



Spelarutbildningsplan

Spelformen 9 mot 9

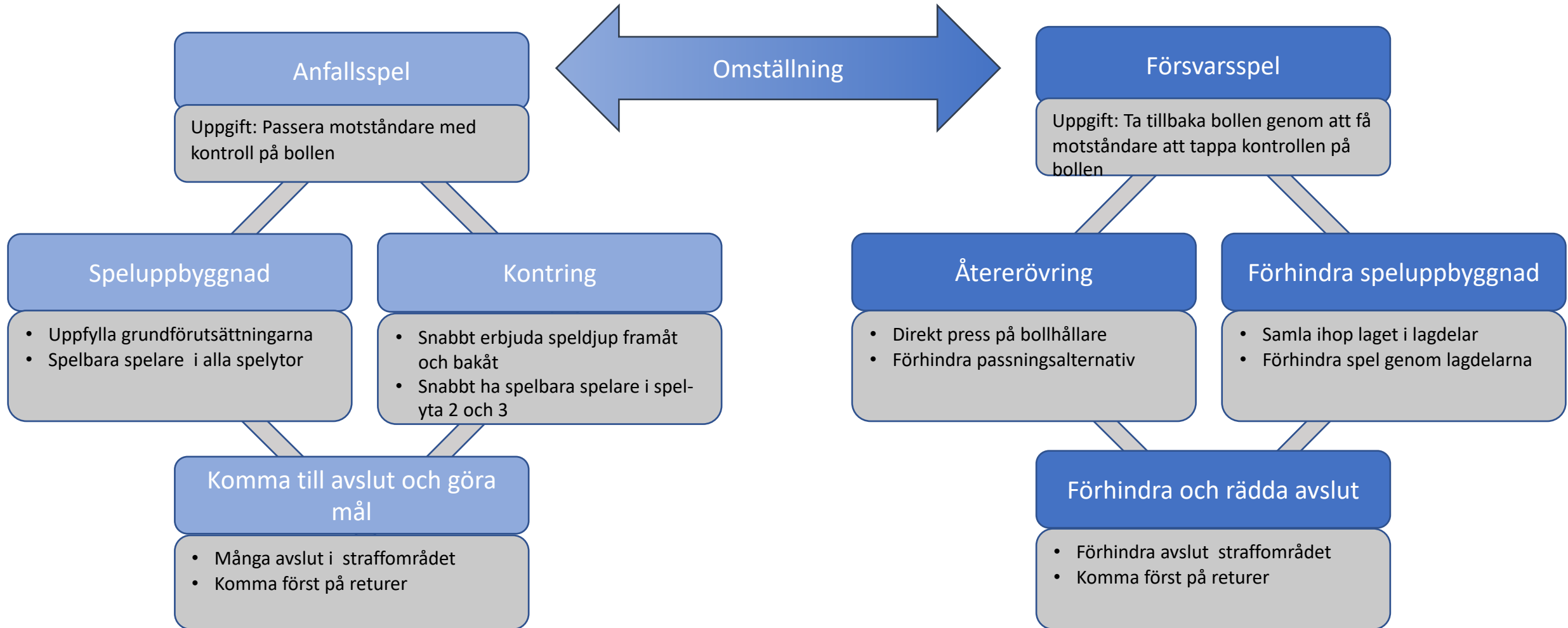


GLÄDJE ANSTRÄNGNING LÄRANDE

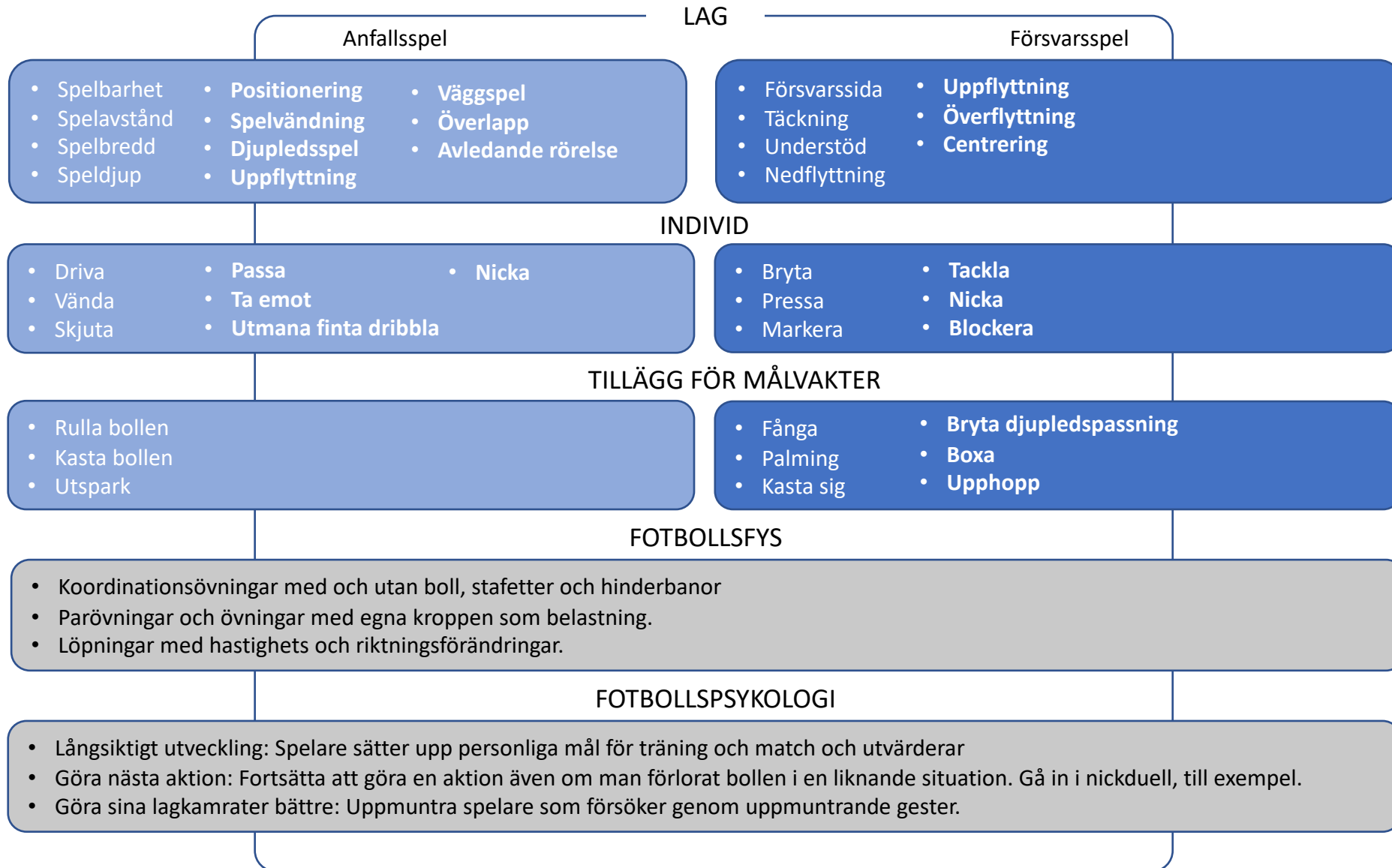
Innehåll

- Utveckling ungdomar 13-14 år
- Spelet 9 mot 9
 - Spelets skeden
 - Metoder och färdigheter
- Träning 9 mot 9
 - Spel med många fotbollsaktioner
 - Spelförståelse och tekniska färdigheter
 - Fotbollsfys
 - Fotbollspsykologi
- Träningspass och övningar

Spelsätt 9 mot 9



Metoder och färdigheter 9 mot 9



Utveckling barn 13-14 år

Ungdomar 13-14 år

- Förmågan att samarbeta ökar genom mognad och erfarenhet av fotboll.
- De som *puberterar* kan tillfälligt få svårt med koordination och bollkontroll men har stora fysiska fördelar gentemot kamraterna. Stimulera dem att utveckla teknik och spelförståelse för att undvika att de blir beroende av sina fysiska fördelar.
- De som inte *puberterar* kan behöva extra stöttning eftersom jämförelsen med tidigt utvecklade spelare kan leda till sämre självförtroende och motivation.

Tänk på att

- Spelarna måste fortsätta våga för att utvecklas. En ökad grad av konsekvenstänkande kan leda till att spelare inte vågar prova nya saker och stannar i utvecklingen. Uppmuntra utmaningar!



TÄNK PÅ!

Ge alla samma förutsättningar att utvecklas
Skillnaderna jämnas ut först efter junioråldern.
Hjälp barnen att fokusera på glädje, ansträngning och lärande. Den som har roligast blir bäst!

9 mot 9 – Spelsystem

Formation 4-1-3 (4-3-1)

- Allmänt
 - Kollektivt spel med fler spelare.

Spelsätt

- Uppgift i anfallsspel

Alla deltar i anfallsspelet och samarbetar för att komma in i en ny yta.

 1. Spela bollen framåt och förbi motståndarnas lagdelar
 2. Spela bollen bakåt för att vända spelet till andra sidan om det inte går att spela framåt
- Uppgift i försvarsspel

Alla deltar i försvarsspelet och samarbetar för att kunna ta tillbaka bollen

 - Närmast pressar och styr bollhållaren, övriga täcker
 - Håll ihop lagdelarna och flytta med bollen.
 - Centrering - Överflyttning - Uppflyttning – Nedflyttning

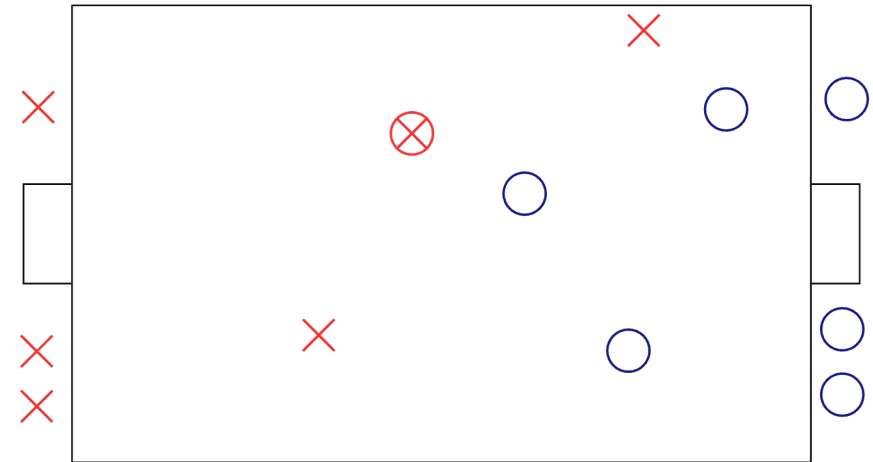


TIPS!

Skapa delaktighet genom att i dialog mellan ledare och spelare om lagets spelsätt och hur formation och roller påverkas i spelets olika skeden.

Träning 9 mot 9

- 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.



TÄNK PÅ!

Mest spelövningar och spel ha samma tema hela träningen. När gruppens intresse och mognad tillåter kan träningen bli mer strukturerad. Sträva efter att ge alla möjlighet att träna efter sina egna förutsättningar och intresse (2-4 träningar + match)

Träna machlikt med många fotbollsaktioner



Vilka delar samverkar när man avslutar? Vad har det för konsekvenser för övningsdesign och hur laget tränar?

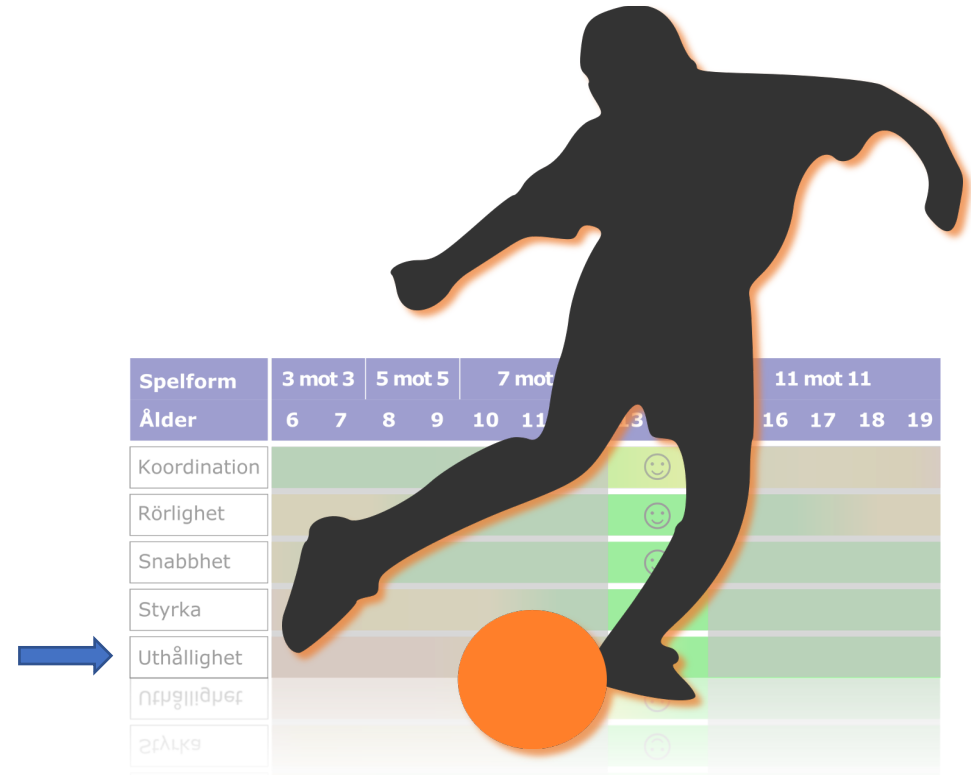
Fotbollsfys - allmänt

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								😊						

- 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.

Fotbollsfys 9 mot 9 – Uthållighet

- Fotbollsuthållighet är förmågan att snabbt återhämta sig mellan högkvalitativa fotbollsaktioner och behålla återhämtningsförmågan hela matchen
- Träna fotbollsuthållighet
 - Bättre återhämtningsförmåga tränas genom smålagsspel
 - Behålla återhämtningsförmågan tränas genom mellanstort och stort spel
 - Komplettera med löpningar med hastighetsförändringar



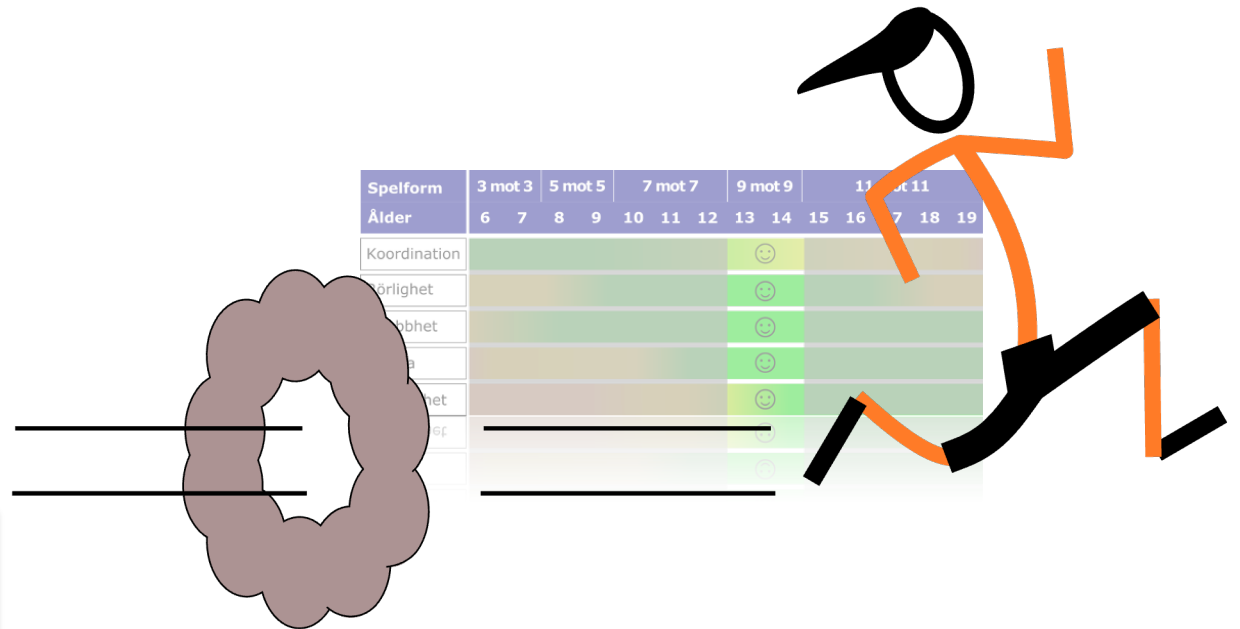
TIPS!

Skapa engagemang hos spelarna genom att tydligt koppla uthållighetsträningens syfte till matchen och genom att visa eget engagemang i kroppsspråk och glada tillrop under matchspelet. Du kan också skruva på anvisningar och arbeta med tävlingsmoment i övningarna.

Fotbollsfys 9 mot 9 - Snabbhet

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

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.



Utvecklingsmiljö – Ledarskapets två delar

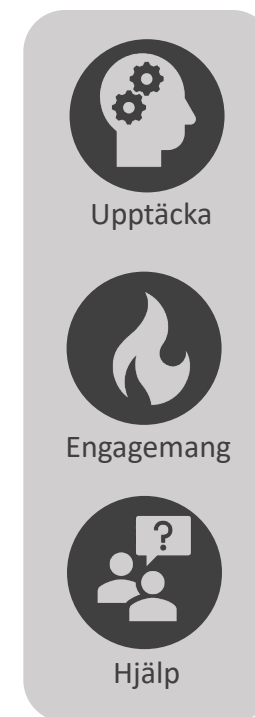
Det viktigaste är skapa en god *motivationsmiljö* där spelarna trivs

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



En god *lärandemiljö* där spelarna utvecklas skapas enklast i en miljö där spelarna trivs

- *Upptäcka egna lösningar.* Ledarna låter spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar på träning och i match
- *Engagemang.* Ledarna bidrar till att spelarna är engagerade
- *Hjälp.* Ledarna hjälper spelarna att upptäcka övningens syfte och att hitta lösningar genom att ställa frågor och ge tips och råd



Fotbollsp psykologi - Långsiktig utveckling

- Stimulera spelarna
 - att sätta upp mål inför träning och match. Utvärdera efteråt. Exempel: Utmana eller passa med vänster fot. Gå till vänster och avsluta med fel fot.
 - att våga pröva igen efter misslyckat försök. Det är längre mellan aktionerna nu.
 - att hitta sätt att stötta varandra i med och motgång. Reflektera tillsammans över hur kroppspråk och negativa kommentarer påverkar lagets och individens prestation.

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.



Fotbollpsykologi - Relationer

- Spelarträffar
 - Vårt lag
 - Fotbollstermer
 - Hur kan jag utvecklas som spelare
 - Göra sin kompis bättre

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

Quiz

Femkamp

Äta pizza - grilla korv

Kanotutflykt

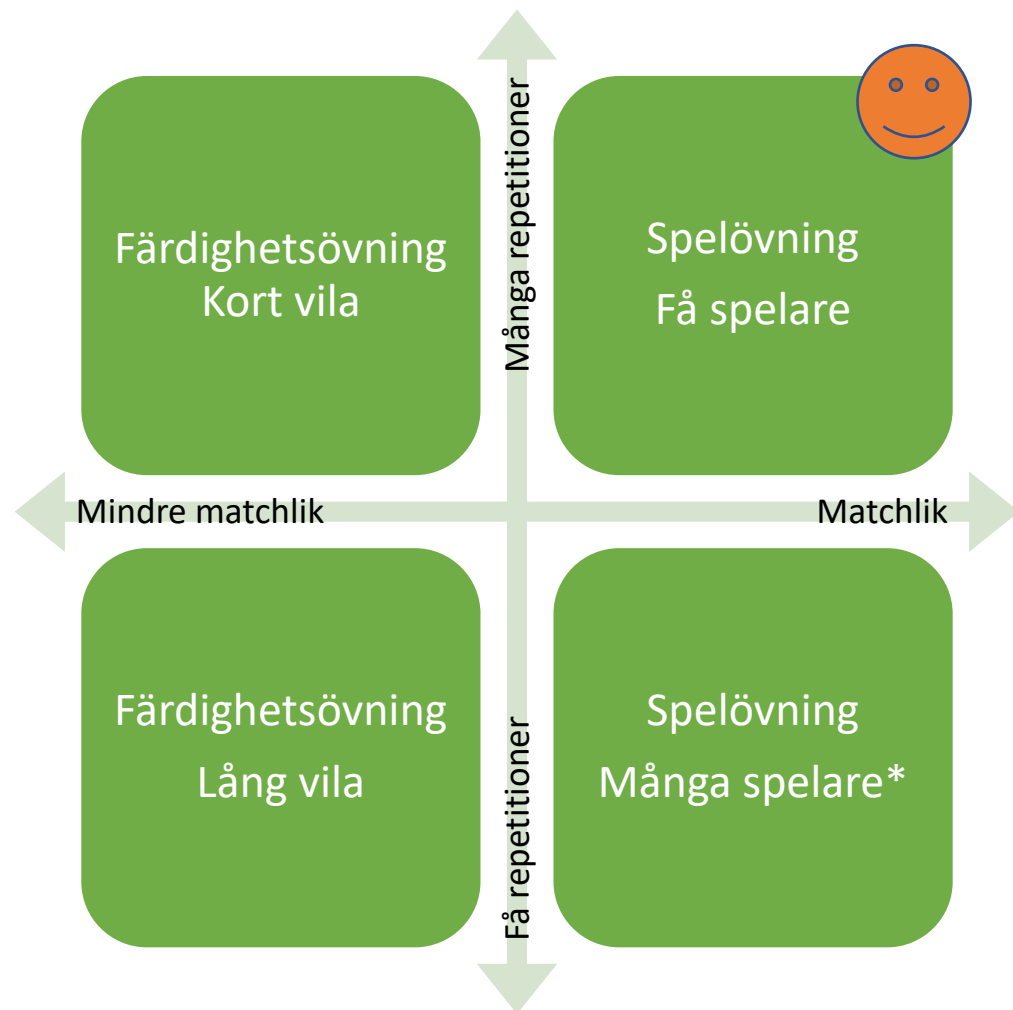
”Överlevnadsläger”

Skogsfotboll

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 och beslut
- 50-60% spelövningar och spel

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 9 mot 9

Tematräningar anfall:

Speluppbyggnad
Kontring
Komma till avslut göra mål

Tematräning försvarsspel:

Förhindra speluppbyggnad
Återerövring
Förhindra och rädda avslut

Fysträning

FIFA 11 +
Knäkontroll

Målvaktsträning

Speluppbyggnad
Djupledsspel och frilägen
Skott
Inlägg



Tips! Skynda långsamt med spelsystemet. Arbeta först med prioriteringarna i 7 mot 7 i den nya spelformen. Gå vidare när det funkar och lägg till en prioritering per skede.

Låt spelarna vara delaktiga genom att fråga hur de tycker att prioriteringarna fungerar och vilka utmaningar som finns.

Exempelträningarna och övningar för fysträning finns på Fotbollsportalen SvFF:s spelarutbildningsplan.

Matchen 4-1-3 (4-3-1)

1. Tre lagdelar Backlinje – Mittfält - Forwards

Mellan lagdelarna finns spelytor. Vi vill öppna och erövra nya spelytor i anfallsspelet och förhindra motståndarna att erövra spelytor i försvarsspelet genom att stänga och göra det trångt.

2. Samarbete

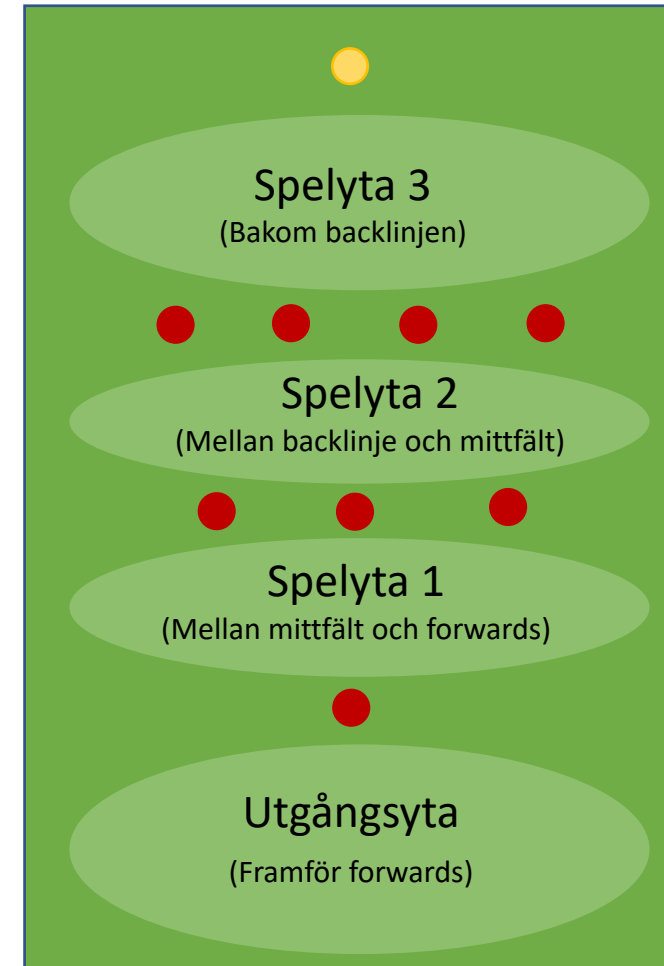
- Prata med spelarna om hur vi kan hjälpa varandra i passningspelet: Spelbar, Spelavstånd, Spelbredd och Speldjup
- Utmana motståndare för att skapa 2 mot 1 situationer.
- Målchans genom att utmana eller friläge efter passning i djupled
- En pressar övriga markerar.

3. Spelytor

- Målet med speluppbyggnaden är att erövra ny spelyta med kontroll på bollen. När kommer in i spelyta 3, bakom motståndarnas backlinje, har vi friläge och målchans.
- Tänk på att spelytornas storlek varierar. Backar de hem på egen planhalva är utgångsytan stor. Står de högt med backlinjen är spelyta tre stor.

Spelytor introduktion i 9 mot 9

Tredjedelar



Tävling 9 mot 9(1 av 2)

	Fotboll	Futsal
Antal tränigar (matcher) per vecka	2-3 (1,5)	1-2 (1)
Bollstorlek	13 år: 4 14 år: 5	3
Planstorlek	13 år: 65x50 meter 14 år: 72x55 meter	30-40x15-20 meter
Målstorlek	6x2,20 (om tillgängligt)	3x2
Straffområde	9x24 meter	-
Speltid	3x25 minuter	3x15
Rekommenderat antal spelare	12	9
Anmälan	Lagstyrka (4 nivåer) Krav: Delta i spelordningsmöte	Lagstyrka (3 nivåer)
Domare	Distriktsdomare	Distriktsdomare

Tävling 9 mot 9(2 av 2)

	Fotboll	Futsal
Speltidsgaranti	2 av 3 perioder	2 av 3 perioder
Max underåriga	7 spelare	4
Max överåriga	2 spelare (2 på planen)	2 (1 på planen)
Registrering Fogis*	Ungdomsregistrering fotboll	Ungdomsregistrering futsal
Laguppställning Fogis	Ja	Ja
Övergång/Byta förening	Speltermin Övergångsansvarig	Speltermin