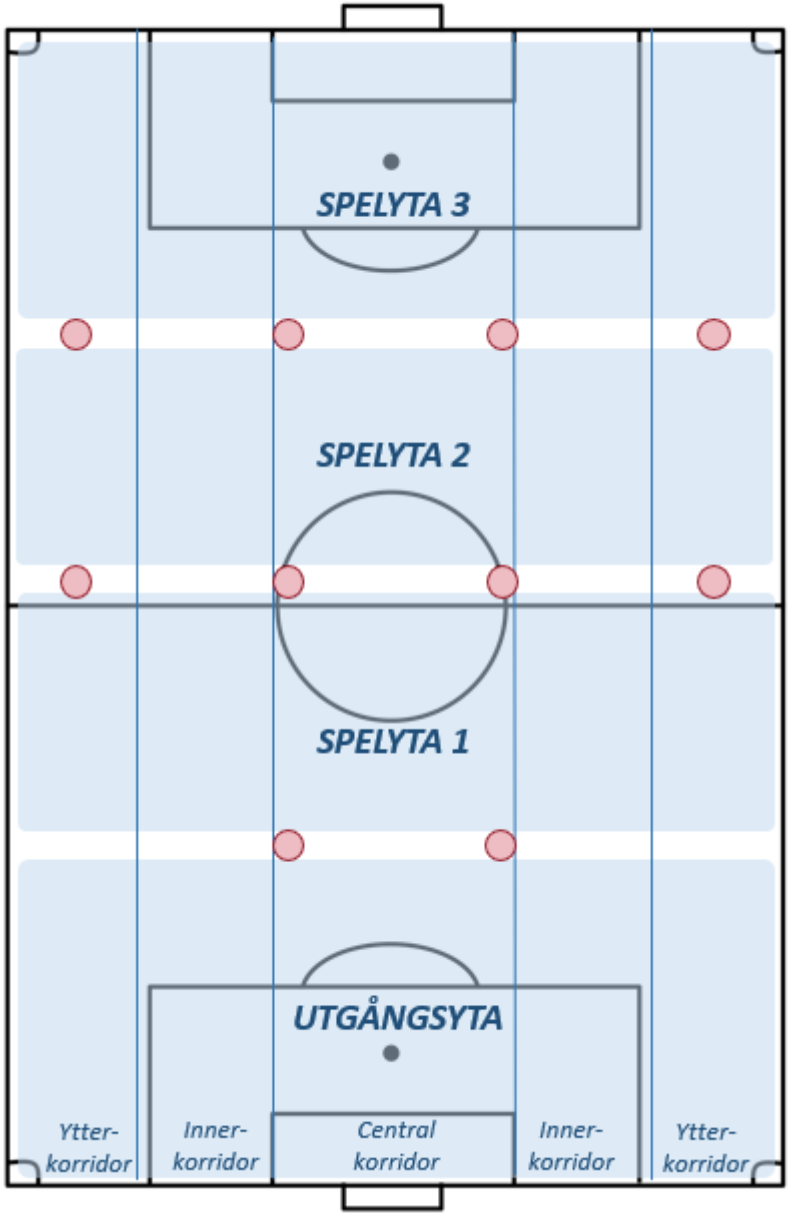
Skillnader i fysisk mognad kan fortfarande vara betydande. Spelare med tidig fysisk utveckling behöver utmanas i teknik, spelförståelse och beslutsfattande, medan spelare som mognar senare kan behöva extra stöd och tålamod för att bibehålla motivation och självförtroende. Fokus ligger på långsiktig utveckling snarare än kortsiktig prestation.

I denna ålder påverkas spelarna av förändrade livsförutsättningar och ökade krav och konkurrens om tiden. Motivation kan variera över tid. Östers IF ska erbjuda en trygg, professionell och utvecklingsorienterad miljö där spelarna ges delaktighet, ansvar och möjlighet att ta ägarskap över sin egen utveckling, med målsättningen att så många som möjligt ska fortsätta sin fotbollsresa utifrån sina förutsättningar.

Spelets faser 11 mot 11

ANFALLSSPEL	
OFFENSIV OMSTÄLLNING	**När vi har vunnit bollen** PRIO 1. Flytta boll från press, spela större PRIO 2. Sök passning framåt, kontra direkt om vi kan PRIO 3. Ta kontroll och etablera spel
UPPBYGGNAD	**När vi startar anfallsspelet från egen målvakt/backlinje mot ett organiserat försvar** Målsättning: Spela förbi motståndarnas första press med kontroll
ETABLERING	**När vi har kontroll på bollen runt mittplan och framåt mot ett organiserat försvar** Målsättning: Kontrollera spelet på offensiv planhalva, komma upp med laget och trycka ner motståndarna
GENOMBROTT	**När vi har tryckt ner motståndarna och är nära deras straffområde** Målsättning: Spela igenom motståndarnas låga försvar för att komma till målchans
AVSLUT	**När vi har kommit igenom motståndarnas låga försvar och in i målzonen** Målsättning: Skapa målchans och göra mål
KONTRING	**När vi har vunnit boll och går till snabbt anfall mot oorganiserat försvar** Målsättning: Skapa målchans och göra mål
FÖRSVARSSPEL	
DEFENSIV OMSTÄLLNING	**När vi har förlorat bollen** PRIO 1. Vinn tillbaka bollen direkt PRIO 2. Överbelasta med direkt press och markering PRIO 3. Fall till försvarssida och fördröj anfallet
ÅTERERÖVRING	**När vi sätter press direkt efter att ha förlorat bollen** Målsättning: Ta tillbaka bollen så fort vi kan
HÖGT FÖRSVAR	**När vi spelar organiserat försvarsspel för att sätta press i motståndarnas uppbyggnad** Målsättning: Störa och styra motståndarnas uppbyggnad för att vinna boll så högt som möjligt
MELLANHÖGT FÖRSVAR	**När vi spelar organiserat försvarsspel runt mittplan** Målsättning: Fördröja motståndarnas anfall och förhindra att de spelar genom oss
LÅGT FÖRSVAR	**När vi försvarar eget straffområde** Målsättning: Förhindra att motståndarna skapar målchans

Planens indelning



Principer och prioriteringar

ANFALLSSPEL			
OFFENSIV OMSTÄLLNING	När vi har vunnit bollen *PRIO 1. Flytta boll från press, spela större* *PRIO 2. Sök passning framåt, kontra direkt om vi kan* *PRIO 3. Ta kontroll och etablera spel*		
FAS	**PRINCIPER**	**FÄRDIGHETER**	
		INDIVIDUELLT	**KOLLEKTIVT**
UPPBYGGNAD	*Grundförutsättningar (4S)* *Våga attrahera press* *Tålamod och tempoväxlingar* *Vinklar och diagonala spelvägar* *Sök spel framåt centralt* *Spel på tredje eller fjärde spelare*	*Passningar* *Förstatouch* *Off.pos./löpn.* *Perception* *Beslutsfattande*	*Spelbarhet* *Spelavstånd* *Positionering* *Avl. rörelser*
ETABLERING	*Grundförutsättningar (4S)* *Tålamod och tempoväxlingar* *Dra isär med spelvändningar* *Vinklar och diagonala spelvägar* *Sök rättvänd spelare* *Spel på tredje eller fjärde spelare*	*Passningar* *Förstatouch* *Perception* *Kreativitet* *Off.pos./löpn.*	*Spelbredd* *Spelvändning* *Avl. rörelser* *Motrörelser*
GENOMBROTT	*Utmana 1 mot 1* *Skapa numerära överlägen* *Över- och underlappslöpningar* *Snabba passningskombinationer* *Inspel och instick bakom backlinje* *Maxlöpningar mot mål*	*Utmana 1v1* *Kreativitet* *Beslutsfattande* *Off.pos./löpn.* *Passningar*	*Över/underlapp* *Väggspel* *Instick* *Motrörelser* *Korslöpningar*
AVSLUT	*Utmana 1 mot 1* *Inspel från assistytor* *Löpningar in i straffområdet* *Avsluta på ett tillslag* *Våga avsluta från distans* *Följ upp avslut, först på retur*	*Avslut* *Förstatouch* *Off.pos./löpn.* *Beslutsfattande* *Utmana 1v1*	*Speldjup* *Positionering* *Uppflyttning* *Spelavstånd*
KONTRING	*Första tanke att spela framåt* *Sök högsta spelare eller spelyta 3* *Maxlöpningar mot mål* *Sök diagonal spelväg* *Numerära överlägen i fart* *Kom till avslut i anfallet*	*Passningar* *Beslutsfattande* *Off.pos./löpn.* *Perception* *Avslut*	*Spelbarhet* *Speldjup* *Djupledsspel* *Uppflyttning*

FÖRSVARSSPEL			
DEFENSIV OMSTÄLLNING	När vi har förlorat bollen *PRIO 1. Vinn tillbaka bollen direkt* *PRIO 2. Överbelasta med direkt press och markering* *PRIO 3. Fall till försvarssida och fördröj anfallet*		
FAS	**PRINCIPER**	**FÄRDIGHETER**	
		INDIVIDUELLT	**KOLLEKTIVT**
DIREKT ÅTERERÖVR.	*Reagera DIREKT på def. omställn.* *Närmaste spelare pressar* *Överbelasta runt bollhållare* *Markering närmast bakom press* *Krymp ytor och skär av passningsv.* *Maxlöp hem om vi inte vinner boll*	*Presspel* *Def. omst.* *Försvar 1v1* *Duellspel* *Beslutsfattande*	*Försvarssida* *Understöd* *Täckning* *Överflyttning*
HÖGT FÖRSVAR	*Tydliga triggers för press* *Stäng centrala ytor* *Pressa tillsammans för att styra* *Överbelasta och krymp ytor* *Markering närmast bakom press* *Kompakta mellan lagdelarna*	*Presspel* *Defensiv pos.* *Beslutsfattande* *Markeringsspel*	*Överflyttning* *Centrering* *Uppflyttning* *Täckning*
MELLANHÖGT FÖRSVAR	*Håll laget kompakt* *Stäng centrala ytor* *Hårt jobb i positionsspelet* *Tydliga triggers för press* *Uppflyttning vid bakåtspel* *Klivande press mellan våra linjer*	*Defensiv pos.* *Presspel* *Perception* *Beslutsfattande*	*Försvarssida* *Centrering* *Understöd* *Nedflyttning*
LÅGT FÖRSVAR	*Håll laget kompakt* *Stäng centrala ytor* *Korta avstånd inom laget* *Tät markering i boxen* *Förhindra och blocka avslut* *Uppflyttning vid bakåtspel*	*Defensiv pos.* *Försvar 1v1* *Duellspel* *Markeringsspel*	*Centrering* *Täckning* *Nedflyttning* *Uppflyttning*

Individuella färdigheter och aktioner

TEKNIK

GRUNDTEKNIK	PASSNINGAR	FÖRSTATOUCH	UTMANA 1 MOT 1	AVSLUT
Driva och dribbla med kontroll under press *Vända med bollen i trånga ytor* *Ändra riktning med bollen i fart under press* *Tempoväxla med bollen för att skapa yta* *Kombinera flera aktioner med bollen under press*	*Slå kort, medellång och längre passning* *Passa bollen i rörelse under press* *Anpassa passningens riktning, fart och höjd* *Passa bollen på ett tillslag under press* *Slå passning på offensiv fot eller yta* *Slå passning till medspelare i rörelse*	*Ta emot bollen med kontroll under press* *Ta med sig bollen framåt i första tillslaget* *Ta emot bollen i rörelse* *Ta ner bollen från luften med kontroll* *Anpassa förstatouch efter riktning, press och yta* *Skapa nästa aktion med första tillslaget*	*Driva bollen mot motståndare med fart* *Använda finter under press* *Ta sig förbi motståndare med fart under press* *Utmana med rätt timing* *Skydda bollen i duell* *Värdera när man ska utmana*	*Avsluta när läge ges under press* *Avsluta efter egen bollkontroll* *Avsluta på ett tillslag* *Avsluta i rörelse* *Avsluta med olika tekniker* *Avsluta med nick och volley*

SPELFÖRSTÅELSE

PERCEPTION	OFF. POSITIONERING/LÖPNINGAR	DEFENSIV POSITIONERING	BESLUTSFATTANDE	KREATIVITET
Följa spelet kontinuerligt *Scanna kontinuerligt* *Uppfatta med- och motspelare i rörelse* *Uppfatta fria ytor* *Uppfatta tid och press* *Förutse nästa situation i spelet*	*Söka fria ytor kontinuerligt* *Anpassa spelbarhet till bollhållare, med- och motspelare* *Göra sig spelbar rättvänd eller halvt rättvänd* *Ta offensiva löpningar med timing* *Anpassa positionering efter roll, formation och situation* *Skapa yta genom löpningar*	*Placera sig på försvarssida om boll och motståndare* *Positionera sig för att påverka bollhållare* *Avgöra om man ska kliva eller falla* *Anpassa position efter medspelare och motståndare* *Täcka ytor i relation till boll, motståndare och lagets position*	*Värdera aktion utifrån situation* *Reagera snabbt på spelet* *Fatta beslut under press* *Värdera aktion efter yta, tid och motståndare* *Välja mellan flera alternativa aktioner* *Välja aktion utifrån lagets och motståndarens position*	*Prova olika lösningar efter situation* *Variera aktioner med bollen* *Lösa situationer under press* *Skapa lösningar tillsammans med medspelare* *Skapa övertag med aktioner* *Påverka matchsituationer med egna lösningar*

FÖRSVARSSPEL

DEFENSIV OMSTÄLLNING	PRESSPEL	MARKERING	FÖRSVAR 1 MOT 1	DUELLSPEL
Reagera direkt när laget förlorar bollen *Fall snabbt till försvarssida* *Välja mellan att pressa eller falla* *Anpassa försvarsspel efter lagets situation* *Anpassa aktion efter bollens och motståndarnas position*	*Komma nära bollhållare med fart* *Försöka vinna bollen* *Styra bollhållare i press* *Pressa tills situationen är över* *Reagera på signaler för press* *Anpassa press efter medspelare*	*Anpassa avstånd till närmaste motståndare* *Hålla sig mellan motståndare och mål* *Hålla motståndare felvänd* *Vara beredd att bryta passning* *Anpassa markering efter boll, yta och motståndare* *Hindra motståndare från att ta sig framåt*	*Anpassa kroppsposition och avstånd till bollhållare* *Styra bollhållare* *Gå in i duell för att vinna bollen* *Bryta bollen vid rätt tillfälle* *Hindra bollhållare från att ta sig framåt* *Värdera att bryta, styra eller fördröja*	*Använda kroppen i närkamp* *Fullfölja duellen* *Ha rätt timing i duellen* *Ta kontroll över bollen i duell* *Behålla kontroll efter vunnen duell* *Använda kroppen för att skydda boll eller yta*

FYSIK

SNABBHET	UTHÅLLIGHET	STYRKA	INTENSITET	HÖGINTENSIVA LÖPNINGAR
Maxlöpningar över större ytor *Accelerera i löpning* *Behålla fart i aktioner* *Använda hög fart i spelet* *Bibehålla fart över längre löpningar*	*Orka vara aktiv i spelet över tid* *Röra sig kontinuerligt i spelet* *Upprepa aktioner över tid* *Återhämta sig mellan aktioner* *Bibehålla kvalitet i aktioner*	*Behålla balans i rörelse* *Använda kroppen i närkamp* *Skydda boll eller position i duell* *Behålla kontroll under fysisk belastning* *Utföra aktioner under fysisk press*	*Delta i flera aktioner i följd* *Hålla tempo i aktioner* *Delta i många aktioner i högt tempo* *Behålla kvalitet i aktioner i högt tempo* *Upprepa aktioner i högt tempo över tid*	*Löpningar i hög fart mot boll, motståndare eller yta* *Löpningar till försvarssida i hög fart* *Upprepa högintensiva löpningar över tid* *Använda högintensiva löpningar i rätt situation*

PERSONLIGHET

VILJA	ANSVARSTAGANDE	KOMMUNIKATION	FOKUS	COACHBARHET
Ta initiativ i spelet *Arbeta vidare i nästa situation* *Driva sin egen utveckling* *Arbeta konsekvent över tid*	*Ta ansvar för sin prestation* *Ta ansvar för sitt agerande i laget* *Ta ansvar för sin utveckling över tid* *Ta ansvar i lagets prestation*	*Ge signaler i spelet* *Styra medspelare* *Ge positiv respons till medspelare* *Coacha sina medspelare*	*Behålla fokus genom hela matchen* *Behålla fokus efter misstag och motgångar* *Behålla fokus i prestation över längre tid* *Behålla fokus på utveckling över tid*	*Omsätta instruktioner i spelet* *Använda feedback för att utveckla sitt spel* *Efterfråga instruktioner och feedback* *Driva sin egen utveckling med tränarens hjälp*

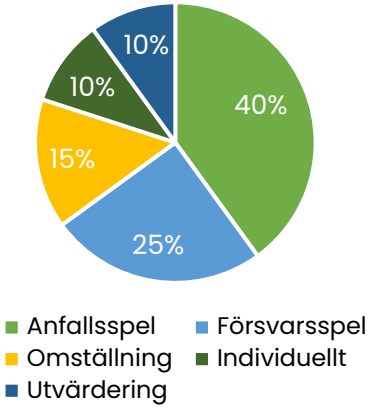
Träningsmiljön

Antal träningar: 4-5 per vecka

Tränaren ska:

- planera träningen utifrån en taktisk periodisering, där veckans träningsinnehåll utgår från matchen och kopplas till spelets faser och principer
- säkerställa en tydlig röd tråd i träningsveckan, där belastning, innehåll och intensitet samverkar
- planera varje träning utifrån ett **huvudsyfte**, en tydlig **fas** och tillhörande **principer**
- prioritera spel, spelövningar och matchlika situationer
- skapa hög intensitet genom övningsdesign, ytor och organisation
- ställa tydliga krav på tempo, koncentration och genomförande

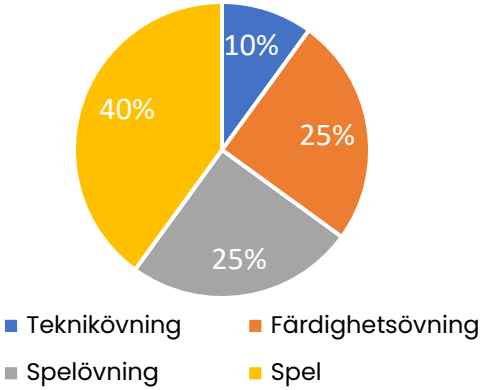
Rekommenderad fördelning av huvudsyfte i träning



Övningarna ska:

- vara **matchlika** och innehålla många moment med beslutsfattande
- **utmana spelaren** i både individuella och kollektiva beteenden och aktioner
- spegla matchsituationer utifrån lagets arbetssätt och spelets principer

Rekommenderad fördelning av övningstyper i träning



Riktlinjer för spelmiljö i träning:

- Litet spel: 3-4 spelare per lag
- Mellanstort spel: 5-7 spelare per lag
- Stort spel: 8-11 spelare per lag
- Planstorlek:
  - Djup i meter: Antal utespelare x 10
  - Bredd i meter: Antal utespelare x 6

Instruktion och feedback ska:

- vara kort, konkret och kopplad till utförande och prestation
- utgå från våra **principer** och **färdigheter**
- ges vid rätt tillfälle – före, under eller efter aktivitet

Spelarna ska:

- ta ansvar för sin egen prestation och utveckling
- sträva efter hög kvalitet i varje aktion

- vara aktiva, fokuserade och mottagliga för feedback

Matchmiljön

Matchen ska genomföras i linje med vårt spelsätt och användas som både prestations- och lärmiljö.

Tränaren ska:

- säkerställa att laget spelar utifrån vårt spelsätt samt våra faser och principer
- coacha med fokus på prestation och beteenden, inte enskilda resultat
- ge spelarna utrymme att fatta egna beslut i spelet
- följa upp prestationer i relation till det vi tränar på

Taktiska val ska:

- utgå från vårt spelsätt
- handla om hur vi prioriterar och använder våra faser och principer
- anpassas efter matchbild utan att frångå identitet och spelsätt

Spelarna ska:

- ta ansvar i sin roll och för lagets helhet
- fatta självständiga beslut i matchens alla faser
- genomföra aktioner med hög kvalitet och intensitet

Resultat:

- är en naturlig del av verksamheten
- används som underlag för analys och utveckling
- värderas i relation till prestation över tid

Individanpassning

Genom individanpassning ska vi säkerställa att varje spelare utmanas på rätt nivå i förhållande till sina förutsättningar och vår kravbild.

Tränaren ska:

- utgå från våra individuella färdigheter i bedömning av spelaren
- tydliggöra spelarens styrkor, utvecklingsområden och nästa steg
- ge kontinuerlig och konkret feedback kopplad till prestation
- följa upp och justera individuella utvecklingsmål över tid

Anpassning sker genom:

- kravbild i träning och match
- ansvar och roll i laget
- individuella uppgifter kopplade till spel och position

Vid behov ska:

- spelare roteras uppåt i träningsmiljö för att få större utmaning
- beslut om permanent uppflyttning tas restriktivt och utifrån helhetsbedömning

Spelaren ska:

- ta ansvar för sin egen utveckling
- arbeta aktivt med sin individuella utvecklingsplan
- omsätta feedback i handling

Fotbollsfys

Fysisk periodisering och belastningsgrader

I fotbollsfysen tillämpas en cyklisk belastning under träningsveckan. Detta innebär att varje träning har en definierad belastningsgrad baserat på var i träningsveckan det är.

- **Återhämtning (Dag efter match):** Låg intensitet. Fokus på att återställa kroppen genom dynamisk rörlighet, fotstyrka och lättare teknisk träning.
- **Medelbelastning (Tidig vecka):** Fokus på tålighet och teknisk färdighet. Vi bygger styrka och atletisk grund utan att skapa maximal utmattning.

- **Högbelastning (Mitt i veckan):** Veckans mest krävande pass. Här tränas Uthållighet, Intensitet och Högintensiva löpningar genom stora spelövningar och specifika intervaller.
- **Matchförberedande (Dag innan match):** Syftar till att väcka nervsystemet. Fokus på Snabbhet och explosivitet med låg totalvolym för att bibehålla fräschör inför match.

I 11 mot 11 är vi på toppen av fystrappan där målsättning är att lära sig hantera elitfotbollens krav.

Prioriterade färdigheter:

- Styrka (maxstyrka och fysisk tålighet)
- Snabbhet (acceleration och maxfart)
- Uthållighet (upprepade aktioner över tid)
- Högintensiva löpningar (sprintuthållighet)

Metodik:
En kombination av strukturerad styrketräning och grenspecifik uthållighet. Sprintträningen blir mer specifik och inriktad på att tåla upprepade maxlöpningar och hög fart över större ytor.

Planen som verktyg:
Stora ytor används för att tvinga fram långa högintensiva löpningar som liknar matchsituationer.

Målmedveten vinnarmentalitet

I 11 mot 11 innebär målmedveten vinnarmentalitet:

- en ambition om att utvecklas och prestera på så hög nivå som möjligt.
- förståelse för att prestation över tid är viktigare än enskilda resultat.
- förmåga att hålla fokus på utveckling oavsett yttre omständigheter.
- konsekvent vilja att prestera på hög nivå i träning och match.

Att vilja vinna innebär att:

- ställa krav på sig själv och sin omgivning.
- ta ansvar för sin egen utveckling.
- alltid göra sitt bästa i den roll och situation man befinner sig i.
- lära sig av både framgångar och motgångar.

Fotbollspsykologi

I 11 mot 11 ställs höga krav på spelarens självledarskap och ansvarstagande. Spelaren arbetar aktivt med att analysera sin prestation, fatta beslut utifrån lagets arbetssätt och bidra till lagets utveckling genom kommunikation och ledarskap.

Självskattning:
Exempelvis att spelaren analyserar sin prestation och sätter individuella mål.

Göra nästa aktion:
Exempelvis att spelaren fortsätter agera enligt lagets principer oavsett matchbild.

Göra lagkamrater bättre:
Exempelvis att spelaren tar initiativ till kommunikation och hjälper sina medspelare i spelet.

Långsiktig utveckling och hållbart idrottande:
Exempelvis att spelaren planerar och tar ansvar för sin utveckling över tid.

Välbefinnande och livsbalans:
Exempelvis att spelaren skapar en hållbar balans mellan fotboll, studier/arbete och privatliv.

9 mot 9

I spelformen 9 mot 9 är spelarna i en viktig övergångsfas mellan individuellt fokus och ett mer kollektivt sammanhang. Spelarnas ökade erfarenhet och mognad gör det möjligt att samverka i större enheter, där individuella aktioner allt oftare samspelar med lagets struktur. I anfallsspelet innebär detta att spelare kan agera både för sin egen och för medspelares skull, medan försvarsspelet präglas av en växande förståelse för gemensamma principer, färdigheter och aktioner.

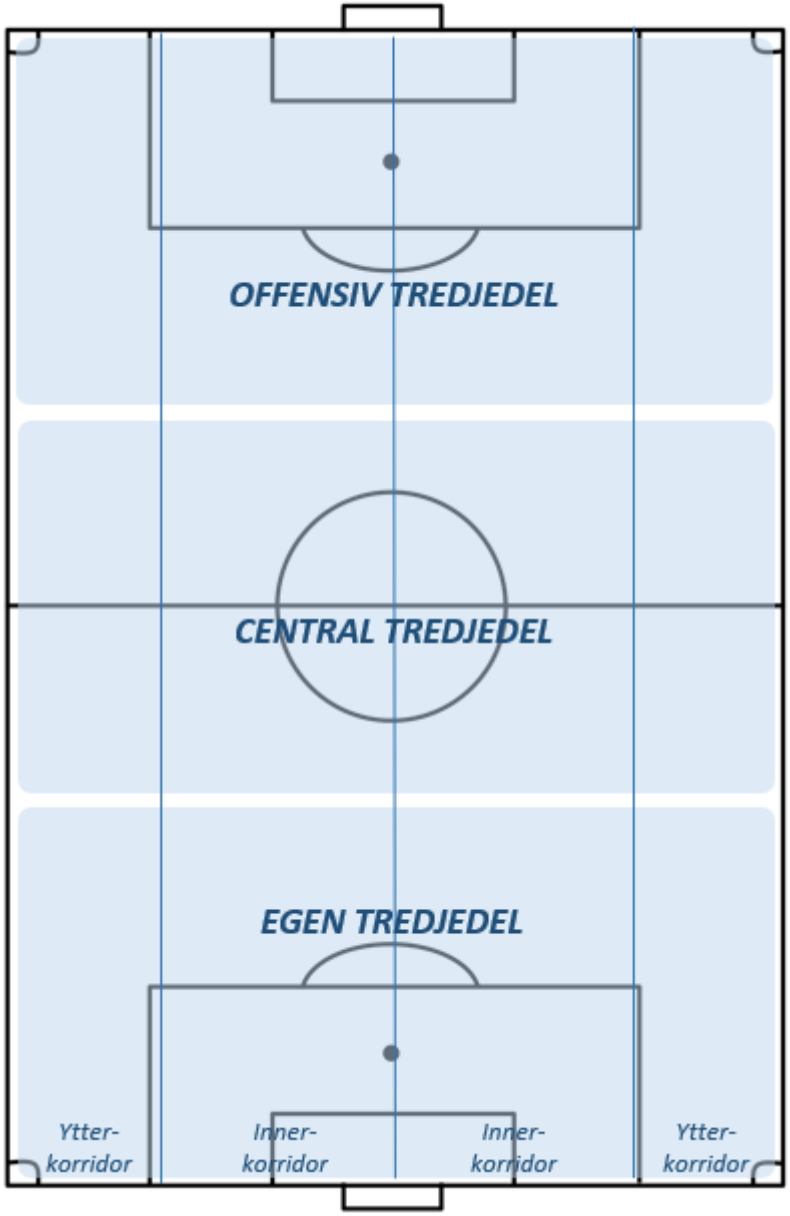
Många spelare går under denna period in i puberteten, vilket kan innebära stora individuella variationer i fysisk utveckling. Snabb tillväxt kan tillfälligt påverka koordination och bollkontroll, samtidigt som ökad styrka och snabbhet kan ge kortsiktiga fördelar. I Östers IF är fokus att säkerställa en allsidig utveckling där tekniska och taktiska färdigheter fortsatt prioriteras, oavsett fysisk mognad. Spelare med tidiga fysiska fördelar utmanas att utveckla sitt spel bortom fysiken, medan spelare som mognar senare ges stöd och trygghet för att bibehålla motivation och självförtroende.

I takt med ökad självständighet och förmåga till reflektion blir spelarna mer delaktiga i sin egen utveckling. Tränarens roll är att skapa en miljö där spelarna vågar utmana sig själva, göra misstag och ta ansvar för sitt lärande. 9 mot 9 utgör därmed en central förberedelse för 11 mot 11, där spelarna successivt utvecklar förståelse för kravbild, långsiktig utveckling och vad som krävs för att ta nästa steg inom Östers IF:s elitförberedande miljö.

Spelets faser i 9 mot 9

ANFALLSSPEL	
OFFENSIV OMSTÄLLNING	**När vi har vunnit bollen** PRIO 1. Flytta boll från press, spela större PRIO 2. Sök passning framåt, kontra direkt om vi kan PRIO 3. Ta kontroll och etablera spel
UPPBYGGNAD	**När vi startar anfallsspelet från egen målvakt/backlinje mot ett organiserat försvar** Målsättning: Spela förbi motståndarnas första press med kontroll och komma upp med laget
GENOMBROTT	**När vi har tryckt ner motståndarna och är nära deras straffområde** Målsättning: Spela igenom motståndarnas låga försvar för att komma till målchans
AVSLUT	**När vi har kommit igenom motståndarnas låga försvar och in i målzonen** Målsättning: Skapa målchans och göra mål
KONTRING	**När vi har vunnit boll och går till snabbt anfall mot oorganiserat försvar** Målsättning: Skapa målchans och göra mål
FÖRSVARSSPEL	
DEFENSIV OMSTÄLLNING	**När vi har förlorat bollen** PRIO 1. Vinn tillbaka bollen direkt PRIO 2. Överbelasta med direkt press och markering PRIO 3. Fall till försvarssida och fördröj anfallet
ÅTERERÖVRING	**När vi sätter press direkt efter att ha förlorat bollen** Målsättning: Ta tillbaka bollen så fort vi kan
HÖGT FÖRSVAR	**När vi spelar organiserat försvarsspel för att sätta press i motståndarnas uppbyggnad** Målsättning: Störa och styra motståndarnas uppbyggnad för att vinna boll så högt som möjligt
LÅGT FÖRSVAR	**När vi försvarar runt eget straffområde** Målsättning: Förhindra att motståndarna skapar målchans

Planens indelning



Principer och prioriteringar

ANFALLSSPEL			
OFFENSIV OMSTÄLLNING	När vi har vunnit bollen *PRIO 1. Flytta boll från press, spela större* *PRIO 2. Sök passning framåt, kontra direkt om vi kan* *PRIO 3. Ta kontroll och etablera spel*		
FAS	**PRINCIPER**	**FÄRDIGHETER**	
		INDIVIDUELLT	**KOLLEKTIVT**
UPPBYGGNAD	*Grundförutsättningar (4S)* *Våga attrahera press* *Vinklar och diagonala spelvägar* *Sök spel framåt centralt*	*Passningar* *Förstatouch* *Off.pos./löpn.* *Perception* *Beslutsfattande*	*Spelbarhet* *Spelavstånd* *Positionering* *Avl. rörelser*
GENOMBROTT	*Utmana 1 mot 1* *Skapa numerära överlägen* *Snabba passningskombinationer* *Inspel och instick bakom backlinje*	*Utmana 1v1* *Kreativitet* *Beslutsfattande* *Off.pos./löpn.* *Passningar*	*Över/underlapp* *Väggspel* *Instick* *Motrörelser* *Korslöpningar*
AVSLUT	*Utmana 1 mot 1* *Inspel från assistytor* *Löpningar in i straffområdet* *Avsluta på ett tillslag*	*Avslut* *Förstatouch* *Off.pos./löpn.* *Beslutsfattande* *Utmana 1v1*	*Speldjup* *Positionering* *Uppflyttning* *Spelavstånd*
KONTRING	*Första tanke att spela framåt* *Sök högsta spelare eller spelyta* *Maxlöpningar mot mål* *Sök diagonal spelväg*	*Passningar* *Beslutsfattande* *Off.pos./löpn.* *Perception* *Avslut*	*Spelbarhet* *Speldjup* *Djupledsspel* *Uppflyttning*

FÖRSVARSSPEL			
DEFENSIV OMSTÄLLNING	När vi har förlorat bollen *PRIO 1. Vinn tillbaka bollen direkt* *PRIO 2. Överbelasta med direkt press och markering* *PRIO 3. Fall till försvarssida och fördröj anfallet*		
FAS	**PRINCIPER**	**FÄRDIGHETER**	
		INDIVIDUELLT	**KOLLEKTIVT**
DIREKT ÅTERERÖVR.	*Reagera DIREKT på def. omställn.* *Närmaste spelare pressar* *Överbelasta runt bollhållare* *Maxlöp hem om vi inte vinner boll*	*Presspel* *Def. omst.* *Försvar 1v1* *Duellspel* *Beslutsfattande*	*Försvarssida* *Understöd* *Täckning* *Överflyttning*
HÖGT FÖRSVAR	*Tydliga triggers för press* *Stäng centrala ytor* *Pressa tillsammans för att styra* *Markering närmast bakom press*	*Presspel* *Defensiv pos.* *Beslutsfattande* *Markeringsspel*	*Överflyttning* *Centrering* *Uppflyttning* *Täckning*
LÅGT FÖRSVAR	*Håll laget kompakt* *Stäng centrala ytor* *Förhindra och blocka avslut* *Uppflyttning vid bakåtspel*	*Defensiv pos.* *Försvar 1v1* *Duellspel* *Markeringsspel*	*Centrering* *Täckning* *Nedflyttning* *Uppflyttning*

Individuella färdigheter och aktioner

TEKNIK

GRUNDTEKNIK	PASSNINGAR	FÖRSTATOUCH	UTMANA 1 MOT 1	AVSLUT
Driva och dribbla med kontroll under press *Vända bollen i trånga ytor* *Ändra riktning med bollen i fart* *Tempoväxla med bollen för att skapa yta* *Kombinera flera tekniska aktioner*	*Slå kort och medellång passning* *Passa bollen i rörelse* *Anpassa passningens riktning, fart och höjd* *Passa bollen på ett tillslag* *Slå passning på offensiv fot eller yta*	*Ta emot bollen med kontroll under press* *Ta med sig bollen framåt med första tillslaget* *Ta emot bollen i rörelse* *Ta ner bollen från luften med kontroll* *Anpassa förstatouch efter riktning, press och yta*	*Driva bollen mot motståndare med fart* *Använda finter under press* *Ta sig förbi motståndare med fart* *Utmana med rätt timing* *Skydda bollen i duell*	*Avsluta när läge ges under press* *Avsluta efter egen bollkontroll* *Avsluta på ett tillslag* *Avsluta i rörelse* *Avsluta med olika tekniker*

SPELFÖRSTÅELSE

PERCEPTION	OFF. POSITIONERING/LÖPNINGAR	DEFENSIV POSITIONERING	BESLUTSFATTANDE	KREATIVITET
Följa spelet kontinuerligt *Orientera sig före och under aktion* *Uppfatta med- och motspelare i rörelse* *Uppfatta fria ytor* *Uppfatta press*	*Söka fria ytor kontinuerligt* *Anpassa spelbarhet till bollhållare och medspelare* *Göra sig spelbar rättvänd eller halvt rättvänd* *Ta offensiva löpningar med timing* *Skapa yta genom löpningar*	*Placera sig på försvarssida om boll och motståndare* *Positionera sig för att påverka bollhållare* *Avgöra om man ska kliva eller falla* *Anpassa position efter medspelare och motståndare* *Täcka ytor i relation till boll, motståndare och lagets position*	*Välja aktion utifrån situation* *Reagera snabbt på spelet* *Fatta beslut under press* *Värdera aktion efter yta, tid och press* *Välja mellan flera alternativa aktioner*	*Prova olika lösningar efter situation* *Variera aktioner med bollen* *Hitta lösningar under press* *Skapa lösningar tillsammans med medspelare* *Skapa övertag med aktioner*

FÖRSVARSSPEL

DEFENSIV OMSTÄLLNING	PRESSPEL	MARKERING	FÖRSVAR 1 MOT 1	DUELLSPEL
Reagera direkt när laget förlorar bollen *Fall snabbt till försvarssida* *Välja mellan att pressa eller falla* *Delta i försvarsspelet utifrån roll och position* *Anpassa aktion efter bollens position*	*Komma nära bollhållare med fart* *Försöka vinna bollen* *Styra bollhållaren* *Pressa tills situationen är över* *Reagera på signaler för press*	*Följa en motståndare* *Hålla sig mellan motståndare och mål* *Anpassa avstånd till motståndare* *Hålla motståndare felvänd* *Vara beredd att bryta passning*	*Försöka ta bollen* *Anpassa kroppsposition och avstånd till bollhållare* *Styra bollhållare* *Gå in i duell för att vinna bollen* *Bryta bollen vid rätt tillfälle*	*Våga komma nära motståndare* *Använda kroppen i närkamp* *Fullfölja duellen* *Ha rätt timing i duellen* *Ta kontroll över bollen i duell*

FYSIK

SNABBHET	UTHÅLLIGHET	STYRKA	INTENSITET	HÖGINTENSIVA LÖPNINGAR
Maxlöpningar över större ytor *Ändra riktning snabbt* *Accelerera i löpning* *Behålla fart i aktioner*	*Orka vara aktiv i spelet över tid* *Röra sig kontinuerligt i spelet* *Upprepa aktioner över tid* *Återhämta sig mellan aktioner*	*Stå emot kroppskontakt* *Behålla balans i rörelse* *Använda kroppen i närkamp* *Skydda boll eller position i duell*	*Reagera direkt vid ny situation* *Delta i flera aktioner i följd* *Hålla tempo i aktioner* *Delta i många aktioner i högt tempo*	*Ta upprepade snabba löpningar* *Löpningar i hög fart mot boll, motståndare eller yta* *Löpningar till försvarssida i hög fart*

PERSONLIGHET

VILJA	ANSVARSTAGANDE	KOMMUNIKATION	FOKUS	COACHBARHET
Ta initiativ i spelet *Fortsätta efter misstag* *Arbeta vidare i nästa situation* *Vilja utvecklas och lära sig*	*Ta ansvar för sin uppgift i spelet* *Förbereda sig för träning och match* *Ta ansvar för sin prestation* *Ta ansvar för sitt agerande i laget*	*Ge signaler i spelet* *Styra medspelare* *Ge positiv respons till medspelare*	*Behålla fokus efter situationer* *Behålla fokus i flera aktioner i följd* *Upprätthålla koncentration över tid*	*Justera sitt agerande utifrån feedback* *Omsätta feedback i spelet* *Försöka utveckla sitt spel över tid*

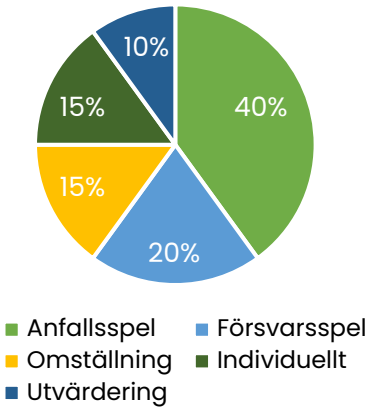
Träningsmiljön

Antal träningar: 3–4 per vecka

Tränaren ska:

- planera träningen utifrån en enkel taktisk periodisering, där veckans innehåll utgår från match och kopplas till spelets faser och grundläggande principer
- skapa en tydlig struktur i träningsveckan med variation i innehåll och belastning
- planera varje träning utifrån ett huvudsyfte, en tydlig fas och ett begränsat antal principer
- prioritera spel, spelövningar och matchlika situationer
- skapa intensitet genom övningsdesign, ytor och organisation
- ställa krav på tempo, koncentration och genomförande utifrån ålder och nivå

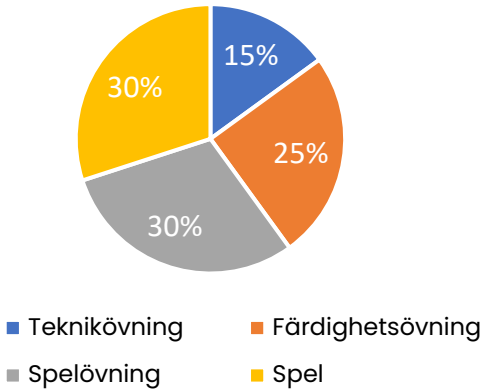
Rekommenderad fördelning av huvudsyfte i träning



Övningarna ska:

- vara matchlika och innehålla många moment med beslutsfattande
- utveckla både individuella färdigheter och samspel i lagdelar
- spegla återkommande matchsituationer i anfallsspel, försvarsspel och omställningar

Rekommenderad fördelning av övningstyper i träning



Riktlinjer för spelmiljö i träning:

- Litet spel: 2-4 spelare per lag
- Mellanstort spel: 5-7 spelare per lag
- Stort spel: 8-9 spelare per lag
- Planstorlek:
    - Djup i meter: Antal utespelare x 9
    - Bredd i meter: Antal utespelare x 6

Instruktion och feedback ska:

- vara tydlig, konkret och kopplad till spelets situationer
- utgå från våra färdigheter och grundläggande principer
- ges genom en kombination av instruktion, frågor och guidning

Spelarna ska:

- vara aktiva i sitt lärande och ta ansvar för egna beslut
- utveckla kvalitet i sina aktioner i ett högre tempo

- visa ansvar för fokus, genomförande och utveckling

Matchmiljön

Matchen ska genomföras i linje med vårt spelsätt och användas som en lärmiljö med ett ökat fokus på prestation.

Tränaren ska:

- säkerställa att laget försöker spela utifrån våra faser och grundläggande principer
- coacha med fokus på prestation och beteenden, med begränsad påverkan under spelets gång
- uppmuntra spelarna att fatta egna beslut och lösa situationer
- följa upp prestationer i relation till det som tränats

Taktiska val ska:

- utgå från vårt spelsätt
- handla om hur vi använder och prioriterar faser och principer i matchen
- anpassas efter matchbild inom ramen för vårt spelsätt och våra principer

Spelarna ska:

- ta ett ökat ansvar i sin roll och i lagets samspel
- fatta självständiga beslut i spelets olika faser
- genomföra aktioner med god kvalitet och ökande tempo

Resultat:

- har en viss betydelse men är fortsatt underordnat utveckling
- används som ett verktyg för reflektion och lärande
- kopplas till prestation och genomförande

Individanpassning

Genom individanpassning ska vi säkerställa att varje spelare utmanas på en nivå som främjar fortsatt utveckling.

Tränaren ska:

- utgå från våra individuella färdigheter i bedömning av spelaren
- ge tydlig och konkret feedback kring styrkor och utvecklingsområden
- börja arbeta mer strukturerat med individuella mål
- följa upp spelarens utveckling över tid

Anpassning sker genom:

- individuellt anpassade instruktioner i övningar och spel
- ansvar och roller i laget
- individuella fokusområden i träning och match

Vid behov ska:

- spelare rotera uppåt i träning för att få ökad utmaning
- nivåanpassning användas som ett utvecklingsverktyg, utan tidig selektering

Spelaren ska:

- ta ett ökat ansvar för sin egen utveckling
- vara mottaglig för feedback och omsätta den i handling
- börja reflektera över sin egen prestation

Fotbollsfys

Fysisk periodisering och belastningsgrader

I 9 mot 9 introduceras en mer medveten struktur kring belastning i träningsveckan, anpassad efter ålder och mognad.

- **Återhämtning (dag efter match):** Låg intensitet med fokus på rörlighet, koordination och lätt teknisk träning

- **Medelbelastning:** Fokus på koordination, rörlighet och grundläggande styrka (egen kropp) i kombination med teknik
- **Högbelastning:** Träning i spelövningar med hög intensitet där spelaren utvecklar förmågan att upprepa aktioner
- **Matchförberedande:** Kortare inslag av snabbhet och reaktion med låg total belastning

I 9 mot 9 ligger fokus på att bygga en fysisk grund för kommande krav.

Prioriterade färdigheter:
- Styrka (grundläggande duell- och kroppskontroll)
- Snabbhet (acceleration och riktningsförändringar)
- Uthållighet (upprepade aktioner)
- Högintensiva löpningar (introduktion)
- Rörlighet och koordination

Metodik:
Fysisk utveckling sker främst genom spel och spelövningar, där spelaren:
- accelererar, bromsar och byter riktning
- utvecklar kroppskontroll och balans
- uppmuntras till kontrollerat duellspel och fysisk kontakt

Isolerad fysträning används i begränsad omfattning, främst för:
- koordination och rörelsekvalitet
- skadeförebyggande arbete
- grundläggande styrka med egen kropp

Planen som verktyg:
Ytor och organisation används för att skapa fler aktioner, riktningsförändringar och intensiva moment, snarare än långa löpningar.

Målmedveten vinnarmentalitet

I 9 mot 9 kopplas målmedveten vinnarmentalitet tydligare till en långsiktig ambition:
- förstå att utveckling är en process med upp- och nedgångar,
- kunna hantera motgångar utan att tappa fokus,
- ta större ansvar för träning, förberedelser och återhämtning,
- sträva efter att bidra till lagets prestation.

Vinnarskap innebär här att **arbeta uthålligt mot ett tydligt mål**, även när resultaten varierar.

Fotbollspsykologi

I 9 mot 9 fördjupas spelarens mentala arbete i takt med spelets ökade krav. Spelaren utvecklar sin förmåga att analysera prestationer, sätta mål och hantera känslor i matchsituationer. Fokus ligger på att ta ansvar för sitt beteende, fortsätta agera i alla lägen och bidra till en positiv lagmiljö med fokus på utveckling och prestation.

Självskattning: Exempelvis att spelaren sätter upp och följer upp individuella mål i träning och match.

Göra nästa aktion: Exempelvis att spelaren vågar försöka igen efter ett misslyckande.

Göra lagkamrater bättre: Exempelvis att spelaren visar positivt kroppsspråk och stöttar lagkamrater.

Långsiktig utveckling och hållbart idrottande: Exempelvis att spelaren arbetar kontinuerligt med sin utveckling över tid.

Välbefinnande och livsbalans: Exempelvis att spelaren tar ansvar för återhämtning och motivation.

7 mot 7

I spelformen 7 mot 7 ligger fokus på att skapa en trygg, lustfylld och lärande miljö där alla spelare ges möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Glädje, delaktighet och nyfikenhet på spelet är centrala utgångspunkter.

I åldersspannet cirka 10–12 år utvecklas spelarnas förmåga att samarbeta och orientera sig i spelet. I anfallsspelet tar detta sig uttryck i förbättrad spelbarhet och ett mer medvetet passningsspel, medan spelarna i försvarsspelet i högre grad börjar uppfatta vilka ytor och motståndare som är mest hotfulla.

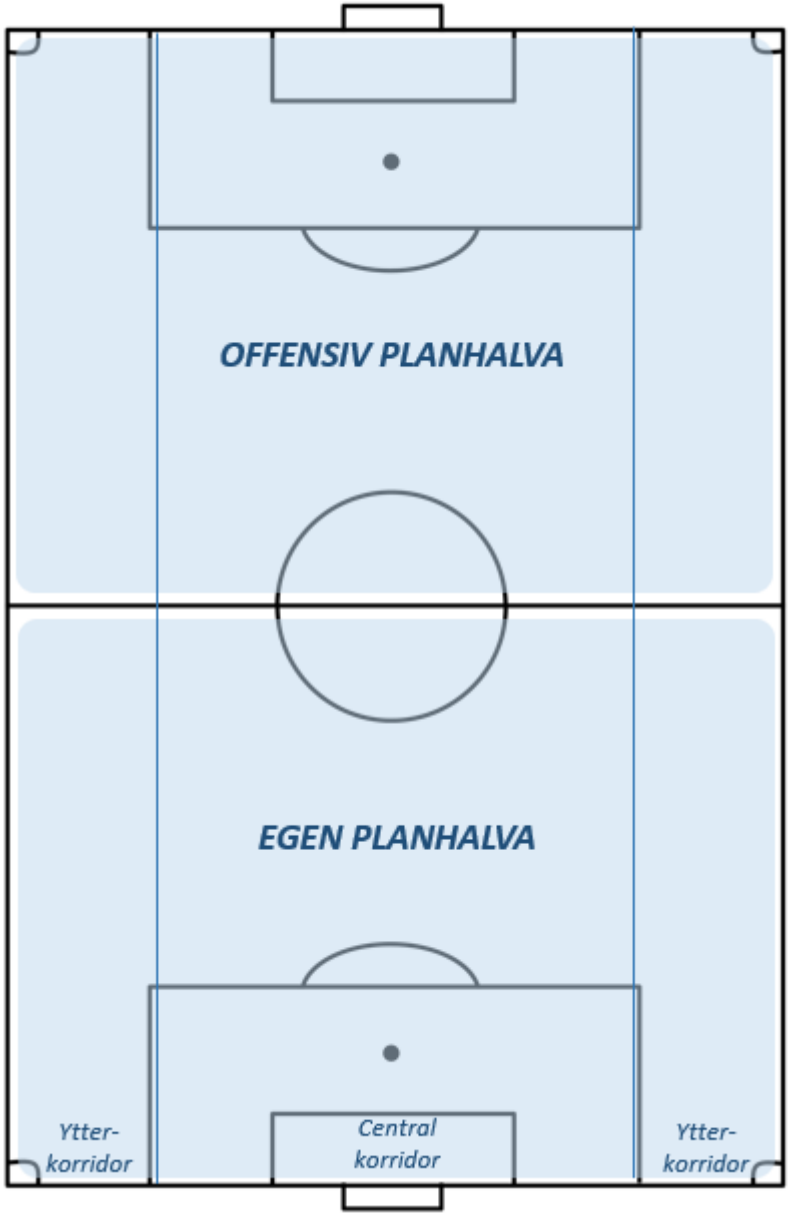
Den tekniska utvecklingen accelererar i denna fas, där förbättrad koordination och finmotorik gör att spelarna får större kontroll över bollen samtidigt som de kan ta in mer information från omgivningen. Detta skapar goda förutsättningar för att successivt introducera spelets olika faser och grundläggande taktiska samband, utan att tappa fokus på individens aktioner.

Spelarna har ett stort behov av bekräftelse och vägledning från vuxna. Positiv feedback, dialog och möjlighet att resonera kring spelet stärker både motivation och förståelse. Ledarens uppdrag är att skapa en utvecklingsmiljö där spelarna vågar prova, reflektera och ta steg i sin fotbollsmässiga mognad.

Spelets faser i 7 mot 7

ANFALLSSPEL	
OFFENSIV OMSTÄLLNING	**När vi har vunnit bollen** PRIO 1. Ta kontroll på bollen PRIO 2. Ta bollen framåt för snabbt anfall PRIO 3. Börja om och skapa ny situation
UPPBYGGNAD	**När vi spelar anfallsspel mot ett organiserat försvar** Målsättning: Spela förbi motståndarnas press med kontroll
AVSLUT	**När vi har kommit igenom motståndarnas höga försvar och är nära straffområdet** Målsättning: Skapa målchans och göra mål
KONTRING	**När vi har vunnit boll och går till snabbt anfall mot oorganiserat försvar** Målsättning: Skapa målchans och göra mål
FÖRSVARSSPEL	
DEFENSIV OMSTÄLLNING	**När vi har förlorat bollen** PRIO 1. Vinn tillbaka bollen direkt PRIO 2. Kliv med laget för högt försvarsspel PRIO 3. Samla laget på försvarssida
ÅTERERÖVRING	**När vi sätter press direkt efter att ha förlorat bollen** Målsättning: Ta tillbaka bollen så fort vi kan
HÖGT FÖRSVAR	**När vi spelar organiserat försvarsspel för att sätta press i motståndarnas uppbyggnad** Målsättning: Störa och styra motståndarnas uppbyggnad för att vinna boll så högt som möjligt
LÅGT FÖRSVAR	**När vi försvarar eget straffområde** Målsättning: Förhindra att motståndarna skapar målchans

Planens indelning



Principer och prioriteringar

ANFALLSSPEL			
OFFENSIV OMSTÄLLNING	När vi har vunnit bollen PRIO 1. Ta kontroll på bollen PRIO 2. Ta bollen framåt för snabbt anfall PRIO 3. Börja om och skapa ny situation		
FAS	**PRINCIPER**	**FÄRDIGHETER**	
		INDIVIDUELLT	**KOLLEKTIVT**
UPPBYGGNAD	*Grundförutsättningar (4S)* *Driv boll framåt i fri yta* *Tålamod med bollen*	*Passningar* *Förstatouch* *Off.pos./löpn.* *Perception* *Beslutsfattande*	*Spelbarhet* *Spelavstånd* *Positionering* *Avl. rörelser*
AVSLUT	*Utmana 1 mot 1* *Ta avslut när läge finns* *Avsluta på få tillslag*	*Avslut* *Förstatouch* *Off.pos./löpn.* *Beslutsfattande* *Utmana 1v1*	*Speldjup* *Positionering* *Uppflyttning* *Spelavstånd*
KONTRING	*Driv boll snabbt i fri yta* *Sök passning framåt i djupled* *Djupledslöpningar i fria ytor*	*Passningar* *Beslutsfattande* *Off.pos./löpn.* *Perception* *Avslut*	*Spelbarhet* *Speldjup* *Djupledsspel* *Uppflyttning*

FÖRSVARSSPEL			
DEFENSIV OMSTÄLLNING	När vi har förlorat bollen PRIO 1. Vinn tillbaka bollen direkt PRIO 2. Kliv med laget för högt försvarsspel PRIO 3. Samla laget på försvarssida		
FAS	**PRINCIPER**	**FÄRDIGHETER**	
		INDIVIDUELLT	**KOLLEKTIVT**
DIREKT ÅTERERÖVR.	*Närmaste spelare pressar direkt* *Ta snabb markering* *Fall till försvarssida om vi inte vinner bollen*	*Presspel* *Def. omst.* *Försvar 1v1* *Duellspel* *Beslutsfattande*	*Försvarssida* *Understöd* *Täckning* *Överflyttning*
HÖGT FÖRSVAR	*Vinn boll så högt som möjligt* *Närmaste spelare pressar* *Tät markering bakom pressande spelare*	*Presspel* *Defensiv pos.* *Beslutsfattande* *Markeringsspel*	*Överflyttning* *Centrering* *Uppflyttning* *Täckning*
LÅGT FÖRSVAR	*Ligg på försvarssida och ta tät markering* *Skydda målet* *Aggressivitet för att förhindra och blocka avslut*	*Defensiv pos.* *Försvar 1v1* *Duellspel* *Markeringsspel*	*Centrering* *Täckning* *Nedflyttning* *Uppflyttning*

Individuella färdigheter och aktioner

TEKNIK				
GRUNDTEKNIK	**PASSNINGAR**	**FÖRSTATOUCH**	**UTMANA 1 MOT 1**	**AVSLUT**
Driva och dribbla med kontroll och fart *Vända med bollen under kontroll* *Ändra riktning med bollen i fart* *Tempoväxla med bollen*	*Kort och medellång passning på marken* *Passa bollen efter egen bollkontroll* *Anpassa passningens riktning och fart* *Passa bollen på ett tillslag*	*Ta emot bollen med kontroll* *Ta med sig bollen framåt med första tillslaget* *Ta emot bollen bort från motståndare* *Ta ner bollen från luften med kontroll*	*Driva bollen mot motståndare* *Använda olika finter* *Ta sig förbi motståndare med fart* *Utmana med rätt timing*	*Avsluta när läge ges* *Avsluta efter egen bollkontroll* *Avsluta på få tillslag* *Avsluta i rörelse*
SPELFÖRSTÅELSE				
PERCEPTION	**OFF. POSITIONERING/LÖPNINGAR**	**DEFENSIV POSITIONERING**	**BESLUTSFATTANDE**	**KREATIVITET**
Följa spelet kontinuerligt *Orientera sig före och under aktion* *Uppfatta med- och motspelare* *Uppfatta fria ytor*	*Söka fria ytor* *Spelbar med djup, bredd och spelavstånd* *Spelbar rättvänd eller halvt rättvänd* *Ta offensiv löpning i fri yta*	*Placera sig på försvarssida om boll och motståndare* *Positionera i relation till bollhållare* *Följa bollens rörelse* *Avgöra om man ska kliva eller falla*	*Välja mellan flera aktioner* *Reagera på spelet och bollen* *Välja aktion snabbt* *Värdera aktion utifrån situation*	*Prova olika lösningar efter situation* *Ändra tempo eller riktning med bollen* *Variera aktioner med bollen* *Hitta egna lösningar*
FÖRSVARSSPEL				
DEFENSIV OMSTÄLLNING	**PRESSPEL**	**MARKERING**	**FÖRSVAR 1 MOT 1**	**DUELLSPEL**
Reagera snabbt när laget förlorar bollen *Fall snabbt till försvarssida* *Delta direkt i försvarsspelet* *Pressa bollhållare när läge ges*	*Kom nära bollhållare med fart* *Försöka vinna bollen* *Styra bollhållare i press* *Pressa tills situationen är över*	*Följa en motståndare* *Hålla sig mellan motståndare och mål* *Anpassa avstånd till motståndare* *Hålla motståndare felvänd*	*Försöka ta bollen* *Rätt kroppsposition och avstånd till bollhållare* *Följa bollhållarens rörelser* *Styra bollhållare*	*Våga komma nära motståndare* *Använda kroppen i närkamp* *Fullfölja duellen* *Gå in i duell vid rätt tillfälle*
FYSIK				
SNABBHET	**UTHÅLLIGHET**	**STYRKA**	**INTENSITET**	**HÖGINTENSIVA LÖPNINGAR**
Maxlöpningar över längre sträcka *Starta löpning snabbt* *Ändra riktning snabbt*	*Orka vara aktiv över tid* *Röra sig kontinuerligt i spelet* *Upprepa aktioner över tid*	*Balans och kroppskontroll* *Stå emot kroppskontakt* *Behålla balans i rörelse*	*Vara aktiv i spelet* *Reagera direkt vid ny situation* *Delta i flera aktioner i följd*	*Springa snabbt mot bollhållare* *Ta upprepade snabba löpningar*
PERSONLIGHET				
VILJA	**ANSVARSTAGANDE**	**KOMMUNIKATION**	**FOKUS**	**COACHBARHET**
Försöka sitt bästa *Delta aktivt i spelet* *Fortsätta efter misstag*	*Följa instruktioner i spelet* *Ta ansvar i olika situationer* *Förbereda sig för träning och match*	*Hjälpa medspelare i spelet* *Ge enkla signaler* *Ge positiv respons till medspelare*	*Hålla fokus i flera aktioner* *Behålla fokus efter situationer* *Vara uppmärksam genom träning och match*	*Ta till sig instruktioner* *Justera aktioner utifrån feedback* *Prova nya lösningar i spelet*

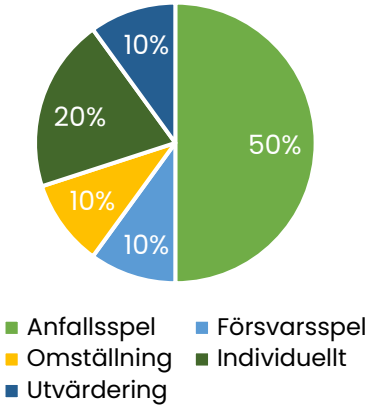
Träningsmiljön

Antal träningar: 3 per vecka

Tränaren ska:

- planera träningen med en enkel struktur där veckans innehåll har koppling till match och introducerar spelets faser på en grundläggande nivå.
- planera varje träning utifrån ett tydligt syfte och ett fåtal fokusområden.
- prioritera spel, spelövningar och matchlika situationer.
- skapa aktivitet och intensitet genom hög delaktighet, många bollkontakter och anpassade ytor.
- ställa grundläggande krav på tempo, koncentration och genomförande.

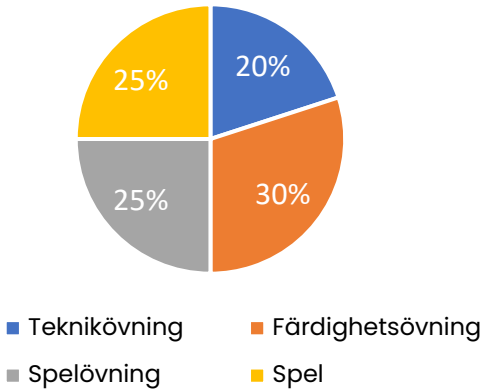
Rekommenderad fördelning av huvudsyfte i träning



Övningarna ska:

- vara enkla, tydliga och matchlika
- innehålla många beslutssituationer med boll
- utveckla både individuella färdigheter och ett första samspel med medspelare
- spegla grundläggande matchsituationer, främst i anfallsspel och försvarsspel men även omställningar

Rekommenderad fördelning av övningstyper i träning



Riktlinjer för spelmiljö i träning:

- Litet spel: 2-3 spelare per lag
- Mellanstort spel: 4-5 spelare per lag
- Stort spel: 6-7 spelare per lag
- Planstorlek:
    - Djup i meter: Antal utespelare x 8
    - Bredd i meter: Antal utespelare x 5

Instruktion och feedback ska:

- vara kort, konkret och lätt att förstå
- i stor utsträckning vara visuell (visa–prova)
- kompletteras med enkla frågor som aktiverar spelaren

Spelarna ska:

- vara aktiva och delaktiga i alla moment

- våga prova och fatta egna beslut
- utveckla fokus och förståelse för enkla uppgifter

Matchmiljön

Matchen ska genomföras i linje med vårt spelsätt på en grundläggande nivå och ses som en lärmiljö.

Tränaren ska:

- uppmuntra spelarna att försöka spela utifrån enkla principer i anfall och försvar
- coacha med fokus på uppmuntran, lärande och beteenden
- ge spelarna utrymme att prova och fatta egna beslut
- följa upp prestationer utifrån lärande och beteenden

Taktiska val ska:

- utgå från enkla principer kopplade till spelets faser
- handla om att skapa förståelse för grundläggande arbetssätt
- inte begränsa spelarnas initiativförmåga

Spelarna ska:

- delta aktivt i spelet i både anfall och försvar
- våga fatta egna beslut med boll
- börja förstå enkla roller och uppgifter

Resultat:

- är underordnat utveckling
- används inte som mått på prestation
- ersätts av fokus på lärande och upplevelse

Individanpassning

Individanpassning ska säkerställa att varje spelare utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och behov.

Tränaren ska:

- se och bekräfta varje spelare
- anpassa övningar och krav så att alla får utmaning på sin nivå
- ge enkel och tydlig individuell feedback
- uppmuntra spelarnas egna initiativ och utveckling
- börja uppmärksamma individuella styrkor och utvecklingsområden

Anpassning sker genom:

- nivåanpassning i övningar
- olika svårighetsgrad i uppgifter
- individuellt fokus i övningar och spel
- stöd i form av instruktion och guidning

Vid behov kan:

- spelare få extra utmaning inom gruppen
- enklare former av rotation förekomma

Spelaren ska:

- vara delaktig och försöka utvecklas utifrån sin nivå
- våga prova och lära av sina misstag
- börja ta ansvar för sitt deltagande
- börja förstå sina styrkor och utvecklingsområden

Fotbollsfys

Fysisk träning i 7 mot 7 ska vara allsidig och i huvudsak integrerad i fotbollsövningar och spel. Fokus ligger på att utveckla en bred fysisk grund genom rörelse och hög aktivitet.

Prioriterade färdigheter:

- Styrka (balans och kroppskontroll)
- Snabbhet (acceleration och riktningsförändringar)
- Uthållighet (upprepad aktivitet)

- Rörlighet och koordination

Metodik:
Fysisk utveckling sker främst genom spel och övningar där spelaren:

- springer, stannar och byter riktning
- utvecklar kroppskontroll och koordination
- får många upprepningar i varierade rörelser

Isolerad fysträning används sparsamt och främst för:

- grundläggande rörelsekvalitet
- grundläggande styrka med egen kropp
- skadeförebyggande övningar

Planen som verktyg:
Små ytor och många spelmoment används för att skapa hög aktivitet, många riktningsförändringar och naturlig fysisk belastning.

Målmedveten vinnarmentalitet

I 7 mot 7 utvecklas målmedveten vinnarmentalitet till att även omfatta:

- ansvar för sin egen insats i träning och match,
- förståelse för att utveckling kräver tid och träning,
- vilja att förbättra sig från gång till gång,
- fortsatt mod att agera, även när det är svårt.

Att vilja vinna betyder här att anstränga sig, följa överenskommelser och lära av både framgång och motgång.

Fotbollspsykologi

I 7 mot 7 utvecklas spelarens förmåga att reflektera över sitt eget beteende och hur det påverkar spelet. Spelaren tränas i att hantera både framgång och motgång genom att behålla fokus och fortsätta ta initiativ. Samtidigt stärks förståelsen för hur kommunikation och samarbete bidrar till lagets prestation och trivsel.

Självskattning: Exempelvis att spelaren kan beskriva vad hen gjorde bra och vad som kan förbättras.

Göra nästa aktion: Exempelvis att spelaren fortsätter att vara spelbar även om hen inte får bollen.

Göra lagkamrater bättre: Exempelvis att spelaren uppmuntrar lagkamrater som gör sig spelbara.

Långsiktig utveckling och hållbart idrottande: Exempelvis att spelaren visar förståelse för att utveckling tar tid.

Välbefinnande och livsbalans: Exempelvis att spelaren hanterar fotboll i balans med skola och fritid.

5 mot 5

I åtta- och nioårsåldern börjar spelarna upptäcka samspelets möjligheter, men fokus ligger fortfarande på egen prestation och bollhantering. I 5 mot 5 blir situationerna ofta nära och snabba, vilket gör att spelarna ibland passar till medspelare i närheten och gradvis börjar uppmärksamma lagkamraternas positioner. I försvarsspelet kan spelarna markera motståndare eller täcka ytor framför mål, men förståelsen för kollektivt försvar är under utveckling.

Ledaren har en central roll i att bygga en miljö som främjar lärande, respekt, och samarbete. Genom korta instruktioner, positiv förstärkning och återkommande beröm skapas motivation och trygghet, samtidigt som spelarna lär sig att bidra till lagets bästa.

Rörelsebehovet är fortfarande stort, och koordination, bollbehandling och öga–fot-koordination utvecklas snabbt, särskilt hos spelare med viss erfarenhet. Spel med och utan sarg erbjuder olika utmaningar: sarg ökar bollkontinuiteten och aktivitet, medan spel utan sarg tränar upp uppfattning av ytor och planbegränsningar.

Kortare genomgångar och tydliga instruktioner underlättar koncentration och fokus. Samtidigt är det viktigt att alla spelare får uppleva framgång och positiv feedback, vilket stärker självförtroende och lägger grunden för långsiktig utveckling i Östers IF:s verksamhet.

Principer

	PRINCIPER	FÄRDIGHETER	
		INDIVIDUELLT	KOLLEKTIVT
ANFALLSSPEL	*Driv boll framåt i fri yta* *Våga utmana 1 mot 1* *Passa en medspelare när du behöver* *Våga skjuta när du har läge*	*Grundteknik* *Passningar* *Förstatouch* *Utmana 1 mot 1* *Avslut*	*Spelbarhet* *Rörelse utan boll*
FÖRSVARSSPEL	*Pressa motståndare för att vinna boll* *Följ med och markera motståndare utan boll* *Placera dig mellan bollen och eget mål*	*Presspel* *Def. omställning* *Försvar 1 mot 1* *Markering*	*Vinna boll tillsammans* *Skydda eget mål*

Färdigheter och aktioner

TEKNIK				
GRUNDTEKNIK	**PASSNINGAR**	**FÖRSTATOUCH**	**UTMANA 1 MOT 1**	**AVSLUT**
Driva och dribbla med kontroll *Enkla vändningar och riktningsförändringar* *Starta och stanna med bollen*	*Kort passning till medspelare* *Passa bollen efter egen bollkontroll* *Anpassa passningens riktning och fart*	*Ta emot bollen med kontroll* *Ta med sig bollen med förstatouch* *Behålla kontroll på bollen efter förstatouch*	*Driva bollen mot motståndare* *Använda enkla finter* *Ta sig förbi motståndare med fart*	*Avsluta när läge ges* *Avslut med stillastående boll* *Avslut efter egen bollkontroll*
SPELFÖRSTÅELSE				
PERCEPTION	**OFF. POSITIONERING/LÖPNINGAR**	**DEFENSIV POSITIONERING**	**BESLUTSFATTANDE**	**KREATIVITET**
Följa bollen och spelet *Uppfatta med- och motspelare i närheten*	*Röra sig till fri yta* *Göra sig spelbar nära bollhållare* *Följa med i anfall*	*Placera sig mellan bollen och eget mål* *Gå mot bollhållare* *Följa bollens rörelse*	*Välja mellan att driva, passa och skjuta* *Reagera på spelet och bollen* *Välja aktion snabbt*	*Prova olika lösningar* *Ändra tempo eller riktning med bollen* *Variera aktioner med bollen*
FÖRSVARSSPEL				
DEFENSIV OMSTÄLLNING	**PRESSPEL**	**MARKERING**	**FÖRSVAR 1 MOT 1**	**DUELLSPEL**
Reagera när laget förlorar bollen *Springa mot bollhållare* *Delta i försvarsspelet*	*Komma nära bollhållare* *Försöka vinna bollen* *Pressa tills situationen är över*	*Följa en motståndare* *Hålla sig mellan motståndare och mål* *Anpassa avstånd till motståndare*	*Försöka ta bollen* *Följa bollhållarens rörelser* *Försöka bryta bollen*	*Våga komma nära motståndare* *Använda kroppen i närkamp* *Fullfölj duellen*
FYSIK				
SNABBHET	**UTHÅLLIGHET**	**STYRKA**	**INTENSITET**	**HÖGINTENSIVA LÖPNINGAR**
Korta maxlöpningar *Starta löpning snabbt*	*Orka vara aktiv* *Röra sig kontinuerligt i spelet*	*Balans och kroppskontroll* *Stå emot kroppskontakt*	*Vara aktiv i spelet* *Reagera direkt vid ny situation*	*Springa snabbt mot bollhållare*
PERSONLIGHET				
VILJA	**ANSVARSTAGANDE**	**KOMMUNIKATION**	**FOKUS**	**COACHBARHET**
Försöka sitt bästa *Delta aktivt*	*Lyssna på instruktioner* *Följa instruktioner i spelet*	*Prata med lagkamrater* *Lyssna på lagkamrater*	*Vara uppmärksam vid träning och match* *Hålla fokus i flera aktioner*	*Ta till sig instruktioner* *Försöka göra som tränaren instruerar*

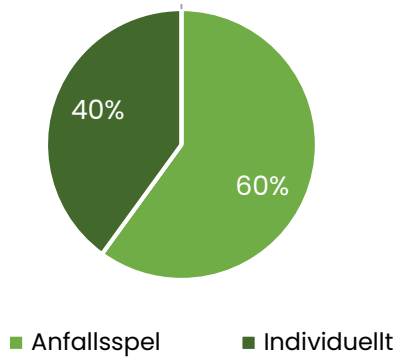
Träningsmiljön

Antal träningar: 1–2 per vecka

Tränaren ska:

- planera träningen utifrån enkla och tydliga teman med fokus på aktivitet och bollkontakt
- hålla en enkel struktur där varje träning har ett tydligt tema
- prioritera enkelt smålagsspel och enkla övningar med boll
- skapa hög aktivitet genom små ytor, många bollar och få köer
- uppmuntra rörelse, delaktighet och glädje i alla moment

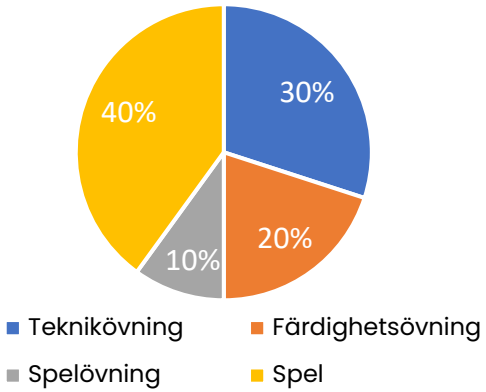
Rekommenderad fördelning av huvudsyfte i träning



Övningarna ska:

- vara enkla, tydliga och lustfyllda
- innehålla många bollkontakter och upprepningar
- ge utrymme för att driva, vända, passa och skjuta
- uppmuntra spelaren att prova och fatta egna beslut i spelet

Rekommenderad fördelning av övningstyper i träning



Riktlinjer för spelmiljö i träning:

- Litet spel: 2-3 spelare per lag
- Stort spel: 4-5 spelare per lag
- Planstorlek:
  - Djup i meter: Antal utespelare x 7
  - Bredd i meter: Antal utespelare x 5

Instruktion och feedback ska:

- vara mycket kort och konkret
- bygga på att visa snarare än att förklara (visa–prova)
- fokusera på en sak i taget
- vara positiv och uppmuntrande

Spelarna ska:

- vara aktiva och delaktiga hela tiden
- våga prova, misslyckas och försöka igen
- ha roligt och känna trygghet i miljön

Matchmiljön

Matchen ska ses som en del av lärandet och genomföras i en trygg och positiv miljö.

Tränaren ska:

- uppmuntra spelarna att spela och ha boll så mycket som möjligt
- fokusera på glädje, delaktighet och enkla beteenden i spelet
- ge positiv och enkel coachning
- låta spelet flyta med få avbrott

Spelmässiga instruktioner ska:

- vara mycket enkla och utgå från grundläggande idéer (anfalla framåt, försvara mål)
- inte begränsa spelarnas kreativitet eller initiativ

Spelarna ska:

- vara delaktiga i spelet oavsett position
- våga driva bollen, utmana och avsluta
- börja förstå att vi anfaller och försvarar tillsammans

Resultat:

- har ingen betydelse
- följs inte upp eller värderas
- ersätts av fokus på upplevelse, glädje och deltagande

Individanpassning

Individanpassning handlar om att skapa trygghet, aktivitet och utveckling utifrån varje spelares förutsättningar.

Tränaren ska:

- se och uppmärksamma varje spelare
- anpassa övningar så att alla kan delta och lyckas
- ge positiv och enkel feedback
- uppmuntra varje spelares försök och initiativ

Anpassning sker genom:

- nivåanpassning i övningar (enklare/svårare uppgifter)
- stöd genom instruktion och demonstration
- variation i roller och positioner

Spelaren ska:

- känna sig trygg att delta och prova
- utvecklas i sin egen takt
- uppmuntras att vara aktiv och nyfiken

Fotbollsfys

Fysisk utveckling i 5 mot 5 sker genom lek, rörelse och spel med boll. Fokus ligger på att utveckla grundläggande rörelseförmåga.

Prioriterade färdigheter:

- Styrka (balans och kroppskontroll)
- Snabbhet (reaktionsförmåga och riktningsförändringar)
- Rörlighet och koordination

Metodik:

Fysisk träning sker integrerat i fotbollen genom att spelaren:

- springer, stannar och byter riktning
- hoppar, vänder och rör sig i olika riktningar
- utvecklar kroppskontroll genom lek och spel

Isolerad fysträning används mycket sparsamt och endast i lekfull form.

Planen som verktyg:

Små ytor och hög aktivitet används för att skapa många rörelser och naturlig fysisk stimulans.

Målmedveten vinnarmentalitet

I de yngsta åldrarna handlar målmedveten vinnarmentalitet om att:

- vilja vara med och delta fullt ut,
- göra sitt bästa i varje övning och match,
- våga försöka igen efter misstag,
- visa glädje, engagemang och nyfikenhet.

Fokus ligger på ansträngning och mod att försöka, inte på resultat. Att vilja vinna innebär i denna ålder att vilja kämpa, lära sig och utvecklas tillsammans med andra.

Fotbollspsykologi

I 5v5 skapar vi en trygg och lekfull miljö där spelaren uppmuntras att våga prova, göra egna val och lära genom sina aktioner. Spelaren får många bollkontakter och möter både med- och motgång, vilket gör det viktigt att tidigt utveckla ett förhållningssätt där fokus ligger på att fortsätta försöka och vara delaktig i spelet. Samtidigt introduceras enkla beteenden som stärker lagkänsla, ansvar och glädje i fotbollen.

Självskattning: Exempelvis att spelaren kan beskriva vad som var roligt eller svårt i en övning.

Göra nästa aktion: Exempelvis att spelaren direkt försöker igen efter att ha tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: Exempelvis att spelaren uppmuntrar en lagkamrat med enkla ord eller gester.

Långsiktig utveckling och hållbart idrottande: Exempelvis att spelaren förstår att man utvecklas genom att prova och träna.

Välbefinnande och livsbalans: Exempelvis att spelaren visar glädje och känner trygghet i träning och match.



3 mot 3

I de yngsta åldrarna ligger fokus tydligt på individen och den egna relationen till bollen. Spelet präglas av många bollkontakter, hög aktivitet och enkla matchsituationer där spelarna främst agerar utifrån det de ser här och nu. De första stegen mot samspel tas genom att uppmärksamma närmaste medspelare, men huvudfokus är fortsatt att driva, vända och kontrollera bollen.

Försvarsspelet är i grunden individuellt och utgår från att reagera på boll och motståndare. Spelarna kan successivt börja förstå enkla principer som att gå mot boll, störa motståndaren och skydda eget mål, men kollektiva beteenden är ännu mycket begränsade.

Tränarens roll är central i att skapa en trygg, energifylld och utvecklande miljö där spelaren står i centrum. Genom enkla och tydliga instruktioner, hög aktivitet och positiv förstärkning läggs grunden för både lärande och motivation. Fokus ligger på att uppmuntra initiativ, mod och glädje i spelet, samtidigt som spelarna tidigt introduceras i att fatta enkla beslut i spelet.

Den motoriska utvecklingen är intensiv, och träningen ska prioritera koordination, balans och bollbehandling i hög frekvens. Små ytor och enkla spelregler skapar många aktioner per spelare, vilket är avgörande för utveckling över tid. Genom att konsekvent sätta spelaren i centrum och skapa en miljö med hög kvalitet och tydlig riktning läggs grunden för fortsatt progression i Östers IF:s verksamhet.

Principer

	PRINCIPER	FÄRDIGHETER
		INDIVIDUELLT
ANFALLSSPEL	*Driv boll framåt i fri yta* *Våga skjuta när du har läge*	*Grundteknik* *Avslut*
FÖRSVARSSPEL	*Bryt och ta bollen av motståndaren*	*Duellspel*

Individuella färdigheter

TEKNIK				
GRUNDTEKNIK	**PASSNINGAR**	**FÖRSTATOUCH**	**UTMANA 1 MOT 1**	**AVSLUT**
Driva boll med kontroll	*Flytta bollen till närmaste medspelare*	*Ta emot bollen med kontroll*	*Försöka ta sig förbi motståndare*	*Försöka skjuta när läge ges*
SPELFÖRSTÅELSE				
PERCEPTION	**OFF. POSITIONERING/LÖPNINGAR**	**DEFENSIV POSITIONERING**	**BESLUTSFATTANDE**	**KREATIVITET**
Följa bollen och spelet	*Röra sig för att kunna få bollen*	*Placera sig mellan bollen och eget mål*	*Välja en aktion*	*Våga prova olika aktioner*
FÖRSVARSSPEL				
DEFENSIV OMSTÄLLNING	**PRESSPEL**	**MARKERING**	**FÖRSVAR 1 MOT 1**	**DUELLSPEL**
Reagera när laget förlorar bollen	*Springa mot bollhållaren*	*Följa en motståndare*	*Försöka ta bollen*	*Våga komma nära motståndare*
FYSIK				
SNABBHET	**UTHÅLLIGHET**	**STYRKA**	**INTENSITET**	**HÖGINTENSIVA LÖPNINGAR**
Snabbt fotarbete	*Orka vara aktiv*	*Balans och kroppskontroll*	*Vara aktiv i spelet*	*Springa snabbt mot bollhållare*
PERSONLIGHET				
VILJA	**ANSVARSTAGANDE**	**KOMMUNIKATION**	**FOKUS**	**COACHBARHET**
Försöka sitt bästa	*Lyssna på enkla instruktioner*	*Våga prata med lagkamrater*	*Lyssna och vara med*	*Prova enligt instuktioner*

Träningsmiljön

Antal träningar: 1-2 per vecka

Tränaren ska:

- planera träningen med ett övergripande fokus på lärande, hög aktivitet och många bollkontakter. Huvudsyfte är alltid anfallsspel.
- hålla en mycket enkel struktur där varje träning har ett avgränsat syfte.
- prioritera lekfullhet, spel och enkla bollövningar.
- skapa hög aktivitet genom små ytor, många bollar och inga eller få köer.
- uppmuntra rörelse, delaktighet och glädje i alla moment.

Övningarna ska:

- vara mycket enkla, tydliga och lustfyllda
- innehålla många bollkontakter och upprepningar
- ge utrymme för att driva bollen och göra enkla val
- uppmuntra spelaren att prova och utforska

Riktlinjer för spelmiljö i träning:

- Litet spel: 3-4 spelare per lag
- Stort spel: 1-2 spelare per lag
- Planstorlek:
    - Djup i meter: Antal utespelare x 6
    - Bredd i meter: Antal utespelare x 4

Instruktion och feedback ska:

- vara mycket kort och konkret
- bygga på att visa snarare än att förklara (visa–prova)
- fokusera på en sak i taget
- vara positiv och uppmuntrande

Spelarna ska:

- vara aktiva och delaktiga hela tiden
- våga prova, misslyckas och försöka igen
- ha roligt och känna trygghet i miljön

Matchmiljön

Matchen ska vara en lekfull och trygg del av lärandet.

Tränaren ska:

- uppmuntra spelarna att spela och ha boll så mycket som möjligt
- fokusera på glädje, delaktighet och enkla beteenden i spelet
- ge positiv och enkel coachning
- låta spelet flyta utan onödiga avbrott

Spelmässiga instruktioner ska:

- vara mycket enkla och handla om att anfalla mot mål och försöka ta tillbaka bollen
- inte begränsa spelarnas kreativitet eller initiativ

Spelarna ska:

- vara delaktiga i spelet hela tiden
- våga driva bollen, utmana och avsluta

Resultat:

- har ingen betydelse
- följs inte upp eller värderas
- ersätts av fokus på upplevelse, glädje och deltagande

Individanpassning

Tränaren ska:

- se och uppmärksamma varje spelare
- anpassa övningar så att alla kan vara med och lyckas
- ge positiv och enkel feedback
- uppmuntra varje spelares försök

Anpassning sker genom:

- enkla variationer i övningar
- stöd genom att visa och hjälpa
- många repetitioner i en trygg miljö

Spelaren ska:

- känna sig trygg att delta och prova
- utvecklas i sin egen takt
- uppmuntras att vara aktiv och nyfiken

Fotbollsfys

Fysisk utveckling i 3 mot 3 sker genom rörelse, spel och lek. Fokus ligger på att utveckla grundläggande rörelseförmåga.

Prioriterade färdigheter:

- Styrka (balans och kroppskontroll)
- Snabbhet (grundläggande rörelseförmåga och riktningsförändringar)

Metodik:
Fysisk utveckling sker genom att spelaren:

- springer, stannar och byter riktning
- rör sig i olika riktningar och tempo
- utvecklar kroppskontroll genom lek och spel

Isolerad fysträning används inte.

Planen som verktyg:
Små ytor och hög aktivitet används för att skapa många rörelser och naturlig fysisk stimulans.

Fotbollspsykologi

I 3 mot 3 skapar vi en trygg och lekfull miljö där spelaren uppmuntras att våga prova och vara aktiv.

Fokus ligger på att:

- ha roligt och känna trygghet
- fortsätta försöka efter misstag
- delta tillsammans med andra

Enkla beteenden som introduceras:

- försöka igen direkt efter en aktion
- visa glädje och uppmuntran
- vara delaktig i spelet