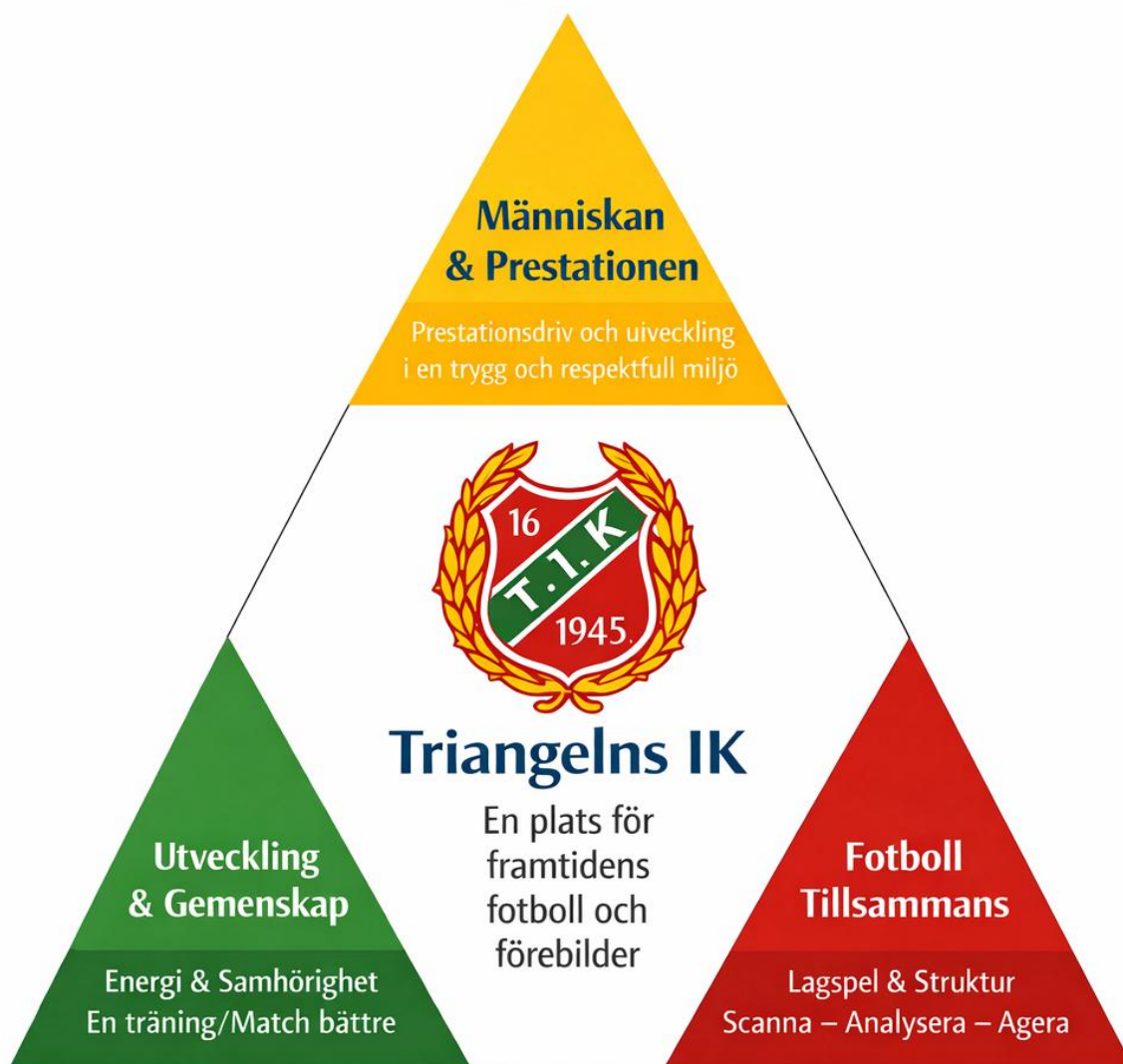


Ledarmanual Triangelns IK



Människan • Gemenskapen • Spelet

Innehålls förteckning

Sid 3	Våra tre hörnstenar – vad är våra ledstjärnor?
Sid 7	Definition utav Triangelns tre hörnstenar
Sid 9	Vilka spelare vill vi skapa?
Sid 10	Vilka tränarnivåer ska man ha i Triangelns IK?
Sid 11	Utbildningsplan Triangelns IK 6-16 år
Sid 15	Utbildningsplan 6-8 år
Sid 19	Utbildningsplan 9-12 år
Sid 25	Utbildningsplan 13-16 år
Sid 32	Utbildningsplan Parafotboll 6-12 år
Sid 36	Utbildningsplan Parafotboll 13-19 år

Triangelns tre hörnstenar – Människan och prestationen, Utveckling & Gemenskap och Fotboll Tillsammans

När dessa tre hörnstenar möts skapar vi en förening där **alla får vara med, utvecklas och kan känna glädje i fotbollen.**

Vi ska utveckla både människor och fotbollsspelare. Varje träning och match ska leda spelaren framåt – En träning/Match bättre.

Tränartillämpning:

- Använd övningar med progression utifrån tempo, press, våga bli trött och ge möjlighet till mycket beslutsfattande.
- Förstärk utveckling, inte bara resultat.

Skapa en Utvecklingskultur

Vi tror på ständig utveckling och förbättring: Varje tillfälle ges möjlighet till att bli lite bättre. Träningen ska vara intensiv, rolig och givande. Positiv förstärkning och glädje skapar långsiktig utveckling.

Tränartillämpning:

- 80 % positiv förstärkning, 20 % korrigerande.
- Uppmuntra till tävling
- Belöna ansträngning och utveckling, inte bara utfall.

Spela fotboll i högt tempo

I vår vision spelas fotboll med högt tempo, snabba beslut och alltid hela laget tillsammans i anfall som försvar. Sträva efter mod och sätt omedelbar press. prioritera en-touch ju äldre de blir, **instruera spelarna** i effektiviteten och det framgångsrika med att sträva efter diagonala passningar för att bryta linjer i anfall.

Alla spelare ska vara bekväma med boll

Tränartillämpning:

- Sträva efter att träna med motståndare, riktning och press utefter ålder och mognad.
- Tillåt aldrig statiska eller orealistiska övningar.
- Använd dig av träningsinnehåll för att utveckla beslutsfattandet och för att utveckla ”se-tänk-agera”.

Vi strävar efter att utveckla spelare till:

1. **Karaktär** – ödmjukhet, disciplin, lagmentalitet.
2. **Spelintelligens** – scanning, första touch, rörelse efter passning.
3. **Snabbhet** – acceleration, smidighet och tankehastighet.

Regel för tränare: Sträva efter att planera ditt träningsinnehåll med 1–2 principer per träning. Repetition bygger upp spelarens förståelse — överbelastning förstör den.

En touch om vi kan (Större krav ju äldre spelarna blir) – två om vi måste

Varför:

- Ökar tempot.
- Tvingar våra spelare till att scanna av (Vrid på huvudet) sin omgivning, med mot- och medspelare, innan mottagning.
- Skapar rörelse utan boll.

Tränartillämpning:

- Använd kvadrater med motståndare utifrån ålder och nivå (aldrig utan press).
- **Upprepa konstant: ”Passa & sök ny yta.”**
- Stoppa spelet om spelare håller bollen i onödan och att de jagar boll – **inspirera och instruera till andra lösningar.**
- Beröm och förstärk beteendet hos spelare som förbereder kroppen före mottagning bland annat med att vrida upp kroppen i rätt riktning och scanning av omgivning.

Framåt om vi kan – bakåt om vi måste

Varför:

- Bollinnehav måste ha ett syfte.
- Framåtspel penetrerar motståndarens linjer och skapar chanser.
- Bakåtpassningar återställer möjligheten för press från våra motståndare.

Tränartillämpning:

- Designa riktningbestämda spel och övningar utifrån vår vision och tanke
- Uppmuntra snabba omställningar
- Uppmuntra vertikala passningar, även om det riskerar bolltapp.
- Förstärk: ”Spela inte säkra sidledsbollar utan intention och tanke.”

I vinkel om vi kan – rakt om vi måste

Varför:

- Vinklade passningar skapar trianglar, olika alternativ och försvårar för motståndaren att återerövra bollen
- Raka passningar bryter linjer men är mer riskfyllda, framförallt pass i sidled jäms med planen (Lätt för motståndaren att bryta)

Tränartillämpning:

- Smågruppsövningar som bygger konstanta trianglar.
- **Lär och instruera spelare:** ”Hur hjälper du din kompis”?
- Korrigera till att undvika sidledsspel — förklara den defensiva risken.

Bakom om vi kan – framför om vi måste

Varför:

- Att **bryta linjer är kärnan** i modern fotboll.
- Löpningar bakom motståndarnas linjer tvingar försvaren att vända sig (Då skapas tid och möjlighet för våra spelare att komma loss från sin bevakning).

Tränartillämpning:

- Träna mittfältare att positionera sig **mellan motståndarnas linjer**.
- Uppmuntra anfallare att löpa bakom backlinje även utan att få bollen (Var ett hot i djupled).
- Instruera försvarare/mittfältare att försöka bryta en linje, för motståndarna, vid varje passning.

Längs marken om vi kan – i luften om vi måste

Varför:

- Markpassningar = snabbare, mer precisa, lättare att kontrollera.
- Luftpassningar endast vid spelvändning eller för att bryta sista linjen.

Tränartillämpning:

- Begränsa höga bollar i smålagsspel.
- Träna på att lyfta passningar endast i specifika situationer tex vid inlägg, hörnor, bryta linjer etc.

Precision om vi kan – kraft om vi måste

Varför:

- Precision bygger rytm och självförtroende.
- Kraft behövs ibland (Tex rensningar vid farliga situationer).

Tränartillämpning:

- Träna försvarare att bryta motståndarens långbollar, gärna genom att kliva upp framför motståndaren, och sedan ställa om med precision.
- Använd större spel för att öva ”bygga upp vs rensa”-beslut.
- Beröm alltid modiga, precisa passningar även under press.

Framåtvänd om vi kan – bakåtvänd om vi måste

Varför:

- Passning till en framåtvänd spelare håller tempot uppe.
- Bakåtvända mottagningar saktar ner anfallet.

Tränartillämpning:

- Lär ut halvvänd mottagning (Tillsammans med scanning över axeln).
- Korrigera kroppsställning vid mottagning så att man kan ta med bollen i en riktning.
- Använd ”**freeze-coaching**”: ”Vart är din kompis/spelare vänd? Fanns det ytterligare alternativ?”

Centralt om vi kan – på kanterna om vi måste

Varför:

- Centrala anfall är farligast.
- Kantspel är sekundärt och används för att bredda spelet och skapa luckor centralt

Tränartillämpning:

- Uppmuntra genombrott centralt som första alternativ.
- Träna yttrar att gå inåt, inte alltid utåt.
- Lär ytterbackar: ”Slå inlägg endast om centrala ytor är stängda.”
- Snett, inåt, bakåt

Har du yta – ta yta

Varför:

- Att driva bollen framåt tvingar försvar att förflytta sig.
- Öppnar nya ytor för medspelare.

Tränartillämpning:

- **Uppmuntra försvarare** att driva fram när yta finns och därmed bryta motståndarnas linjer.
- Träna mittfältare: ”**Driv när det är öppet, passa när du är pressad.**”
- **Freeze:** ”Vad såg du? Kunde du ha tagit någon annan yta?”

Riktlinjer för dig som tränare vid användning av principerna

- Välj 1–2 principer per träning → upprepa dem i uppvärmning, övningar och spel.
- Varje övning ska vara matchlik utefter ålder och mognad: motståndare, riktning, press.
- Använd **alltid enkelt och uppmuntrande språk** och upprepa samma principer tills de sitter.
- Avsluta gärna varje träning med reflektion: låt spelare förklara hur de använde principerna och vad de tar med sig utifrån sitt nya lärande.
- Bygg långsiktigt lärande: rotera olika principer veckovis, men återkom ofta.
- När du utvärderar match – titta inte endast på resultat utan framförallt utifrån de principer som **du lärt ut** - har spelarna uppfattat och använder sig av dom dvs **de är ett facit av din förmåga att lära ut.**

Definition utav de tre hörnstenarna

Prestationsdriv och utveckling i en trygg och respektfull miljö

Prestationsdriv

- Spelarens **aktiva vilja att prestera och bli bättre**, inte bara att leva upp till krav.
- Fokus på tempo, press, snabba beslut och mod skapar ett **inre driv att agera och utvecklas i spelet**.
- Principer som *“en touch om vi kan”* och *“framåt om vi kan”* uppmuntrar spelare att **ta initiativ och driva spelet framåt**.
- Att uppmuntra tävling och belöna ansträngning förstärker ett **prestationsklimat där spelarna själva vill utvecklas**.

Utveckling

- Tydlig grön tråd: **“varje träning/match ska leda spelaren framåt”**.
- Fokus på progression, repetition och begränsat antal principer per träning skapar **långsiktigt lärande**.
- Tränarna ska förstärka utveckling före resultat → **process före utfall**.
- Beslutsfattande (**“se-tänk-agera”**) visar att utvecklingen är både teknisk och kognitiv.

Trygg miljö

- **80 % positiv förstärkning** gör att spelare vågar försöka, misslyckas och lära.
- Ditt och lagets uppmuntrande språk och glädje bidrar till en **miljö där spelare och ledare känner sig trygga att utvecklas**.

Respektfull miljö

- Värdeord som **ödmjukhet, disciplin och lagmentalitet** genomsyrar arbetssättet.
- Fokus på att hjälpa varandra och att reflektera tillsammans skapar en **respektfull lag- och förenings kultur**.

Energi och samhörighet

Energi

- Träningen ska vara **intensiv, rolig och givande**, vilket direkt speglar en energifylld miljö.
- Övningar med tempo, press och beslutsfattande skapar ett **høgt aktivitetsläge och engagemang**.
- Uppmuntran till tävling och att *“våga bli trött”* driver en **positiv, prestationsinriktad energi**.
- Principerna i spelet (snabba beslut, en-touch om du kan, omedelbar press) förstärker en **dynamisk och levande spelidé**.

Samhörighet

- Fokus på lagspel – “*alltid hela laget tillsammans i anfall som försvar*” – bygger en stark **vi-känsla**.
- Positiv förstärkning och att belöna ansträngning skapar en **inkluderande och stöttande miljö**.
- Tränartillämpningar som “*hur hjälper du din kompis?*” utvecklar **relationer och ansvar för varandra**.
- Reflektion tillsammans efter träning stärker **gemensamt lärande och delaktighet**.
- För att leda och coacha dina spelare framåt i deras utveckling **måste du förstå vad de förstår** och det är din uppgift att ta reda på det

Lagspel och struktur

Lagspel

- Spelet sker alltid **med hela laget tillsammans i både anfall och försvar**.
- Principer som *passa & ny yta*, rörelse utan boll och att hjälpa varje spelare kommer att bygga ett tydligt **kollektivt spel**.
- Fokus på relationer (trianglar, vinklar, “*hur hjälper du din kompis?*”) visar att framgång skapas genom **samarbete mellan spelare**.
- Uppmuntran till gemensam press och snabba omställningar förstärker ett **lag som agerar som en enhet**.

Struktur

- Hela spelidén bygger på tydliga principer: *framåt om vi kan, en touch om vi kan, centralt om vi kan* osv.
- Träningen ska alltid vara **riktad (Tänk mycket teknik ju yngre de är), funktionell att använda under match och alltid organiserad med tanke om innehåll**, vilket skapar en strukturerad förståelse för spelet.
- Spelarna lär sig **positionering, avstånd, vinklar och beslutsfattande** inom en gemensam ram.
- Regler som att arbeta med **1–2 principer per träning** och ständig repetition bygger en **tydlig och konsekvent spelstruktur**.

Vi vill skapa dessa spelare efter att vi är klara med vår utbildningsplan

Område	Beskrivning/Värdering	Exempel på konkret beteende
Spelförståelse/ Taktik	Förstår lagets spelide Kan läsa matchen och fatta rätt beslut	Välja rätt försvarsposition Ta smarta risker vid återerövring Förstå när man ska pressa eller samla laget kompakt
Teknik/Bollbehandling	Säker och mångsidig med boll. Kan utföra alla grundläggande färdigheter under press	Precis passning, bra med- och mot- tagning, säker dribbling, kontroll i tigha situationer
Fysik/Kondition	God uthållighet, styrka snabbhet och rörlighet redo för junior och senior fotboll	Håller intensitet hela matchen, klarar fysiska dueller, snabb återhämtning mellan aktioner
Mental styrka	Disciplinerad, ansvars- tagande, självmotiverad och hanterar motgång	Tar feedback konstruktivt, kommer förberedd till träning, behåller fokus
Arbetsmoral/ engagemang	Vill utvecklas och bidra till laget och föreningen Hög positiv energi under träning och match	Håller hög intensitet i press spel, Slutför övningar, jobbar alltid för laget i både anfall och försvar
Laganda/Socialt ansvar	Kommunicerar, stöttar lagkamrater, sätter lag- ets mål framför sina egna	Peppar medspelare, tar ansvar för lagets försvarslinje Följer taktiska instruktioner
Disciplin/Struktur	Följer de regler som laget och föreningen har Följer lagets spel- principer	Håller sin position och direktiv Respekterar sina tränare och ledare Respekterar Domare och publik Respekterar motståndare, deras tränare och ledare
Mod och initiativ	Vågar ta ansvar, pröva nya lösningar, agera snabbt under press Stå upp för sina med- spelare	Pressar aggressivt, initierar omställ- nings spel, vågar bryta motstånd- arnas spelrytm och linjer

Spelglädje/Passion Älska spelet, utvecklings Delaktig i träning och match, visar driv, agera snabbt under engagemang, inspirerar med tydlig press kommunikation och energi

Vilka tränarnivåer ska man ha i Triangelns IK?

Vi kräver att minst en ledare från varje lag har nått den lägsta nivån (Gärna högre) för den spelform man deltar i senast årsskiftet 2027/28 och därefter följer stegen i utbildningarna.

Spelform

3-3

5-5

7-7

9-9

11-11

Utbildningsnivå

Spelformsutbildning 3-3 + SvFF D

Spelformsutbildning 5-5 + SvFF D (+ Gärna MV-D)

Spelformsutbildning 7-7 + SvFF D (+ MV-D om målvaktstränare finns)

Spelformsutbildning 9-9 + UEFA C

Spelformsutbildning 11-11 + UEFA C

Delta på föreningens tema- och informationsträffar

Utbildningsplan Triangelns IK (6–16 år)

Spelförståelse & Spelintelligens

Övergripande princip

Målet är att försöka utbilda spelarna till att klara av alla olika positioner i laget

Vi ska sträva efter att utveckla spelare som **förstår spelet, inte bara utför det**. Fokus ligger på att skapa självständiga människor och beslutsfattare.

Grundprinciper

- **Spelbaserad träning med högt tempo**
Smålagsspel (2v2–5v5) prioriteras – fler bollkontakter, fler beslut, högre intensitet.
 - **Maximera aktivitet – minimera väntetid**
Undvik köer. Organisera träning så att alla spelare är aktiva samtidigt.
 - **Perception → Beslut → Agera**
Träningen ska utveckla spelarens förmåga att:
 1. Se (scanna av omgivningen)
 2. Förstå (tolka situationen)
 3. Agera (ta beslut och utföra)
 - **Frågebaserad coaching**
Tränaren ställer frågor istället för att ge svar:
"Vad såg du?"
"Vilka alternativ hade du?"
"Vad kunde du gjort annorlunda?"
 - **Positionering & spelbarhet**
Spelare ska förstå:
 - Var de ska vara i relation till med- och motspelare
 - Hur de skapar ytor och passningsalternativ
→ Tränaren ska aktivt **frysa spelet, visa och förklara**
 - **Tempo & omställningar**
Uppmuntra snabba omställningar (offensivt och defensivt) – en central del i modern fotboll.
 - **Progression: Lek → Struktur → Prestation**
 - 6–9 år: Lek och upptäckande
 - 10–13 år: Struktur och förståelse
 - 14–16 år: Prestation och taktisk medvetenhet
-

Fysisk träning (Integrerad i spelet)

Grundsyn

Fysisk utveckling ska ske **genom fotboll till absolut största del**, inte vid sidan av den

Principer

- **Allsidighet före specialisering**
Uppmuntra till och möjliggör för flera idrotter → bättre motorik, mindre skador, ökad motivation.
 - **Biologisk ålder före kronologisk ålder**
Anpassa träningen efter individens mognad och utveckling.
 - **Kvalitet före kvantitet**
 - Sprint och snabbhet är avgörande → tränas med hög kvalitet
 - Sprint utförs tidigt på ett träningspass med full återhämtning
 - Kombinera gärna sprint med beslut (t.ex. riktningförändring + passning)
 - **Styrka genom teknik och kontroll**
 - Yngre: kropps kontroll, balans, teknik
 - Äldre: gradvis ökad belastning
 - **Integrerad fys**
Fysisk träning ska ske i fotbollsliknande situationer (spel, dueller, riktningförändringar)
-

Mål med fysisk träning

1. Skapa **glädjefylld, säker och långsiktig utveckling**
 2. Utveckla **motorik, snabbhet, styrka, koordination och uthållighet** (genom spel)
 3. **Individanpassa belastning** för att förebygga skador
 4. **Främja livslångt idrottande**, inte tidig toppning
-

Fasta situationer – “En målchans varje gång”

Grundprincip

Alla fasta situationer ses som en **offensiv möjlighet**, oavsett om vi försvarar eller anfaller.

Nyckel principer

- **Snabba omställningar** även efter motståndarens fasta situationer
- **Repetition + Enkelhet = Trygghet**
- **Få varianter** → hög kvalitet och igenkänning

Progression

- Yngre: Lekfull introduktion
- Äldre: Struktur, roller och prestation

Tydliga roller

Spelare ska förstå sina uppgifter:

- Hörnläggare
 - Frisparksskytt
 - Avledande löpningar (screening)
 - Avslutare
 - Inkastare
-

Målvaktsträning – Helhet före specialisering

Grundsyn

Målvakten är först och främst en **fotbollsspelare**, sedan specialist – i linje med modern utveckling.

Principer

- **Tidig exponering – sen specialisering**
 - Målvaktsmoment introduceras tidigt, men:
 - Systematisk specialträning sker generellt först i tonåren
 - **Målvakten tränar med laget**
 - stärker:
 - Spelförståelse
 - Beslutsfattande
 - Matchrealism
-

Pedagogiska och fysiologiska skäl

1. **Motorisk utveckling**
Barn behöver breda färdigheter (springa, hoppa, koordinera, spela)
2. **Spelförståelse**
Målvakter måste förstå spelet i helhet
3. **Motivation & variation**
Rotation minskar risken att "fastna" i en roll
4. **Skadeprevention**
För tidig repetition av fall/dyk kan ge belastningsproblem
5. **Långsiktig utveckling**
Tidig specialisering ökar risken för "burn-out"

Tränarrollen – Nyckeln till utveckling

- Var en **pedagog, inte bara instruktör**
 - Skapa en miljö där spelare **vågar fatta egna beslut**
 - Uppmuntra kreativitet, inte rädsla för misstag
 - Se varje spelare som en **individ i utveckling** av sig som spelare och människa
-

Utbildningsplan Triangelns IK (6–8 år)

Lek, upptäckande och grundförståelse

Spelförståelse & Spelintelligens

Övergripande princip

I denna ålder handlar allt om att **leka fram en förståelse för spelet**. Spelaren ska börja orientera sig, fatta enkla beslut och känna trygghet med bollen.

Fokus

- **Orientering i spelet**
Förstå var jag är i förhållande till boll, medspelare och motspelare
 - **Enkla beslut i spelet**
Uppmuntra egna val – passa, dribbla, skjuta
 - **Mycket bollkontakt**
“Ha bollen nära dig” – varje spelare ska ha många tillslag
 - **Teknik genom lek (ca 80%)**
 - Driva boll
 - Passa
 - Skjuta
 - Vändningar
 - Medtagningar
→ Alltid med **båda fötterna (in- och utsida)**
 - **Behålla bollen inom laget (“possession”)**
Introduktion till att spela tillsammans och inte bara individuellt
 - **Hitta fri yta & rörelse**
Skapa förståelse för ytor genom lek och rörelse
-

Exempel på arbetssätt

- Smålagsspel (2v2–4v4)
 - 3v3 utan mål (poäng för att ta sig in i zoner)
 - “Jaga & passa” (4v1)
 - Spel där spelare uppmuntras att **byta positioner och röra sig konstant**
-

Coaching punkter

- Titta upp innan du passar
 - Titta upp (axelblick) – ser du en fri yta?
 - Gör dig spelbar – *Spela* → *Spring* → *få tillbaka*
 - Var kan du hjälpa din medspelare som har boll?
 - Introducera **scanning** – vrid på huvudet och orientera dig
 - Uppmuntra mod: våga prova och ta initiativ
 - Direkt återerövring: försök vinna tillbaka bollen inom **5 sekunder**
-

Fysisk träning (Lekfull och allsidig)

Grundsyn

Bygg en **atletisk bas genom lek**, i linje med barnets naturliga utveckling.

Fokus

- **Spontan rörelse och lek**
 - **Boll i centrum** – så mycket som möjligt av träningen sker med boll
 - **Motorisk utveckling**
(springa, hoppa, balansera, krypa, kasta)
 - **Reaktion & riktningsförändringar**
Snabba första steg (5–10 meter)
-

Riktlinjer

- Stor variation i övningar – lekbaserat och glädjefyllt
 - Använd kroppen som belastning:
 - Hopprep
 - Balansövningar
 - Hinderbanor
 - Klättra, krypa, hoppa
 - Fokus på:
 - Koordination
 - Kroppskontroll
 - Mjuka landningar vid hopp
 - Sprint genom lek (t.ex. kull)
 - **Ingen isolerad fysisk träning**
 - **Ingen formell spänstträning**
-

Nyckelprincip

Många bollberöringar per spelare

Prioritera små spel och lekar där alla spelare är aktiva

Fasta situationer (från ca 8 år)

Grundprincip

Lekfull introduktion – **ingen taktik, bara förståelse och teknik**

Mål

- Förstå vad en fast situation är
 - Börja utveckla grundläggande teknik (pass, tillslag)
-

Arbetsätt

- Lekbaserade moment (t.ex. hörnor och inkast i enkla former)
 - Uppmuntra kreativitet och initiativ
-

Målvaktsträning (Alla deltar)

Grundsyn

Alla spelare ska få **uppleva rollen som målvakt** – utveckling före specialisering.

Principer

- Rotation på målvaktspositionen i träning och match
 - Målvaktsmoment integreras i spel och övningar
 - Fokus på lek, trygghet och grundfärdigheter
-

Fokus

- Motorisk utveckling genom lek
 - Grundläggande moment:
 - Fånga bollen (grepp)
 - Kasta igång spelet
 - Enkel positionering
 - Introduktion till fallteknik
-

Viktigt att tänka på

- Undvik isolerad och specialiserad målvaktsträning
 - Skapa intresse och trygghet i rollen
 - Se målvakten som en del av laget och spelet
-

Tränarrollen (6–8 år)

- Skapa en **trygg, lekfull och positiv miljö**
- Uppmuntra **försök och kreativitet – inte perfektion**
- Ställ frågor istället för att ge svar
- Ge mycket **positiv feedback**
- Säkerställ att **alla spelare är aktiva hela tiden**

Utbildningsplan Triangelns IK (9–12 år)

Beslutsfattande, spelbarhet och ökad spelintelligens

Spelförståelse & Spelintelligens

Övergripande princip

I denna fas utvecklas spelaren från att *upptäcka spelet* till att **förstå och påverka det**. Fokus ligger på att skapa spelare som är spelbara, kan fatta beslut i fart och samspela med andra.

Fokus

- **Spelbredd och ytor**
Förstå hur laget använder hela planen
 - **Spelbarhet**
Alltid erbjuda passningsalternativ
 - **Första touch & teknik i fart**
Ta med bollen framåt och skapa nästa aktion
 - **Enkla taktiska beslut**
När passa, driva eller byta sida
-

Lärandemål

- Skapa **trianglar** med dina lagkompisar och att ständigt vara spelbar
 - Förstå rörelse utan boll
 - Introducera ett mer medvetet försvarsspel:
 - Kom nära motståndare
 - Fördröj spelet (inte alltid vinna direkt)
 - Styra motståndaren i önskad riktning
 - Direkt press inom **5 sekunder**
 - Position till det egna målet i förhållande till var motståndaren har bollen
-

Exempel på arbetsätt

- **4v4 + joker**
 - Jokern med bollhållande lag
 - Fokus: trianglar, spelbarhet, **scanning**, positionsbyten
 - Progression: färre tillslag, mindre ytor
- **5v5 med zoner**

- Poäng för att kontrollera boll och byta zon
 - Lära: locka motståndare → vända spel
 - Se och använda hela planen
 - Smålagsspel (4v4–6v6) med hög aktivitet och beslutsfattande
-

Coaching punkter

- “*Bra val – varför valde du det?*” (reflektion)
 - Vad såg du? Fanns fler alternativ?
 - **Kroppsvinkel** – öppna upp för nästa aktion
 - **Scanning (axelblick)** – kontinuerlig orientering
 - Uppmuntra spelaren att **tänka själv och lösa situationer**
-

Fysisk träning – “Golden Age of Learning”

Grundsyn

En mycket mottaglig period för motorisk och fysisk utveckling – träningen ska vara **koordinerad, varierad och integrerad i spelet.**

Fokus

- Fortsatt **allsidig utveckling**
 - Introduktion till **fotbollsspecifika rörelser**
 - Teknik prioriteras alltid före fysisk belastning
 - Individanpassning utifrån mognad
-

Innehåll

- **Koordination & balans**
(hinderbanor, rytm, kroppskontroll)
- **Sprint & riktningsförändringar**
 - Med boll och beslut
 - Korta, intensiva aktioner
- **Spelbaserad uthållighet**
4v4–6v6 med hög aktivitet
- **Teknik i löpning**
 - Höga knän
 - Aktiv armpendling
 - Framåtlutning

Progression (senare del av perioden)

- Introduktion till **lätta hoppövningar**
 - Låga höjder (~20 cm)
 - Enbenshopp, sidledshopp
 - Fokus på kontroll och landning
-

Riktlinjer

- Sprint i korta serier med kvalitet
 - Kombinera fys + beslut:
 - Sprint → vänd → sprint
 - Sprint → få boll → beslut
 - **Rörlighet & återhämtning** som rutin
→ “Hur du avslutar påverkar nästa prestation”
 - **Belastning**
 - Endast egen kroppsvikt
 - 6–10 repetitioner
 - Fokus på teknik och kontroll
 - Ingen tung styrketräning
-

Fasta situationer (Grundläggande struktur)

Grundprincip

Från lek till enkel struktur – **förståelse för ytor, rörelse och timing**

Riktlinjer

- Max **2–3 varianter**
 - Repetition + enkelhet → trygghet
-

Inkast

Fokus: Teknik och beslut

- Grundteknik:
 - Båda fötter i marken
 - Bollen bakom huvudet
 - Explosiv framåtrörelse
 - Rätt vinkel (30–45°)

- Introducera:
 - Kasta på fot
 - Kasta på yta (*har du yta – ta yta*)
 - Exempel:
 - 2v1 efter inkast
 - Väggspele → framåt
 - Stegkast (1-2 steg framåt sedan kast) och kast i rörelse
-

Frisparkar

Fokus: Avslut och enkel variation

- Skott mot mål (gärna tävling)
 - Inlägg
 - Kort igångsättning
 - Introduktion:
 - Skott över/vid mur
 - Kort pass → avslut
-

Hörnor

Fokus: Yta och timing

- Träffa ytan framför mål
 - Introducera:
 - 2–3 tydliga roller
 - Löpningar mot första stolpen eller mitten
 - Övningar:
 - Timing i löpningar
 - Direkt avslut
-

Målvaktsträning (Introduktion & förstärkning)

Grundsyn

Målvakten utvecklas som en **modern spelare** – delaktig i spelet med både händer och fötter.

Organisation

- Alla fortsätter prova rollen
 - Möjligt med frivilliga målvakter i match (med rotation)
 - 1 organiserat målvaktspass/vecka (kortare del) för de speciellt intresserade
 - Integreras i lagträning
-

Grundmoment

Grundposition

- Lätt böjda knän
- Vikt framåt
- Händer framför kroppen
- På tå

→ Syfte: balans och reaktionsförmåga

Grepp teknik

- Låga, mellan- och höga bollar
 - “W-form” bakom bollen
 - Fånga framför kroppen
 - Dämpa mot bröstet
-

Fallteknik

- Sidofall
- Landa på sidan (inte armbåge)
- Säkra bollen först

→ Skapa trygghet i att kasta sig

Fotarbete

- Små justeringar
- Sidledsrörelser
- Förflyttning före räddning

→ En av de viktigaste framtida färdigheterna

Spel med fötterna

- Passningar längs marken
 - Mottagning och medtagning av bakåt pass
 - Enkla uppspel
 - Agera som extra utspelare
-

Igångsättningar

- Rullkast
- Underarmskast
- Enkla utsparkar

→ Fokus: precision före längd

Undvik

- Hårda närkamper i luften
 - Avancerade dyk
 - Många skott från nära håll
 - Tung fys/hoppträning
-

Helhetsfokus

- Förstärka grundmoment
- Lekfull utveckling
- Introducera **kommunikation med laget**

Tränarrollen (9–12 år)

- Utveckla **tänkande spelare**
- Ställ frågor som utvecklar förståelse
- Uppmuntra kommunikation, samarbete och rörelse utan boll
- Börja ställa krav – men behåll glädjen
- Se varje spelare som en individ i sin utveckling

Utbildningsplan Triangelns IK (13–16 år)

Taktisk förståelse, tempo och prestationsutveckling

Spelförståelse & Spelintelligens

Övergripande princip

Spelaren utvecklas till en **taktiskt medveten lagspelare** som kan anpassa sitt agerande efter matchens krav, tempo och situation.

Fokus

- **Spel genom lagdelar**
Förstå samspelet mellan försvar, mittfält och anfall
 - **Spelbredd & speldjup**
Skapa ytor och hot i flera riktningar
 - **Omställningsspel**
 - Snabbt från försvar → anfall
 - Snabbt från anfall → försvar
 - **Spela sig ur press**
Teknik, rörelse och beslut under tidspress
 - **Direkt återerövring (5-sekundersregel)**
Aggressiv kollektiv press direkt efter bolltapp
 - **Organiserat försvarsspel**
 - Pressa tillsammans
 - Hålla laget kompakt
 - Styra motståndare ut mot kanter
 - Skydda centrala ytor
 - **Press triggers** för enskilda spelaren och hela laget
 - Dålig mottagning
 - Felvänd spelare
 - Passning med låg kvalitet
 - **Kräv Kommunikation**
Kontinuerlig styrning och samarbete på planen
-

Coaching punkter

- När spelar vi framåt vs när säkrar vi bakåt?
- Hur påverkar matchbilden våra beslut? (*leder / ligger under*)
- Direkt press i 5 sekunder – vem pressar, vem täcker?
- Håll laget kompakt i försvar– korta avstånd mellan lagdelar

- Uppfyll spelbredd och djup i anfall
 - Hota i djupled
 - Ställ frågor till motståndaren genom att utmana med boll och i olika löpningar
 - Risk vs säkerhet – situationsanpassade beslut
-

Exempel på arbetssätt

- **8v8 matchscenario**
 - Ett lag leder → fokus på kontroll och bollinnehav
 - Ett lag jagar/ligger under → press, tempo och risk
 - Träna verkliga matchsituationer och beslutsfattande
-

Fysisk träning – Funktionell fotbolls fys

Grundsyn

Fysisk träning är **helt integrerad med spelet** och anpassas efter matchbelastning och individ.

Fokus

- Utveckla:
 - Kondition
 - Styrka
 - Snabbhet
 - Uthållighet

→ Alltid i samspel med teknik och taktik

- Introduktion till **periodisering**
(planering över vecka och säsong)
-

Innehåll

Spelbaserad kondition

- Smålagsspel (4v4–6v6) med hög intensitet
 - Intervaller inbyggda i spel
-

Sprint & acceleration

- Maxhastighet: 20–40 m
 - Vila 2–3 min mellan repetitioner
 - Kombinera med beslut:
 - Sprint → riktningsförändring
 - Sprint → mottagning → beslut
-

Styrka (funktionell)

- Kroppsviktsövningar:
 - Knäböj
 - Utfall
 - Bålstabilitet
 - 2–3 ggr/vecka
 - 4–6 kontrollerade repetitioner
-

Plyometri & spänst

- 2 ggr/vecka
- 2–3 set × 5–10 repetitioner
- Exempel:
 - Boxhopp (20–40 cm)
 - Enbenshopp
 - Sidhopp

→ Fokus: teknik, landning, stabilitet

Rörlighet & återhämtning

- Före och efter träning/match
 - Skapa rutiner för långsiktig hållbarhet
-

Viktiga principer

- Ta hänsyn till matchbelastning
- Anpassa för:
 - Spelare med mycket speltid
 - Spelare med lite speltid
- Från 15–16 år:
 - Introducera **kost, sömn och återhämtning**
 - Involvera vårdnadshavare i dessa frågor

Skadeförebyggande

- Individanpassad träning
 - Fokus på:
 - Knä- och fotledsstabilitet
 - Bålstyrka
 - Koordination
-

Fasta situationer

13–14 år – Utveckling & samarbete

Mål

- Tydliga roller
 - Synkroniserade rörelser
 - Fokus: *“Hur gör vi mål?”*
 - Tränas varje vecka (10–15 min)
-

Inkast

- Utveckla längd med teknik och ansats (2–4 steg)
 - Varianter:
 - Kort inkast → spelvändning
 - Långt inkast mot box
 - Principer:
 - Teknik först
 - Helkropps rörelse
 - Undvik överbelastning
-

Frisparkar

- Introducera:
 - Skymning av målvakt
 - Löpningar i box
- Varianter:
 - Direkt skott
 - Chip
 - Inlägg
 - Kort pass → inlägg

Hörnor

- Första/andra yta
 - Löpningar:
 - Första stolpen
 - Bakre stolpen
 - Introducera:
 - Screening/blockering
 - Kort hörna
-

15–16 år – Matchrealism & effektivitet

Mål

- Matchlika situationer
 - Snabba beslut
 - Tränas varje vecka (15–20 min)
-

Inkast

- Snabb igångsättning så spring och hämta bollen
- Tydliga roller och löpningar
- Utveckla specialister

→ Kvalitet före kvantitet

Frisparkar

- Flera alternativ från samma uppställning
 - Skapa oförutsägbarhet:
 - Skott
 - Djupled
 - Snett bakåt
 - Fokus även på:
 - Omställning efter motståndarens frispark
-

Hörnor

- Inåt- och utåt skruvade varianter
- Struktur:
 - 3–5 löpare
 - 1–2 utanför box

- Träna:
 - Andrabollar
 - Nya positioner efter rensning
 - Omställning vid motståndarens hörna
-

Målvaktsträning – Specialisering & match roll

Grundsyn

Målvakten utvecklas till en **specialiserad och taktiskt integrerad spelare**.

Organisation

- Systematisk målvaktsträning varje vecka och vid varje pass
 - Ökad individualisering
 - Individuell utvecklingsplan rekommenderas
-

Fokusområden

- **Positionering i straffområdet**
 - **1 mot 1-situationer**
 - **Spelstart under press**
 - **Spel med fötterna (modern målvakt)**
 - **Med- och mottagningar**
 - **Snabba igångsättningar**
 - **Inläggspel**
 - **Fasta situationer**
 - **Beslutsfattande**
 - **Avancerad räddningsteknik**
-

Nyckel principer

- Målvakten som **kommunikativ ledare**
 - Tydlig styrning av försvarsspel
 - Integration med lagets spelidé
-

Fysisk träning (målvakt)

- Explosivitet
 - Rörlighet
 - Stabilitet
 - Reaktionsförmåga
-

Tränarrollen (13–16 år)

- Ställ tydligare krav – men behåll utvecklingsfokus
- Träna spelare i att **förstå matchens kontext**
- Skapa miljö för:
 - Beslutsfattande
 - ansvarstagande
 - kommunikation
- Utveckla både:
 - **Individen**
 - **laget som helhet**

Utbildningsplan Parafotboll (6–12 år)

Lek, delaktighet och grundläggande spelintelligens

Spelförståelse & Spelintelligens

Övergripande princip

Alla barn ska kunna delta utifrån sina förutsättningar. Fokus ligger på att skapa trygghet, rörelseglädje och en första förståelse för spelet – oavsett funktionsvariation.

Grundprinciper

- **Spelbaserad och inkluderande träning**

Smålagsspel (2v2–4v4) med anpassningar:

→ planstorlek, regler, tempo och hjälpmedel

- **Maximera delaktighet**

Alla spelare ska vara aktiva – anpassa grupper, ytor och regler

- **Perception → Beslut → Agera (individanpassat)**

Utveckla förmågan att:

1. Uppfatta (syn, hörsel, känsel – beroende på individ)
2. Förstå (vad händer?)
3. Agera (utifrån egen förmåga)

- **Trygghetsbaserad coaching**

Tränaren guidar med enkla frågor och tydliga instruktioner

→ visuellt, verbalt eller taktilt stöd vid behov

- **Positionering & spelbarhet (grundnivå)**

Förstå:

- o Var jag är
- o Var bollen är
- o Hur jag kan hjälpa laget

- **Tempo utifrån individ**

→ Omställningar introduceras lekfullt och individuellt anpassat

- **Progression: Lek → Upptäckande → Förståelse**

o 6–9 år: Lek och rörelse

o 10–12 år: Enkel struktur och samspel

Fysisk träning (Integrerad & funktionell)

Grundsyn

Fysisk utveckling sker genom lek och fotboll – anpassad efter funktion, inte diagnos.

Principer

- **Allsidighet och rörelseglädje**
→ Grundmotorik viktigare än prestation
 - **Individens funktion i fokus**
→ Anpassa efter rörelseförmåga (gående, rullande, med hjälpmedel)
 - **Kvalitet före kvantitet**
→ Korta, tydliga moment med återhämtning
 - **Koordination & kroppskontroll**
→ centralt för alla spelare
 - **Integrerad fys**
→ alltid med boll eller spelmoment
-

Mål med fysisk träning

1. Skapa trygg rörelse och kroppskontroll
 2. Utveckla individuell motorik (balans, koordination, reaktion)
 3. Stärka självförtroende i rörelse
 4. Skapa livslång rörelseglädje
-

Fasta situationer – “Förstå situationen”

Grundprincip

Introducera fasta situationer på ett lekfullt och begripligt sätt.

Riktlinjer

- Förenkla regler och roller
 - Anpassa avstånd och ytor
 - Uppmuntra egna lösningar
-

Progression

- Yngre: Lek och igenkänning
 - Äldre: Enkel struktur (vem gör vad)
-

Målvaktsträning – Alla deltar

Grundsyn

Alla får prova – anpassning efter funktion är avgörande.

Principer

- Rotation och frivillighet
 - Anpassade mål och regler
 - Fokus på trygghet
-

Fokus

- Reaktion och position
 - Fånga/stoppa bollen (utifrån förmåga)
 - Sätta igång spelet
-

Pedagogiska nycklar

1. Tydlig struktur och rutiner
 2. Visuellt stöd (koner, färger, zoner)
 3. Upprepning och igenkänning
 4. Individanpassad kommunikation
-

Tränarrollen (6–12 år)

- Skapa trygg, inkluderande miljö
 - Anpassa övningar efter individ
 - Uppmuntra deltagande – inte prestation
 - Se varje spelare utifrån dess förutsättningar
 - Arbeta med små steg av utveckling
-

Utbildningsplan Parafotboll (13–19 år)

Taktisk förståelse, självständighet och prestationsutveckling

Spelförståelse & Spelintelligens

Övergripande princip

Utveckla självständiga spelare som kan fatta beslut utifrån sin funktionella förmåga och matchens krav.

Fokus

- **Spel genom lagdelar (anpassat)**
→ roller anpassas efter funktion
 - **Spelbarhet & samarbete**
→ skapa alternativ för varandra
 - **Omställningsspel (individuellt tempo)**
→ snabbhet i beslut viktigare än fysisk hastighet
 - **Spela sig ur situationer**
→ tekniska och taktiska lösningar utifrån förmåga
 - **Organiserat försvarsspel**
→ position, riktning och samarbete
 - **Kommunikation**
→ verbal, visuell eller alternativ kommunikation
-

Coachingpunkter

- Vad såg du?
 - Vilka alternativ hade du?
 - Vad fungerade för dig?
 - Hur kan vi hjälpa varandra bättre?
-

Exempel på arbetssätt

- Smålagsspel (4v4–7v7) med anpassade regler
 - Matchlika scenarion
 - Individuella roller i lagspel
-

Fysisk träning – Funktionell och individanpassad

Grundsyn

Fysisk utveckling utgår från individens kapacitet och matchkrav.

Fokus

- Styrka (funktionell)
 - Uthållighet (spelbaserad)
 - Snabbhet (reaktion och beslut)
 - Koordination och balans
-

Principer

- Individanpassning (avgörande i paraidrott)
 - Belastningskontroll
 - Skadeprevention
-

Innehåll

- Spelbaserad kondition
 - Sprint/reaktion (korta aktioner)
 - Funktionell styrka (kroppsvikt / hjälpmedel)
 - Rörlighet och återhämtning
-

Mål

1. Förbättra prestationsförmåga
2. Minska skaderisk
3. Skapa hållbara idrottare
4. Utveckla självständighet kring träning

Fasta situationer – Struktur & effektivitet

Grundprincip

Alla fasta situationer är målchanser – men anpassas efter lagets förutsättningar.

Riktlinjer

- Få, tydliga varianter
 - Anpassade roller
 - Repetition → trygghet
-

Innehåll

- Inkast (eller motsvarande igångsättning)
 - Frisparkar (anpassade avstånd/regler)
 - Hörnor / fasta situationer i spel
-

Målvaktsträning – Anpassad specialisering

Grundsyn

Målvakten utvecklas utifrån sin funktionella förmåga och lagets spelidé.

Fokus

- Positionering
 - Reaktion
 - Spelstart
 - Kommunikation
-

Principer

- Individuell utvecklingsplan
 - Anpassad teknik
 - Integration i lagets spel
-

Psykosocial utveckling

- Självförtroende och identitet
 - Lagkänsla och inkludering
 - Ansvar och självständighet
 - Motivation och glädje
-

Tränarrollen (13–19 år)

- Vara ledare och pedagog
 - Individanpassa allt innehåll
 - Skapa tydlighet och struktur
 - Utmana spelare utifrån deras nivå
 - Arbeta med både prestation och välmående
-

Sammanfattande nyckelprinciper för parafotboll (6–19 år)

- Inkludering före selektering
- Individ före system
- Funktion före diagnos
- Utveckling före resultat
- Glädje och delaktighet som grund