



Spelarutbildningsplan

Spelformen 5 mot 5

Innehåll



- Utveckling barn 8-9 år
- Spelet 5 mot 5
 - Spelets skeden
 - Metoder och färdigheter
- Träning 5 mot 5
 - Träna spel och fotbollsaktioner
 - Spel och tekniska färdigheter
 - Fotbollsfys
 - Fotbollspsykologi
- Träningspass och övningar

Utveckling barn 8-9 år



Azaleas verksamhet är åldersanpassad och utgår från barns utvecklingsnivå.

Barn 8-9 år har:

- Uppfattar mer av omgivningen men fortfarande stort fokus på bollen och sig själv
- Stort rörelsebehov
- Kort koncentrationsspann
- Behov av mycket beröm och att lyckas
- Utveckla positiva beteenden och fair play
- Ha tålamod, beröm goda beteenden och utveckla ett bra motivationsklimat
- Finmotoriken är begränsad men utvecklas snabbt. Nya spelare utvecklas fort.



Målet med 5 mot 5 fotbollen är att skapa en miljö där barnen trivs och tycker att det är roligt att vara med på träningar och match. Då vill de komma tillbaka och spela ännu mer.

Spelet 5 mot 5 – Närmaste kompis



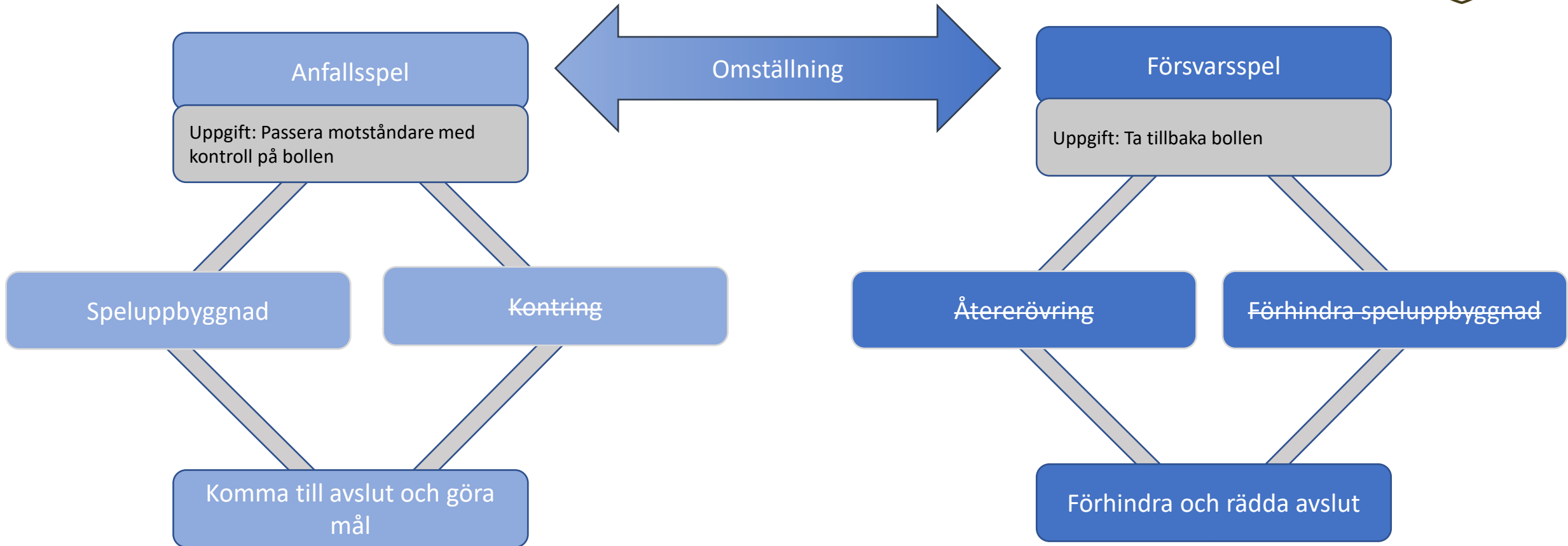
- Närmaste - Barnens utveckling tillåter inget direkt spelsystem.
- Enkla uppgifter i anfallsspel och försvarsspel gör spelet lätt att förstå enkelt att förhålla sig till
- Alla är anfallsspelare när laget har bollen
- Alla är försvarsspelare när det andra laget har bollen
- Uppgift i anfallsspel
 - Passera motståndare för att komma till avslut och göra mål
- Uppgift i försvarsspel
 - Ta tillbaka bollen
- Spelarna ska känna att de själva kan välja och hitta lösningar på uppgiften. Genom att prova många gånger lär de sig med tiden vad som fungerar bäst.



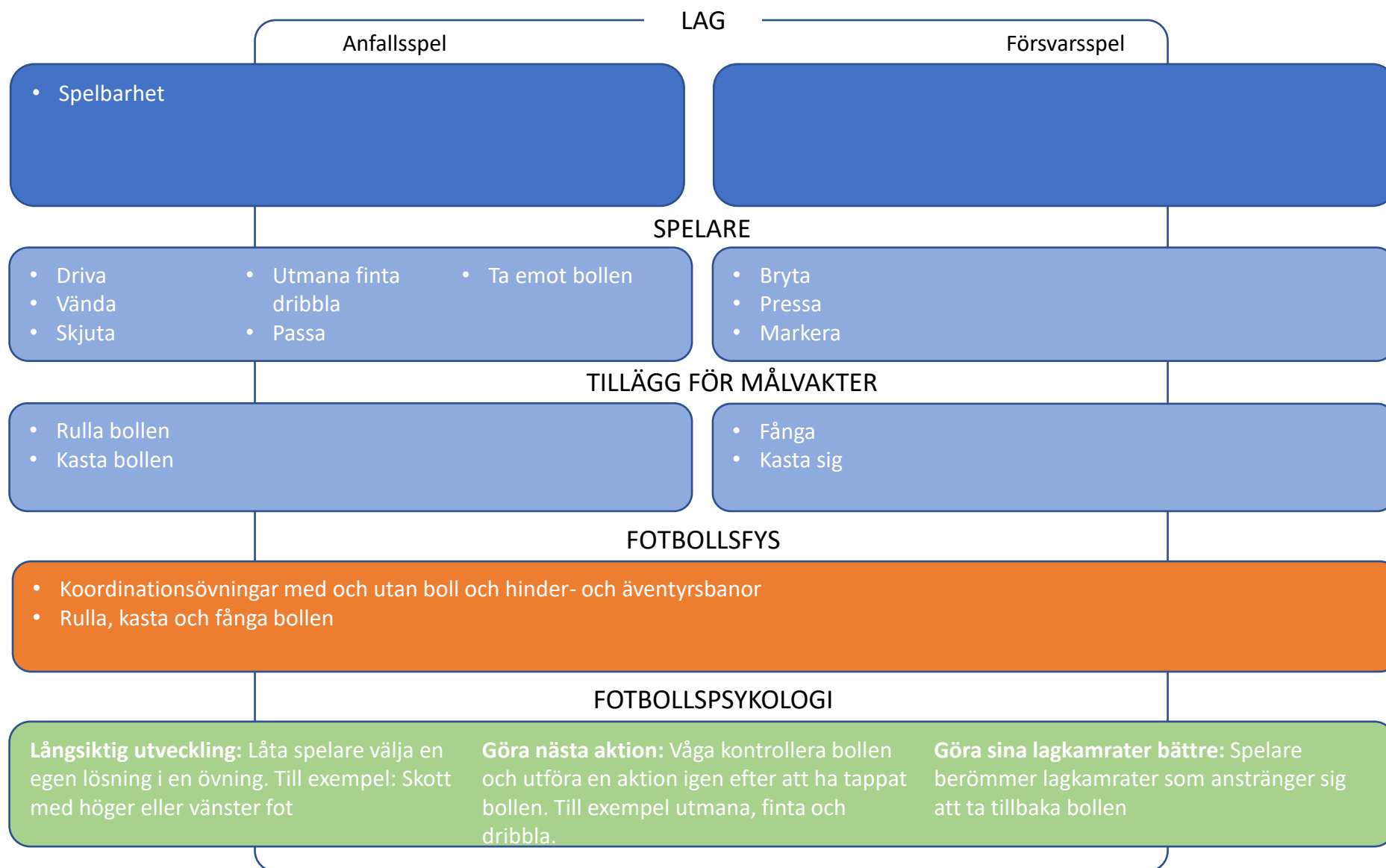
TIPS!

Skapa delaktighet genom att fråga spelarna hur man kan göra för att passera motståndare eller ta tillbaka bollen. Använd svaren som tema för match och träning.

Spelets skeden 5 mot 5

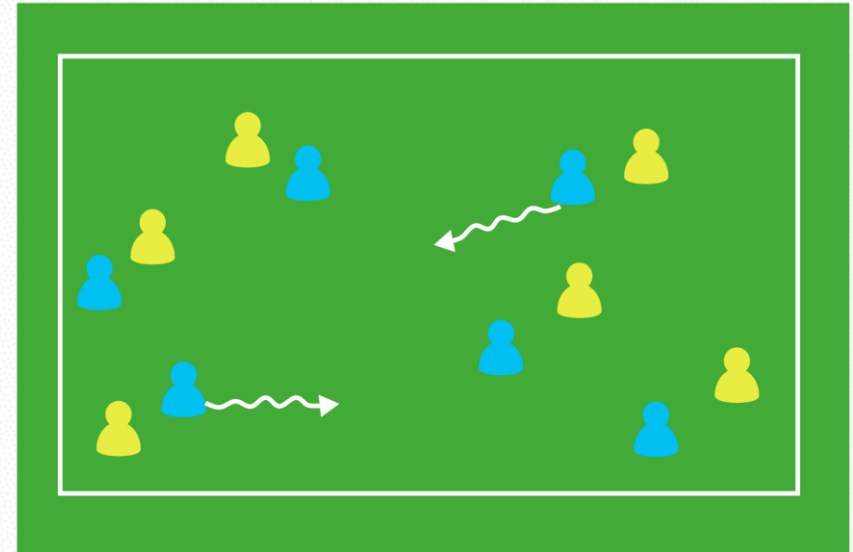


Metoder och färdigheter 5 mot 5



Träning 5 mot 5

- Man blir bra på det man tränar. Därför spelar vi fotboll på träningen. I spelet utvecklas **fotbollsaktionens** alla delar: Spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi.
- Vi spelar **smålagsspel** för att få fler fotbollsaktioner per träning.
- Organisation, regler och anvisningar anpassas för att spelarna ska lyckas med övningens syfte.
- Vi kompletterar med färdighetsövningar som optimerar utvecklingen av de **fysiska grundkvaliteterna** i olika åldrar.
- Långsiktig utveckling, nästa aktion och att göra sin kompis bättre är färdigheter i **fotbollpsykologin** som integreras i övningarna.



Träna fotbollsaktioner



Vilka delar samverkar när man gör en bicycleta?

Fotbollsfys - allmänt



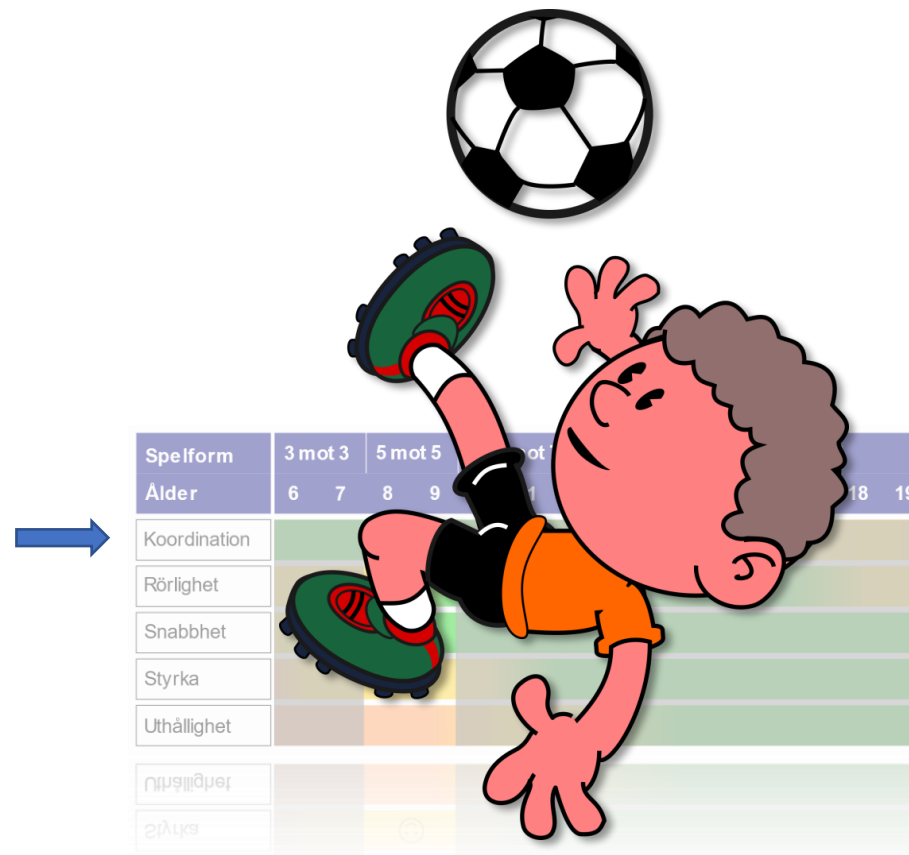
- I en fotbollsaktion samverkar fem fysiska grundkvaliteter som bör tränas både för att **undvika skador och förbättra idrottsprestationen**.
- Allt är träningsbart i alla åldrar men det finns "fönster" där det är fördelaktigare att fokusera på en särskild kvalitet.
- Det är t. ex. viktigt att utveckla koordinationen i barnidrotten och förbättra uthålligheten i ungdomen i samband med pubertet och muskeltillväxt.

Spelform	3 mot 3		5 mot 5		7 mot 7			9 mot 9		11 mot 11					
Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Koordination	😊														
Rörlighet	😊														
Snabbhet	😊														
Styrka	😊														
Uthållighet															

Fotbollsfys 5 mot 5 - Koordination



- Koordination är förmågan att samordna och anpassa kroppens rörelser. Till exempel:
 - Rytms och balans
 - Öga-hand Öga-fot
 - Anpassad kraft
- Koordination tränas genom lek och rörelseglädje
 - Äventyrsbana – "Jorden runt"
 - Kull- och jagelekar
 - Krabbgång, björngång etc.
 - Målvaktsövningar
 - Fotbollsworkout



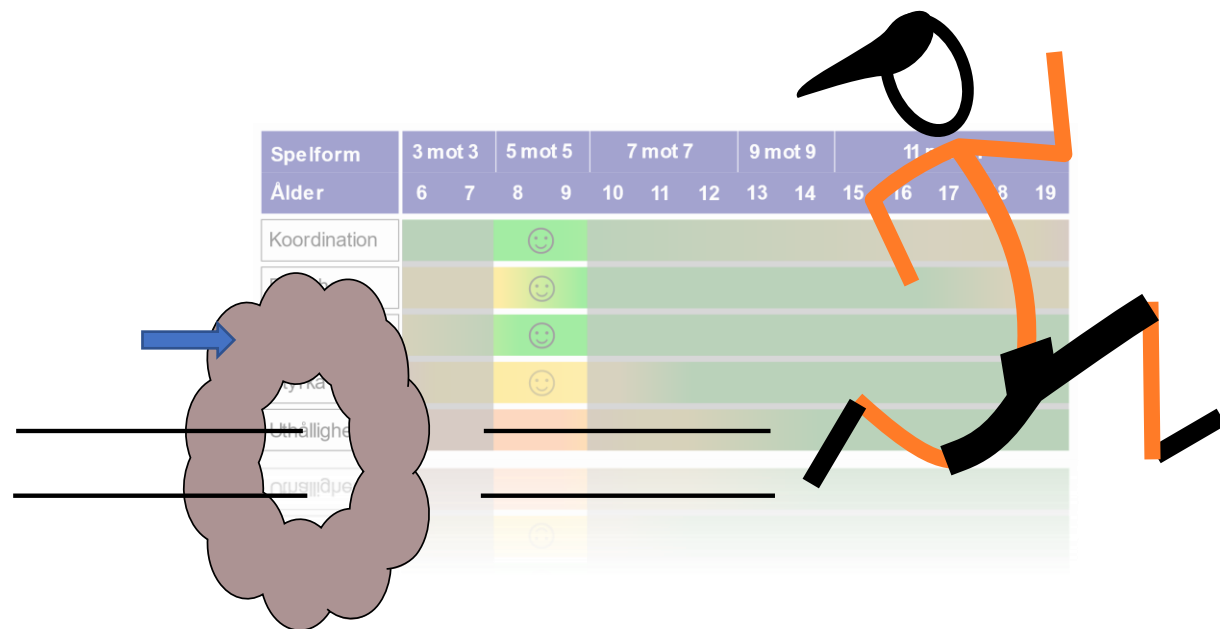
TIPS!

Skapa engagemang genom att klä övningarna i en ramberättelse. Bollen är en skatt som vi inte vill bli av med. Målet är en skattkista där vi samlar våra skatter. Ringar i en yta är isflak som man jumpar på för att inte hamna i det iskalla vattnet.

Fotbollsfys 5 mot 5 - Snabbhet



- Förmågan att starta, stanna och vända i olika riktningar utan fördröjning
- Tränas genom lek
 - Kull- och jagelekar
 - Stafetter



Fotbollssnabbhet är också förmågan att uppfatta, reagera och fatta beslut innan en aktion samt anpassa fart till övriga spelare och var det finns tomma eller fria ytor. God spelförståelse med andra ord.

Hur får vi våra 6-12 åringar att bli kreativa och våga spela riktigt bra fotboll?

När Azalea spelar vill vi se att spelarna

- Vågar hålla i bollen för att ta sig förbi motståndare
- Försöker ta tillbaka bollen när de tappar den – Gör nästa aktion och inte ge upp
- Gör sin kompis bättre genom att stötta och uppmuntra goda försök.

För att utvecklas måste man våga utmana sig själv och pröva saker man inte behärskar ännu.

För att spelarna ska utvecklas på ett bra sätt måste det alltså vara tillåtet att misslyckas både på träning och match.

I ett lag där spelaren trivs och känner ledarnas och kompisarnas förtroende är det lättare att våga spela på toppen av sin förmåga och testa det som är svårt utan rädsla att misslyckas.

Vad kan du göra för att bidra till att en sådan miljö skapas i din grupp?

Länk till: [Hur kan vi hjälpa våra 6-12 åringar.pdf](#)



Fotbollspsykologi - Motivationsmiljö



- Ledarna medverkar till att skapa goda **relationer** i en positiv och tillåtande miljö med enkla tydliga regler och bra bemötande
- Spelarna kan vara med och **påverka** genom att hitta på egna lösningar och välja övning på träning
- Vi tar hänsyn till barns olika utvecklingskurvor och planera för **långsiktig utveckling** med hjälp av spelarutbildningsplanen.



Fotbollpsykologi - Relationer



Att trivas och känna sig trygg i sin fotbollsmiljö är grundläggande.

Vad kan du som ledare göra för att hjälpa spelarna att skapa bra relationer mellan varandra och mellan ledare och spelare?

Långsiktig utveckling innebär att vi åldersanpassar träningen och tar hänsyn till barnens individuella utvecklingskurva och erfarenhet av fotboll. Positiva och höga förväntningar och fokus på att alla barn ska göra sitt bästa, kämpa och försöka lära sig - det vill säga ha roligt - är en bra utgångspunkt.

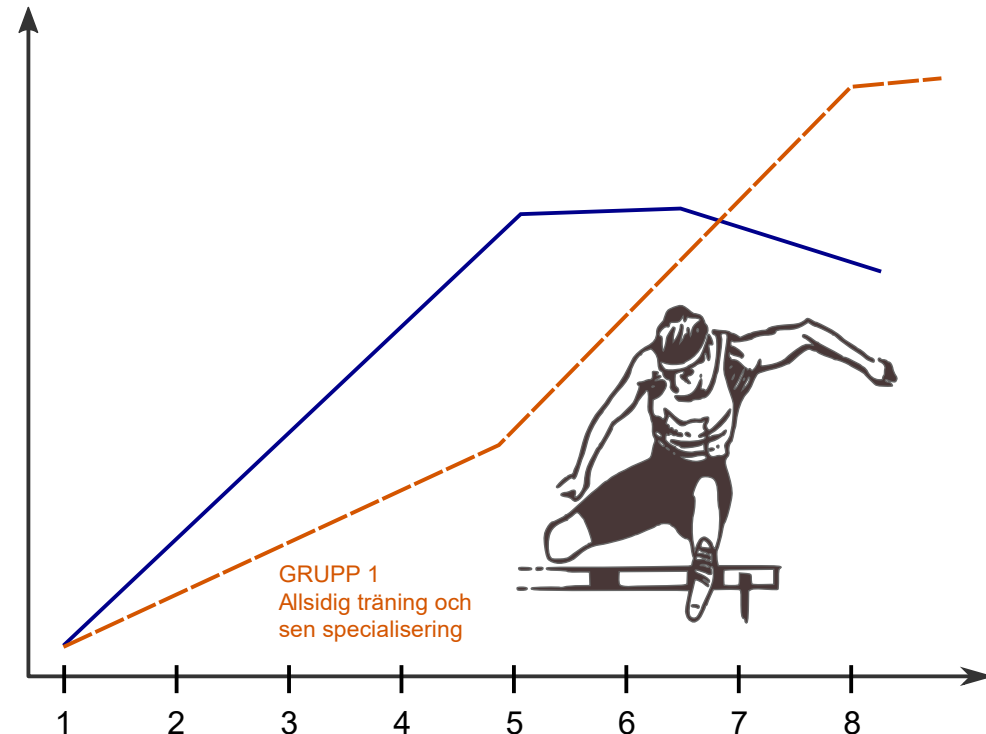


Fotbollspsykologi - Långsiktig utveckling



- Barns fysiska och psykosociala utveckling
- Relativa ålderseffekten (RAE)
- Allsidig träning
- Dynamisk gruppindelning

Långsiktig utveckling innebär att vi åldersanpassar träningen och tar hänsyn till barnens individuella utvecklingskurva och erfarenhet av fotboll. Positiva och höga förväntningar och fokus på att alla barn ska göra sitt bästa, kämpa och försöka lära sig - det vill säga ha roligt - är en bra utgångspunkt.



Långsiktig utveckling - Andra aktiviteter

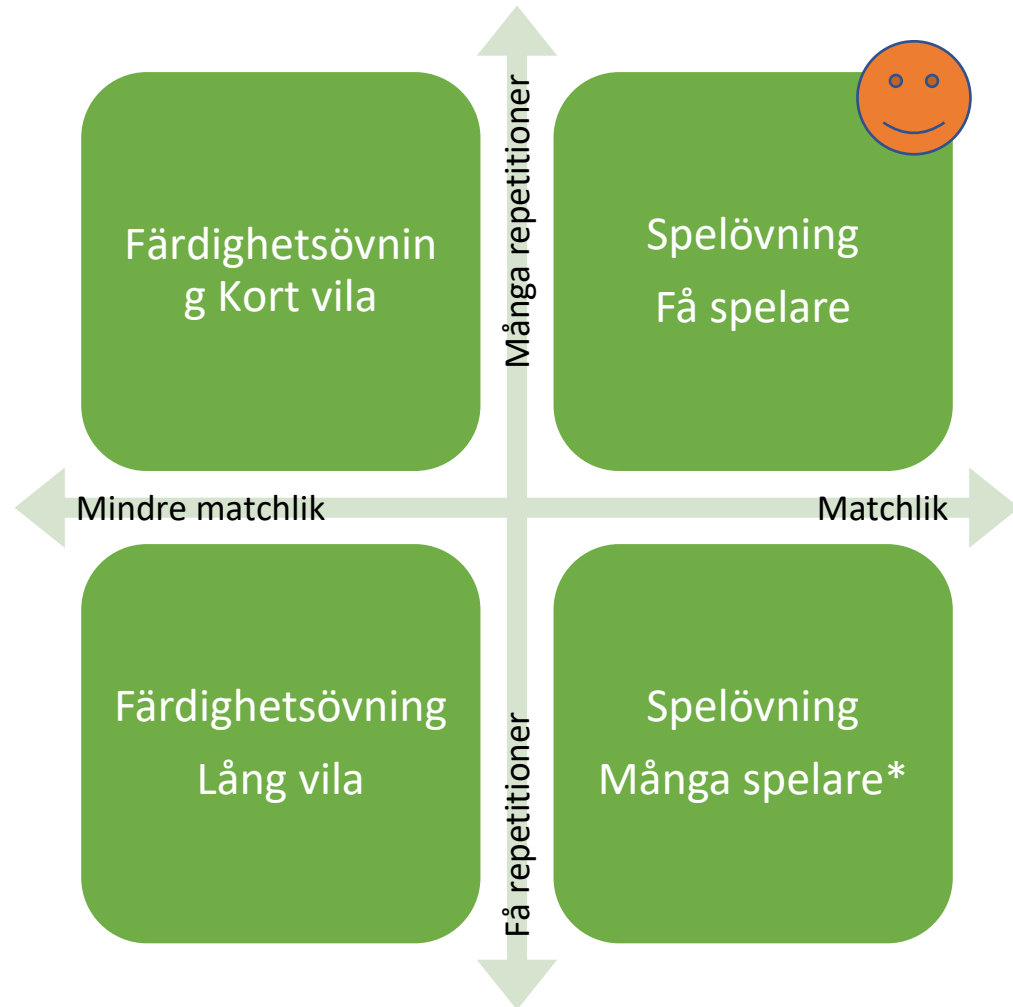


- Kompisträff 1 – Hur vill vi ha det? Komma överens om regler
- Kompisträff 2 – Hjälpa sin kompis
- Kompisträff 3 – Föräldramatch och korvgrillning

Att göra andra saker tillsammans än att spela fotboll bidrar till att stärka sammanhållningen i laget. Trivs barnen i föreningsmiljön och med sina lagkompisar och ökar motivationen att spela fotboll. Den som är trygg vågar uttrycka sig med bollen.



Träningspass - Uptons Diagram



- Mycket aktivitet på liten yta
- Många fotbollsaktioner per spelare
- Många bollkontakter
- 50-60% spelövning

Fråga:

Vad innebär att en övning är matchlik?

Svar:

En övning är matchlik när det finns riktning i spelet och motståndare att förhålla sig till

*Aldrig fler än spelformen. Gärna färre.

Träningsprogram 5 mot 5

Träning 1

Kasta sig och
fånga

Träning 2

Passa - Ta emot
(Markera)

Träning 3

Utmana, finta
och dribbla
(Bryta)

Träning 4

Vända
(Pressa)



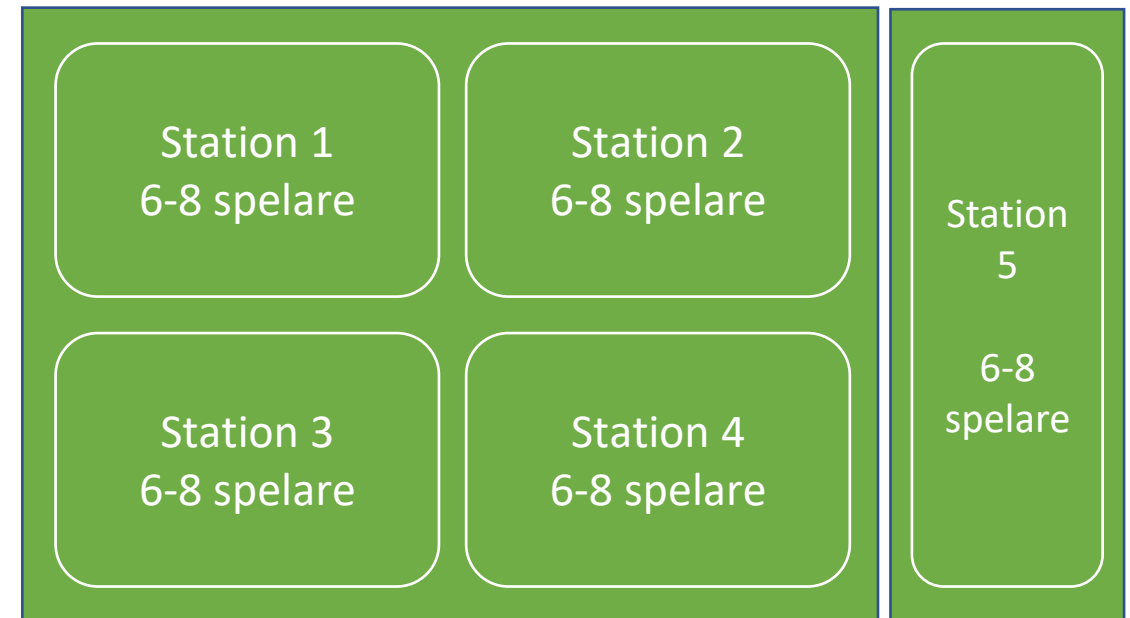
Glöm inte att fortsätta träna på de tekniska färdigheterna
driva och skjuta

[Registrera dig på fotbollsportalen](#)

Organisation träning 5 mot 5



- Samling – Check In
 - I mindre grupper
 - Upprop/Namnlek
 - Hur gör vi? Regler och överenskommelser
- Stationsträning övning 1-5 (60 min.)
 - 10-12 minuter per station*
 - Femte stationen. Variant:
 1. Utanför planen
 2. Gemensam avslutande övning
 3. Gemensam startövning före check in
- Samling – Check Out
 - Vad har varit roligt i dag?
 - När är nästa träning?
 - Gemensam ritual



Lilla Majvallen

*Tänk på att hålla tiden och att ta med vattenflaskan till den nya stationen

Feedback i ledargruppen



Organisation

Använda arbetsmodellen
Plats i Uptons diagram
Samarbete och rollfördelning mellan ledare

Arbetsmodellen
Vad - Målsättning
Varför - Syfte
Hur - Frågor och instruktioner
Öva - Organisation och anvisningar
Sammanfatta



Spelet

Vilka skeden i spelet tränades?
Uppfylldes övningens syfte?
Hur uppnåddes syftet?



Ledarskap

Hur uppfylldes principerna om relationer, långsiktighet och påverkan under träningen?



Fotbollsfys

Var det hög aktivitet och rörelseglädje?
Vilka fysiska grundkvaliteter tränades?
Hur tränades grundkvaliteterna?

Speltid	2 med 3	3 med 5	7 med 7	9 med 9	11 med 11									
Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordinations	[Progress bar]													
Rörighet	[Progress bar]													
Snabbhet	[Progress bar]													
Styrka	[Progress bar]													
Utåtkärlighet	[Progress bar]													

Träningsprogram - Symboler

