

METODOLOGI AKADEMI 26

CHRISTIAN JÄRDLER

I ÖSTERS IF SKA VI HA EN MILJÖ DÄR JAG OFFRAR MIG FÖR LAGET

INTE TVÄRTOM

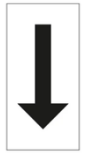
MÅLSÄTTNINGAR ÖSTERS IF AKADEMI

- AKADEMI – UTVECKLA SPELARE TILL A-LAGET, SÄLJA SPELARE, UTVECKLA VÅR MILJÖ.
- LAG – SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT FLYTTAS UPP, FORTSÄTTER TILL NÄSTA NIVÅ
- TRÄNARTEAM – OPTIMERA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT SPELARE KAN FLYTTAS UPP
- TRÄNARE – UTVECKLA DIG SJÄLV FÖR ATT BIDRA MER TILL TRÄNARTEAMET OCH SPELARNAS UTVECKLING
- SPELARE – TA ANSVAR FÖR DIN EGEN PRESTATION OCH UTVECKLING

IDENTITET

EN KLUBB MED HISTORIA. ETT LAG FÖR FRAMTIDEN

KULTUR



HUR VI ÄR

TRÄNINGSMETODIK



HUR VI TRÄNAR

SPELSÄTT



HUR VI SPELAR

FÖRENINGSKULTUR



PSYKOLOGISK TRYGGHET
* LITA PÅ VARANDRAS KOMPETENS
* VÅGA STÄLLA FRÅGOR

LÄR AV PROCESSEN
* VÅGA AGERA OCH TA INITIATIV
* JUSTERA KURSEN

UTMANINGAR
* LÖS PROBLEMET NÄRA KÄLLAN
* SNABBA LÖSNINGAR INOM TEAMET

UTVECKLING
* ÖDMJUK LÄRANDE ORGANISATION
* SAMARBETA – SKAPA INNOVATION

MÅLMEDVETEN VINNARMENTALITET

LAGKULTUR



GEMENSKAP

* TAR BESLUT FÖR LAGETS BÄSTA
* SAMARBETA – SKAPA INNOVATION

GLÄDJE

* UTVECKLAS TILLSAMMANS
* VI HÅLLER VÅR STANDARD

RESPEKT

* VI BEHANDLAR ALLA MED REPSEKT *
AMBASSADÖRER

VILJA

* GÖR ALLTID SITT BÄSTA
* SPRIDER ENERGI RUNT SIG

MÅLMEDVETEN VINNARMENTALITET

METODOLOGI – VÅR UTVECKLINGSRAM



VÅR IDENTITET





METODIK





SPELSÄTT

STANDARD



JAG KOMMER FÖRBEREDD TILL VARJE TRÄNING

JAG GÖR MITT BÄSTA I VARJE ÖVNING

JAG BIDRAR TILL VÅR KULTUR VARJE DAG

JAG HÅLLER MIN STANDARD - ALLTID

VI UTGÅR FRÅN SPELAREN – INTE LAGET

- SPELARNA ROTERAR MELLAN LAG OCH TRÄNINGSGRUPPER
- FORMATION VÄLJS EFTER VÅRA SPELARE – INTE TVÄRTOM
- VI HAR LAGDELS- OCH POSITIONSANPASSAD TRÄNING VARJE VECKA.
- SPETSTRÄNING EN GÅNG VARANNAN VECKA (VARJE VECKA FRÅN 2026)
- VI ARBETAR MED IUP / KARRIÄRPLANERING OCH INDIVIDUELL FEEDBACK MED VIDEO
- KONTUINITETEN SITTER I AKADEMICHEF OCH TRÄNARNA

VI UTGÅR FRÅN SPELAREN – INTE LAGET



GJORT 2 INHOPP → **U21 SÖDRA**

TRÄNAR 50%, GJORT 5 MATCHER → **P19 SUPERETTAN**

TRÄNAR 50%, ORD. MATCHMILJÖ → **P17 REGION 3**

SPELAR NÄR DET ÄR BÄST → **P16 ALLSVENSKAN**

METODIK – ANALYSPROCESS

PRESTATION

FÖRBEREDELSE

OBSERVATION



TRÄNING

ANALYS

FEEDBACK

METODIK – ANALYSMODELL



HUR VI GER FEEDBACK TILL SPELARNA

1

VAD VI VILL GÖRA

* POSITIONERING
* BESLUTSFATTANDE
* OMSTÄLLNINGAR
* INTENSITET

2

INSTRUKTIONER

* FÖRUTSÄTTNINGAR
* TAKTISKA DIREKTIV
* DIN ROLL
* MEDSPELARE

3

VAD VI GJORDE

* LÄRDOMAR
* BESLUTSFATTANDE
* DIN UTVECKLING
* MÅL

METODIK – UTVÄRDERING AV PRESTATION

HUR VI BEDÖMER SPELARNA INTERNT

1 **SPETSKVALITÉ**

* UNIK EGENSKAP
* AVGÖRA MATCHER
* STÅR SIG MOT ELIT
* MÖJLIG ATT UTVECKLA

2 **GRUND**

* TEKNIK
* FYSIK
* MENTAL FÖRMÅGA
* HINDER?

3 **SPELFÖRSTÅELSE**

* LÄSA SPELET
* BESLUTSFATTANDE
* RISK / TRYGGHET
* OMSÄTTA INSTRUKT.

4 **FYS**

* MÖTER KRAV
* INTENSITET
* TEMPOVÄXLANDE
* UTHÅLLIGHET

METODIK – UTVÄRDERING AV PRESTATION

HUR VI ANALYSERAR VIDEO TILLSAMMANS MED SPELARNA

1	2	3	4
SITUATION	**BETEEENDE**	**KONSEKVENS**	**KOMMENTERA**
* VAD SER DU? * VAD UPPFATTADE DU? * MEDSPELARE * MOTSPELARE	* HUR TÄNKTE DU? * VAD GJORDE DU? * POSITIVT * NEGATIVT	* HUR BLEV DET? * VAD INNEBAR BESLUTET * FÖRDEL FÖR LAGET? * NEGATIVT FÖR LAGET	* HUR TÄNKER DU NU? * RÄTT BESLUT? * ANNAT BESLUT? * LÄRDOMAR

METODIK – KOMMUNIKATION



HUR VI PRATAR MED VÅRA SPELARE

1

LÖPANDE

* DAGLIGT BEMÖTANDE
* BRYR OSS OM KILLEN
* TILLGÄNGLIG
* 2 SPELARE OM DAGEN

2

DIREKT

* COACHING PÅ PLAN
* FÖRSTÄRKNING
* KRAVSTÄLLANDE
* FRÅGOR - LÄRANDE

3

SPECIFIK

* IUP SAMTAL
* KARRIÄRPLANERING
* NULÄGESANALYS
* MÅL

5 VÄRDERADE EGENSKAPER FÖR ÖSTERSPELARE

- TAR BESLUT FÖR LAGETS BÄSTA – INTE FÖR MITT BÄSTA.
- SPELFÖRSTÅELSE – MED OCH UTAN BOLL.
- FÖRMÅGAN ATT TA INSTRUKTIONER OCH OMSÄTTA DEM UTE PÅ PLANEN.
- TEKNISKA FÄRDIGHETER SOM MÖJLIGGÖR SPEL PÅ NÄSTA NIVÅ.
- ANSVARAR FÖR MIN EGEN UTVECKLING – FYS, TEKNIK, REHAB, PLANERING ETC.

KRITERIER FÖR ATT BLI SPETSSPELARE

- SPELAREN TAR BESLUT FÖR LAGETS BÄSTA.
- SPELAREN ÄR COACHABLE – KAN TA TILL SIG OCH OMSÄTTA INSTRUKTIONER.
- SPELAREN HAR UTMÄRKANDE SPETSEGENSKAPER.
- SPELAREN HAR EN BRA TEKNIK – MJUK RUNT BOLLEN OCH ANVÄNDER FÖRSTA TOUCHEN BRA.
- SPELAREN ÄR BRA PÅ ATT DRIVA BOLL
- SPELAREN HAR FÖRMÅGA ATT UTFÖRA MÅNGA AKTIONER ÖVER LÄNGRE TID
- SPELAREN ÄR TEMPOVÄXLANDE – HAR INTENSITET I SITT SPEL.
- SPELAREN HAR FÖRMÅGAN ATT ANPASSA SIG EFTER SITUATIONER PÅ PLAN.
- SPELAREN KAN RELATERA TILL OCH ANVÄNDA ANDRA SPELARE RUNT SIG.

HUR ARBETAR VI MED VÅRA SPETSSPELARE

- EXTRA STÖTTNING MED KARRIÄRPLAN
- SPETSTRÄNING 1 GGR/VARANNAN VECKA
- VI TAR HÄNSYN TILL DEM NÄR VI VÄLJER FORMATION
- DE SKA SPELA 90 MINUTER PÅ SIN POSITION
- MÅLSÄTTNING ATT NÅ 3000 SPELADE MATCHMINUTER PER SÄSONG
- TRÄNA MED A-LAG ELLER GRUPP HÖGRE UPP
- PRIORITERAS I A-LAGETS DAGEN EFTER MATCH TRÄNING
- PRIORITERAS I U21
- DE SKA SPELA I SIN POSITION ÄVEN NÄR DE FLYTTAS UPPÅT
- EXTRA SUPPORT OCH COACHING I GYMMET
- 1,5 GÅNGER VIDEOANALYS



SYFTE OCH INNEHÅLL I SPETSTRÄNING

- TYDLIGT SYFTE OCH MÅL MED VARJE TRÄNING
- POSITIONSANPASSAD
- UTVECKLA AKTIONER DU OFTA GÖR I DITT SPEL
- MÅNGA REPETITIONER PÅ KORT TID
- TILLFÄLLE ATT UTVECKLA DINA BÄSTA EGENSKAPER YTTERLIGARE
- UTVECKLA DIN TEKNIK MED KRAV PÅ HÖGRE TEMPO
- TÄT COACHING – 2 TRÄNARE PÅ FÅ SPELARE
- INSPIRERANDE MILJÖ – KOPPLING TILL A-LAG

IDENTITET

EN KLUBB MED HISTORIA. ETT LAG FÖR FRAMTIDEN

KULTUR

HUR VI ÄR

TRÄNINGSMETODIK

HUR VI TRÄNAR

SPELSÄTT

HUR VI SPELAR

TRÄNINGSMETODIK – VECKOINNEHÅLL

- ANFALLSSPEL - PRINCIPER OLIKA FASER, SPELÖVNINGAR, PASSNINGSSPEL, 1-1 OFF
- FÖRSVARSSPEL – PRINCIPER HÖGT/ MELLAN /LÅGT, MARKERING, INDIVIDUELLT, 1-1 DEF
- OMSTÄLLNINGAR - OFF/DEF, REAKTION, VÄRDERINGAR, RIKTNING, MAXLÖP, DUELLSPEL
- LAGDELSTRÄNING / POSITIONSANPASSAD TRÄNING MINST 30 MIN / VECKA
- SNABBHETS OCH STYRKETRÄNING
- FÖRBEREDELSE, COACHING, ANALYS, FEEDBACK OCH LÖPANDE KOMMUNIKATION,

VAD SKA KÄNNETECKNA EN ÖSTERTRÄNING

TRÄNARE

- ENGAGEMANG
- AKTIV COACHING
- STRUKTUR



SPELARE

- NÄRVARO / FOKUS
- INTENSITET
- MÅLMEDVETENHET

SPELAREN I CENTRUM

SPELAREN I CENTRUM

SPELARENS KOGNITIVA STEG

UPPFATTA



REFLEKTERA

VÄRDERA

UTFÖRA

BESLUTA

TRÄNINGSMETODIK – PRIORITERINGAR

- TEMPOVÄXLINGAR OCH INTENSITET I SPELÖVNINGAR OCH FÄRDIGHETSÖVNINGAR
- PASSNINGSSPEL – RELATERA TILL FLER SPELARE RUNT DIG, KOMBINATIONER PÅ 3:E OCH 4:E
- DJUPLEDSSPEL / LÖPNINGAR OCH PASSNINGAR FRAMÅT
- OMSTÄLLNINGAR OFF. SPELA HÖGSTA SPELARE / KONTRA ELLER BEHÅLL BOLL / MAXLÖP
- OMSTÄLLNINGAR DEF. DIREKT ÅTERTAG – VINN BOLLEN / STOPPA KONTRING / BEHÅLL TRYCK
- MÅLMEDVETENHET MED TRÄNINGSPASSET FÖR SPELARE OCH TRÄNARE

IDENTITET

EN KLUBB MED HISTORIA. ETT LAG FÖR FRAMTIDEN

KULTUR

HUR VI ÄR

TRÄNINGSMETODIK

HUR VI TRÄNAR

SPELSÄTT

HUR VI SPELAR

SPELSÄTT – VÅRA IDEÉR OCH PRINCIPER

- AKADEMICHEF OCH TRÄNAREN VÄLJER FORMATION EFTER VÅRA SPELARES EGENSKAPER
- VI TAR BESLUT FÖR LAGETS BÄSTA
- VI VILL TA INITIATIVET, DRIVA SPELET OCH SKAPA MÅLCHANSER
- KOMPAKT, KLIVANDE FÖRSVARSSPEL DÄR ALLA ÄR DELAKTIGA OCH VILL VINNA BOLLEN
- VASSA OMSTÄLLNINGAR – VI AGERAR FÖRST OCH BESLUTSAMT VID BOLLVINST/BOLLTAPP
- NÄR VI TAR PÅ MATCHTRÖJAN – DÅ GÖR VI ALLT FÖR ATT VINNA

ANFALLSSPEL– VI VILL DRIVA MATCHEN

- VI VILL SPELA UPP BOLLEN NEDIFRÅN GENOM VÅRA LAGDELAR
- VI BYGGER MED MÅLVAKT, MITTBACKAR OCH CENTRALA MITTFÄLTARE I CENTRAL+INRE KORRIDOR
- VI SÖKER MYCKET SPEL PÅ TREDJE SPELARE. PASSNING – SUPPORT – DIAGONAL PASSNING
- VI VILL SÖKA ATTACKERANDE PASSNINGAR FRÅN SPELYTA 1 OCH 2
- VI VÄRDERAR NÄR VI SKA SÖKA GENOMBROTT ELLER BEHÅLLA BOLL – SKAPA LÅNGA ANFALL
- VID HÖGRE CENTRALA BOLLVINSTER SKA FÖRSTA TANKE VARA ATT SPELA FRAMÅT - MAXLÖP

ANFALLSSPEL– VI VILL DRIVA MATCHEN

RIKTNING PÅ SPELET

ETABLERAT ANFALLSSPEL
* UPPBYGGNAD 3+2
* SPEL PÅ TREDJE / FJÄRDE
* BOLLTEMPO
* VARIATION FOT / BAKOM
* ATTACKERA/ BEHÅLL BOLL
* SÖK GENOMBROTT

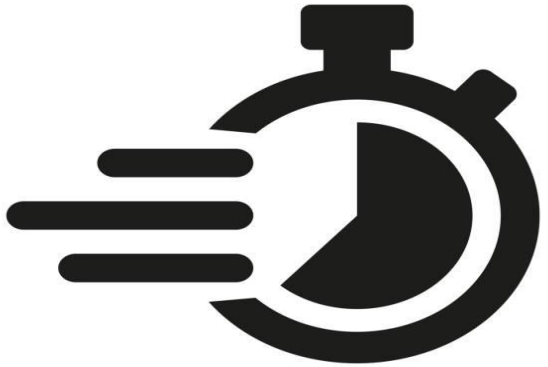
METOD
* ATTACKERANDE PASSNINGAR
* ATTACKERANDE LÖPNINGAR
* OFFENSIVT FÖRSTATOUCH
* UTMANA MED BOLL
* SE YTAN BAKOM
* SPELA DIT HAN ÄR PÅ VÄG

KONTRING
* SPELA HÖGSTA SPELARE
* DIAGONALA PASSNINGAR
* MAXLÖP I DJUPLED
* DIREKT IN I SY 3 OM MÖJLIGT
* AVSLUTA
* GÅ ÖVER TILL ETABLERAT ANFALL

ATTACKERANDE ANFALLSSPEL SOM LEDER TILL MÅLCHANSER

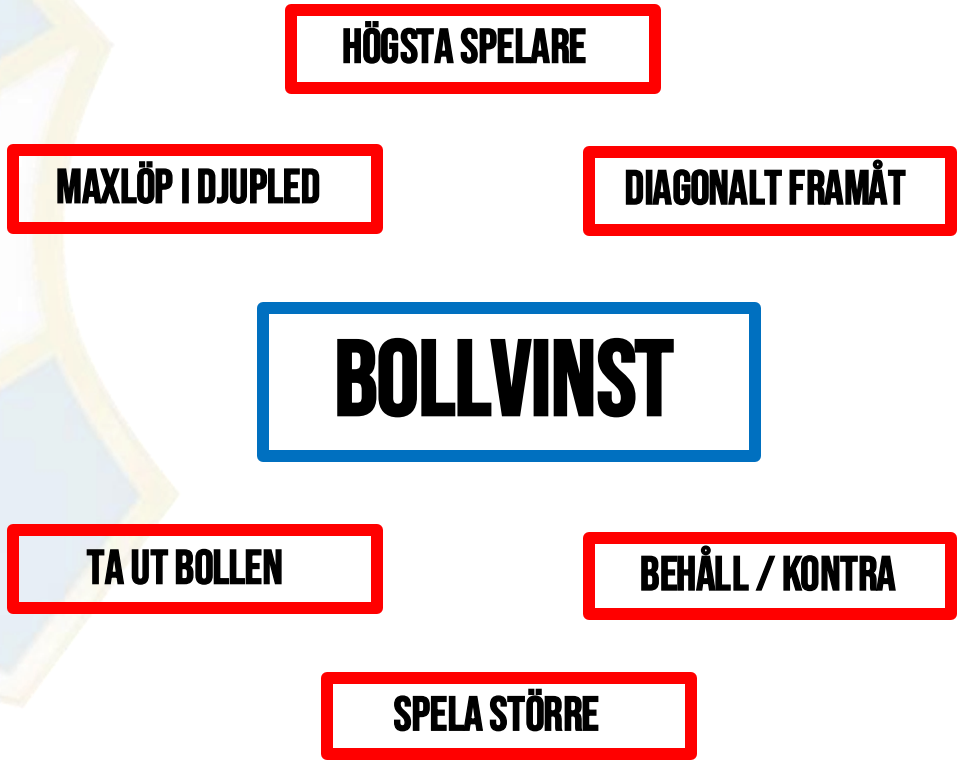
KPI:ER ANFALLSSPEL

- SKAPADE MÅLCHANSER (XG)
- AVSLUT INNE I STRAFFOMRÅDET, STRÄVA EFTER 1 TOUCH
- ANTAL AVSLUT INOM 10 SEKUNDER FRÅN BOLLVINST
- ANTAL PROGRESSIVA (ATTACKERANDE) PASSNINGAR IN I SPELYTA 3
- ANTAL HSR PER SPELARE



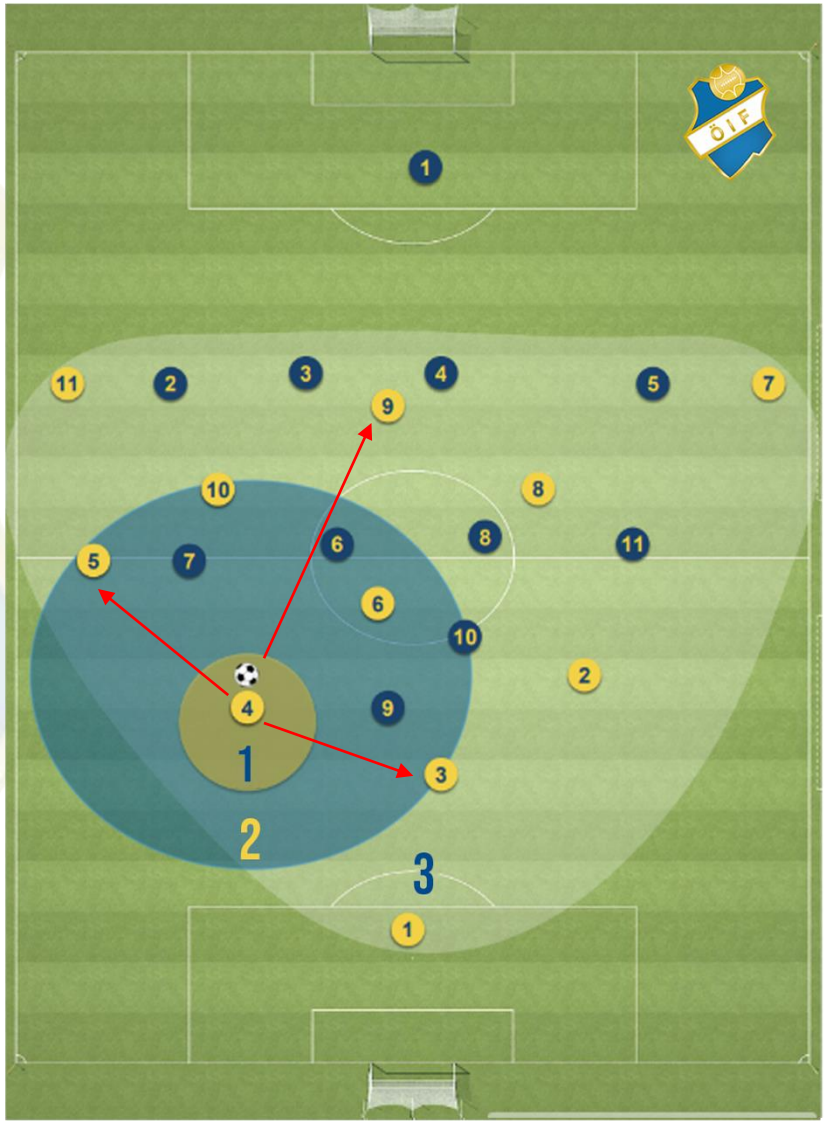
OFFENSIV OMSTÄLLNING – TA UT BOLLEN

- VINN BOLLEN – SPELA/DRIV UT DEN FRÅN YTAN
- SPELA STÖRRE – BEHÅLL BOLLEN I LAGET
- FÖRSTA PASSNING FRAMÅT – HELST DIAGONALT
- HITTA HÖGSTA SPELARE PÅ KROPP / SY 3
- MAXLÖP I DJUPLED
- VÄRDERA BEHÅLLA BOLL / KONTRA



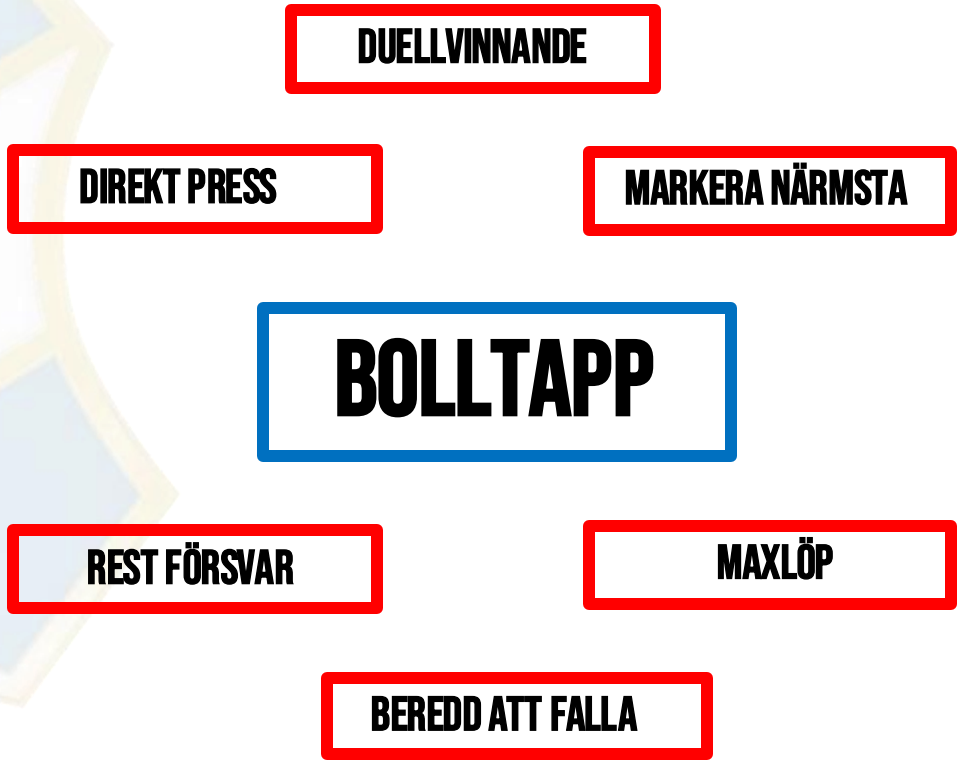
OFFENSIV OMSTÄLLNING – DIAGONALA UTGÅNGAR

- HITTA HÖGSTA SPELARE PÅ KROPP - (NR9)
- FÖRSTA PASSNING DIAGONALT FRAMÅT – (NR5)
- TA UT BOLLEN FRÅN YTAN – (NR3)
- SPELA STÖRRE – (NR 3 TILL DROPPANDE NR 2)
- VÄRDERA BEHÅLLA BOLL / KONTRA



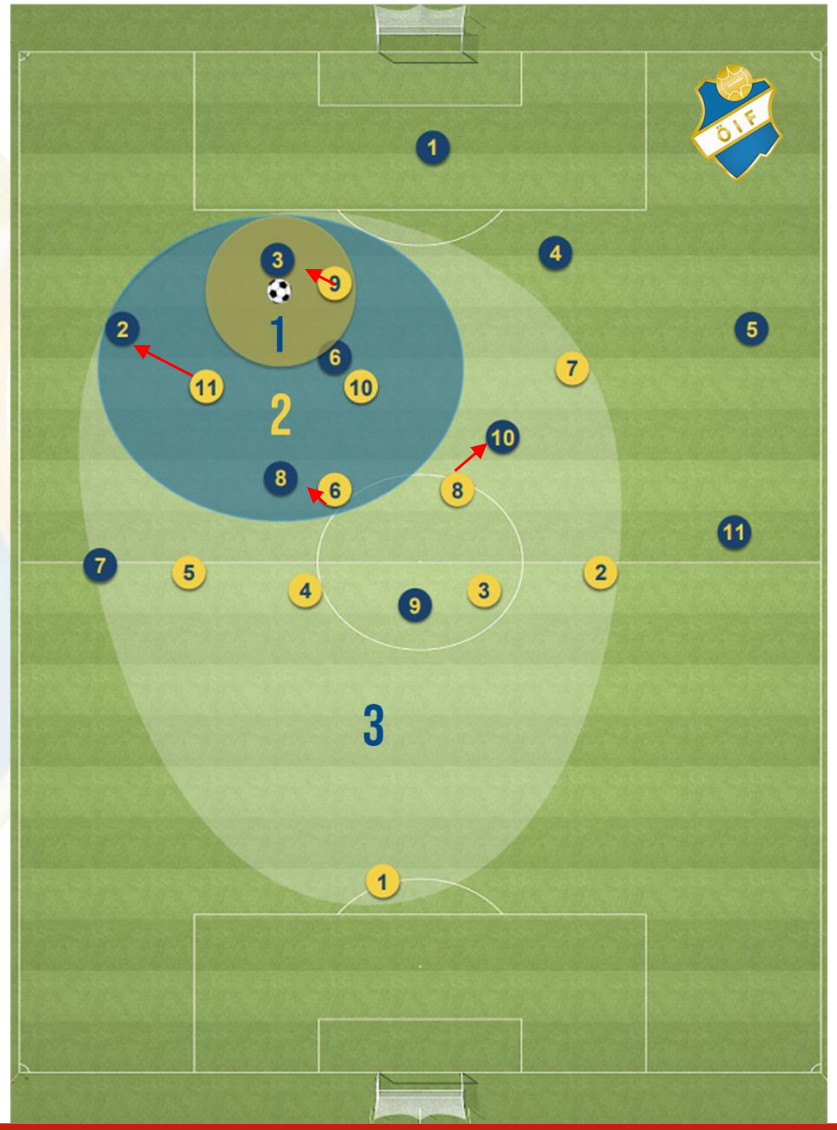
DEFENSIV OMSTÄLLNING – VINN TILLBAKA BOLLEN

- AGERA DIREKT PÅ BOLLTAPP
- NÄRMSTA SPELARE DIREKT IN I PRESS – HELA VÄGEN
- SPELARE 2-4 MARKERA NÄRMSTA SPELARE
- POSITIONER FÖR ATT VINNA TILLBAKA BOLLEN
- VARA BEREDD ATT FALLA
- MAXLÖP HEMÅT
- DUELLVINNANDE



DEFENSIV OMSTÄLLNING – VINN TILLBAKA BOLLEN

- SPELARE 1 (NR 9) – DIREKT I PRESS PÅ DERAS NR 3
- SPELARE 2 (NR 11) – MARKERING PÅ DERAS NR 2
- SPELARE 2 (NR 10) – MARKERING PÅ DERAS NR 6
- SPELARE 2 (NR 6) - MARKERING PÅ DERAS NR 8
- SPELARE 3 (NR8) - BEREDD ATT KLIVA PÅ DERAS NR 10
- SPELARE 3 (NR7) – BEREDD ATT KLIVA PÅ DERAS NR 4



FÖRSVARSSPEL– HELA VÄGEN IN

- KOMBINATIONSFÖRSVAR. POSITIONSFÖRSVAR MED MARKERINGSINRIKTNING
- VI VILL STARTA FÖRSVARSSPELET HÖGT, PRESSA/STYRA DEM TILL ATT SPELA VAR VI VILL
- KOMPAKT LAG. VI SITTER IHOP OCH HAR NÄRA TILL VARANDRA OAVSETT VAR VI ÄR PÅ PLANEN
- VI KLIVER HELA VÄGEN IN I DUELLER OCH VILL VINNA BOLLEN
- VI VILL TA TILLBAKA BOLLEN SNABBT NÄR VI TAPPAR DEN HÖGRE ÄN VÅRA 6:OR
- TÄTA I LÅGT FÖRSVARSSPEL. HÅLL DEM UTANFÖR STRAFFOMRÅDET.

FÖRSVARSSPEL– HELA VÄGEN IN

TA TILLBAKA BOLLEN

ETABLERAT FÖRSVARSSPEL
* STYRANDE HÖG PRESS
* MARKERING PÅ BOLLSIDA
* KLIVANDE I ORGANISATION
* KOMPAKTA ÖVER HELA PLAN
* LÄSA, FÖRST IN I ANDRABOLL
* AGGRESSIVT DUELLVINNANDE

METOD
* BALANS /POSITIONER DEF I OFF
* SNABBA REAKTIONER
* DIREKT PRESS FRÅN NÄRMSTA
* MARKERING SPELARE 2-4
* DUELLVINNANDE
* TÄCKNING OCH RETURLÖP

LÅGT FÖRSVARSSPEL
* KORTA AVSTÅND MELLAN LAGDELAR
* KORTA AVSTÅND INOM LAGDELAR
* KLIVANDE I ORGANISATION
* TÄTA, STYR DEM UTÅT
* FÖRSVARA BOX. TÄCK SKOTT ETC
* UPPFLYTTNING - LÅGT TILL HÖGT

AGGRESSIVT OCH BOLLVINNANDE FÖRSVARSSPEL

KPI:ER FÖRSVARSSPEL

- HÖGA BOLLVINSTER PÅ MOTSTÅNDARENS PLANHALVA.
- PPDA
- AVSLUT EMOT OSS
- ANTAL TOUCH MOTSTÅNDAREN HAR VI I VÅRT STRAFFOMRÅDE
- ÅTERVUNNA BOLLAR INOM 5 SEKUNDER EFTER BOLLTAPP

