

Vägvisaren – din guide genom FS Learning

Med hjälp av Vägvisaren finner du en nivåindelning av hela utbudet i FS Learning.

Utifrån Vägvisaren kan du välja de rätta utbildningsmodulerna för just ditt lag.

Vill föreningen ta ett samlat grepp över flera lags utbildning och utveckling, där man vill säkerställa att de olika åldersnivåerna tränar på just det som lagen är mogna för, så är Vägvisaren er guide. Noterbart är att ålder, mognad och färdighetsnivå bland unga spelare inte är linjärt utan skiftar från individ till individ.

Se därför Vägvisaren som en utgångspunkt för vad som kan passa ditt lag.

Vi har valt att dela in FS Learning i tre huvudnivåer.

- **Grundläggande färdigheter** (10 – 12 år)
- **Basfärdigheter** (13 – 15 år)
- **Seniorförberedande färdigheter** (16 – 19 år)



Grundläggande färdigheter (10 – 12 år)

I serien Passningsspel och spelförståelse inledande moduler fokuserar vi på grunderna i passningsspelet. Det inleds med att tydliggöra rollerna bollhållare och medspelare, hur ska samarbetet fungera, vilket ansvar vilar på de olika rollerna. Serien går sedan vidare med att beskriva medspelarnas roll, ge bollhållare hjälp i form av spelbredd och speldjup fram/bakåt. Eftersom spelet är riktighetsbestämt så bör spelarna i möjligaste form söka passningsalternativ framåt och vilka krav ställer det på medspelarna. Utifrån rollen som tränare vill man gärna att laget har en god rörlighet för att skapa passningsalternativ för bollhållaren, hur ska spelarna uppnå det?

De grundläggande kunskaperna i försvarsspelet lägger oftast grunden till ett bra kollektivt försvarsspel. På denna första nivå koncentrerar vi oss på att ge spelarna färdigheter i 1 mot 1 och 1 mot 2 försvarare. Samarbetet mellan två försvarsspelare där press och täckning kan skifta mellan de bägge försvarsspelarna i en och samma situation ligger till grund för ett bra kollektivt försvarsspel.

FS Learnings moduler för grundläggande färdigheter:

- Modul 1.1 Passningsspel och Spelförståelse del 1
- Modul 1.2 Passningsspel och Spelförståelse del 2
- Modul 1.3 Passningsspel och Spelförståelse del 3
- Modul 4.1 Försvarsspel 1 mot 1 försvarare
- Modul 4.2 Försvarsspel 1 mot 2 försvarare



Basfärdigheter (13 – 15 år)

På denna nivå passar det väl med att skapa en förståelse för att ge bollhållaren inte bara ett passningsalternativ utan flera. Det innebär en större rörlighet bland medspelarna och att i förväg planera för att ge nästa bollhållare ett passningsalternativ.

Vi inleder en ny serie om passningsspel, Uppbyggnadsspel, på denna nivå. Nu är det dags att också införa motståndarens agerande. En viktig förutsättning för att etablera ett bra anfallsspel är att kunna läsa vad motståndarens ambitioner i sitt försvarsspel innebär. Var finns ytorna för passningsspelet nu? Vilka passningsvägar är framkomliga?

För att kunna optimera avslutssituationerna så ger vi kunskaper och exempel på hur inlägg ska bli så verkningsfulla som möjligt. Beroende på var inlägget slås från, så styr det vilka ytor som anfallsspelarna måste attackera för att för att det ska bli en målchans. Vi går igenom hur spelarna ska agera vid ett tidigt inlägg, dvs högt upp i plan, och hur ett inlägg som slås nära kortlinjen vilket kräver ett annat förfaringssätt av både inläggare och anfallsspelare.

I försvarsspelet går vi vidare mot att samarbeta med mer en medspelare till en hel lagdel. Spelarna i en lagdel har olika arbetsuppgifter och det styrs av var bollhållaren är i förhållande till lagdelen. Om bollhållaren är långt ifrån lagdelen så måste lagdelen anpassa sig till det och de spelare som är nära lagdelen för att på bästa sätt vara förberedd på motståndarens agerande.

FS Learnings moduler för basfärdigheter:

- Modul 1.4 Passningsspel och Spelförståelse del 4
- Modul 1.5 Effektivt uppbyggnadsspel del 1
- Modul 1.6 Effektivt uppbyggnadsspel del 2
- Modul 1.7 Effektivt uppbyggnadsspel del 3
- Modul 2.1 Inlägg del 1 – Skapa farliga inlägg
- Modul 2.2 Inlägg del 2 – Inlägg som överaskar motståndarna
- Modul 2.3 Inlägg del 3 – Att lyckas med det tidiga inlägget
- Modul 4.4 Försvarsspel 3 mot 4/5
- Modul 4.5 Försvarsspel backlinjen



Seniorförberedande färdigheter (16 – 19 år)

Här är spelarna mottagliga för mer komplexa moment och situationer av spelet. Vi ställer högre krav på det egna passningsspelet i förhållande till hur motståndaren agerar. Vi ger exempel på situationer där bollhållaren från en mittfältsposition ska hitta in mellan motståndarens mittfält och backlinje med en passning, till att medspelarna upptäcker en svag länk hos motståndaren och då överbelastar den ytan med fler spelare.

Vidare så ger vi exempel på uppspel från mittbackarna när de möter en anfallare och hur det skiljer sig mot att möta två anfallare i uppspelsfasen.

Att kunna hantera omställningsfasen både offensivt och defensivt är kraftfulla vapen för alla lag. I dessa omställningar så står laget hela tiden inför frågan om man ska ställa om snabbt för att då vinna bollen direkt eller inte och i en offensiv omställning spela snabbt framåt för att överraska motståndaren eller spela lite mer avvaktande.

Vi bygger vidare på avslutsfasen med att gå igenom instickets hemligheter. Vad krävs av bollhållaren? Hur ska anfallsspelaren röra sig? Snabba beslut som kräver att spelarna med sitt kroppsspråk kommunicerar med varandra.

I försvarsspelet ska vi landa i hela lagets arbete men innan dess går vi igenom hur två lagdelar ska arbeta tillsammans för att vara kompakta och stödja varandra. Serien avslutas sedan med hela lagets arbetsform.

FS Learnings moduler för seniorförberedande färdigheter:

- Modul 1.8 Effektiva uppspel från mittbackar
- Modul 1.9 Effektivt uppbyggnadsspel del 4
- Modul 1.10 Effektivt uppbyggnadsspel del 5
- Modul 1.11 Effektivt uppbyggnadsspel del 6
- Modul 2.1 Def. omställningar del 1 – Vinn tillbaka bollen direkt
- Modul 2.2 Def. omställningar del 2 – Samla laget innan bollen återvinns
- Modul 2.3 Def. omställningar del 3 – Inleda en kontring, eller behålla bollen
- Modul 2.4 Instick – Effektiva instick centralt, bra målchans
- Modul 4.7 Försvarsspel – backlinje och mittfält
- Modul 4.8 Försvarsspel – mittfält och anfallsspelare
- Modul 4.9 Försvarsspel – hela laget

