



# Nationella Utvecklingsgruppen (UG) i 5-a-side

**Kontakt, Mark Blake**

**Parasport Sveriges Fotbollskommitté**  
[mark.blake@everlandcommunications.se](mailto:mark.blake@everlandcommunications.se)

**Datum**  
[parasport.se/trana-och-tavla/idrotter/fotboll/nyheter-fran-fotbollskommiten/nationella-utvecklingsgruppen-2025](https://parasport.se/trana-och-tavla/idrotter/fotboll/nyheter-fran-fotbollskommiten/nationella-utvecklingsgruppen-2025)

**Följ**  
[instagram.com/sweden\\_5\\_a\\_side](https://www.instagram.com/sweden_5_a_side)

# Arbetsätt

## IDENTITET

- Rörelseglädje och välmående
- Tillgänglighet och delaktighet
- Bra med annan idrott
- Lär från de bästa samt hitta sin egen identitet
- Ständig utveckling

## ROLLER

- Spelare
- Ledare
- Domare
- Support
- Samarbetspartners

## UTVECKLING

- Dialog och uppföljning
- **Spelare**
- **Ledare**
- Utbildning och **kommunikation**
- Omvärldsanalys
- Sociala aktiviteter

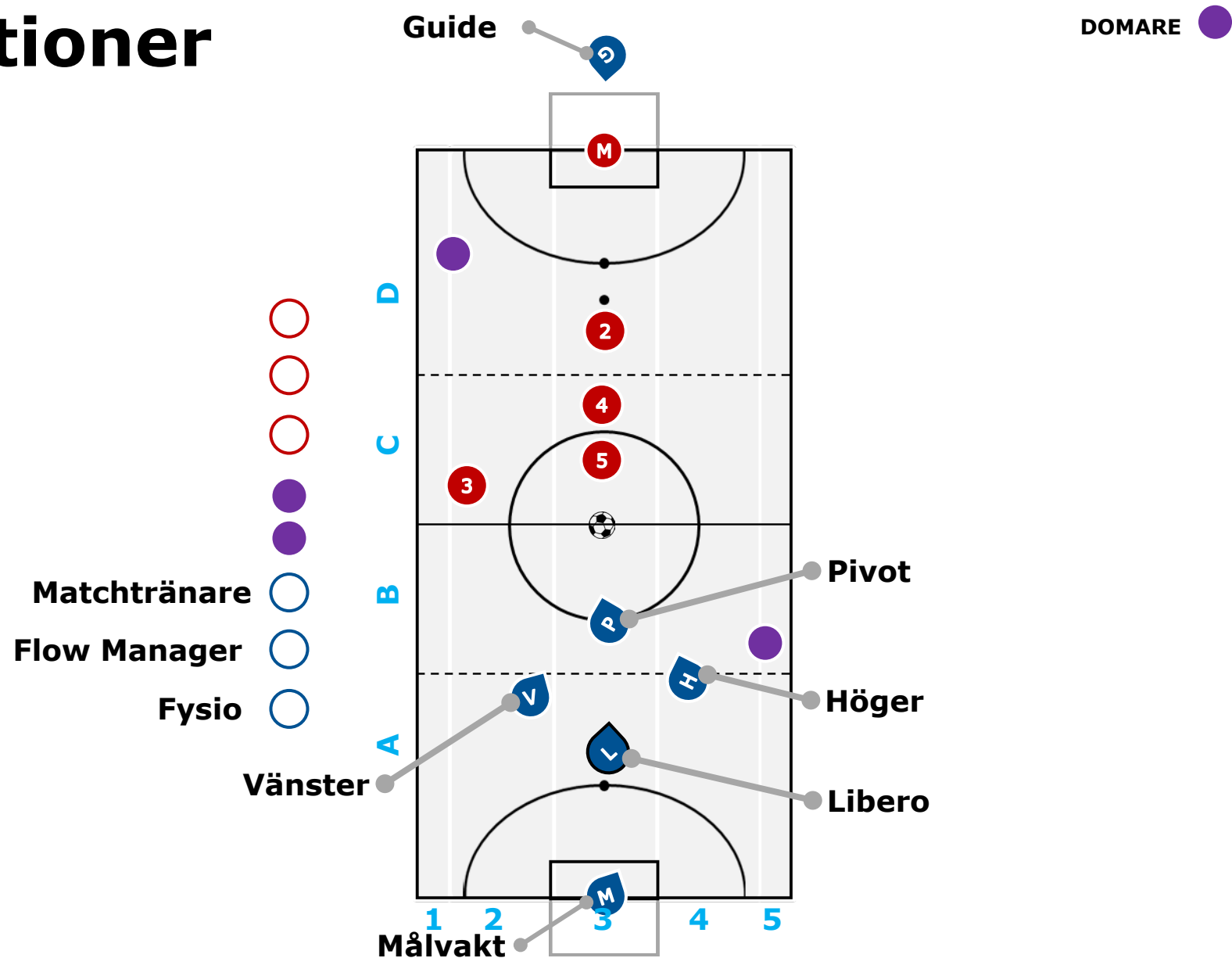
## SPELSYSTEM

- Försvar
- Omställning
- Anfall
- **Utgångspositioner**
- Spelsystem (Defensiv överlägsenhet, Equilibrium, Offensiv överlägsenhet)

# Identitet

- Ett vinnande lag **skrattar mest**.
- Skratt kräver att man är avslappnad och mår bra. Och för att må bra krävs en miljö där alla kan känna sig trygga, följa överenskomna regler samt snabbt lösa utmaningar genom kreativitet och eget initiativ.
- Förutsättningar för ett vinnande lag skapas genom en strategi med tillhörande aktivitetsplan.
- Strategin och aktivitetsplanen tas fram genom prestigelöst samarbete där ett tillgängligt arbetssätt gör lagets medlemmar delaktiga. Aktiviteter har enbart till syfte att öka välmående och därmed optimera lagets prestation innan, under och efter match.
- Laget bygger på dagens och framtidens spelare och ledare. Rekryteringen går utifrån att förstå individuella drivkrafter, olikheter, likheter och behov i olika åldrar och utvecklingssteg.
- Ett vinnande lag har ett tydligt och agilt arbetssätt som kan ständigt utvecklas.
- God stämning anses som enda garant för att vinna. För att laget ska vinna på högsta nivån krävs att totalen överskrider summan individer. Varje individ ska vilja och därmed kunna prestera bortom vad den själv anser är möjligt.
- Välmående mäts genom att vara laget som skrattar mest.
- Laget mäts genom resultat och vi går in i varje match för att vinna. Däremot, eftersom det är omöjligt att alltid vinna möjliggör strategin att vårt lag ska kunna vinna när det gäller som mest.
- Strategin uppdateras årligen i synk med budgetcykeln och mynnar ut i en aktivitetsplan med tydliga roller för nästkommande år.

# Utgångspositioner



# Tips inför och under matchlikt spel

## TILLSAMMANS

- Magic 5 bygger på demokratiskt, prestigelöst och delat ledarskap. Det är till och med ritat på planen.

## UTANFÖR PLANEN: \*\*SPELARNAS TRYGGHET\*\*

- **Flow, Assisterande, Nya, Fysio...** teamar upp för att säkra spelarnas trygghet utanför planen.
- Vattenflaskor, byten, skratt.
- Står nära Matchtränare

## PÅ PLANEN: \*\*SPELARNAS TRYGGHET\*\*

- **Huvudledare, Målvakt, Matchcoach, Guide, Domare...** teamar upp med fokus på planen.
- Precis kommunikation, tydliga roller och typ glatt mod är nycklarna.
- Våga vara kreativa inom våran taktiska ram.

## FOKUS

- Det är säkert annat folk som vill prata med er inför, under och efter match.
- Men viktigt att ni lägger ALL fokus på spelarna.
- Kan bli farligt annars

## SAMMANFATTNING

- Spelarnas trygghet, lugn och välmående är A-O.
- Ljudmiljön ska vara lugn, tydlig och gärna full av skratt
- Vara prestigelösa och kreativa inom ett taktiskt och operativt ramverk
- Peppa varandra och utvecklas tillsammans
- Ha separata ledarmöten när spelarna chillaxa
- Ha separat ledarchatt

## SPELARE

- VOY!
- JAPP
- LAGET?

- TOUCH
- KRÄV NÄRMASTE LEDARE PÅ POSITIONS-STYRNING VID BEHOV
- UPP MED HANDEN = BYTE

## MÅLVAKT

- ANDAS
- VUNNIT
- TAPPAT
- SARG
- KOMMER VÄNSTER
- KOMMER HÖGER
- STOPP!

- LAGET?
- SAMMA LAG
- X TOUCH & POSITIONS-STYRNING VID HÖRNOR & BEHOV
- BESKRIV HÄNDELSE/ DOMARBESLUT VID BEHOV

## GUIDE

- ANDAS
- VUNNIT
- TAPPAT
- MÅL
- SKJUT MED RÖSTRIKTNING
- UTE
- STOPP!

- LAGET?
- KÖR! ELLER #-FRAMFÖR DVS ANTAL SPELARE I VÄGEN
- BANAN DVS BYTT RIKTNING, HELST BÅGE
- 1 METER TILL MÅLLINJEN
- X-STYRNING VID BEHOV
- BESKRIV HÄNDELSEN /DOMARBESLUT VID BEHOV

## COACH

- ANDAS
- VUNNIT
- TAPPAT
- SARG
- STOPP!

- LAGET?
- SAMMA LAG
- X TOUCH & POSITIONS-STYRNING VID HÖRNOR & BEHOV
- BESKRIV HÄNDELSE/ DOMARBESLUT VID BEHOV

## DOMARE

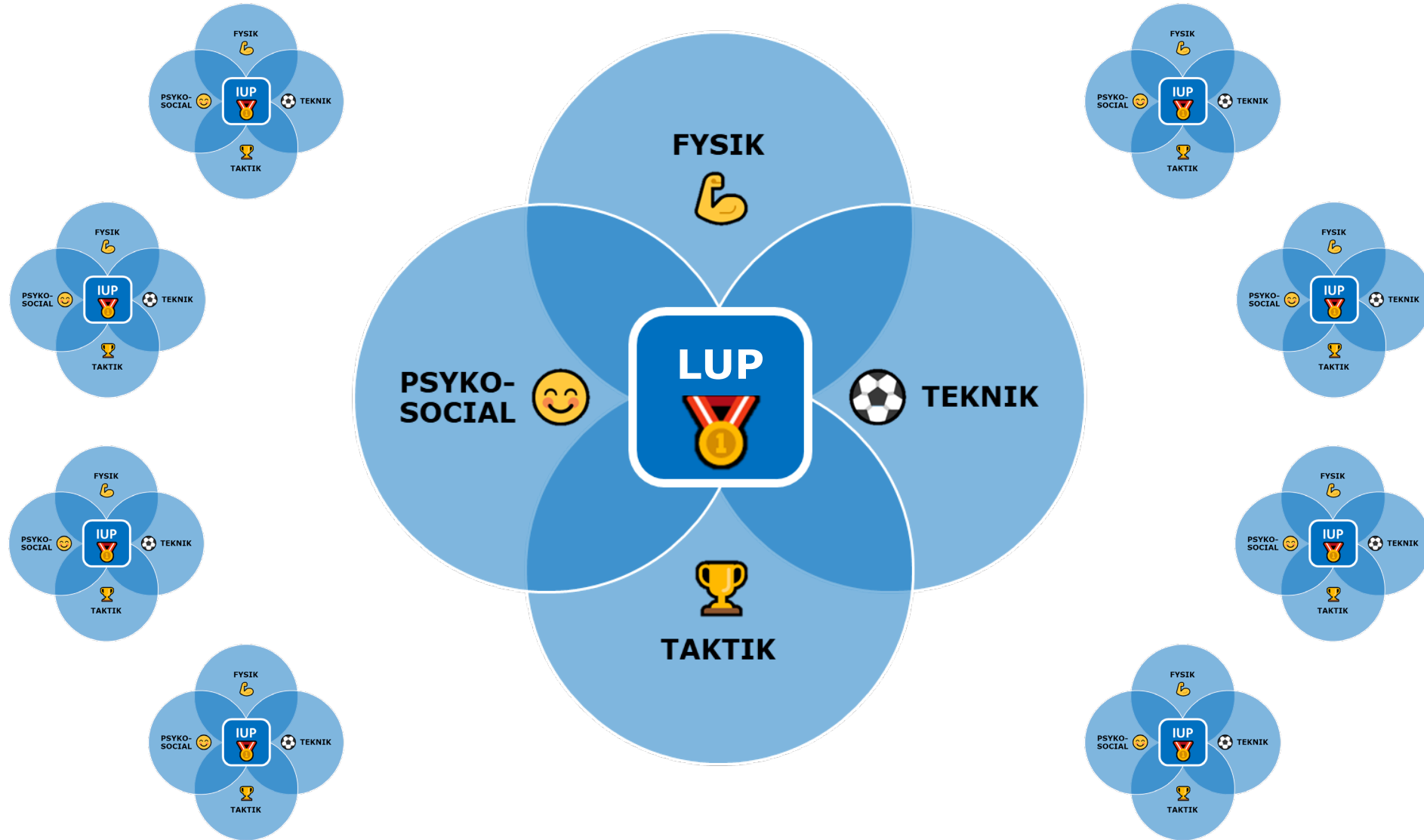
- SARG
- STOPP!

- REFEREE TIMEOUT
- BESKRIV HÄNDELSE/ DOMARBESLUT



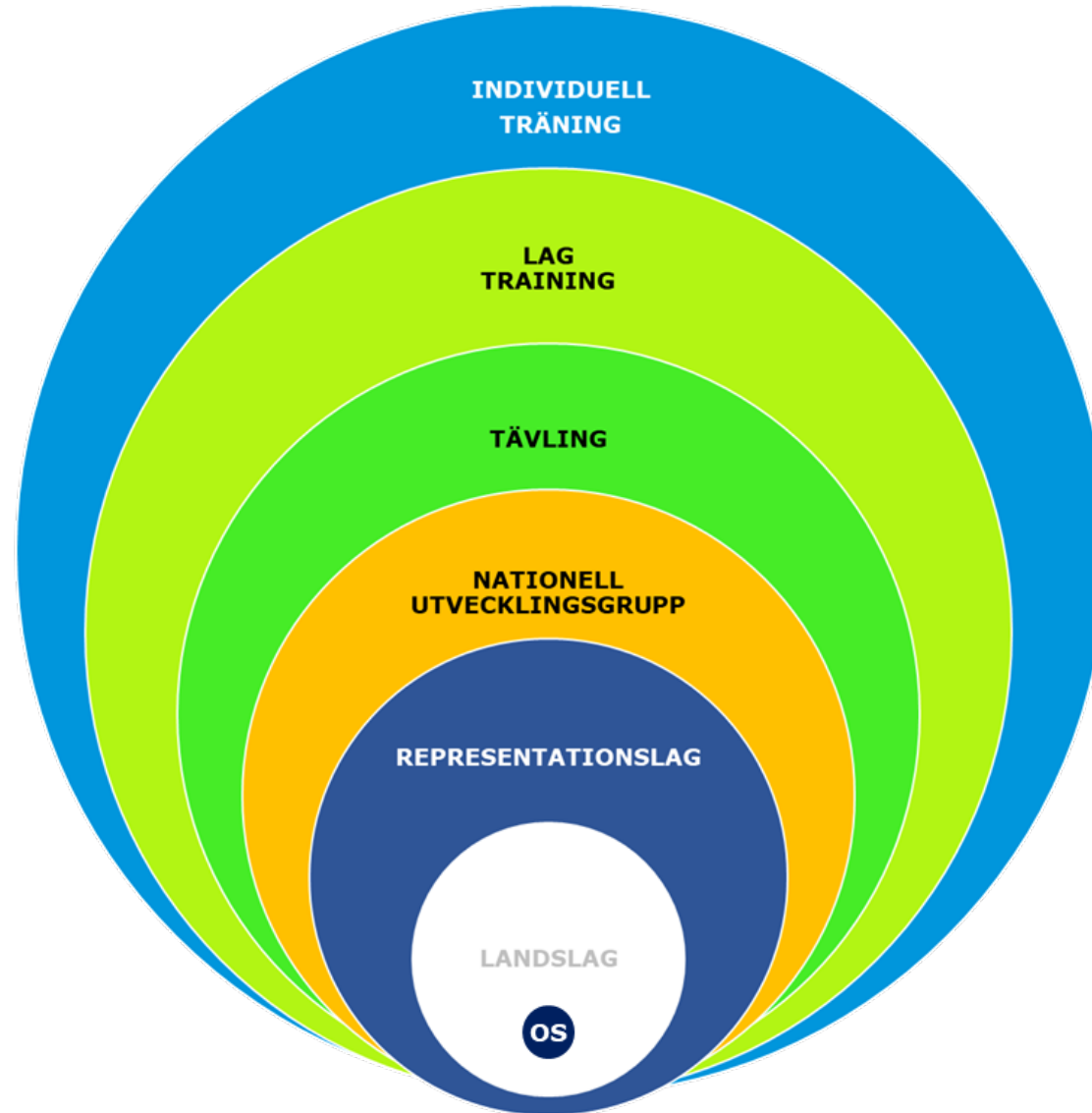
# Individuell Utveklingsplan (IUP)

UTVECKLING



# Konsten att utvecklas och därmed vinna

UTVECKLING

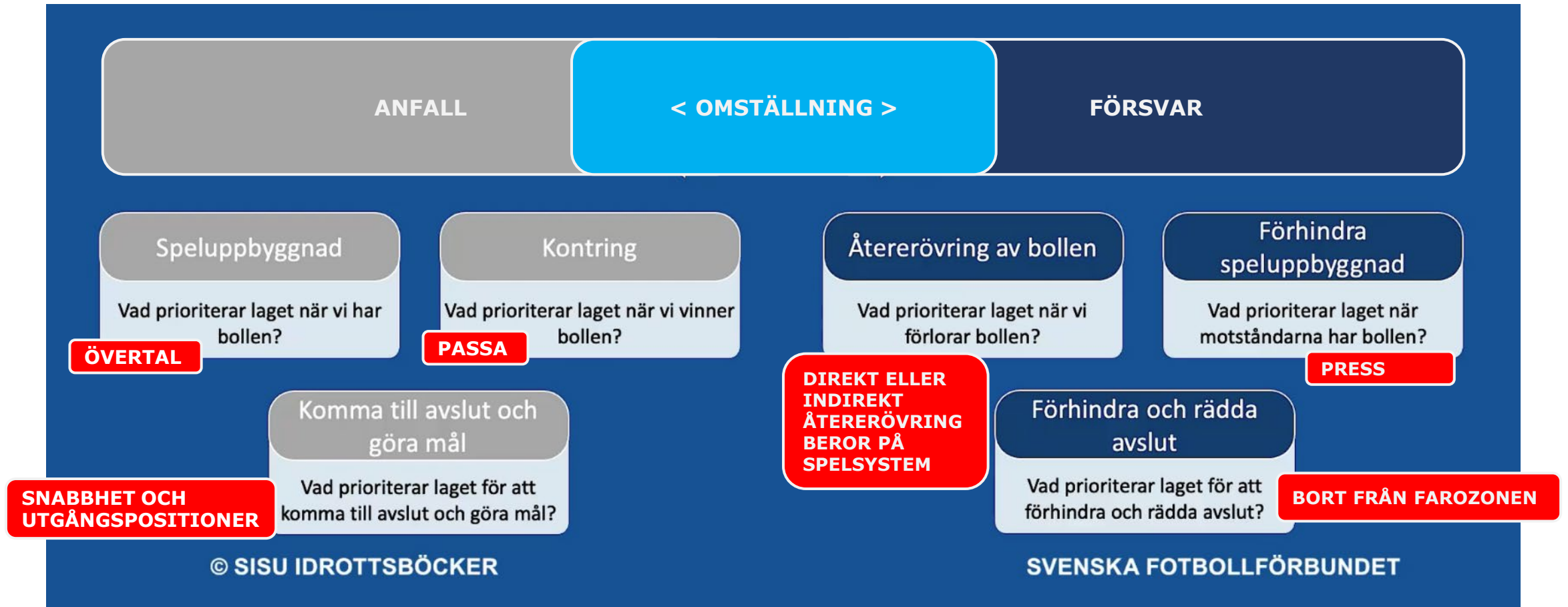


# Risker

UTVECKLAS (TRÄNINGSLÄRA)	EFFEKT	SANNO- LIKHEIT	NR	ÅTGÄRD
LEDARSKAP – KUNSKAP				UTBILDNING, KONTINUERLIG PÅFYLLNING
LEDARSKAP – PEDAGOGIK				UTBILDNING, TIPS & TRICKS
LEDARSKAP – KOMMUNIKATION				VAR KONSEKVENT
LEDARSKAP – PLANERA				FÖRSÖK FÖRBEREDA
MILJÖ – PLATS				TILLGÄNGLIG
MILJÖ – REDSKAP				LAGOM
DELTAGARE – UTANFÖRSKAP				UNIVERSAL DESIGN

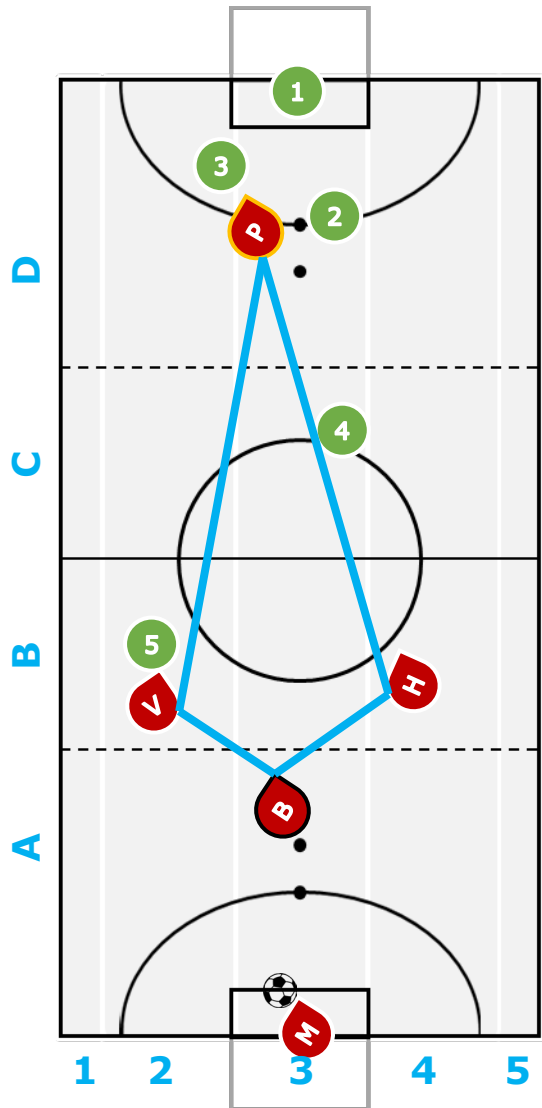
HA KUL (SÄKERHET)	EFFEKT	SANNO- LIKHEIT	NR	ÅTGÄRD
FYSISKT – MILJÖ				INGA TRÖSKLAR ELLER HINDER
FYSISKT – IMPULSKONTROLL				TYDLIGA REGLER (VAD <> VARFÖR)
PSYKOLOGIST – UTANFÖRSKAP				'UNIVERSAL DESIGN FOR LEARNING'
PSYKOLOGIST – TILLIT				KONSEKVENSN

# Spelsystem beroende på matchen (bollen) men bygger på en stabil grund

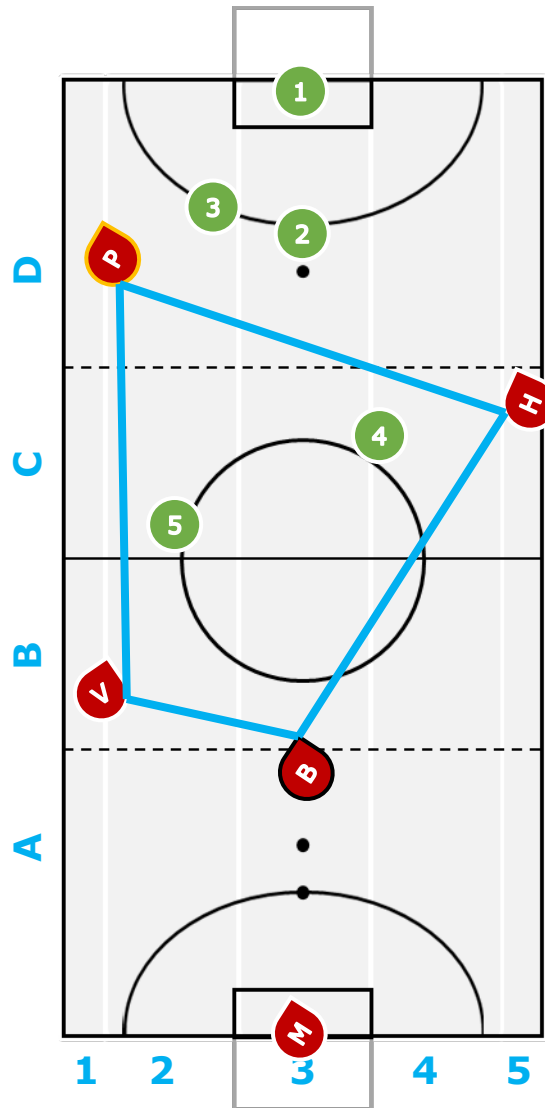


# ATT TÄVLA

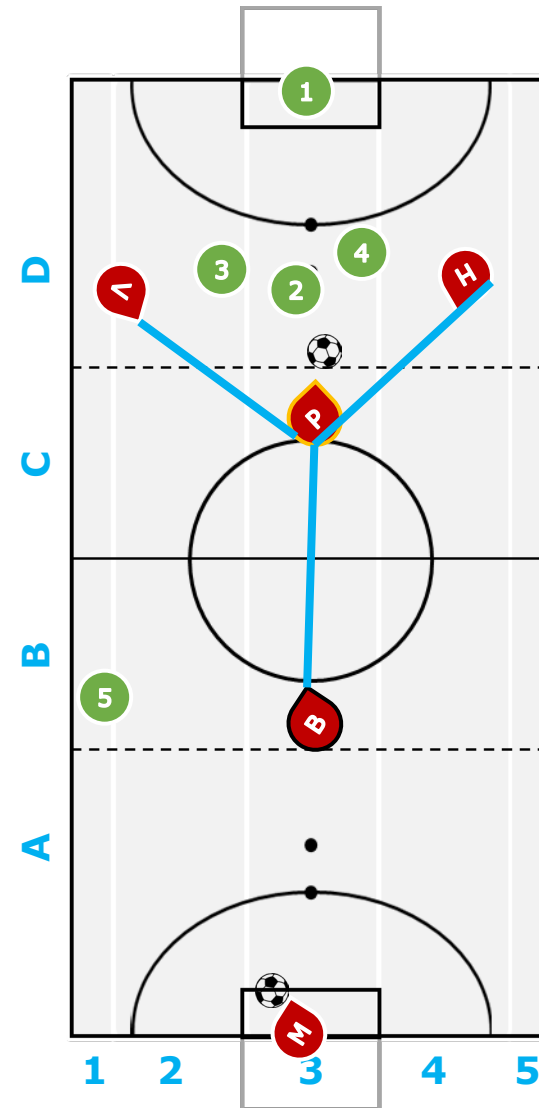
## DEFENSIV



## EQUILIBRIUM

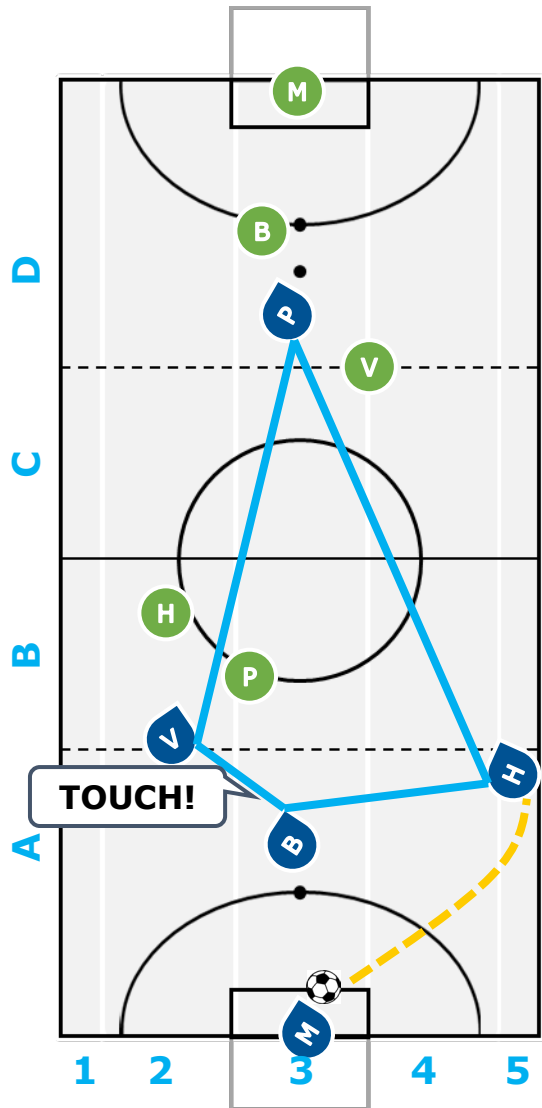


## OFFENSIV

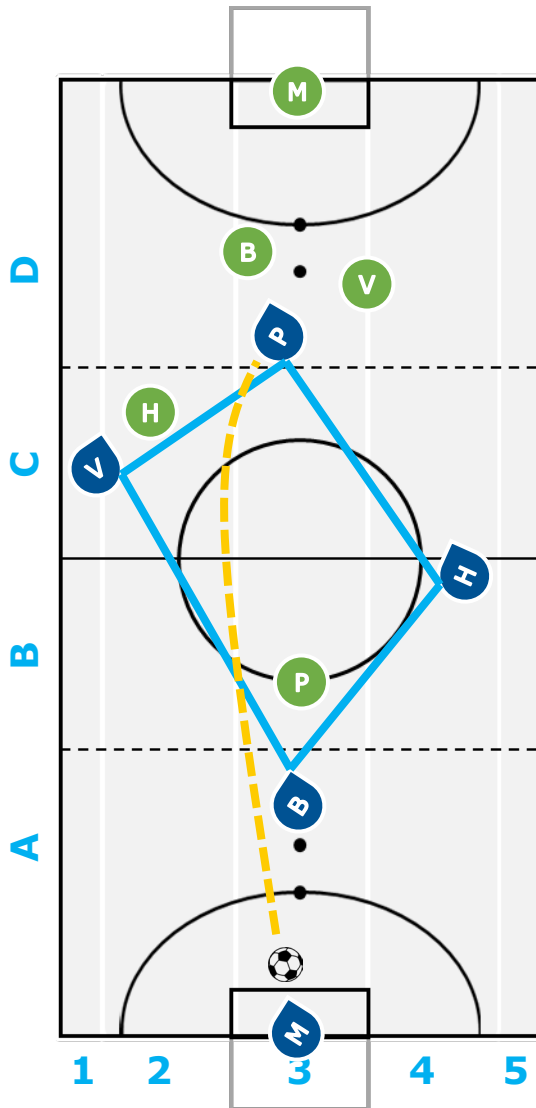


# ATT TÄVLA: SPELSYSTEM - MV HAR BOLL

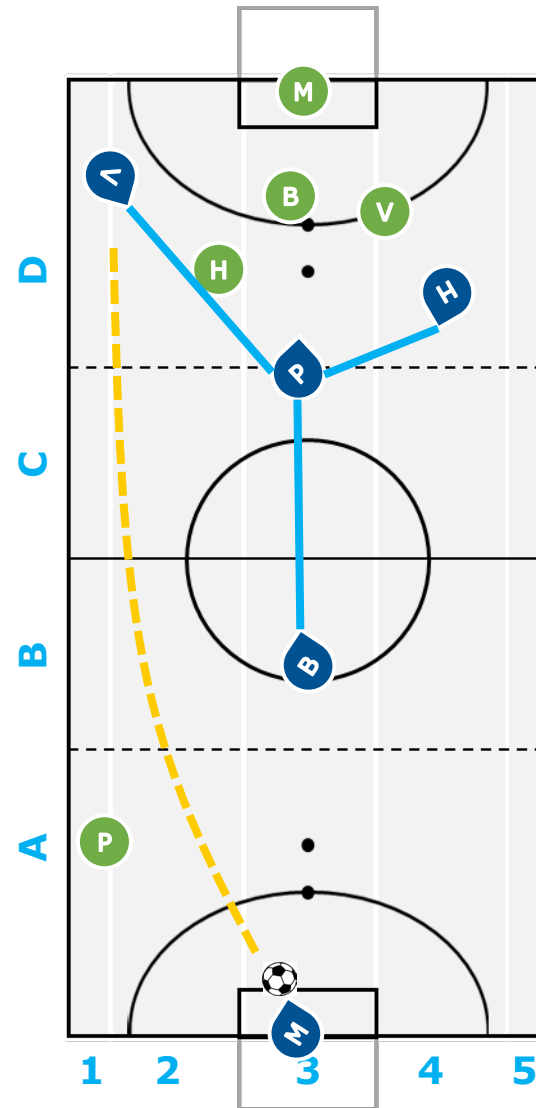
## DEFENSIV



## EQUILIBRIUM

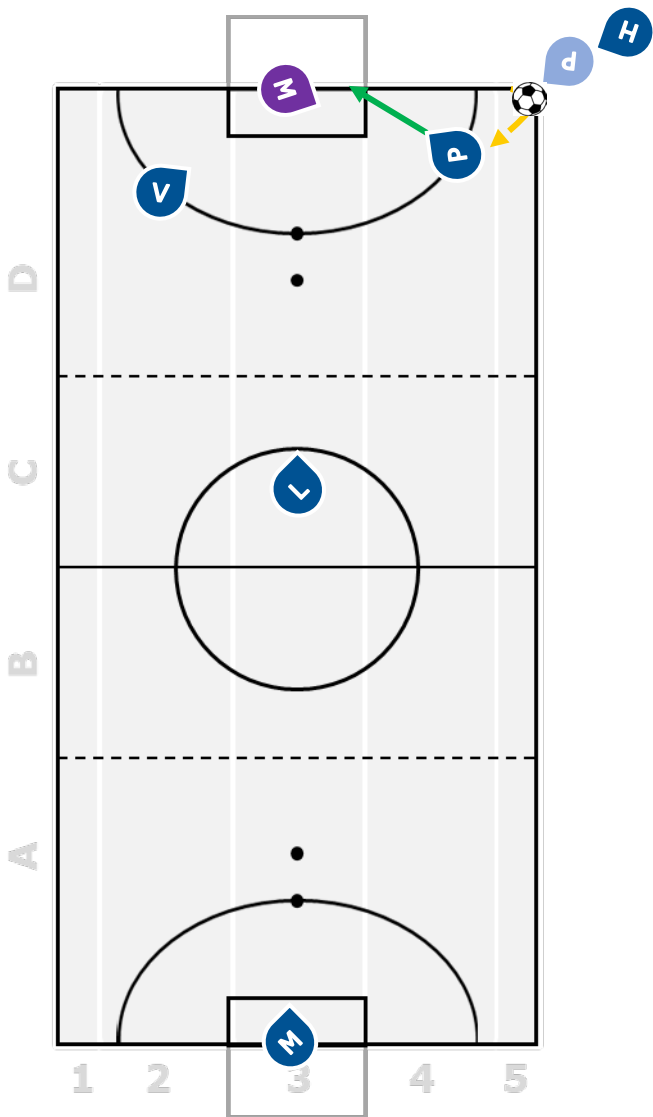


## OFFENSIV

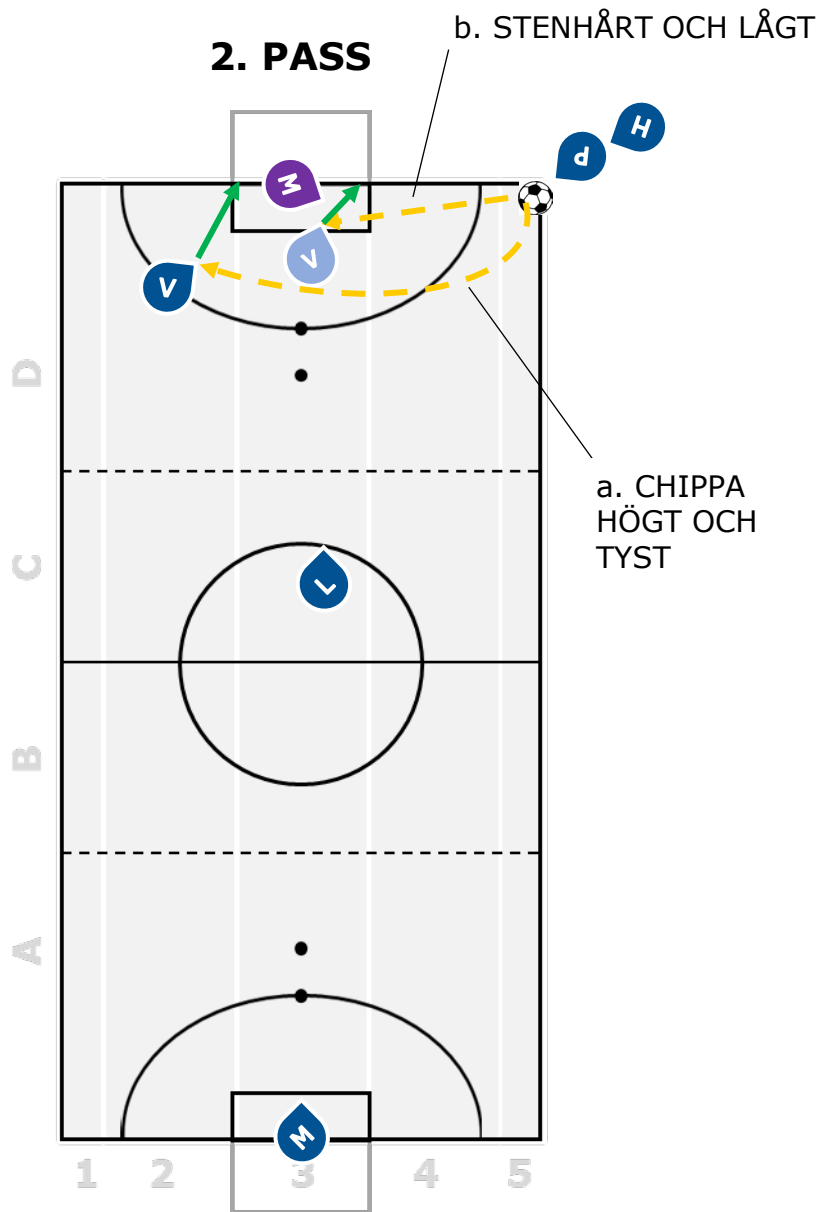


# FAST SITUATION: HÖRNA - PRIORDNING

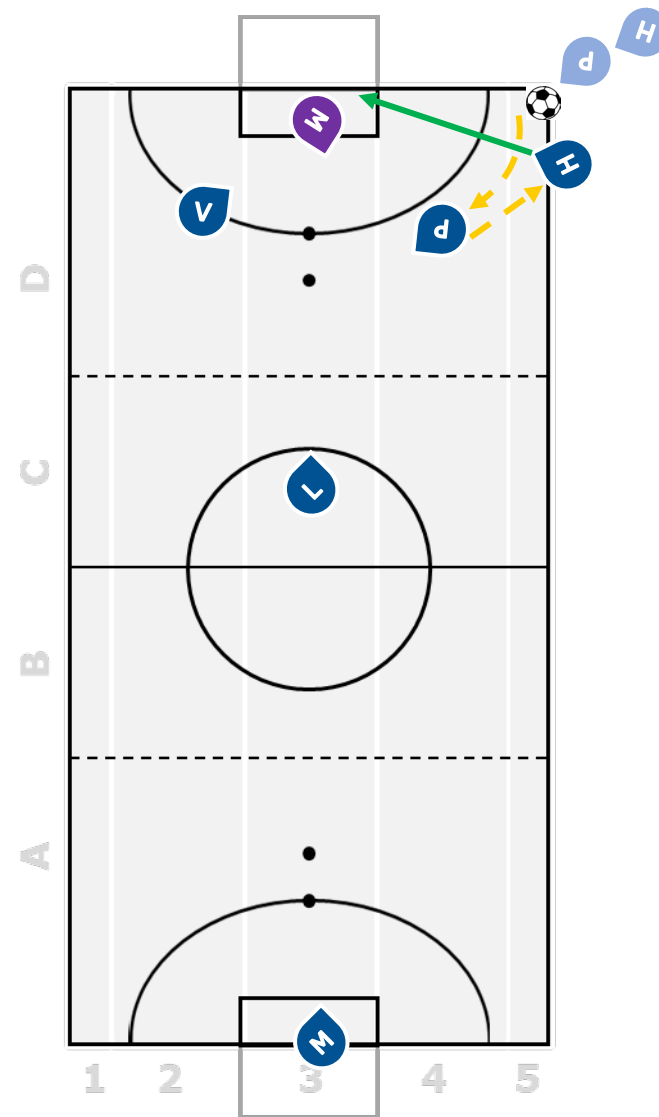
## 1. CUT



## 2. PASS



## 3. KLACK





# Game on