



Bli din egen tränare

Målgrupp: 13-17 år

14 maj 2025, 20.00-21.00

Johan Israelsson och Stefan Ekstrand

Nationella Fotbollsutbildare, Svenska Fotbollförbundet

SYFTE



- **Konkreta tips på hur du kan jobba med din egen utveckling över tid**
- **Få med dig verktyg/modeller att använda på hemmaplan**
- **Inspireras till att fortsätta träna och utvecklas mot dina drömmar och mål**



INNEHÅLL

- **Fotboll - spelets skeden**
- **Fotbollsaktioner**
- **Din resa är unik - olika karriärvägar**
 - Utmaningar och motgångar
- **Träningsstimmar och rutiner**
- **Mindset (Fixed vs. Growth)**
- **Verktyg för din egen utveckling**
 - IUP/Pilmodellen



FOTBOLL - SPELETS SKEDEN



FOTBOLLSAKTIONER (UTESPELARE)



Anfallsspel

Ser spelet - söker information

Spelbarhet - anpassar sin spelbarhet

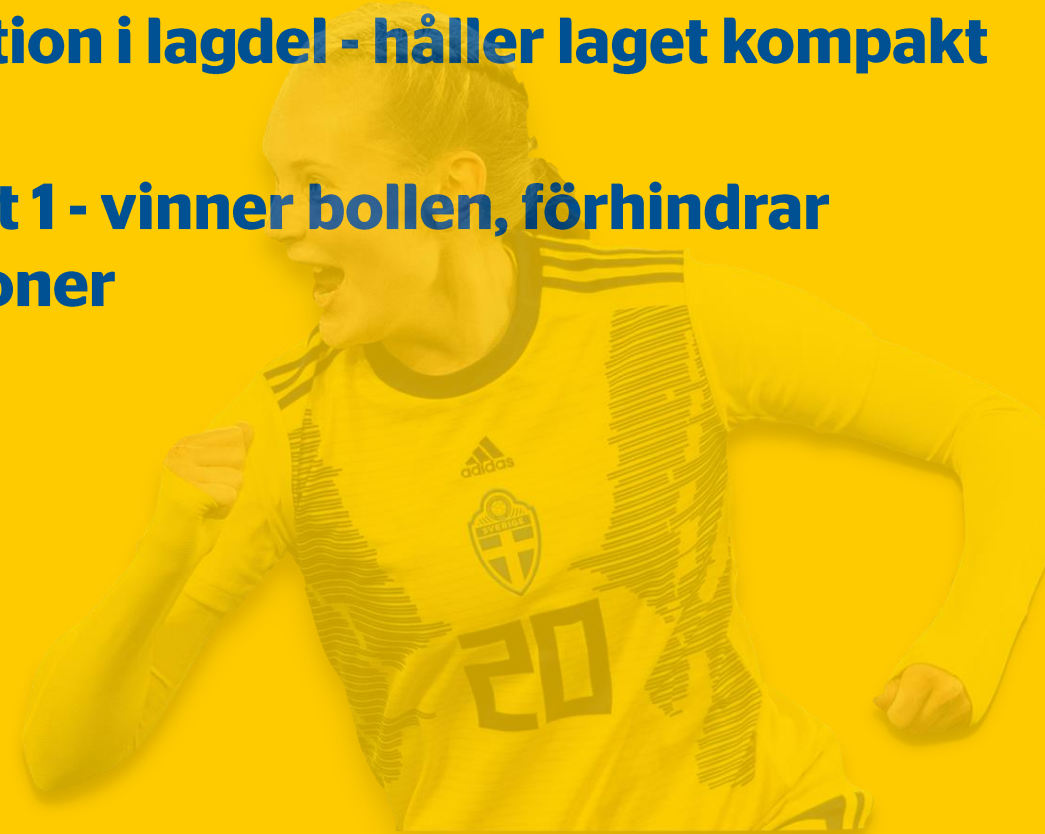
Mottagning och passning - tar emot, behåller och spelar under press

Försvarsspel

Omställning - ställer om snabbt

Position i lagdel - håller laget kompakt

1 mot 1 - vinner bollen, förhindrar aktioner



DIN RESA ÄR UNIK



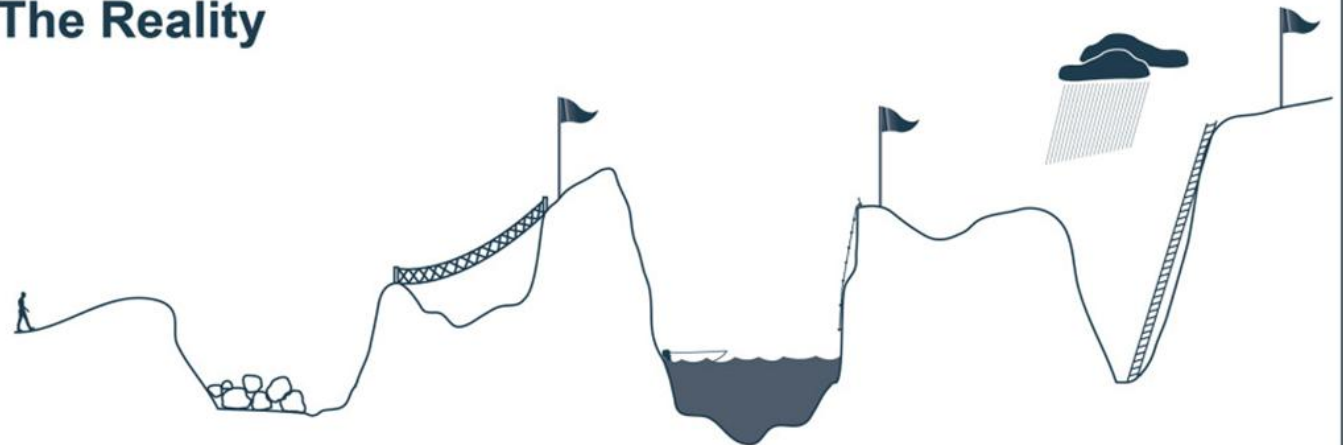
Utmaningar och motgångar

- Skador
- Byte av tränings- och matchmiljö
- Sitta på bänken / ej bli uttagen
- Bortselekterad
- Pubertet
- Ny eller ovan position
- Tränare
- Etc.

Your Plan



The Reality



FELICIA SCHRÖDER



womensballers

SPIKRAKA VÄGEN – FELICIA SCHRÖDER



2025 – 18 år

Leder skytteligan i Damallsvenskan, framträdande i U23-landslaget, F19 och F17

▶ **Stortalangens show: Hat trick på 15 minuter – upp i skytteligatopp**

Damallsvenskan

År	Matcher	Mål	Assister	⚠	🔴
2025	7	10	3	2	0
2024	24	12	-	1	0
2023	15	3	-	1	0

Svenska Cupen damer

År	Matcher	Mål	Assister	⚠	🔴
2024-25	5	8	-	0	0
2023-24	6	4	-	0	0

Uefa Women's Champions League

År	Matcher	Mål	Assister	⚠	🔴
2024-25	2	0	-	0	0
2023-24	10	2	-	1	0

TAHA ALI



DEN LÅNGA VÄGEN - TAHA ALI



2019 - 21 år
Spelar i div. 2, IFK Stocksund

Seniorlag*		
År	Klubb	SM (GM)
2017	 Sundbybergs IK	11 (3)
2018–2019	 IFK Stocksund	36 (6)
2020	 Sollentuna FK	29 (10)
2021	 Örebro SK	2 (0)
2021	→  Västerås SK (lån)	15 (2)
2022	 Helsingborgs IF	29 (3)
2023–	 Malmö FF	58 (7)

För bara några år sedan spelade han division 2-fotboll och arbetade som väktare på pendeltågen i Stockholm. Förra säsongen blev Taha Ali svensk mästare med Malmö FF och i början av 2024 blev han uttagen i A-landslaget.

– Jag har varit tacksam för hela resan. Den har fan i mig inte varit spikrak och det är det fina. Resan har format mig och sedan jag kom till Malmö FF har jag känt: Jag är inte klar än, säger 25-åringen med ett leende.

Taha Ali hyllas världen över efter inhoppet



Emil Glad

Publicerad 2024-10-31

+ Följ

Mejla

Dela Spara

Taha Ali låg med sitt inhopp bakom vändningen som gav Malmö FF SM-guldet.

Nu är höjdpunkterna från 26-åringens insats virala.

”Upptäcker Malmöspelaren Taha Ali. Wow, bara wow”, skriver kontot Instant Foot.



2024 - 26 år
Vinner SM-guld med Malmö FF,
debuterar i landslaget

OTTO ROSENGREN



Bilder: Discovery+



MÅLMEDVETENHET - OTTO ROSENGREN



Hur ska jag bli bra?

Tydliga mål med sin individuella spelarutveckling



IUP: Scanna + 1a touch

Träna koncentrerat m laget

Styrka hemma

Intervaller för kondition

IP: skjuta, trixa o lira m kompisar

Fokus på sin plan, bryr sig inte om att kompisar får mer framgång nu.

KOSOVARE ASLLANI



2

Twente VS PSG (Champions League)

MOTGÅNGAR/LÄRDOMAR - KOSOVARE ASLLANI



WINNIPEG. Kosovare Asllani har spelat OS, vunnits EM:s poängliga och varit enda svenska i årets Champions League-final

Fast mästerskapet hon lärde sig mest av var VM 2011.

Då var hon petad.

– Jag lärde mig jävligt mycket av det (petningen). Om jag inte hade fått det där step back hade jag inte varit där jag är i dag, säger hon.



TRÄNINGSTIMMAR OCH RUTINER



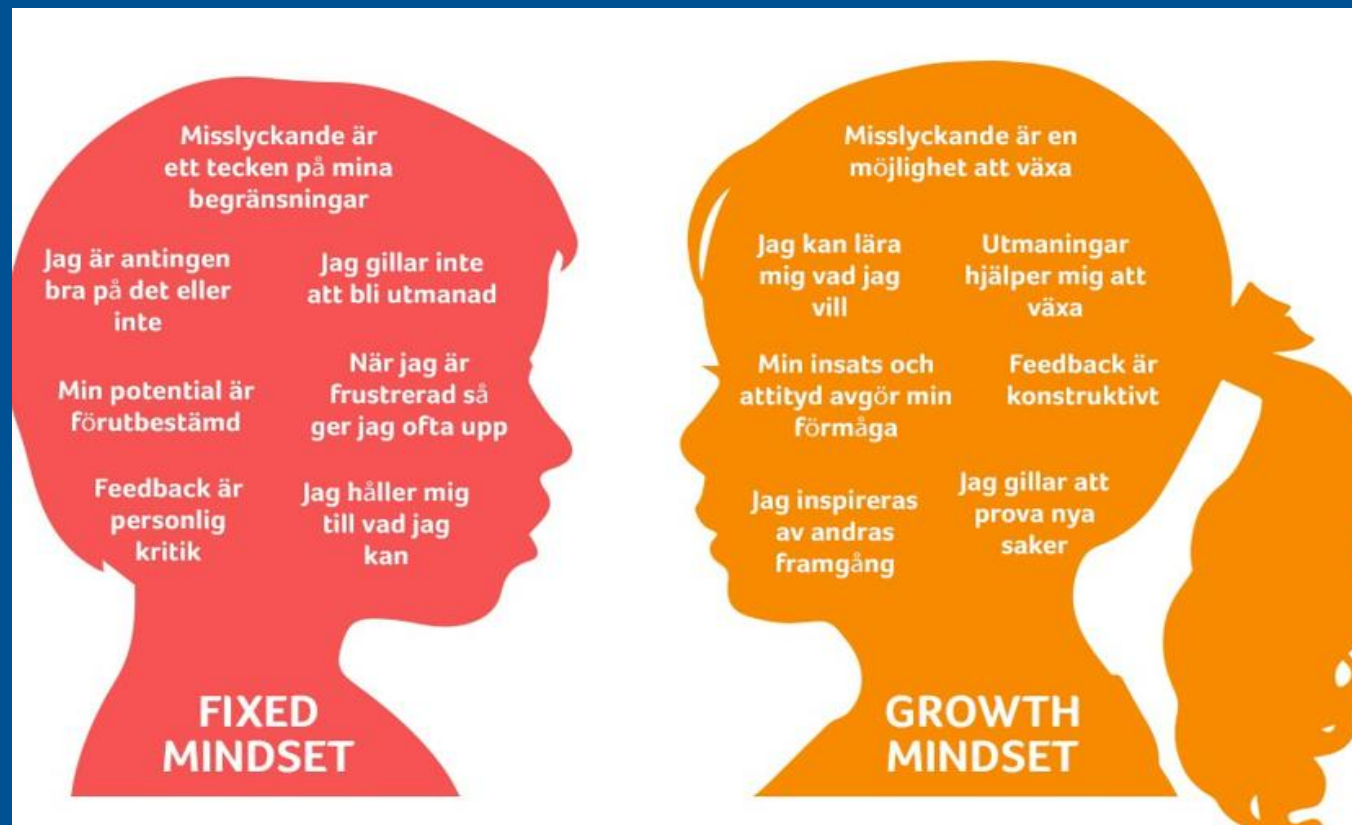
- Tre träningar plus en match = 4-5 h (hur kan jag få in fler timmar?)
- Rutiner innan och efter träning/match (förberedelse, extraträning, kost, sömn)
- Kan det bli för mycket? Balans är viktigt och fotbollen ska vara rolig och stimulerande över tid
- HUR? TEKNIK och "leka fotboll" = bollkontroll. FYSIK - snabbhet, styrka, kondition - höga krav i dagens fotboll på god fysik

Veckoschema	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Skola	Skola	Skola	Skola	Skola		
<ul style="list-style-type: none"> • Mikrodosera teknik och styrka - "lite men ofta" • Planering av mellanmål innan/efter träning • Fotboll på schemat / annan idrott • Plugg & kompisar 						MATCH 45-90 min	
	Egenträning - teknik 30 min	Fotboll - lagträning 90 min	Egenträning - spontanfotboll med kompisar 60 min	Fotboll - lagträning 90 min	Egenträning - teknik + snabbhet 30 min		Ledig dag / återhämtning
	Fotboll - lagträning 90 min	Egenträning - styrka + kondition 30 min		Egenträning - styrka 15 min			

MINDSET (FIXED VS. GROWTH)




- "Nästa aktion"; nästa träning, nästa match, alltid göra sitt bästa oavsett övning/träning/match
- Reflekterande "mindset" - vad gjorde jag bra? Vad kan jag göra bättre? Mina målsättningar i spelets skeden, individuella färdigheter - hur väl lyckades jag med detta?
- ACCEPTANS -> Ibland är det tufft och jobbigt och det går inte alltid som du vill -> släppa och gå vidare
- Ta hjälp, våga fråga (tränare, person i föreningen, kompis etc.)



IUP - INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN




- IUP - kort och lång sikt
- Fokuserar på ett helhetsperspektiv – spelets skeden, individuella färdigheter, kost, vila, återhämtning, välmående



IUP SVFF

Datum: 2025-05-14



INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN

Förnamn: Johan
Efternamn: Israelsson
Skola: Examinerad från Malmö Univ

Min karriärplan

	Fotboll	Studier/arbete
Långsiktigt mål	-	-
Om 5 år	-	-
Om 1 år	-	-

Mina fotbollsaktioner

- som jag vill utveckla i spelets skeden

Vad?

Hur?

Vad?

Hur?

Vad?

Hur?

Mina fotbollsaktioner

- mina individuella färdigheter som jag vill utveckla

Vad?

Hur?

Vad?

Hur?

Vad?

Hur?

Träning, vila och kost - mina förutsättningar

- som jag vill utveckla för att uppnå ett hållbart idrottande

träning

Vad?

Hur?

vila

Vad?

Hur?

kost

Vad?

Hur?

Mitt välmående ur ett helhetsperspektiv

- det som jag vill utveckla för att uppnå ett bättre mående

Vad?

Hur?

IUP - MALL FÖR HANDLEDNING



Handledning till IUP

För att öppna och spara IUP-dokumentet, högerklicka på länken för IUP och välj "spara länken som"

Spara länken på din hårddisk som Adobe Acrobat-dokument

Öppna dokumentet i [Adobe Acrobat Reader DC](#)

Startsida:





Så kan du använda PILMODELLEN

Rasmus Liljeblad
Tränarutbildare Fotbollspyskologi



Pilmodellen

(Utmanande och kan vara jobbigt på kort sikt,
men utvecklande på lång sikt.)

2

Detta ska jag göra för att gå i rätt riktning:

4

Detta kan få mig att gå i en annan riktning:

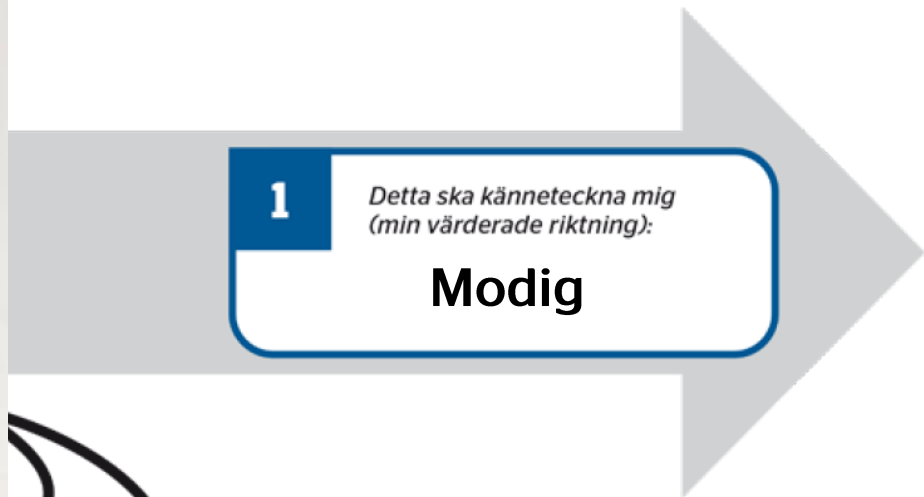
3

Detta gör jag när jag går i en annan riktning:

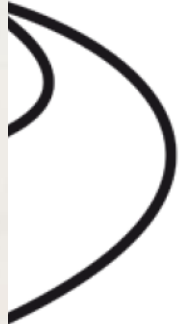
("Lösor ett problem" på kort sikt, men
leder inte till utveckling på lång sikt.)

kreativ **alltid vilja ha boll**
hota *modig* **spelfördelare** *lojal*
försvarar *offensivt* **initiativtagare**
involverad
noggrann *jobbig att möta*
löpvillig **beslutsam**
ledare *stark*
stabil *fysisk* *offensivt farlig*
målfarlig *pådrivare*
pålitlig *boxspelare*
bra orienterad **framåt**
aktiv **motor** *offensiv*
hårt arbetande **tydlig**
förberedd **kraftfull** *delaktig*
pondus *flexibel* **vågar**
spelar snabbt *löpa mycket*
pålitlig *pålitlig* **lagspelare**
gillar att utmana **trygg med boll**

UNDVIK KÄNSLOORD



1 *Detta ska känneteckna mig (min värderade riktning):*
Modig



5 *Detta är min plan för att oftare gå i rätt riktning:*

HUR VILL DU UPPFATTAS?

**VAD VILL DU SKA
 KÄNNETECKNA DIG PÅ
 FOTBOLLSPLANEN?**



Pilmodellen

(Utmanande och kan vara jobbigt på kort sikt, men utvecklande på lång sikt)

2

Detta ska jag göra för att gå i rätt riktning:

- Första touchen framåt
- Utmana 1 mot 1
- Bra kroppsställning genom att stå halvt rättvänd.

1

Detta ska känneteckna mig (min värderade riktning):

Modig

4

Detta kan få mig att gå i en annan riktning:

5

Detta är min plan för att oftare gå i rätt riktning:

3

Detta gör jag när jag går i en annan riktning:

("Löser ett problem" på kort sikt, men leder inte till utveckling på lång sikt.)

”GENOM ATT..”

~~RESULTAT OCH UTFALL~~



Pilmodellen

(Utmanande och kan vara jobbigt på kort sikt, men utvecklande på lång sikt)

2

Detta ska jag göra för att gå i rätt riktning:

- Första touchen framåt
- Utmana 1 mot 1
- Bra kroppsställning genom att stå halvt rättvänd.

1

Detta ska känneteckna mig (min värderade riktning):

Modig

4

Detta kan få mig att gå i en annan riktning:

3

Detta gör jag när jag går i en annan riktning:

- Spela bakåt - när det finns alternativ att spela framåt.
- Att jag inte gör mig spelbar genom att undvika ögonkontakt/stå nära motståndare.

5

Detta är min plan för att oftare gå i rätt riktning:

("Löser ett problem" på kort sikt, men leder inte till utveckling på lång sikt.)

VILKA AKTIONER TAR DIG I EN ANNAN RIKTNING?

VAD VILL DU GÖRA MINDRE AV?

UNDVIK FORMULERINGAR MED "INTE"



Pilmodellen

(Utmanande och kan vara jobbigt på kort sikt, men utvecklande på lång sikt)

2

Detta ska jag göra för att gå i rätt riktning:

- Första touchen framåt
- Utmana 1 mot 1
- Bra kroppsställning genom att stå halvt rättvänd.

4

Detta kan få mig att gå i en annan riktning:

- Misslyckad aktion
- Viktig match
- Nervositet/oro - "jag är dålig"
- Rädsla för misstag
- Trötthet

3

Detta gör jag när jag går i en annan riktning:

- Spela bakåt - när det finns alternativ att spela framåt.
- Att jag inte gör mig spelbar genom att undvika ögonkontakt/stå nära motståndare.

("Löser ett problem" på kort sikt, men leder inte till utveckling på lång sikt.)

1

Detta ska känneteckna mig (min värderade riktning):

Modig

5

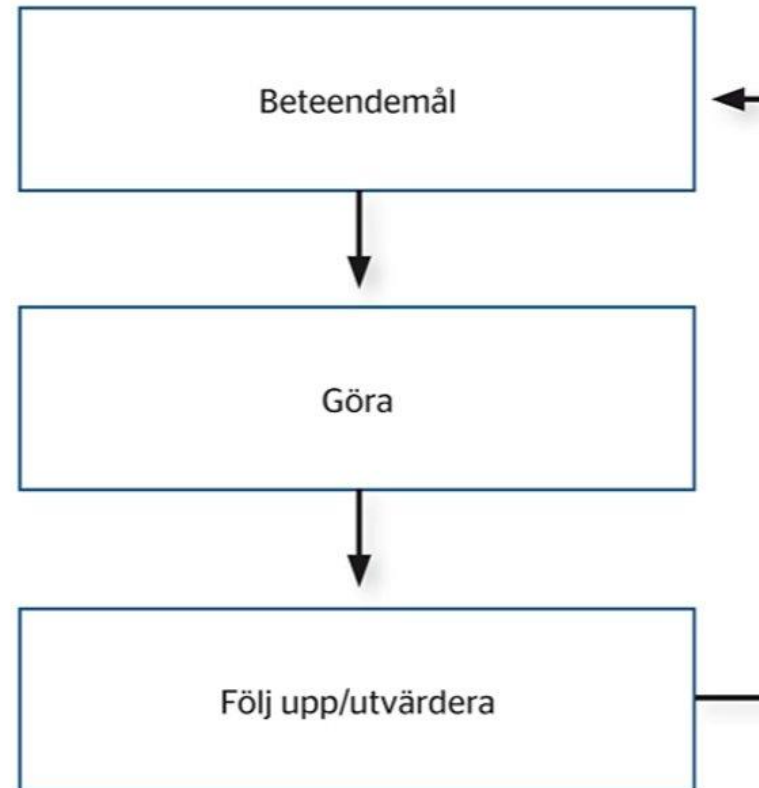
Detta är min plan för att oftare gå i rätt riktning:

- Påminna mig om att om jag vill bli så bra som jag vill så måste jag fortsätta utmana mig.
- Acceptera att det blir fel ibland - det blir det om jag agerar som jag vill.
- "Nästa aktion"
- Ta hjälp av närmsta spelarna (innerback, innermittfältare, forward): förstärk försök, påminn mig om spelbarhet, informera om ytor.
- Utvärdera mina aktioner efter varje träning och match.

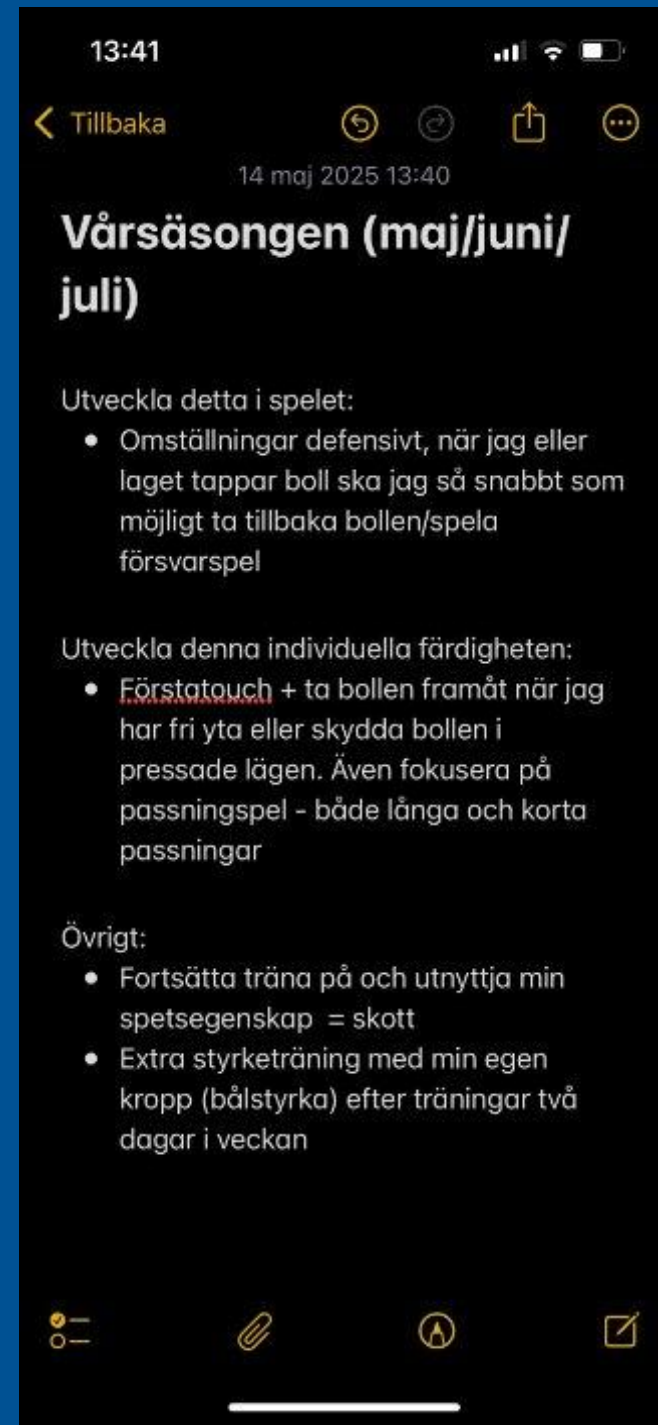
**OBSERVERA >>
NÄSTA AKTION
RUTA 2**

NÄSTA AKTION I RUTA 2

ATT GÖRA NÄSTA AKTION MED HÖG KVALITET



MOBILEN SOM VERKTYG



**TALANG ÄR VILJAN
ATT UTVECKLAS,
OCH TRÄNA HÅRT
VARJE DAG
I MÅNGA ÅR.**



TIPS PÅ EGENTRÄNING



A pair of hands is shown from the bottom, cupping a glowing Earth globe. The globe is illuminated from the right, showing a bright horizon and a starry background. The text is overlaid on the image.

DU HAR DIN UTVECKLING I EGNA HÄNDER

Vad vill du bli ännu bättre på?
Hur tänker du gå tillväga?

AVSLUTNING



Scanna QR-koden med din mobil och fyll i utvärderingen, tar max 1 min



[Utvärdering - Bli din egen tränare](#)

Klicka på länken nedan för att nå Smålands
Fotbollförbunds hemsida och dess spelarutbildning

[Spelarutbildning - Småland](#)

Digital spelarutbildning

14
maj

Spelare
Bli din egen tränare
2025-05-14, 20:00 Digitalt

20
nov.

Spelare
Spelarnas val
2025-11-20, 20:00

15
sep.

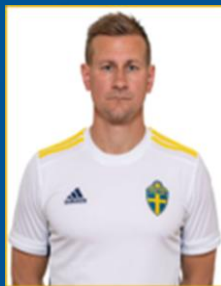
Spelare
Vad kännetecknar spelare som gått hela ...
2025-09-15, 20:00 Digitalt

1
okt.

Spelare
Åt smart - spela starkt!
2025-10-01, 19:30



TACK OCH LYCKA TILL!



johan.israelsson@svenskfotboll.se



stefan.ekstrand@svenskfotboll.se