SPELARUTBILDNINGSPLAN

SÅ HÄR SPELAR OCH TRÄNAR VI

5 MOT 5

Dokumenthistorik

Version	Datum	Utfärdare	Status	Kommentar
0.9	25-02-27	Martin Bengtsson	Utkast klar till barn-och ungdomsledarmöte	
1.0	25-04-29	Martin Bengtsson	Slutlig version klar för styrelsebeslut	

Innehåll

Dokumenthistorik 1
Innehåll 2
Inledning 3
Spelet 5 mot 5 4
Fotbollsfys 4
Lagets möjligheter 4
Spelarens möjligheter 5
Målvaktens möjligheter 5
Fotbollspsykologi 5
Träning 6
Match 6
Planering 7
Regler 7
Så här spelar och tränar vi i spelformen 5 mot 5 (8-9 år) 8

"Målet med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner."



Inledning

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker farliga ytor framför målet.

Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och att berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledarna har tålamod i arbetet, pratar om hur spelarnas ska uppträda och berömmer positiva beteenden. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa en bra motivationsmiljö.

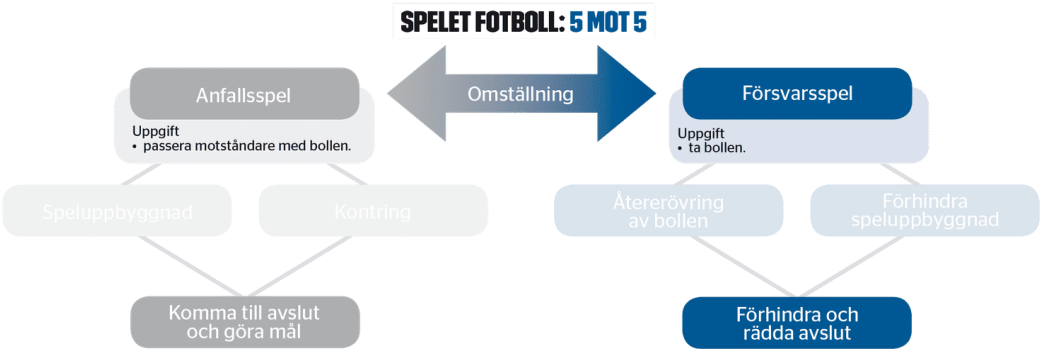
Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov. Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Öga–fot-koordinationen kan ha förbättrats hos de barn som har mer erfarenhet av att spela fotboll. Åtta- och nioårsåldern är en ålder då många barn börjar spela, och ofta går det fort för nya spelare att utvecklas. Matcher kan genomföras både med och utan sarg. Spel utan sarg ställer högre krav på spelarnas koordination, bollbehandling och förmåga att se planens begränsningar vilket kan vara utvecklande för spelare med viss erfarenhet av att spela fotboll. Att spela med sarg eller nät innebär att bollen lättare hålls i spel och att aktiviteten blir större.

Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar.

INTRODUKTIONSFILM 5 mot 5 (länk)

Spelet 5 mot 5

Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.



- SPELETS SKEDEN - ANFALLSSPEL (länk) - Uppgiften är att passera motståndare med bollen.
- SPELETS SKEDEN – FÖRSVARSSPEL (länk) - Uppgiften är att ta bollen.

Fotbollsfys

Träningen för fotbollsfys syftar till att spelarna ska bli bättre på att samordna sina kroppsrörelser och röra sig bättre i förhållande till omgivningen (boll, medspelare, motspelare och yta).

Träningen bör fortsätta att möta spelarnas stora rörelsebehov och stimulera fysiologiska grundkvaliteter genom till exempel koordinationsövningar med boll och hopprep, stafetter och hinderbanor. Hög aktivitetsnivå, kreativitet och rörelseglädje är nyckelord. Fotbollsfys kan tränas genom spel och lekar.

- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Lagets möjligheter

Spelarna utvecklas och motiveras av att känna att de har möjlighet att prova olika lösningar för att genomföra uppgifterna utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

I denna ålder införs målvakt i spelet och för utespelarna kan två lagdelar införas. Ledare bör fortsätta att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Spelarna bör turas om att starta i matcherna, och de bör spela på olika positioner både på träning och i matcher.

Ett sätt att göra spelare delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar spelarna vad målvaktens, backarnas och forwards olika roller är i anfalls- och försvarsspel. Frågorna bör vara begränsade till en eller två korta punkter per position, och spelarna ska sedan träna på dessa punkter på träning och i matcher. Spelarna kan exempelvis lära sig att målvaktens roll i försvarsspelet är att rädda skott och i anfallsspelet att vara spelbar bakåt för medspelarna.

Lagets möjligheter i anfallsspelet, spelbarhet, visas i följande film:

- SPELBARHET (länk)

Spelarens möjligheter

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel väggspel.

Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Spelarens möjligheter i anfallsspel och försvarsspel i spelformen 5 mot 5 visas i följande filmer:

Anfallsspel

1. DRIVA (länk)
2. VÄNDA (länk)
3. SKJUTA (länk)
4. PASSA (länk)
5. TA EMOT BOLLEN (länk)
6. UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA (länk)

Försvarsspel

1. BRYTA, TA TILLBAKA BOLLEN (länk)
2. PRESSA (länk)
3. MARKERA (länk)

Målvaktens möjligheter

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Målvaktens möjligheter i både försvarsspel och anfallsspel visas i följande filmer:

Anfallsspel

1. RULLA UT BOLLEN (länk)
2. KASTA BOLLEN (länk)

Försvarsspel

1. FÅNGA BOLLEN (länk)
2. KASTA SIG OCH FÅNGA BOLLEN (länk)

Fotbollspsykologi

Tränaren bör uppmuntra spelarna att testa olika lösningar under övningarna, exempelvis att under en skottövning variera mellan höger och vänster fot eller välja olika sätt att komma till avslut. Att spelare får prova sig fram, experimentera och variera sig är bra för deras långsiktiga utveckling.

I spel 5 mot 5 har spelarna många bollkontakter och både lyckas och misslyckas med olika aktioner. För att undvika att spelarna slutar att försöka efter att ha misslyckats måste spelarna få lära sig att det är viktigare att fortsätta försöka än att det blir rätt. Spelare som fortsätter att försöka kommer att utvecklas på lång sikt.

Förutom att försöka göra nästa aktion kan spelarna hjälpa sina lagkamrater till nästa aktion genom att ge dem beröm och uppmuntra dem efter misstag. De kan till exempel säga ”bra kämpat”, ””försök igen”” eller ”Nästa tar du!”. De kan också klappa om varandra.

LÅNGSIKTIG UTVECKLING (länk), t.ex. att en spelare väljer en egen lösning i en övning (exempelvis skott med höger eller vänster fot).

GÖRA NÄSTA AKTION (länk), t.ex. att en spelare vågar utmana igen när hon/han har tappat bollen.

GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE (länk), t.ex. att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Träning

I åldern 8-9 år bör spontan och allsidig träning dominera. Därför rekommenderas att träna en eller två gånger i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

Sträva efter att vara många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

FIFA 11+ Kids

Förutom träningspassen i övningsbanken kan ni jobba extra med spelarnas koordination och rörelser. Programmet FIFA 11+ Kids är utvecklat av FIFA och speciellt framtaget för barn och ungdomar mellan 7–14 år. Det innehåller en variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar som på ett lekfullt sätt kan integreras i fotbollsträningen för att förhindra skador.

FIFA 11+ KIDS (länk)

Tips inför ett träningspass:

- Försök att ha en ledare per åtta spelare
- Stationsträning ger hög aktivitet
- Korta samlingar mellan övningarna
- Engagera föräldrarna

Match

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker oftast i poolspel där laget spelar flera matcher samma dag för att sedan inte spela match under några veckor. Det rekommenderas att alla matcher genomförs i närområdet. Perioderna är korta så att byten i första hand kan ske i pauserna.

Förberedelse

Sträva efter att anmäla lagen till poolspel i god tid och informera föräldragruppen om datum i ett tidigt skede så att familjerna kan planera för att barnen ska delta. Låt alla spelare som har möjlighet delta och sträva efter att anmäla så många lag att ni kan ha ca 10 spelare per lag. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket.

Matchgenomgången i spelformen 5 mot 5 bör vara kort och enkel. Utgå gärna från anfalls- och försvarsspel och ställ frågor till spelarna, exempelvis om vad de vill träna på i anfallsspelet och i försvarsspelet. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra i anfalls- och försvarsspelet och om de tycker att det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

5 MOT 5: MATCH – MATCHENS GENOMFÖRANDE (länk)

Tips till matchen!

- Lika speltid för alla
- Lagen varieras om föreningen har mer än ett lag i samma ålder.
- Byten sker företrädesvis vid spelavbrott.

Planering

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bra samordning och struktur.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel korvgrillning eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i åtta- eller nioårsåldern.

Ledarutbildning

Att vara många ledare som dessutom är välutbildade är en förutsättning för en bra spelarutbildning. SvFF rekommenderar att minst en ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning SvFF D samt spelformsutbildning 5 mot 5. I åtta- och nioårsåldern bör det vara få spelare per vuxen eftersom barnen behöver mycket uppmärksamhet och stöd. Föräldrar bör utbildas i Fotbollens spela, lek och lär.

SPELFORMSUTBILDNING 5 MOT 5 (länk)

FOTBOLLENS SPELA, LEK OCH LÄR (länk)

Regler

Matchen i barn- och ungdomsfotboll ska ses som en del av träningen. Lärande ska på ett naturligt sätt bestå av både träning och match där utgångspunkten är barnens bästa och deras behov. Här finns några av de regler som anpassats till spel 5 mot 5 för åtta- och nioåringar.

REGLER 5 MOT 5 (länk)

Så här spelar och tränar vi i spelformen 5 mot 5 (8-9 år)

- spel med närmaste spelare

Anfallsspel	Omställningar	Försvarsspel
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren
i **Speluppbyggnaden** ska vi…		i **Återerövringen** ska vi snabbt…
i **Kontringar** ska vi snabbt…		i **Förhindra speluppbyggnad** ska vi…
för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi…		för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi…

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Anfallsspel	Försvarsspel
Möjligheter för laget Spelbarhet	**Möjligheter för laget**
Möjligheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen Vända Passa Utmana, finta och dribbla	**Möjligheter för spelaren** Bryta Markera Pressa
Extra möjligheter för målvakten Rulla bollen Kasta bollen	**Extra möjligheter för målvakten** Fånga bollen Kasta sig

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger ”bra kämpat” och ”försök igen” till sina lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär