

# Innehåll

<b>INLEDNING</b> .....	5
En praktisk handbok för fotbollstränare.....	6
Bokens struktur i korthet.....	8
Om Sundbybergs IK Fotboll.....	9
Hur du kan använda boken.....	10

## **SÅ HÄR SPELAR VI FOTBOLL**

En spelstil för Sundbybergs IK Fotboll.....	13
Vad är en spelstil? .....	14
En spelstil som ger spelarna en framtid .....	14
Sundbybergsspelaren.....	16
Sundbybergslaget.....	22

## **SÅ HÄR TRÄNAR VI**

Principer för utvecklande fotbollsträning.....	25
Vi tränar fotboll för att spela match .....	26
Vi tränar på äkta spelförståelse .....	28
Vi prioriterar nästa utvecklingszon.....	29
Vi tänker på träningssekonomi.....	31
Vi pulserar.....	32
Vi styr energier.....	33
Vi tränar med flyt.....	35
Vi coachar spelaren .....	36
Vi tränar medvetna om spelarnas ålder och mognad .....	36
Vi hanterar avvikelser .....	37
Vi tränar och spelar nivåanpassat .....	38
Vi utvärderar vår egen insats.....	39
Vi uppmuntrar till egen träning och andra sporter.....	40
Vi lär ut goda kostvanor.....	42
Vi utvecklas tillsammans.....	44

## **SÅ HÄR SPELAR VI MATCH**

Spelsystem som utvecklar .....	45
Om spelsystem och utveckling.....	46

Spelsystem och spelartyper.....	47
Hur vi spelar 5-manna.....	48
Hur vi spelar 7-manna.....	51
Hur vi spelar 9-manna.....	55
Hur vi spelar 11-manna.....	57

## **SÅ HÄR ANPASSAR VI OSS TILL ÅLDERSGRUPPEN**

Utvecklingsfokus per åldersgrupp.....	59
År för år i sin helhet .....	61
Säsongsplanering 6-åringar (5-manna).....	62
Säsongsplanering 7-åringar (5-manna).....	64
Säsongsplanering 8-åringar (5-manna).....	67
Säsongsplanering 9-åringar (5-manna).....	70
Säsongsplanering 10-åringar (7-manna) .....	73
Säsongsplanering 11-åringar (7-manna) .....	77
Säsongsplanering 12-åringar (9-manna).....	81
Säsongsplanering 13-åringar (9-manna).....	85
Säsongsplanering 14-åringar (11-manna).....	89
Säsongsplanering 15-åringar (11-manna).....	93
Säsongsplanering 16-åringar (11-manna).....	97
Säsongsplanering 17-åringar (11-manna).....	101
Säsongsplanering 18-åringar (11-manna).....	105

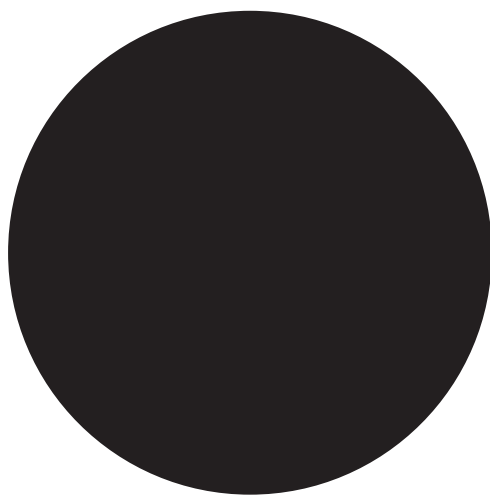
## **EXEMPEL PÅ TRÄNINGSPASS OCH ÖVNINGAR**.....109

Träningspass för 6-åringar.....	111
Träningspass för 7-åringar.....	117
Träningspass för 8-åringar.....	123
Träningspass för 9-åringar.....	128
Träningspass för 10-åringar.....	135
Träningspass för 11-åringar.....	141
Träningspass för 12-åringar.....	147
Träningspass för 13-åringar.....	156
Träningspass för 14-åringar.....	163
Träningspass för 15-åringar.....	172
Träningspass för 16-åringar.....	179
Träningspass för 17-åringar.....	188
Träningspass för 18-åringar.....	195

## **ORDLISTA FÖR FOTBOLL**

Fotbollstermer .....	205
----------------------	-----

# Inledning



# En praktisk handbok för fotbollstränare

Det du nu har framför dig är en praktisk handbok för dig som är eller vill bli fotbollstränare. Boken ger dig allt du behöver för att kunna träna ett lag, från knattar till seniorer, med hög kvalitet.

Sundbybergsmodellen är den bok vi (författarna) själva gärna hade velat ha när vi startade vår tränargärning. Den är skriven för tränare och ledare i Sundbybergs IK Fotboll, men vi vet att den kommer att vara användbar även för många andra som är intresserade av att träna och utveckla barn och ungdomar till vuxna fotbollsspelare.

En av tankarna bakom Sundbybergsmodellen är att ge dig som tränar barn och ungdomar hela bilden från början. Du ska inte behöva vänta tills du varit tränare i 8-10 år innan du börjar se helheten. Vi har också velat anpassa innehållet till den verklighet av tidspress, mångfald och föränderlighet som vi omges av sedan länge. Vi har velat gå rakt på sak mot det vi tycker är viktigast och av största praktiska betydelse när du står där ute på planen och vill hålla bra träningar. Vi har siktat på att plocka ut de minsta gemensamma nämnarna för att du ska lyckas. År för år genom ditt lags och dina fotbollsspelares utveckling.

## Det finns behov av ett helhetsperspektiv

Vi som har skrivit Sundbybergsmodellen är verksamma i Sundbybergs IK Fotboll, men det vi upplever delar vi med många andra tränare och ledare i liknande föreningar i Stockholmsområdet. Kanske i hela Sverige. För att utveckla unga fotbollsspelare behövs det någon form av läroplan som visar vägen för hur utbildningen ska gå till. När vi ville öka kvaliteten i hur vi utbildar våra fotbollstränare såg vi att det finns flera problem med hur utbildningsvägar och hjälpmaterial är utformade och hur de är anpassade till verkligheten idag. Det gällde även vår egen första version av Sundbybergsmodellen.

Den läroplan vi själva skrev för flera år sedan var utformad utifrån samma struktur som Stockholms fotbollsförbund och Svenska fotbollsförbundet (SvFF) erbjuder i sina tränarutbildningar. Den innebär att man delar upp kurstillfällena och material i fyra teoretiska områden: Ledarskap, Spelförståelse, Teknik och Träningslära/målvaktsspel. Utöver det har man praktiska övningspass där man planerar och genomför träningspass och övningar. Varje kursavsnitt behandlar alltså fotbollsträning utifrån skilda perspektiv. Teori och praktik för varje område behandlas vid helt separata utbildningstillfällen. Ofta med lång tids mellanrum från kurstillfälle till kurstillfälle.

Vad som generellt också kan sägas om SvFF:s utbildningsplan är att den i sina praktiska delar nästan uteslutande arbetar med detaljplanen för hur tränaren genomför själva träningspasset. Man lägger mycket stor vikt på att lära ut i vilken ordning tränaren ska säga och visa vad och hur. "Instruktionsmetoden för teknik" säger till exempel att man ska: Visa-Förklara-Visa. Att göra det här i rätt ordning, kombinerat med att träningspasset är organiserat enligt "Vad?-Varför?-Hur?" framstår som nyckeln till framgång för en tränare. Instruerar du bra är det lika med kvalitet. Synen på kvalitet blir därmed extremt kortsiktig.

Man kan också lägga till att relationen mellan spelare och tränare i SvFF:s utvecklingsmodell framställs som att tränaren är en aktiv "avsändare" och spelaren en passiv "mottagare". Det vill säga att om tränaren bara använder rätt pedagogisk metod så kommer spelaren att göra rätt och lyckas. Vad som eventuellt påverkar runt omkring behandlas i andra kursmoment.

Om vi tittar utanför SvFF:s utbildningsvägar så finns det alternativ. Coerver Coaching och Svenska Fotbollsakademin är två av de mer kända. Båda erbjuder utbildningar med olika inriktning för tränare. Gemensamt för dem båda är att de jobbar på samma sätt som SvFF. Tittar vi vidare efter böcker utgivna i Sverige så följer de också samma mönster. Varje bok innehåller fördjupningar i ett avgränsat område per bok.

Mot den bakgrund vi beskriver här ovan har det blivit uppenbart för oss att det behövs alternativ som på ett direktare och mer integrerat sätt kan hjälpa till att lösa fotbollstränarens uppgift. Ett alternativ som utgår ifrån de behov och den situation som majoriteten av svenska fotbollstränare har.

## **Sundbybergsmodellen**

Vi vill ge dig som utvecklar barn och ungdomar hela bilden från start till mål från början, men också anpassa innehållet till den verklighet av tidspress, mångfald och föränderlighet som vi omges av sedan länge. Vi har velat gå rakt på sak mot det vi tycker är viktigast och av största praktiska betydelse när du står där ute på planen och vill hålla bra träningar. Inte bidra till den splittrade bilden av tränaruppgiften. Vi vill ge dig en (1) plan med en tydlig röd tråd att följa.

Planen börjar och slutar med att spelet fotboll hamnar i fokus. Kärnan i fotboll är spelet mellan två lag med spelare. Vi behöver träningar som fokuserar på att spela fotboll, lära ut spelet och den äkta spelförståelsen. Vi ska akta oss för att gå vilse i diskussioner kring detaljer i hur vi skapar träningspasstruktur eller försöka hitta den ultimata instruktionen för ett tekniskt moment.

Vi behöver träningspass som fokuserar på att skapa energi, flyt och spontan fotbollslust. Det är fotbollen som spel och att spelet är kul som är den minsta gemensamma nämnaren. Det är kring den allt ska utformas. Uppi-från och ner. Vi är övertygade om att det både gör spelarna bättre och ger dig som tränare en tydligare uppgift.

Vi måste dessutom sluta tänka fotbollsträning utifrån ett isolerat träningsperspektiv i taget. När en spelare spelar fotboll så sitter allt spelaren kan ihop, från teknik och spelförståelse till fysisk kapacitet. Det betyder att vi ska se spelaren som en helhet och träna alla egenskaperna ihop.

Men vi tror inte att vi kan lära ut fotboll utan ett mål som i sig talar om hur vi tycker att fotboll ska spelas, det vill säga vilken spelstil vi ska lära ut. Tränare som leder träningar utan ett uttalat mål vet inte vart träningen kommer att föra spelarnas utveckling och låter andra slumpmässiga faktorer styra. Därför ska vi lägga tid på att förklara vad en spelstil är och vilken spelstil vi vill ha som mål.

Vi tror att fokus på vad tränaren behöver kunna för att lyckas måste flyttas. Det framstår för oss som mycket viktigare att till exempel kunna styra energinivåer, hantera prioriteringar av träningsinnehåll, att pulsera och att ha flyt under träningen, än att vara en stjärna på att träna enligt Instruktionsmetoden. Den bidrar den också, men får inte samma huvudroll i vår läroplan.

## **Bokens struktur i korthet**

1. I avsnittet SÅ HÄR SPELAR VI FOTBOLL får du lära känna Sundbybergs IK Fotbolls spelstil. Vi visualiserar det vi tänker oss att den färdige seniorspelaren ska klara av och skapar där en övergripande målbild mot vilken vi utbildar våra spelare, tränare och lag i alla åldrar.
2. I avsnittet SÅ HÄR TRÄNAR VI får du lära dig ett antal principer som ska ligga som grund för det vi gör i alla våra träningar. Vi går bland annat igenom vikten av att faktiskt spela fotboll, att träna på äkta spelförståelse, att ha träningar med flyt, att träna medveten om ålder och mognad och att vi måste variera intensiteten över året, över veckan och över det enskilda träningspasset. Principerna är inriktade på att skapa kvalitet över lång tid och inte bara för stunden.
3. När vi går igenom SÅ HÄR SPELAR VI MATCH talar vi om hur de spelssystem vi använder ska vara utvecklande i riktning mot det övergripande målet. Vår syn på spelssystem i match är att de är pedagogiska verktyg för att utveckla spelare i en viss åldersgrupp mot vår spelstil.

4. I SÅ HÄR ANPASSAR VI OSS TILL ÅLDERSGRUPPEN ger vi varje årskull en egen säsongsplanering. Vi bryter ner det övergripande målet i steg anpassade per åldersgrupp. Små barn är små barn och ska träna utifrån sin verklighet och sina möjligheter. Ungdomar ska träna efter sina förutsättningar. Här får du veta år för år vad du behöver tänka på, vad ni ska träna på och hur mycket.
5. I EXEMPEL PÅ TRÄNINGSPASS OCH ÖVNINGAR får du ett urval av möjligheter för att komma igång med bra träningar i varje ålder. Vi slår an tonen och visar inriktningen med de övningar vi tycker bäst visar vad Sundbybergsmodellen vill.
6. I ORDLISTAN FÖR FOTBOLL har vi förklarat ett antal vanliga fotbollstermer du ofta stöter på som tränare.

## Om Sundbybergs IK Fotboll

Fotbollssektionen i Sundbybergs idrottsklubb grundades 1904 och har idag ca 1 100 aktiva medlemmar och 200 ledare i fler än 40 träningsgrupper. Föreningen engagerar flickor och pojkar, barn, ungdomar, vuxna och hela familjer, människor med många olika ursprung och livssituationer.

Sundbybergs IK Fotboll är Sundbybergs stads största folkrörelse och vill vara en inkluderande förebildsorganisation på nationell nivå genom att kombinera en transparent organisation med hög fotbollskvalitet, sunda värderingar och socialt ansvar.

Sundbybergs IK Fotboll är en av två ännu aktiva föreningar som var med och grundade Svenska Fotbollsförbundet (den andra föreningen är Malmö FF). Damlaget har spelat i Damallsvenskan och Herrlaget har spelat 22 säsonger i näst högsta serien.

Fotbollssektionen ingår som en av 9 sektioner i Sundbybergs IK, som i sin tur har ca 3000 medlemmar.

### Här är vi idag

Sedan ett antal år har vi i Sundbybergs IK Fotbolls ledning jobbat för att kunna lägga mer resurser på själva fotbollen. Vi ville sätta fotbollsutbildningen i centrum och ägna oss åt det vi är till för och det som är vår passion: Fotboll i teori och praktik.

Vi har därför jobbat hårt under flera år med att anpassa och effektivisera vår organisation, förbättra administrativa rutiner, organisera fotbollskonsulen-

ternas planering, förbättra vår kommunikation, skapat årsplaner, månadsplaner, veckoplaner och låtit alla våra medlemmar vara med och sätta hela fotbollssektionens prioriteringar. Allt för att ge utrymme åt en organisation som ska kunna lägga så mycket resurser som möjligt på fotbollen.

Resultatet är att vi idag har en organisatorisk ordning och effektivitet som gör att många även utanför Sundbyberg ser oss som en förebildsförening. Senaste åren har vi tagit emot flera studiebesök, både från fotbollsförbund i övriga Sverige och från utlandet. Den färdiga Sundbybergsmodellen är för oss den sista pusselbiten i den här fasen.

## Vår vision

*"Sundbybergs IK Fotboll ska vara det bästa alternativet  
till både bredd och elit"*

Grovt sett finns idag två sätt att bedriva fotbollsutbildning. Å ena sidan finns det vi kan kalla den "elitsatsande" föreningen, som oftast har större resurser, fler betalda tränare, tidiga uppdelningar mellan första- och andralag, tuff matchning och som ställer höga krav på spelarnas deltagande och uppoffrande från tidig ålder. I utbyte får spelaren (i representationslaget) oftast en välorganiserad regelbunden träning enligt en mer eller mindre genomtänkt övergripande idé.

Å andra sidan finns den utpräglade breddverksamheten, där föräldrar tränar lagen hela vägen upp till A- eller Juniorlag. Varje träningsgrupp har mer eller mindre sitt eget tänk utifrån den förälder som tränar laget. Spelarna spelar tillsammans så länge de vill och normalt sett finns inte lika stora hinder att hinna med även andra sporter. Det finns oftast plats för olika nivåer i samma lag.

Med Sundbybergsmodellen vill vi visa en alternativ väg som hjälper alla nivåer av tränare att fostra kompetenta och smarta spelare. Vägen går via en kombination av breddlagets inkluderande värderingar, plats för olika nivåer, samtidigt som vi vill ha träning av god kvalitet i en sammanhållen modell för träning och match.

## Hur du kan använda boken

1. Alla ledare i Sundbybergs IK kommer att lära känna boken närmare under vägledning av våra fotbolls konsulenter vid våra internutbildningar för tränare och ledare.

2. Som ledare i Sundbybergs IK så får du så klart ett alldeles eget exemplar i din hand, så att du kan läsa den när du själv vill. Vill du börja "lagom" kan du läsa vad som gäller för ditt lags åldersgrupp. Då får du den inblick du behöver för att kunna träna de mindre barnen. Det finns också tillhörande exempel på träningspass.
3. Om du sedan en tid är ledare i Sundbybergs IK bör du utöka ditt läsande succesivt tills du läst igenom hela boken. Det är viktigt att du ser helheten i Sundbybergsmodellen så snart som möjligt.
4. Som förälder och spelare får du också ditt eget exemplar av boken med vår förhoppning om att du ska läsa den. Läs de avsnitt du tycker verkar mest intressanta eller hela boken på en gång. Det kan vara lärorikt att förstå djupare vad det är som händer i träning och match för att kunna se bakom det tillfälliga resultatet. I bästa fall upptäcker du att du också vill bli ledare en dag.
5. Alla andra fotbollsintresserade är också välkomna att ta del av och använda Sundbybergsmodellen. Den går att tillämpa på många sätt, oavsett vart du är verksam. Läs den helt eller i delar. Hör gärna av dig och berätta vad du tycker.