



IFK KLAGSHAMN *Fotboll*

Spelidé 5mot5

Fotboll F12/13

2021-03-14





Inledning

Vi som tränare är överens om en och samma grunduppställning vid såväl träning som match för att barnen ska känna sig trygga i olika spelsituationer. Spelarnas självförtroende och spelsäkerhet gynnas när de vet vad de ska göra när olika situationer uppkommer. Som tränare slipper man också att detaljstyra spelare, som riskerar att bidra till stress istället för hjälp.

Barnen spelar ganska fritt och ska kunna göra det på 5-manna. Den viktigaste strävan i spelet är glädjen, gemenskapen och den egna utvecklingen. Vi vill inte tvinga in spelarna i regler för att vinna matcher men vissa av "reglerna" är nödvändiga för att skapa trygghet hos spelarna och bevara och öka motivationen för spelet.

Vår erfarenhet är att spelarna blir bättre och tryggare när de spelat och tränat in dessa regler. Själva **spelet är helt fritt**, det förekommer inte några spelkombinationer eller intränade moment i själva spelet. Dock är **spelarnas uppgifter** väl uttalade och överenskomna. Spelaren vet alltid vad hon ska göra och slipper bli orolig och tappa självförtroende. Tränaren har enkla instruktioner som "jobba tillbaka", "följ med spelet" etc. att påminna spelare som tillfälligt tappar tråden.



Uppställning och grundspel

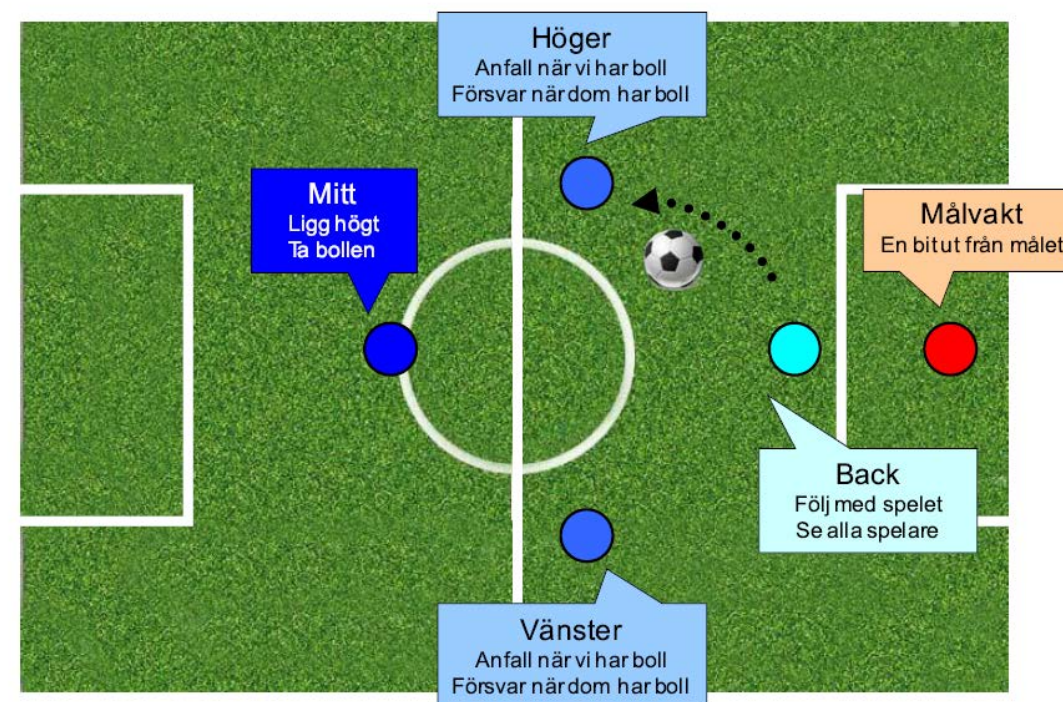
Diamanten 1-1-2-1

1 målvakt

- Målvakten är aktiv och tar hand om långa bollar från motståndaren.
- Måste stå en bit ut från målet och blir då också mer aktiv och delaktig i speluppbyggnad genom att rulla eller passa ut bollen (inga långsparkar då de är tekniskt svåra och bara gynnar motståndarna på den nivå tjejkerna är nu).
- Måste följa spelet hela tiden och vara beredd att agera.
- Snabbt sätta igång spelet
- Även kunna vara ett passningsalternativ bakåt.

1 back

- Backen är i princip den viktigaste spelaren i denna uppställning. Backen är tillsammans med målvakten navet i speluppbyggnaden.
- Dess grundregel är att hon "alltid ska se alla spelare".
- Söker sig ut till någon av kanterna när målvakten har bollen. Annars risk att motståndaren pressar på i mitten, tar boll och gör mål. Ett alternativ till detta är att målvakten rullar boll till mittfältarna istället när spelet ska sättas igång.
- Ansvarar för att inga motståndare finns mellan henne och det egna målet (bra sätt att introducera "försvarssidan-tänket")
- Ska alltid följa med spelet och vara beredd att ta en tillbakapass.
- I princip aldrig röra sig över mittlinjen till motståndarnas sida utan bara fokusera på försvar.
- Kan vinna mycket på att ha en back i mitten som blockerar målet en bit framför målvakten.

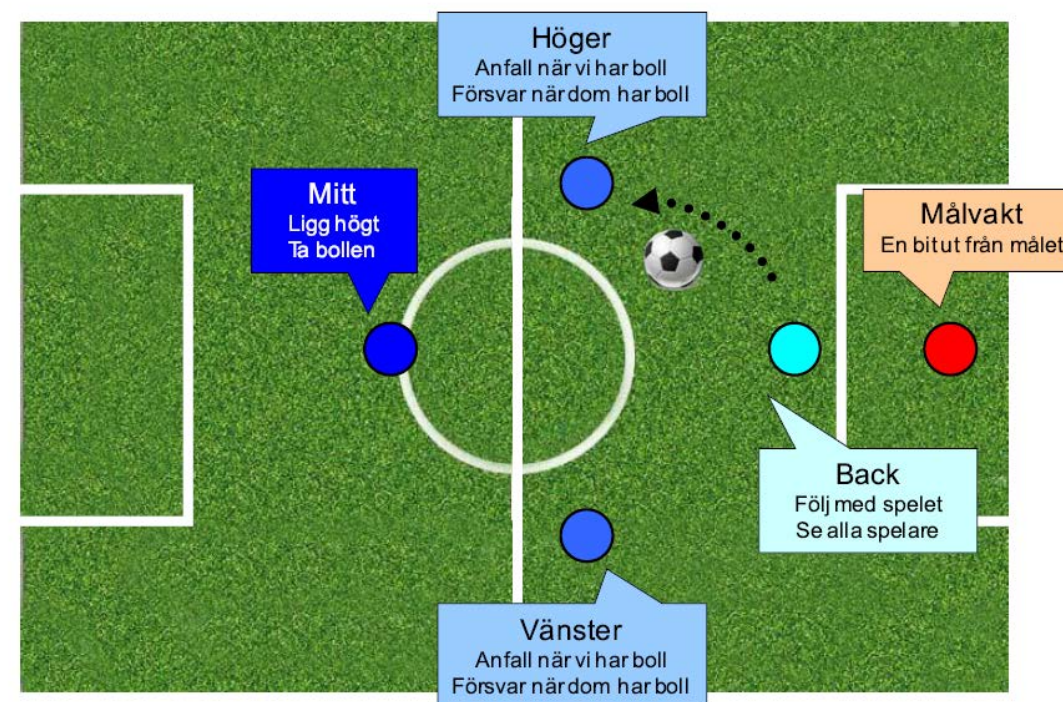




2 mittfältare

- ## 1 anfallare

- Spelar framåt i anfallsspelet
- Ska gå på mål
- Ansvarar för pressen i försvarsspelet (när motståndarna kör igång spelet)
- I princip aldrig vara på egen planhalva.
- Försöker återerövra bollen så högt upp i banan som möjligt.
- Ligger högt när vi anfaller och tar inte för mycket ansvar bakåt, då tappar vi spelalternativ.
- När vi tappar bollen ska hon ta tillbaka den från motståndarnas försvar.





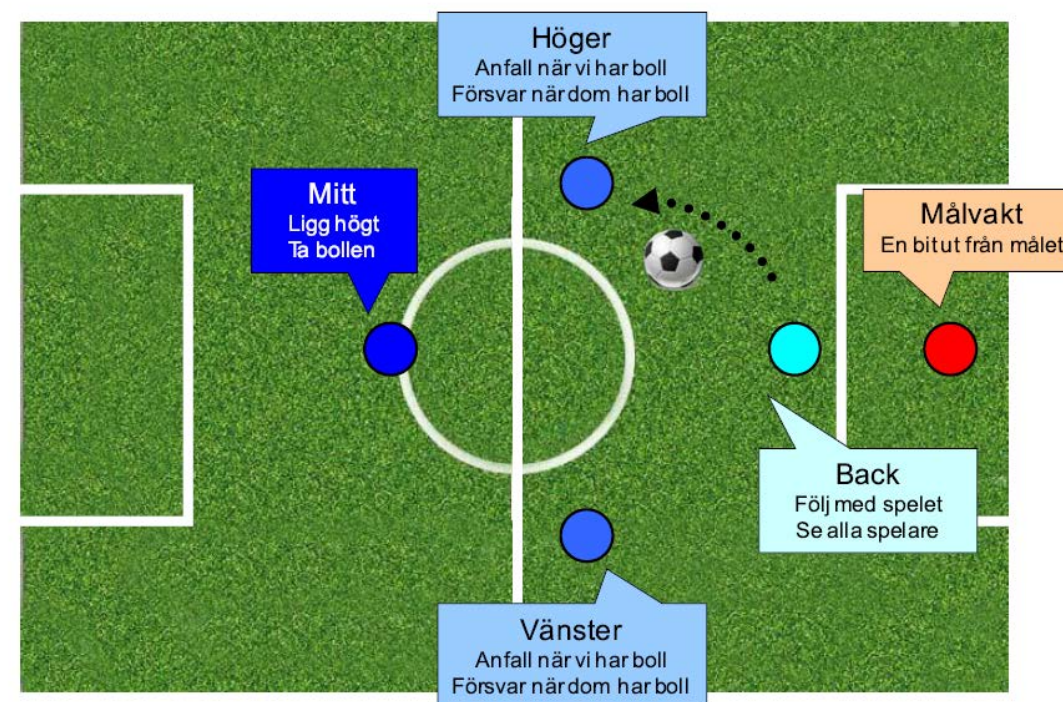
Generellt att tänka på vid diamanten

Tjejerna tränas i att ha sina positioner som utgångsposition i nästan varje situation.

Viktigast är backens position och uppgift samt anfallarens press. Mittfältarna ska helt enkelt jobba där bollen är.

Spelsystemet medför att tjejerna får bättre förståelse för positionsspel, de olika positionernas roller samt vikten av spelbredd och speldjup. Även idén med tre lagdelar (Försvär, Mittfält och Anfall) kommer då bli en självklarhet även framåt när man går över till 7-manna för vi ökar då bara på med spelare i någon lagdel.

Viktigt att fortsätta med är att lära tjejerna spela sig från vår egen målvakt till motståndarmålet. På detta sätt lär de sig spela fotboll, inte nödvändigtvis hur många mål man gör. Dvs vi undviker onaturligt spel som enbart bygger på att vissa är fysiskt mer mogna, t.ex. långa målvaktsutsparkar som bara vissa barn kan hantera eller enskilda spelare som hämtar boll vid målvakten och sedan springer runt motståndarlaget



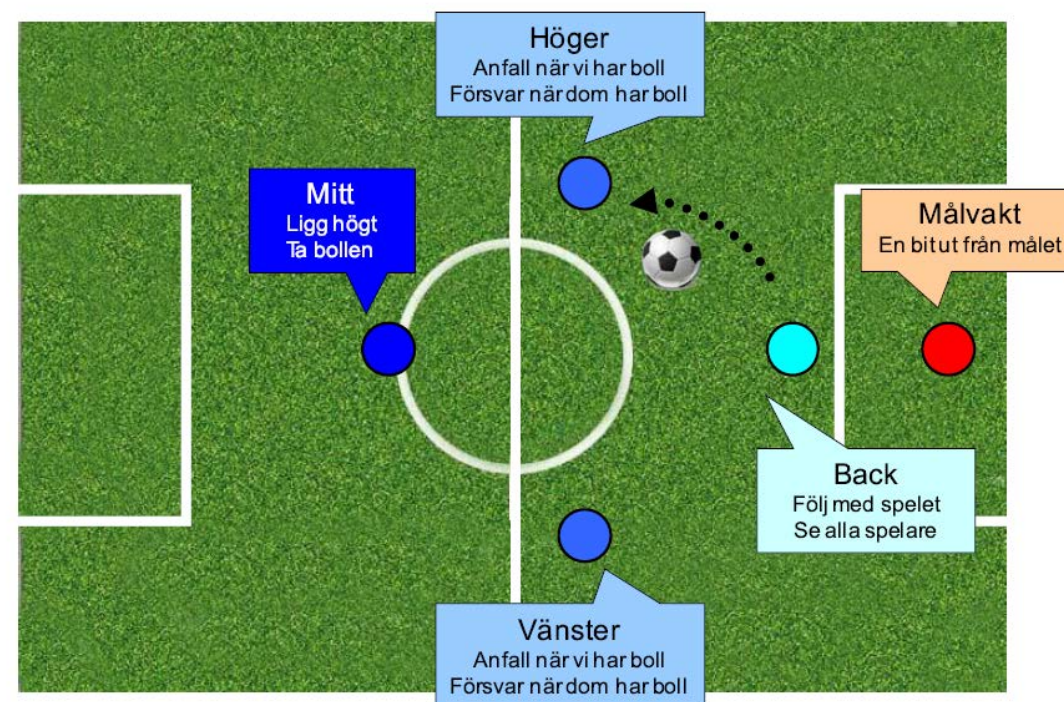
Uppspel

Passningsspel tränas och uppmuntras hela tiden.

Backen ska alltid följa med spelet och får inte bli stående ensam där bak.

Mittfältare ska se till att "hålla sig på sin sida" så att spelet blir bredare.

Anfallare ska gå framåt för att göra laget längre och för att inte ta över uppgifterna från mittfältarna.



Försvvarsspel



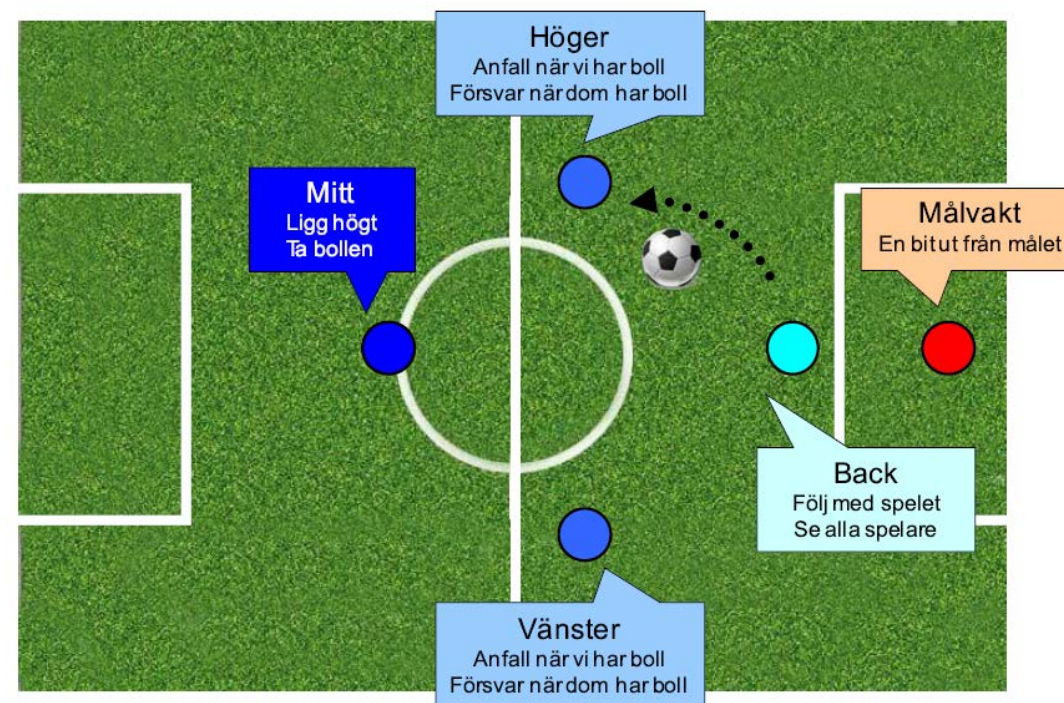
Målvakten följer spelet med blicken och är beredd att möta bollen om den går förbi backen. Målvakten ska alltid stå en bit utanför mållinjen för att undvika att ta med bollen in i mål.

Backen ska vara den sista spelaren och "se alla spelare". Backen ska alltid följa med spelet och får inte bli stående ensam där bak.

Mittfältaren som är vid bollförare ska försöka bryta eller pressa. Den andra mittfältaren ska springa tillbaka och hjälpa till att försvara. Mittfältarna tänker på att "hålla sig på sin sida" så att spelet blir bredare.

Anfallaren stannar kvar på topp för att göra laget längre och är beredd på spelvändning. Hjälper till med att försöka bryta eller pressa om man är nära bollförare.

Passningsspel ska hela tiden uppmuntras.



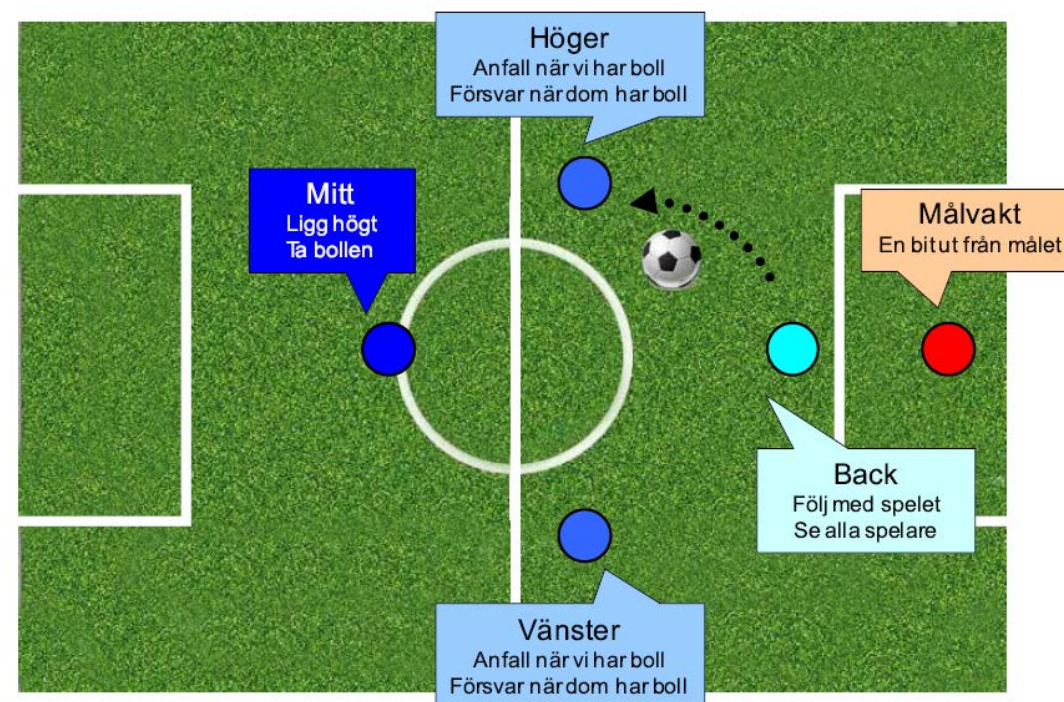
Fasta situationer



Avspark

Höger mittfältare sulrullar bollen snett framåt till anfallaren.
Anfallaren passar bollen till backen som sedan startar spelet.

Att tänka för de spelare som tar avsparken är att de ska stå nära varandra och det måste gå jättesnabbt att passa tillbaka till backen, annars blir det lätt ett baklängesmål.



Fasta situationer

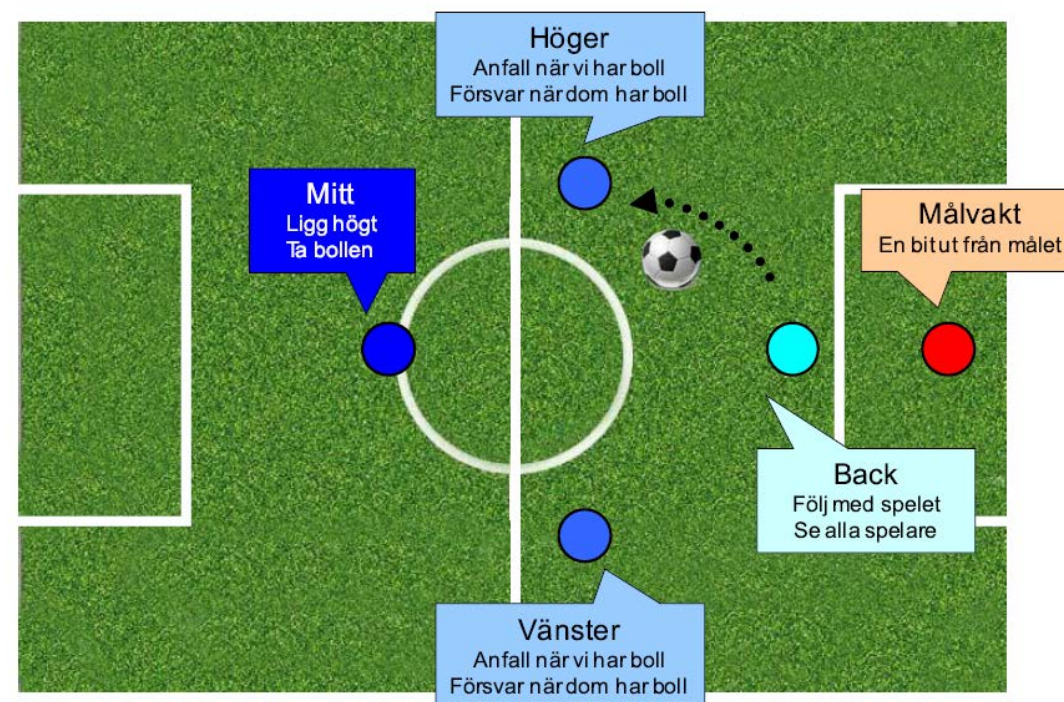


Målvakts utkast

Målvakten ska gå ut ordentligt från eget mål och sen rulla till höger eller vänster mittfältare. Backen ska i första hand inte ta bollen, utan vara med om bollen bryts av motståndarna.

Mittfältarna ska gå tillbaka och göra sig passningsbara.

Anfallaren ska ligga högt och målvakten ska inte försöka nå henne.





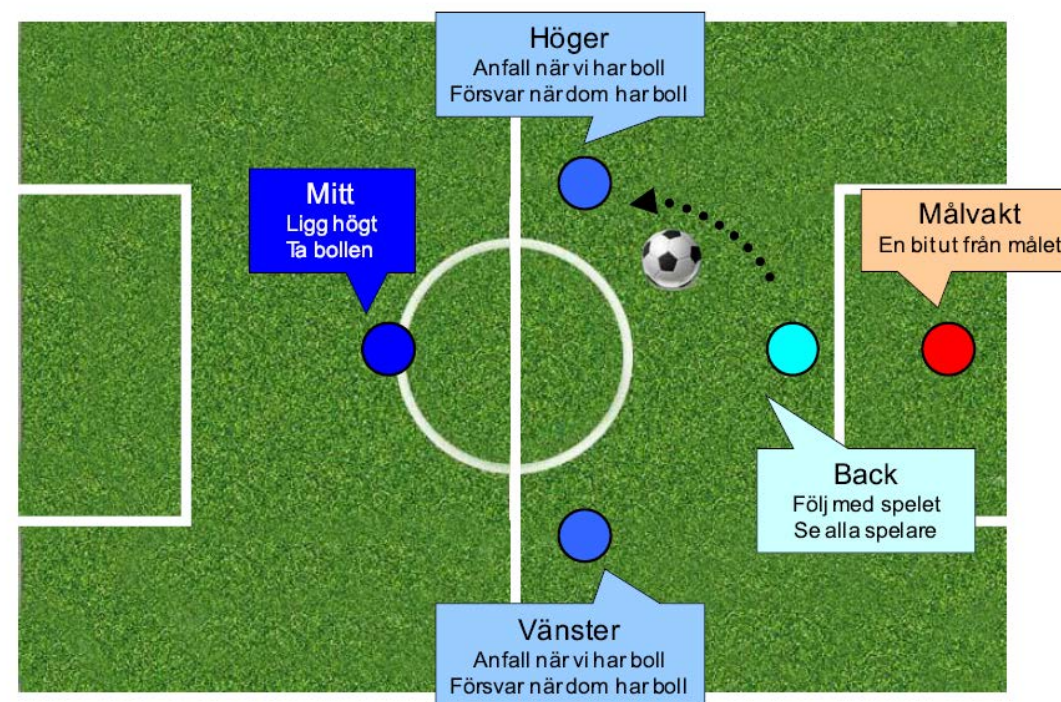
Fasta situationer

Spel eller inkast från sidlinjen

Spel eller inkast från sidlinjen bör alltid gå **framåt längs kanten**. På egen planhalva tar alltid backen an sig denna uppgift. Mittfältaren vet exakt var passningen eller inkastet kommer och ska springa dit.

På offensiv planhalva tar alltid mittfältaren an sig denna uppgift. Anfallaren ska veta exakt var passningen eller inkastet kommer och ska springa dit. Passningen eller inkastet ska helst gå till **yta framför** mottagare.

Tänk på att mottagaren bör uppmanas att möta bollen så att inte motståndare hinner bryta spelet.





Fasta situationer

Hörna offensiv

Mittfältaren tar hörnan och slår den mot straffpunkten. Hon kan slå den som en passning till mittfältare eller back också om det passar bättre.

Anfallare ska vara framför mål. Backen ska vara beredd på brytning och kontringar.

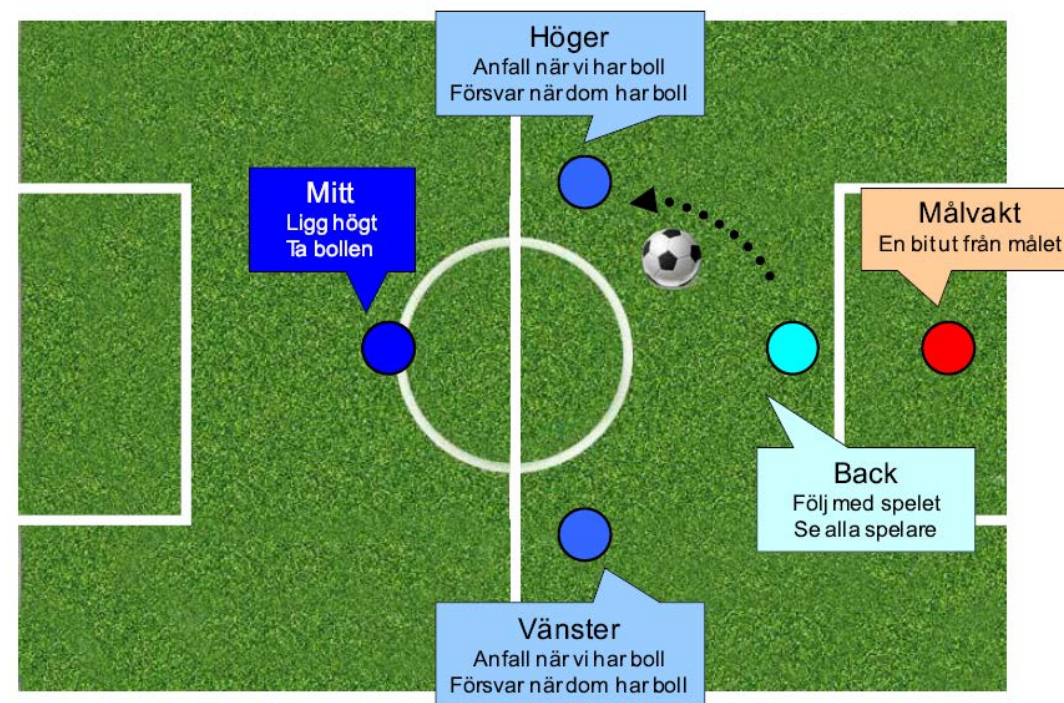
Hörna defensiv

Målvakten ska stå **på mållinjen.**

Backen ska stå vid främre stolpe och hålla om den. Bollen får inte smita mellan spelare och stolpe. Hörnor slås ofta hårt direkt på mål av andra lag.

Mittfältare ska markera och täcka sina respektive delar av straffområdet. De ska hålla koll på motspelare, men inte täcka eller springa efter motspelare. Speciellt viktigt är "bakre mittfältare", där blir det lätt stora ytor som motståndarna kommer rättvända till.

Anfallare ska vara beredd att bryta och kontra.





Fasta situationer

Frispark offensiv

Backen tar normalt dessa frisparkar själv, eller lämnar till mittfältaren att ta den. Mittfältaren som inte slår frispark gör sig passningsbar. Anfallaren går mot mål och ska ta returer eller skott mot mål.

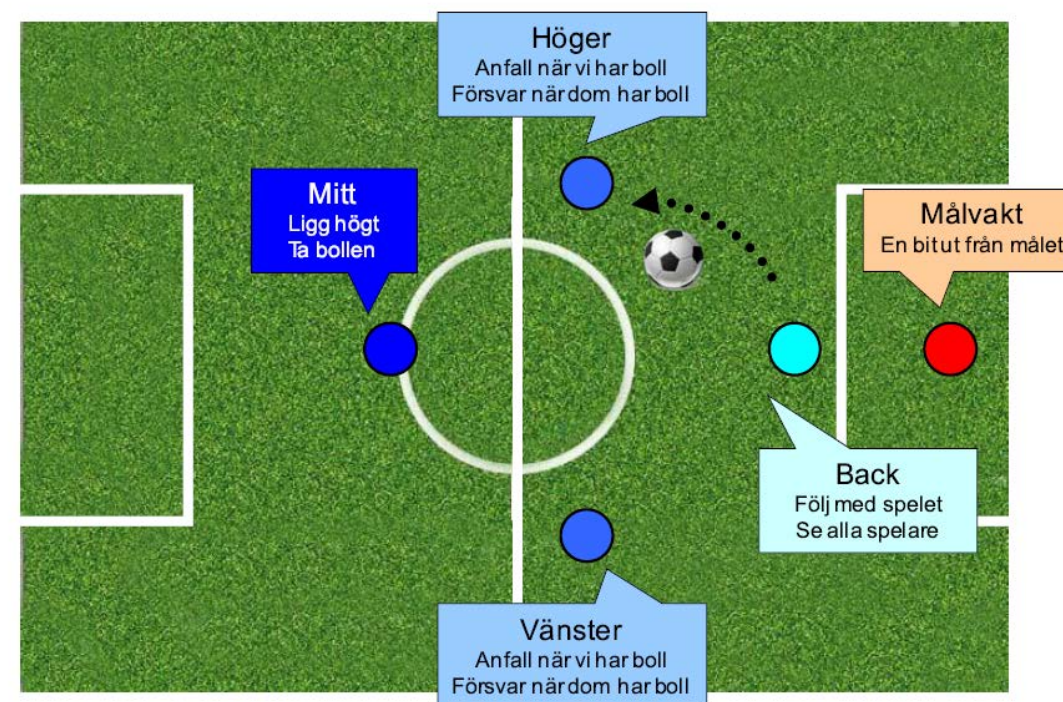
Frispark defensiv

Oftast bildar spelarna mur spontant, men det är målvakten som bestämmer om det ska vara mur. Det är bara **mittfältare som står i mur**. Back sköter försvaret och markering framför mål. Anfallare försöker bryta passningar.

Målvakten slår/sparkar bort bollen om hon inte kan hålla den.

Straff

Samma som offensiv frispark, backen bestämmer. Bollen är i spel efteråt, så returer får skjutas in i mål. Straffskytten får dock inte vidröra bollen en andra gång efter den satts i spel (skjutits) innan bollen vidrört annan spelare. Straffläggaren får alltså slå in målvaktsretur, men inte direkt retur från målramen (gäller även frispark, hörna och inkast).



Match



Samling

Lagom antal spelare kallas, 9 spelare, dvs 4 avbytare är bäst. Då blir rollerna tydliga och spelarna får lagom med speltid. Spelarna ska vara ombytta på spelplatsen 30 minuter före avspark.

Lagkapten utses. Lagkapstensuppgiften rullas runt bland de som vill. Lagkapten håller i hejarramsan före match och leder uppställning för att hälsa på motståndarnas spelare och domare. Ibland kalla domaren till sig båda lagens lagkaptener för instruktioner. Efter slutsignal samlar lagkaptenen laget och leder tackandet av motståndarlaget med en "varm applåd".

Tänk på att inte ha för långa genomgångar, spelet ska vara klart sen träning. Ha separata korta genomgångar med backar, mittfältare och anfallare så blir fokus bättre.

Kom igång med bollspel och "snabba fötter" med snabb passningsövning innan match.

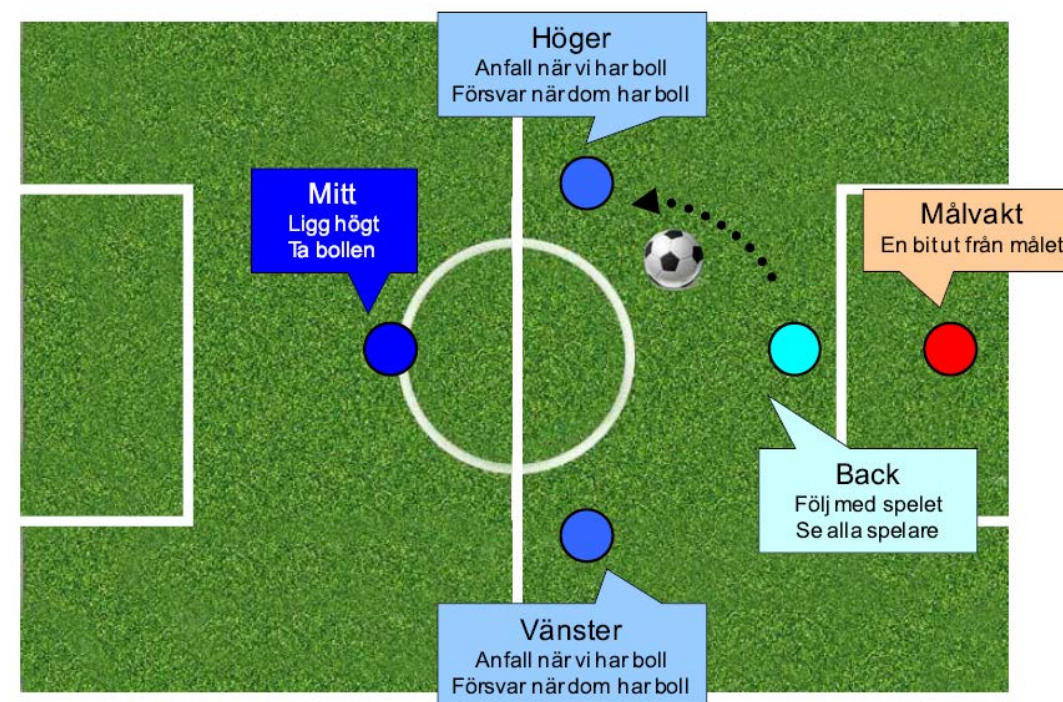
Coachning

Man bör vara två coacher. En som coachar och en som sköter byten.

Använd helst inte föräldrar som inte har en ordinarie tränarroll för laget om du bara är en tränare vid match, det skapar osäkerhet hos barnen och föräldern. Se till att föräldrar inte finns vid avbytarsidan. Inte småsyskon eller kompisar heller, bara spelare.

Coachen stöttar spelare som tappar bort sig och påminner dem när de blir vilsna men spelarna spelar. Man ska försöka att inte styra bollhållare. Målvakt kan behöva lite moraliskt stöd ibland. Eventuellt tredje tränare kan vara målvaktscoach.

Klaga aldrig på domslut och påminn alltid spelare om att det är domaren som dömer.



Match



Byten

Rullande byten är att föredra. Man får då mer dynamik på plan och man får bättre chans att personligt instruera spelare. **Beröm varje spelare vid varje byte.**

Viktigt att alla får spela lika mycket. Man får anpassa byten efter kondition. Uppmuntra spelare att signalera att dom är trötta och låt dem komma in snabbare nästa gång istället. Spelarna vill väldigt gärna vara med och bestämma och toppa. Va tydlig med att tränaren bestämmer.

En spelare som bara virrar runt och spenderar tid på plan gör dock ingen glad. Försök att inte coacha en som helt tappat tråden från sidolinjen. Gör ett snabbt byte och ta ett personligt snack med spelaren, vad hon ska göra och att hon ska fokusera på. Byt sedan in henne direkt igen.

Det är bra att byta målvakt i halvtid för att låta alla få speltid på plan och för att alla ska få möjlighet att ha målvaktsrollen.

Efter match

Samla ihop laget och ha en genomgång. **Skapa en positiv bild av matchen** oavsett om vi vunnit eller förlorat matchen. Direkt efter match är **INTE** läge för kritik. Beröm bra spel och att det är en lagprestation, fokusera inte på mål och resultat. Fokusera på insatsen och det som gått bra.

