



Spelidé 9 mot 9 Fotboll

P2012

2025-04-10

FÖRHÅLLNINGSGREGLER P2012

- Detta är vi spelare överens om:

- Nolltolerans mot alkohol, droger och tobak
- Fair play – mot domare, motståndare, publik
- Aldrig prata nedsättande till/om någon
- Vårdat språk
- Respektera tränarnas beslut
- Vara en bra kompis
- Pusha mina lagspelare och uppmuntra bra försök
- Våga utmana mig själv
- Alltid jobba hem för att hjälpa lagkamrater
- Alltid jobba i anfall för att hjälpa lagkamrater
- Komma i tid till träning och match, med rätt utrustning

- Om spelare bryter mot förhållningsreglerna:

- Tillsägelse med eventuellt förklarande samtal
- Gå av plan tillfälligt - samtal
- Avbryta träningen (matchen) för denna gång - samtal
- Kontakt med föräldrar



Inledning

Vi tränare är överens om att samma formation (1-3-4-1) ska gälla vid både träning och match för att spelarna ska känna sig trygga i olika spelsituationer. Dock kan undantag förekomma för att ”chocka” motståndaren eller för att försvara en ledning. Spelarnas självförtroende och spelsäkerhet gynnas när de vet vad de ska göra när olika situationer uppkommer. Som tränare slipper man då också detaljstyra spelare, vilket riskerar att bidra till stress i stället för hjälp för spelaren och det hämmar också spelarens förmåga att fatta egna beslut.

Den viktigaste strävan i spelet är glädjen, gemenskapen och den egna utvecklingen.

Vår erfarenhet är att spelarna blir bättre och tryggare när de spelat och tränat in dessa grundidéer. Själva **spelet är fortsatt relativt fritt**, det förekommer inte några svårare spelkombinationer eller jätteavancerade moment i själva spelet. Dock är **spelarnas uppgifter** väl uttalade och överenskomna. Vårt mål är att spelaren ska veta vad han ska göra och slippa bli orolig och tappa självförtroende.

Vi tränare strävar efter att ge enkla instruktioner under match som ”hemjobb”, ”markera” etc. och påminna spelare som tillfälligt tappar tråden. Längre instruktioner ges vid pauser eller till avbytare.

Vid spel 9 mot 9 blir medspelarna och spelförståelsen en större del av spelarnas utveckling och färdighetsförståelse. Det är inte fel att spelare övar på att driva bollen själva, men vi uppmuntrar och berömmar passningsförsök och tex löpningar i rätt ögonblick i större utsträckning än tidigare. Nu när offsideregeln är gällande så blir spelförståelse och taktiken ännu viktigare än i tidigare spelformer.

Under puberteten genomgår många spelare en snabb tillväxtperiod. Detta kan tillfälligt påverka deras koordination och bollkontroll negativt, men det ger också möjligheter till stora fysiska fördelar i form av ökad styrka och snabbhet. Spelare som drar nytta av dessa fysiska fördelar bör samtidigt uppmuntras att utveckla sin teknik och spelförståelse för att undvika att bli beroende av sin fysik. De spelare som genomgår sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöd och positiv uppmuntran, då de riskerar att tappa självförtroende och motivation i jämförelse med mer fysiskt utvecklade medspelare.

Vid 13–14 års ålder är det vanligt att spelare strävar efter ökad självständighet och testar gränser, vilket ställer högre krav på ledarens tålamod och förståelse. Att involvera spelarna i beslut kring både spelet och verksamhetens planering kan underlätta kommunikationen och skapa en bättre dialog.

Individuella skillnader blir alltmer framträdande när det gäller motivation, ambition och förutsättningar för att spela fotboll. Spelarnas ökade intelligens gör att de kan tänka mera på

konsekvenser, vilket ibland kan hindra dem från att testa nya saker av rädsla för att misslyckas. Samtidigt möjliggör deras utveckling en förståelse för vad som behöver förbättras på lång sikt. Tränaren kan stödja spelarna genom att uppmuntra dem att söka utmaningar och fokusera på att utveckla sina svagheter, vilket främjar långsiktig utveckling. Ett verktyg för detta är exempelvis våra utvecklingssamtal. För att bättre hjälpa laget till utveckling så ska vi alla (inklusive målsmän) tänka och agera efter ALM modellen.

ALM modellen

Vi ska inneha ett prestationsfokus – inte ett resultatfokus

Det finns vetenskapligt fastställda risker vid överdriven resultatfokusering:

- Ofta leder det till en ökad oro hos spelaren vilket gör att resultatet blir sämre. När det som betyder mest av allt är att vinna så används helt för mycket energi åt att oroa sig för att förlora. Vid hög nivå av oro så begår de flesta fler misstag, och rädslan för att begå misstag gör att spelaren blir tveksam och försiktig.
- Framgång i livet. Barn och ungdomar måste lära sig hantera både med -och motgångar. Att lära sig att komma igen efter man har misslyckats i fotbollen är både nyttigt där och då men bygger karaktär för framtiden. Risken vid fokus på resultat är att spelaren får svårare att hantera motgångar.
- Etiska val. Forskning visar att resultatfokusering hos idrottare hänger samman med lägre moral, sämre sportmannaskap samt att man var mer benägen att göra "fula" saker på/mot motståndare för att vinna.

För att lättare hålla fast vid prestation så har forskaren Jim Thomson¹ tagit fram en modell.

- Ansträngning

Fokus på ansträngning – gjorde jag mitt bästa? Gav jag/laget 100%?

Vi vill självklart att alla spelare ska försöka sitt yttersta, både på träningar och matcher. Detta försöker vi uppmuntra och jobba med så mycket som möjligt, på olika sätt.

- Lärande

Fokus på lärande och ständig förbättring – då växer självförtroendet.

Det är överlag enklare för enskild spelare att ta ansvar för sitt lärande än att ta ansvar för vad som står på resultattavlan när matchen är över

- Misstag

Man ska inte vara rädd för att begå misstag – det är en del för att bli bättre. Spelare måste göra misstag och få lära sig av dem för att utvecklas bättre. Se svåra situationer som en utmaning, inte ett hinder.

A_L_M_

¹ Jim Thomson, 2009, *Så blir du världens bästa coach för barn- och ungdomsidrott*

Träningsupplägg

Träningar och övningar fokuserar mer på laget och att spelarna ska nu tillsammans med sina medspelare lösa situationen.

Passningsspelet och kombinationer tar överhand i våra spelövningar och blir tydliga delpunkter för att kunna nå avslut. Vi jobbar mindre med isolerade färdighetsövningar i passningsspelet utan jobbar för att utveckla detta i olika spelformer, till exempel i smålagsspel. Träningen bör därför fokusera på följande delar - passningsspel, bollkontroll och avslut. Strävan är att spelövningar ska uppgå till minst 50 % av träningstiden.

När vi pratar spelförståelse med spelarna kan vi nu börja nämna utgångspositioner men fokus bör ligga på att uppnå grundförutsättningarna i anfallsspelet som sedermera stegras och utvecklas i avsluten. I försvarsspelet börjar vi nu prioritera direkt återerövring som försvarsmetod samt fortsätter träna på att hamna på försvarssida i olika övningar. Metoden zonförsvar (även kallat positionsförsvar) införs och praktiseras. Pressteknik ska fortsätta utvecklas och kombineras med styrning till medspelare som exempel är passningsbara.

Träningens struktur

Träningen delas ofta upp i olika delar med färdighetsträning blandat med spelövningar samt 9-mannaspel. Den isolerade färdighetsträningen är fortsatt till för att ge spelarna en förståelse för den nya färdigheten, med syftet att utveckla färdigheten i spel. Knäkontroll genomförs fortsatt vid varje träning för att bättre förebygga skador och utveckla spelarnas koordination, styrka och smidighet. Vi försöker, mer ofta än tidigare, ha tema på träningarna som följer SvFF riktlinjer och som ligger i linje med att spelarna blir äldre och vi kan ställa mer krav på dem.

Spelkoncept 9-manna

I vårt spelkoncept lägger vi stor vikt vid att ha ett stort bollinnehav i de matcher vi spelar. Vi vill uppnå grundförutsättningarna i anfallsspelet (Spelbredd, Spelbarhet, Spelavstånd och Speldjup) och i försvarsspelet (Pressa, Markera, Täckning och Understöd). Passningsspelet ska sträva efter att alltid vara precist och att med kombinationsspel alternativt drivning eller inlägg nå in i respektive spelyta. Vi strävar efter att bli farligare vid egna fasta situationer, samt att markera rätt på motståndarens fasta situationer.

Avseende markering så vill vi övergå ifrån ett markeringsförsvar (där man markerar sin ”gubbe”) till ett zonförsvar (positionsförsvar) där markeringsspelet är mer dynamiskt till sin utformning och kommunikation inom laget är extremt viktigt. Med zonförsvar så lär sig laget att ge understöd till varandra och täcka upp farliga ytor, i stället för att slösa energi på ”onödiga” löpningar och markering.

Utgångsformation

1-3-4-1 (1 målvakt – 3 backar – 4 mittfältare – 1 anfallare) där backarna har ett brett utgångsläge och målvakten alltid finns som alternativ i speluppbyggnaden. 4 mittfältare där vi försöker jobba på att de har bra avstånd till varandra och jobbar med att spela i trianglar och förhålla sig efter varandra i vinklar. Anfallaren ska i första hand sträva efter att bli spelbar i spelyta 2 för att därefter hitta rättvänd mittfältare, i andra hand blir spelbar i djupled genom att få passning in i spelyta 3. I försvarsspel gäller samma utgångspositioner.

Individuell utveckling

När spelarna nu är i 9-manna fotbollen så blir laget viktigare för de individuella spelarna. Den individuella tekniken har fortfarande hög prioritet men spelarna ska nu uppmanas att använda sig av sina medspelare i både anfallsspelet och försvarsspelet i en betydligt högre grad. Vi ser det inte som ett uppenbart ”fel” om en spelare väljer att driva bollen i stället för att passa men premierar och uppmuntrar spelarna att använda passningsalternativen som finns. Vi lär spelarna att förhålla sig till sina medspelare i försvarsspelet.

Spelidé och laguppställning

Spelidé

Vi vill spela offensiv och anfallsinriktad fotboll där vi fokuserar på ett bra passningsspel, bra spelförståelse där vi jobbar med spelaravstånd (bredd och djup) och god bollbehandling.

I anfallsspelet fokuserar vi på spelbarhet vilket innebär att vi gör oss passningsbara genom att röra på oss. Detta tillsammans med att vi övar upp ett bra passningsspel utgör grunden för vårt anfallsspel.

I försvarsspelet kommer vi fokusera på zonförsvar samt att vi ska vara på försvarssida om ”min” spelare och att se till att våra backar är duktiga på passningsspel. Vi kommer också att fokusera på att möta motståndarna högt upp i plan för att på så vis försöka hålla spelet på deras planhalva. Sist men inte minst bygger vårt försvarsspel på att vi alla deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen. Att snabbt vinna tillbaka bollen innebär att vi kan få anfalla igen vilket är det vi vill.

Laguppställning

Vår grundläggande laguppställning är att vi spelar enligt 1-3-4-1 principen vilket innebär att vi utöver vår målvakt spelar med:

- 3 backar
 - En högerback
 - En vänsterback
 - En mittback
- 4 mittfältare
 - Två centrala mittfältare (kallas även innermittfältare)
 - Två yttermittfältare
- 1 anfallare (kallas även ”forward”, ”topp-topp” eller ”striker”)

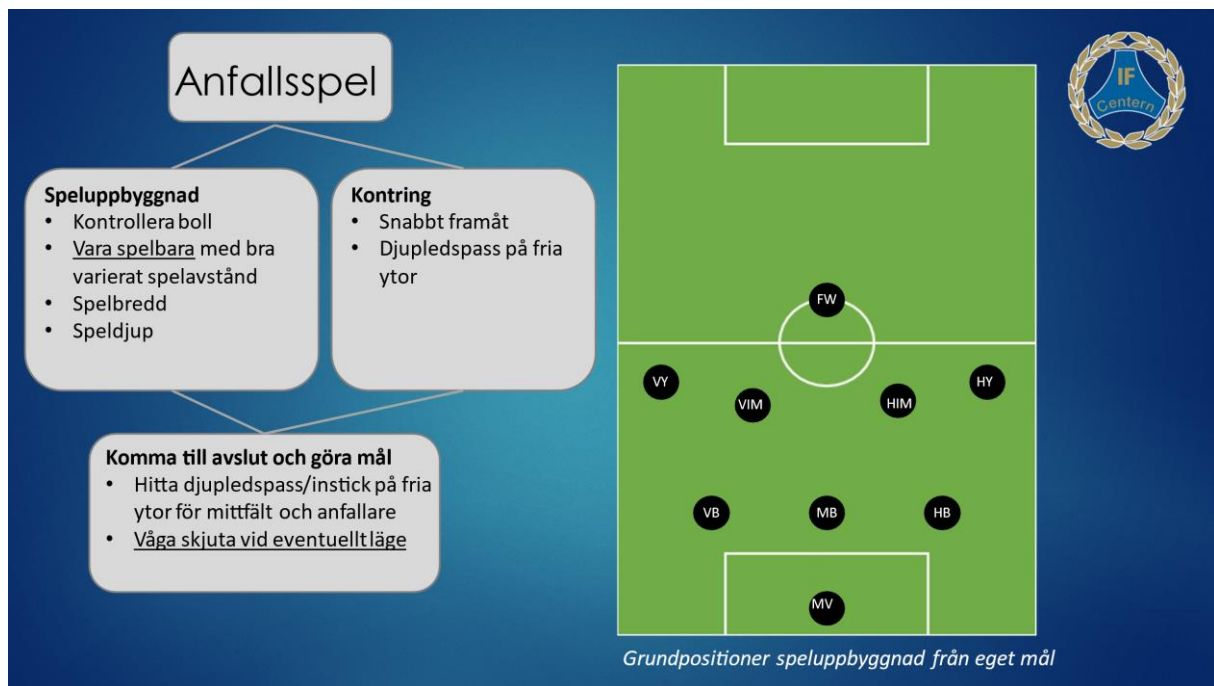
Vårt spelsystem



Ungefär samma laguppställning gäller i både försvarsspel och anfallsspel. Skillnaden är att vi när vi anfaller drar isär vårt lag för att skapa ett större avstånd mellan spelarna. När vi försvarar oss krymper vi i stället ytorna genom att minska avståndet mellan våra spelare, för att göra det svårt för motståndarna att komma igenom vårt försvar. Man kan likna det vid en krabba som öppnar sig med klorna när vi vinner bollen och sluter sig när motståndarna har bollen (anfalls- respektive försvarskrabba).



Fotbollens olika skeden.

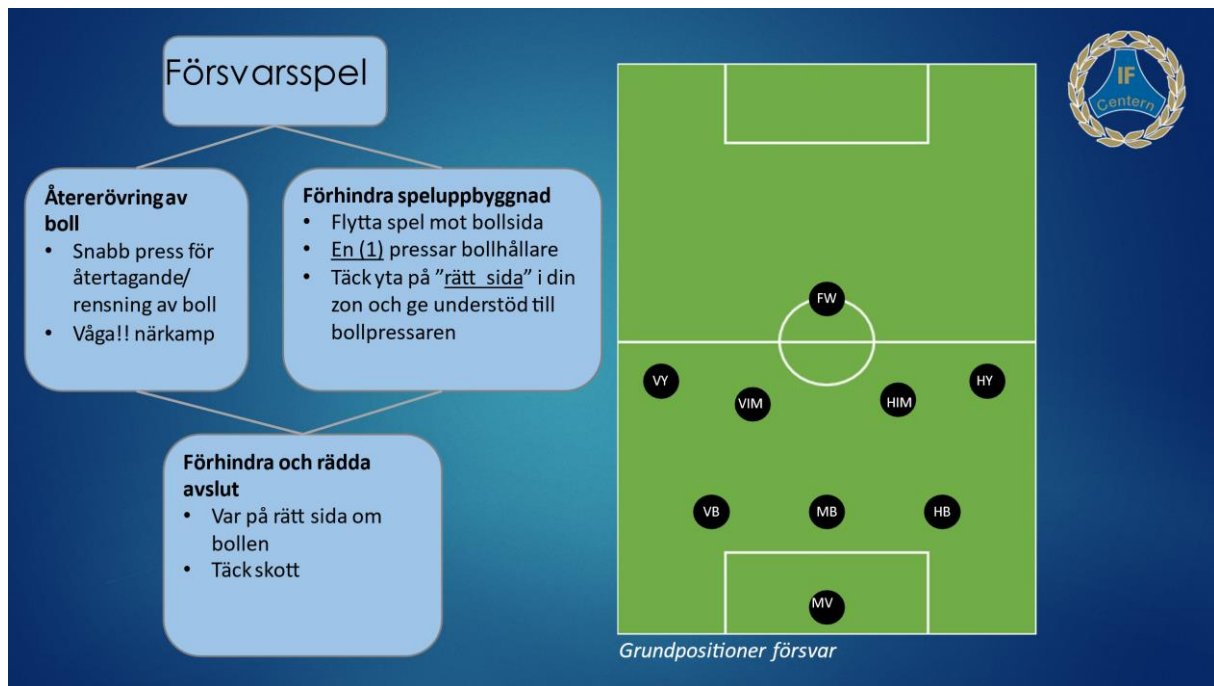


Vi vill ha ett roligt och varierat **anfallsspel** där vi använder många olika ”trianglar” för att skapa ett bra och varierat passningsspel. Vi vill sträva mot att ha mycket bollinnehav, d.v.s. att vi håller bollen länge inom vårt lag, genom att vi försöker slå enkla passningar (helst efter marken) och att vi helst spelar till rättvänd eller halvvänd spelare. Vi ska dock också använda ytorna på planen och gärna slå passningen mot en tom yta på motståndarnas planhalva dit en lagkamrat kan springa, ta bollen och anfalla mot mål.

Grunden för ett bra anfallsspel är att vi:

- Är duktiga på att passa enkla men snabba passningar helst längs marken.
- Rör oss mycket så att vi har många spelare ”spelbara”.
- Har en bra spelbredd genom att yttermittfältarna, och ibland ytterback, löper längs kanterna.
- Har ett bra speldjup framförallt genom vår anfallare som ligger högt upp i plan utan att för den sakens skull vara i offside.

Även i vårt anfallsspel utgår vi ifrån att skapa målchanser genom att vi använder ett bra och varierat passningsspel med många snabba enkla passningar hellre än enstaka svåra passningar. Högt tempo är väsentligt!

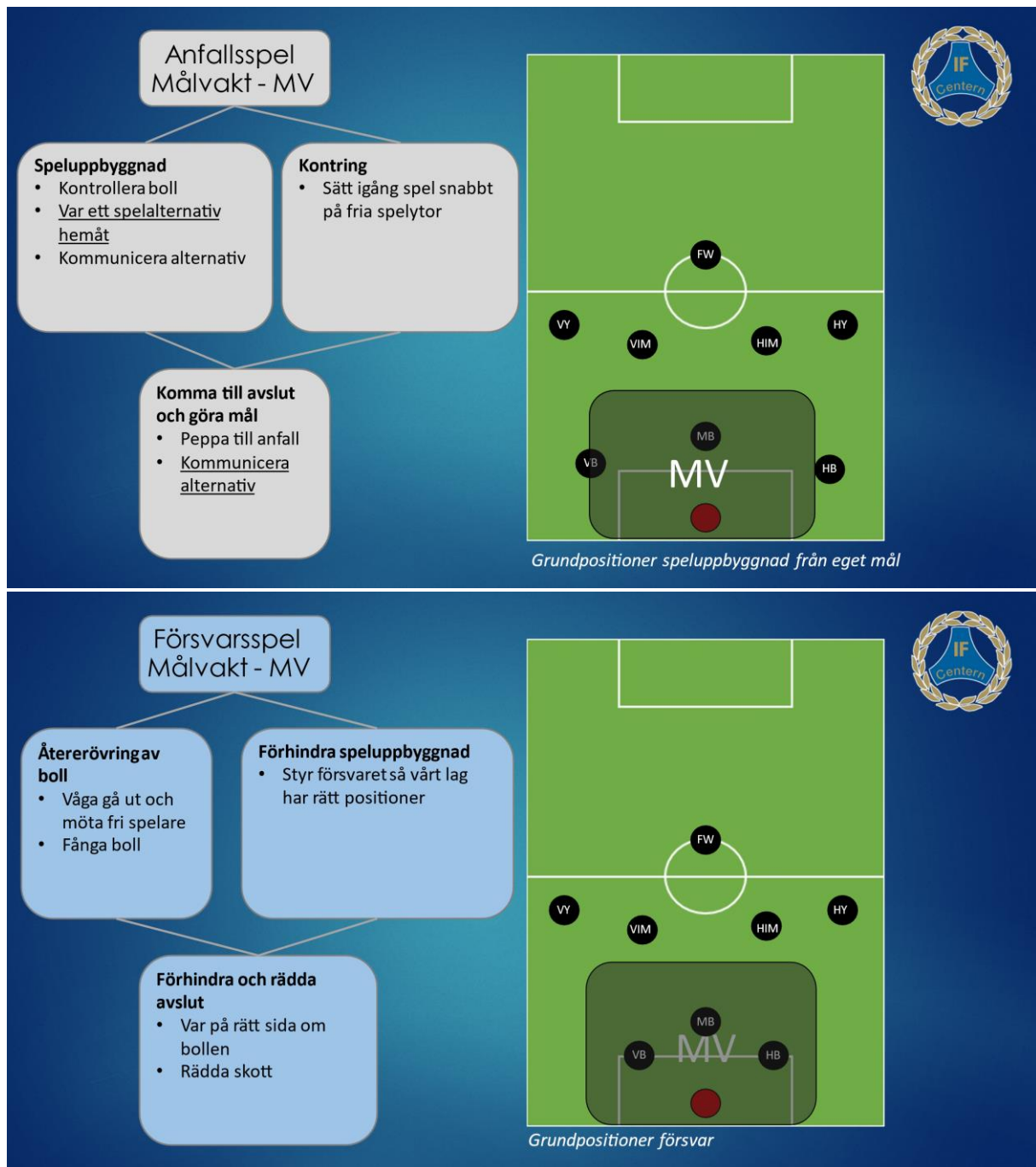


I **försvårsspelet** fokuserar vi på vikten av att snabbt komma på försvarssida om motståndarna i sin lagdel och att alla spelare deltar i försvårsspelet. När motståndarna har bollen försöker vi krympa ytorna och hålla ihop laget för att göra det svårt för motståndarna att hitta ytor för sitt anfallsspel och en strävan kan vara att pressa motståndaren utåt i planen för att det är mindre farligt för oss helt enkelt. Vikten av ett fungerande zonförvar blir allt tydligare.

När motståndarnas målvakt har bollen så backar vi hem tillräckligt långt (9 m från boll) så att motståndarna kan starta sin speluppbyggnad. När de satt igång sitt spel möter vi dock motståndarna så högt upp på spelplan som möjligt för att försöka hålla spelet på deras planhalva.

En del lag kör med lång utspark/inspark som ett viktigt anfallsvapen. Då är det särskilt viktigt att vi står på rätt sida (försvarssida på respektive försvarsposition) och att vår målvakt jobbar långt ute för att minska deras möjligheter att komma in bakom vårt försvar.

De olika lagdelarnas roll



Målvakt

Vår målvakt är förstas den som ska försöka rädda alla skott som det andra laget skjuter. Men en målvakt gör mycket mer än så.

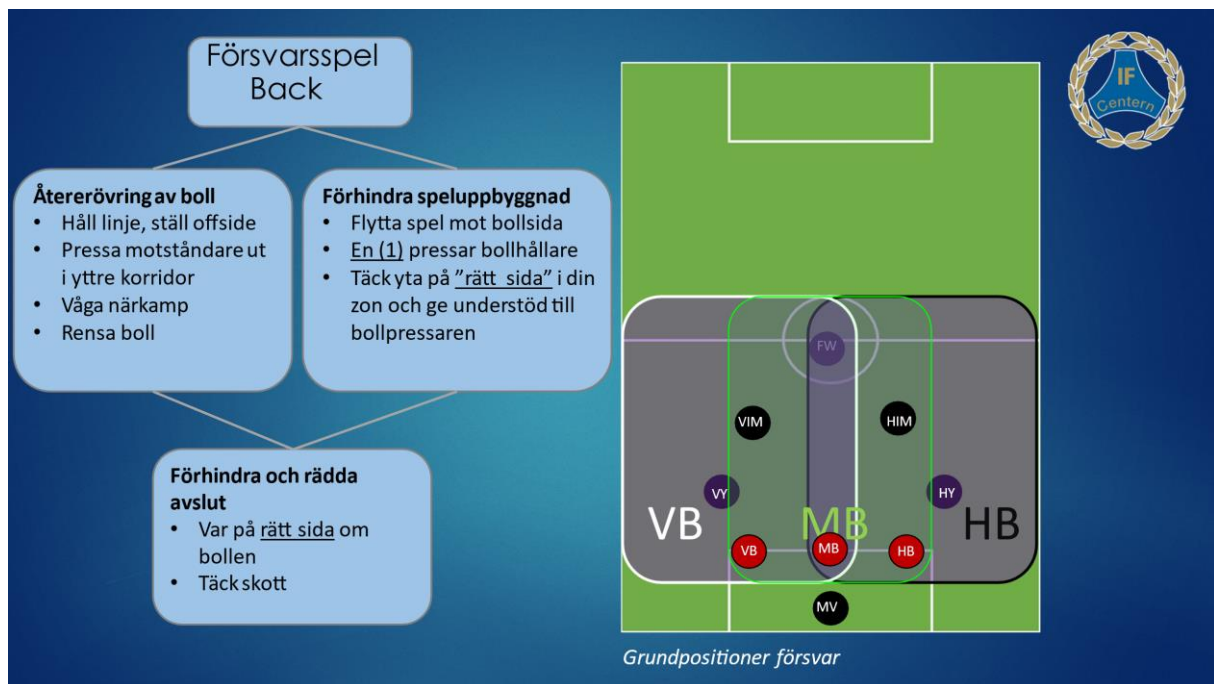
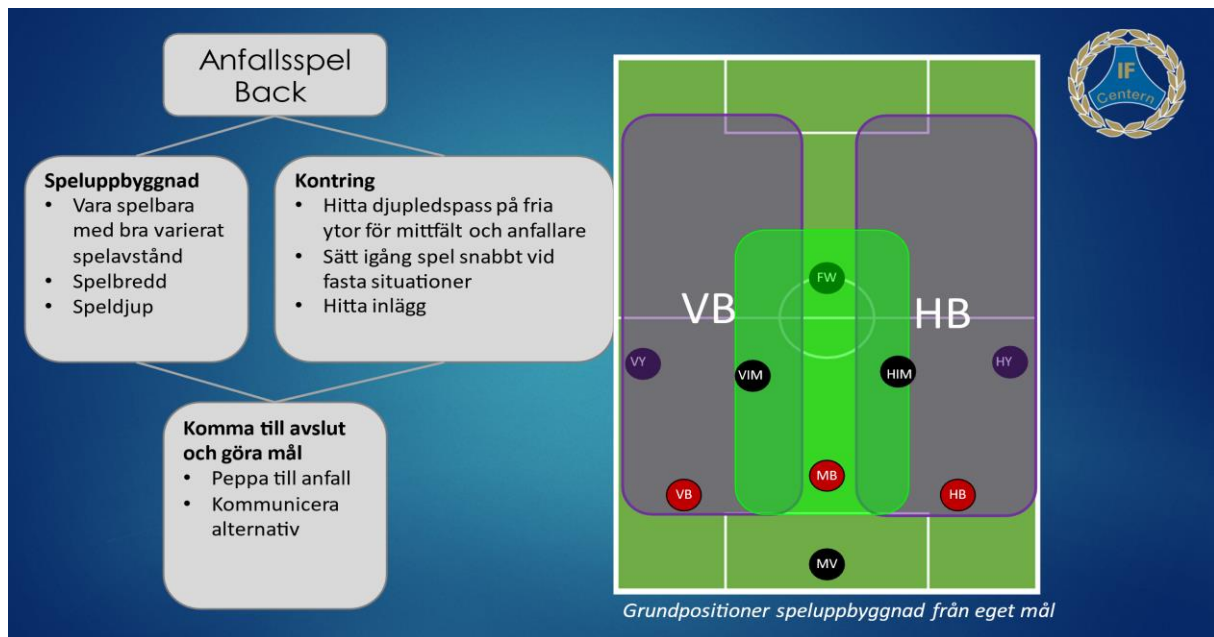
Vår målvakt ska helst vara mycket delaktig i spelet vilket är något vi kommer träna mycket på. Förutom att rädda ska vår målvakt **prata mycket** med kompisarna och hjälpa dem ta tillbaka bollen. Målvakten ser ju hela planen och kan se vad som sker. I försvarsspelet är målvakten därför med och dirigerar sina utespelare och hjälper dem att hålla sina positioner

och se motståndare som kommer in bakom vårt försvar.

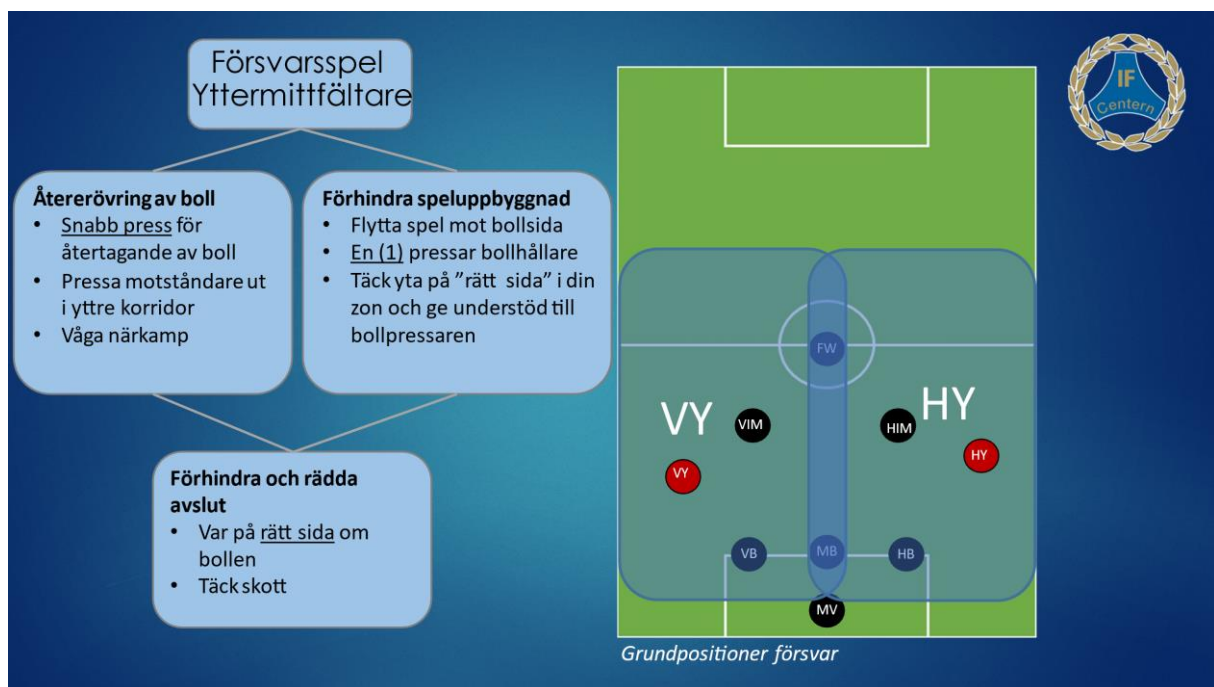
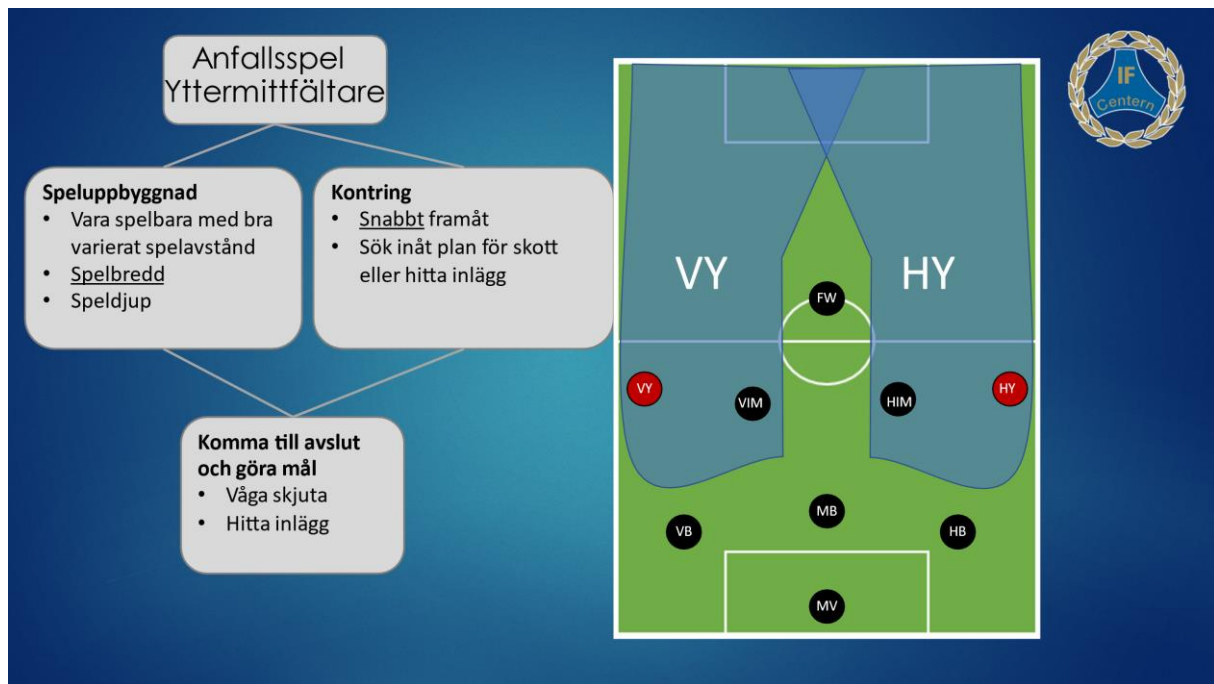
I anfallsspelet är det bra om vår målvakt deltar aktivt i spelet med fötterna genom en utgångsposition en bit ut i plan och längst bak i den formering som bildas tillsammans med de tre backarna. I spel 9 mot 9 är det nämligen väldigt effektivt att använda målvakten vid tillbakaspel och spelvändningar.

I regel startar vi spelet genom att målvakten använder utkast eller inspark, inte genom långa utsparkar. Vi lär oss att spela fotboll bättre genom att rulla upp bollen längs backlinjen så det är vår primära strategi i uppspelet.

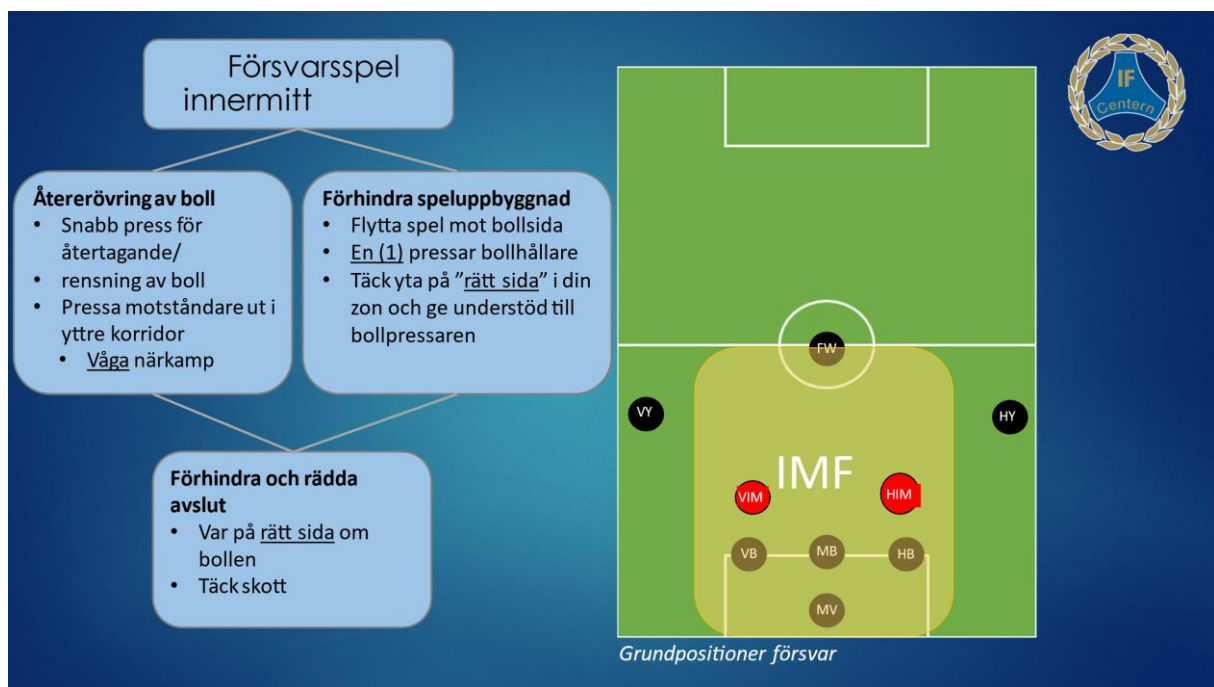
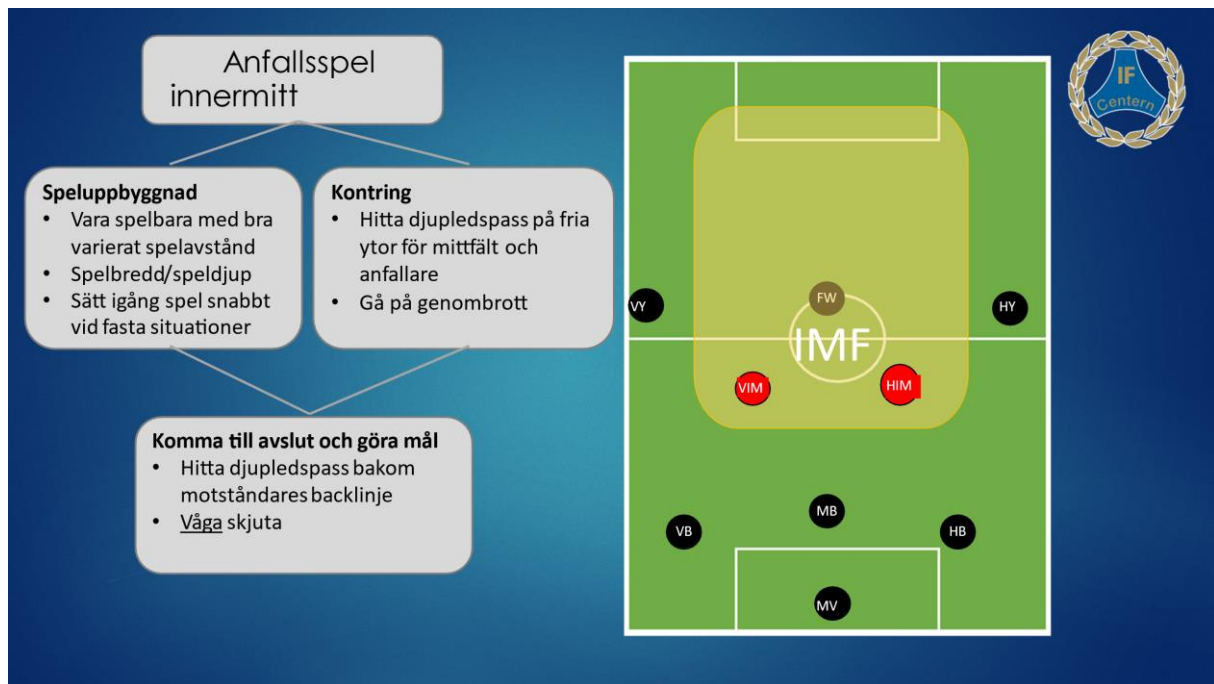
Vår målvakts arbetsplats är i första hand hela straffområdet men ibland även utanför. Vår målvakt "äger" hela straffområdet.



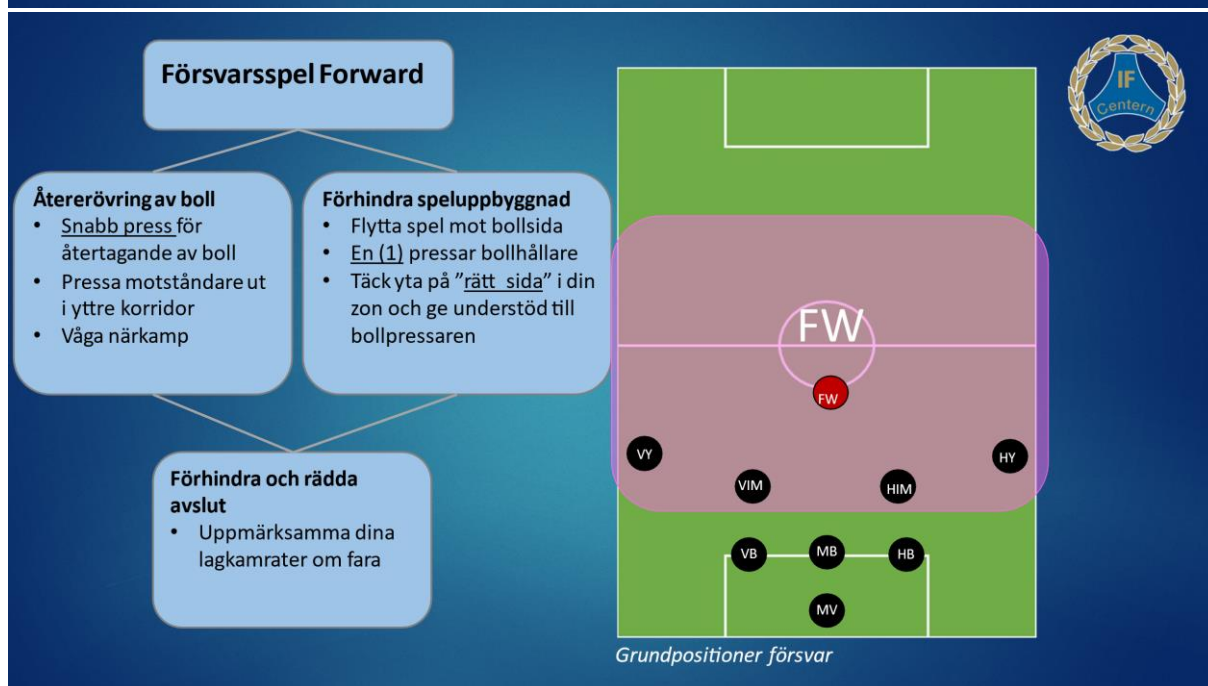
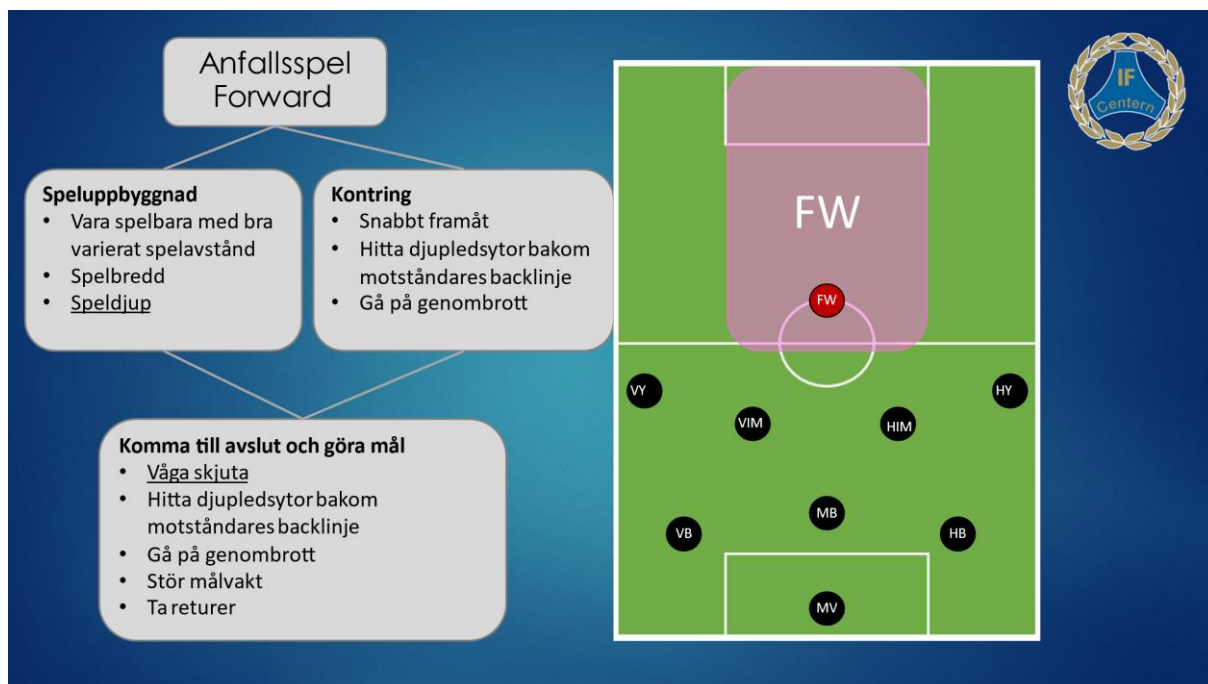
Vår backlinje består av tre spelare, en högerback, en vänsterback och en mittback. Våra backar är de som äger det område av planen som är närmast vår målvakt och har koll på de motståndare som finns där. Men det är ju bara när det andra laget har bollen! När vi har bollen måste våra backar vara aktiva i anfallsspelet – speciellt våra ytterbackar som behöver vara löpstarka och kunna gå högt upp i planen och vara effektiva i vårt anfall. Här måste backlinjen kommunicera så att inte alla tre blir för offensiva samtidigt och mittbacken styr oftast detta. I försvarsspelet samarbetar backarna med varandra genom att till exempel ropa varningar till varandra och berätta när man flyttar upp mot motståndarnas planhalva. Backarna ska ofta ha ett ganska kort avstånd mellan sig när vi spelar försvar (tänk försvarskrabban) och samtidigt kunna praktiskt genomföra zonförsvar genom att vara väldigt aktiva och kommunikativa.



Våra yttermittfältare ska vara offensiva i anfallsspelet. Det betyder att de ska vara mycket delaktiga i anfallsspelet. Det är våra yttermittfältare som ska hålla spelbredden, löpa i djupled framåt och ge möjlighet för backar, mittfältare och anfallare att spela lite längre bollar ner mot det andra lagets mål. Då får vi speldjup och utnyttjar hela planens längd! I försvarsspelet så ska yttermittfältaren snabbt springa tillbaka, komma på rätt sida om sin motståndare, pressa och ge understöd!



Innermittfältare är jätteviktiga för både vårt anfallsspel och försvarsspel. De måste orka springa jättemycket och vara med i våra anfall men också orka springa hela vägen hem, till rätt sida, och hjälpa till att försvara vårt mål. De jobbar med att ge speldjup framåt till backarna och speldjup bakåt åt anfallaren. Det är ofta de som passar bollen ut till kanterna där våra Ytermittfältare eller Anfallaren finns. Man kan säga att de är navet eller spelfördelare i laget.



Vår anfallare ska se till att anfallsspelet blir bra genom att röra sig mycket. När man rör sig blir man spelbar. Spelbar betyder att det är lätt för lagkamrat att passa till mig. Jag är fri och står inte bakom en motståndare i passningsskugga. Anfallaren är den spelare som vi ofta vill nå med en kort eller lång passning från back eller mittfältare, helst via en passning efter marken. Vår anfallare ska se till att skapa djup i anfallsspelet och se till att vi håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva.

Vår anfallare ska också försöka att utnyttja de ytor som lätt uppstår bakom motståndarnas försvar. Genom att leta efter och löpa in i tomma ytor skapar man en anfallsmöjlighet där medspelarna kan passa bollen till anfallaren (instick) som genom väggspel, spel in mot mitten eller eget avslut skapar farliga målchanser.

Fotbollsglosor

Passningsskugga

Jag är fri och står inte bakom en motståndare i passningsskugga.

Felvänd

När man som spelare med eller utan boll har framsidan av kroppen vänd mot det egna målet.

Halvvänd

När man som spelare med eller utan boll har kroppen vänd mot den långa sidan av planen, det vill säga framsidan av kroppen är varken vänd mot motståndarens mål eller det egna målet.

Rättvänd

När man som spelare med eller utan boll har framsidan av kroppen vänd mot motståndarens mål.

Lagdelar

I laguppställningen 1-3-4-1 har vi fyra lagdelar: En målvakt är en lagdel, tre backar är en lagdel, fyra mittfältare är en lagdel och slutligen en anfallare som är en lagdel. Alla lagdelar har sina speciella roller och ansvar.

Väggspel

Väggspel är en del av passningsspelet. Ett väggspel är när bollhållaren använder en medspelare som vägg för att passera en motståndare.

Väggspel är ett effektivt sätt att ta sig förbi motståndaren vid 2 mot 1 situationer. För att ta sig förbi motståndaren vid väggspel är det viktigt att bollhållaren utmanar försvararen innan passningen.

Markering

När man markerar placerar man sig på försvarssida om motståndaren (mellan motståndaren och det egna målet) i en position så att man kan sätta press om bollen passas till den spelare man markerar.

Försvarssida

Försvarssida innebär att vara mellan bollen och det egna målet.

Zonförsvar

Även kallat för positionsförsvar. En metod där man inte längre markerar ”sin gubbe” utan den som är närmast bollhållaren går på och försöker erövra bollen eller pressa bort bollhållaren. De andra i backlinjen täcker upp ytan som lämnas och flyttar efter i ett mer dynamiskt och anpassningsbart försvarsspel. Kommunikation, samarbete och spelförståelse är väsentligt i den metoden.

Anfallskrabban

När vi har bollen så sträcker vi ut som en krabba med klorna så att vi utnyttjar hela planen. Anfallskrabban ger oss stora ytor att spela på och gör oss svåra att markera för motståndaren.

Försvarskrabban

I Försvarskrabban så sluter krabban sig och vi kommer istället nära varandra, gör det trångt för vår motståndare och vi hjälps åt att försvara vårt mål genom att t.ex. ligga tätt på motståndaren.

Spelvändning

Spelvändning är ett effektivt sätt att anfalla där man spelar bollen från ena kanten till den andra och därmed utnyttjar de fria ytor som ofta finns där när motståndarna flyttar över mot bollsidan. För att kunna genomföra

en spelvändning måste laget ha bra SPELBREDD som ju är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. De övriga är SPELBAR, SPELAVSTÅND och SPELDJUP.

Spelavstånd

När en lagkamrat ska passa mig är det bra om jag är spelbar på ett bra spelavstånd. Olika spelare bör vara spelbara på olika avstånd så att bollhållaren kan välja mellan lång och kort passning. Då blir det svårare för motståndarna att försvara sig och bollhållaren får större möjligheter att lyckas med passningen.

Speldjup

Med bra speldjup utnyttjar vi planens längd. Vi rör oss, springer och visar oss, i planens längdriktning.

Spelbredd

Med bra spelbredd utnyttjar man planens bredd. Detta gör vi genom att placera ytterbackar och framförallt våra yttermittfältare nära planens långlinjer.

Spelbar/passningsbar

När man rör sig blir man spelbar. Spelbar betyder att det är lätt för min lagkamrat att passa till mig.

Pressa motståndare/sätta press

Detta är när en spelare i det försvarande laget attackerar (pressar) motståndarens bollhållare. Avsikten kan vara att erövra bollen eller att förhindra bollhållaren att driva eller passa bollen framåt. Det kan också vara en avsikt att fördröja motståndarnas anfall för att det egna lagets medspelare ska hinna komma på försvarssida.

Driva

Driva är när jag med bollen under kontroll förflyttar mig över en fri spelyta.

Dribbla

Dribbla är när jag med bollen under kontroll tar mig förbi en motståndare.

Finta

Finta är när jag får min motståndare att tro att jag ska göra en sak och i stället gör jag något annat