SPELARUTBILDNINGSPLAN

SÅ HÄR SPELAR OCH TRÄNAR VI

9 MOT 9

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 9 mot 9 4
Lagets spelsystem 4
Uppgifter och prioriteringar 5
Planens indelning 6
Spelets skeden 6
Fotbollsfys 8
Fasta situationer 8
Lagets möjligheter 9
Spelarens möjligheter 9
Målvaktens möjligheter 10
Fotbollspsykologi 10
Träning 11
Match 11
Planering 12
Regler 13
Så här spelar och tränar vi i spelformen 9 mot 9 (13-14 år) 14

"Målsättningen med spelformen 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar. "



Inledning

I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Tretton- och fjortonårsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern. Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir allt större när de gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll.

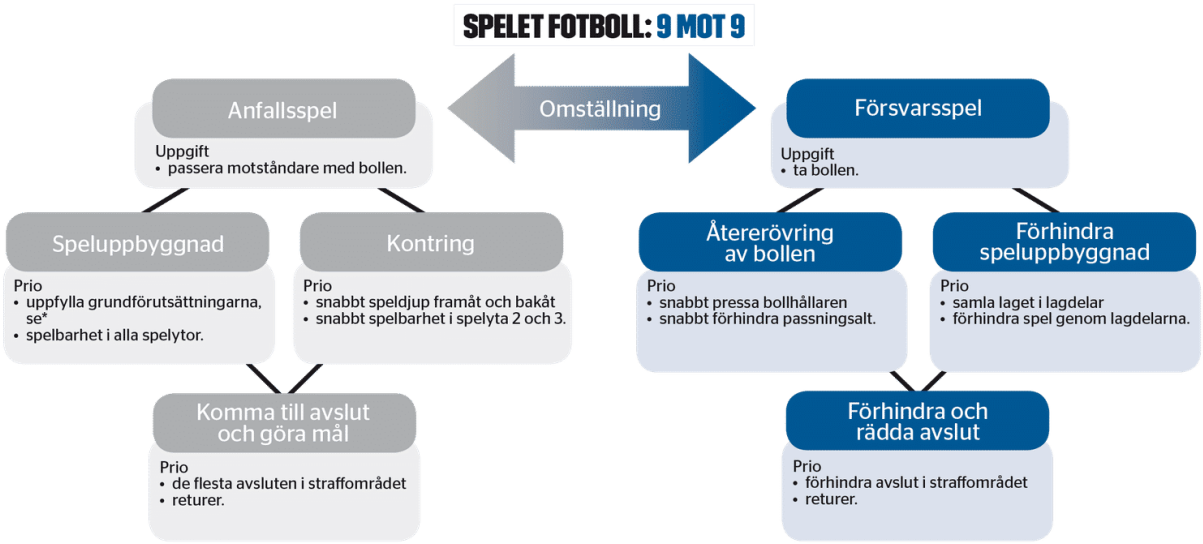
Spelarnas alltmer utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de inte är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt.

INTRODUKTIONSFILM 9 mot 9 (länk)

Spelet 9 mot 9

I spelformen 9 mot 9 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt. Spelarnas olika fysiska utveckling kan få stora konsekvenser för spelet, och ledaren bör se till att alla spelare är delaktiga.

I spelformen introduceras offside medan retreatlinjerna försvinner. Detta gör spelet mer likt 11 mot 11, och spelarna behöver nu i större utsträckning samarbeta inom lagdelarna samt variera sig mellan långa och korta passningar.



Lagets spelsystem

I spelformen 9 mot 9 rekommenderar SvFF att arbetet med lagets spelsystem vidareutvecklas genom att lägga till spelarnas roller. Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att spela med olika formationer vid olika tillfällen, till exempel att i en match spela med tre mittfältare och i nästa med fyra. Spelarnas positioner börjar renodlas, men det är fortfarande bra att ibland låta dem träna och spela på olika positioner.

Arbetssätt

Anfallsspel. När laget har bollen gäller det att försöka komma till avslut och göra mål. För att lyckas med detta behöver laget ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar. Att spela bollen framåt och förbi en eller flera av motståndarnas lagdelar kan därför prioriteras. Att spela bollen bakåt för att sedan vända spelet eller spela framåt är många gånger ett bra alternativ om det är svårt för bollhållaren att slå en passning framåt.

Försvarsspel. När motståndarna har bollen gäller det för spelarna i det försvarande laget att ta bollen för att själva kunna anfalla. När hela laget samarbetar ökar möjligheterna att ta bollen. På så vis kan laget även undgå att hamna i skedet förhindra och rädda avslut.

Arbetssättet kan vara olika i spelets olika skeden. I skissen "Spelets skeden 9 mot 9" finns rekommendationer för prioriteringar i olika skeden. Det kan vara bra för spelarnas lärande att få vara med och diskutera hur laget ska spela

Roller

Spelarna har olika roller i spelets olika skeden. I tretton- och fjortonårsåldern kan spelare inom samma lagdel ha olika roller. Exempelvis kan den ena innermittfältaren komma högre upp i planen än den andra i speluppbyggnaden.

Begränsa er till någon eller några punkter per position och skede, till exempel att målvaktens roll i speluppbyggnad är att vara spelbar bakåt och i kontring starta spelet snabbt efter att ha fångat bollen.

Uppgifter och prioriteringar

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att erövra bollen för att förhindra avslut. I spelformen 9 mot 9 finns förslag på två prioriteringar per skede av spelet vilka underlättar för spelarna att genomföra uppgiften. Den första prioriteringen för varje skede finns kvar från spelformen 7 mot 7.

Lag som inte tidigare har jobbat med spelets skeden rekommenderas att börja med den första prioriteringen för varje skede. Först när laget har genomfört dessa på ett bra sätt på träning och i matcher introduceras prioritering nummer två för varje skede. Laget kan även ta fram egna prioriteringar, gärna genom en dialog mellan ledarna och spelarna.

Varje lag bör skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade uppgifterna och prioriteringarna som grund. Uppgifterna och prioriteringarna presenteras under respektive skede av spelet i skissen "Spelets skeden 9 mot 9".

Tips!

Det tar tid att skapa ett spelsystem för alla spelets skeden. Antalet prioriteringar och roller per skede bör utökas succesivt.

Tränaren bör låta spelarna vara delaktiga. Exempelvis kan hen fråga spelarna hur de upplever att spelbarheten i spelyta 2 och 3 fungerar i kontring, om laget behöver träna mera på det eller om utgångspositionerna eller spelarnas roller behöver justeras.

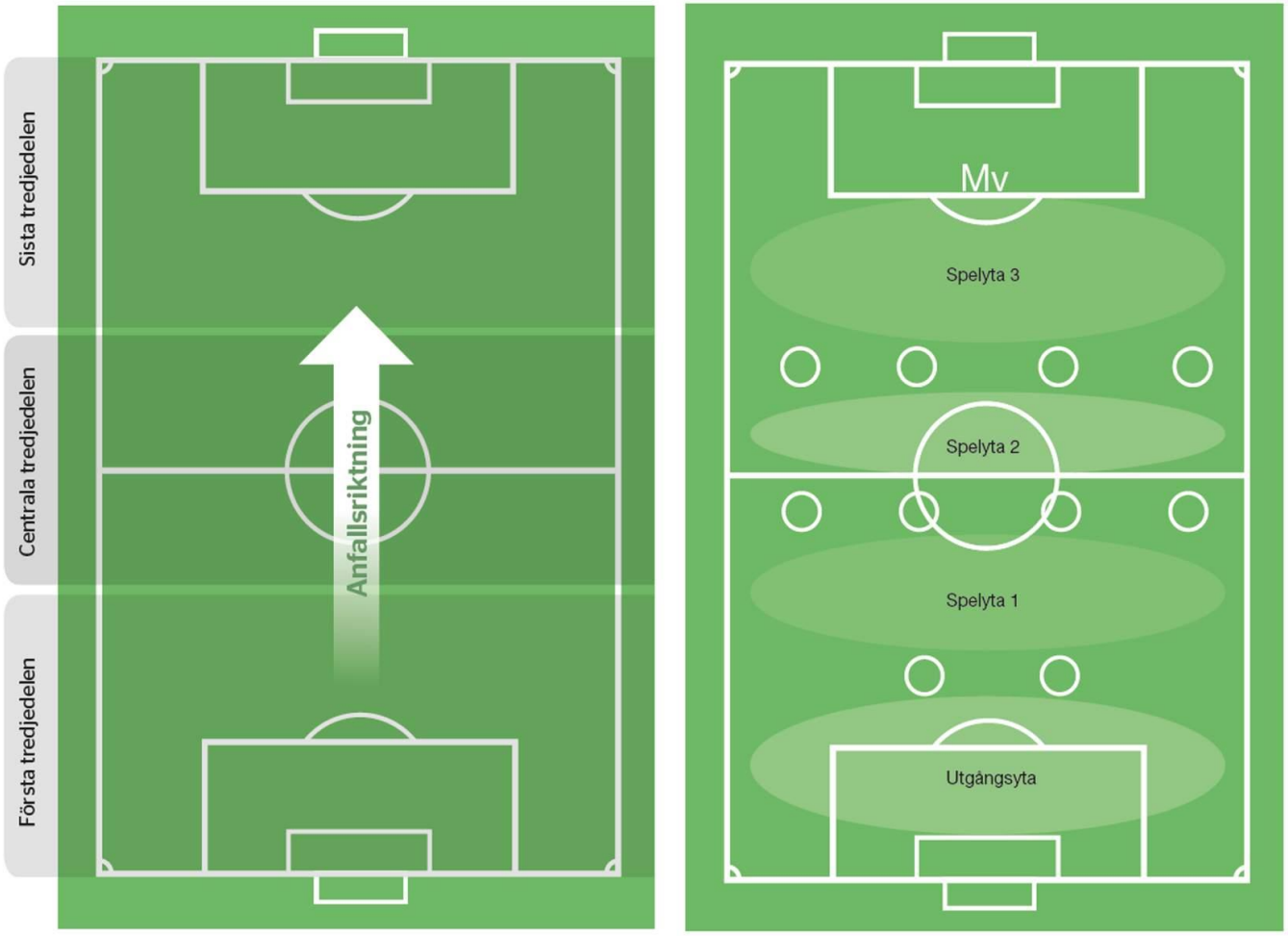
Tips!

Det tar tid att skapa ett spelsystem för alla spelets skeden. Antalet prioriteringar och roller per skede bör utökas succesivt.

Tränaren bör låta spelarna vara delaktiga. Exempelvis kan tränaren fråga spelarna hur de upplever att spelbarheten i spelyta 2 och 3 fungerar i kontring, om laget behöver träna mera på det eller om utgångspositionerna eller spelarnas roller behöver justeras.

Planens indelning

I spelformen 9 mot 9 införs offside, och spelytorna syns därför tydligare. Därför är det lämpligt att introducera spelytor i denna spelform. Sedan tidigare är planens tredjedelar introducerade.



Spelets skeden

Varje lag bör skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.

Anfallsspelet

Målsättningen i anfallsspel är att göra mål. För att lyckas med det behöver laget, oavsett skede av spelet, ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar och på så vis ta bollen framåt. Detta kan kallas för en övergripande uppgift i lagets anfallsspel. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

SPELUPPBYGGNAD (länk)

Genom att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel (spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup) ger laget bollhållaren flera alternativ. Bollhållaren bör själv få fatta beslut om vilket alternativ som är det bästa, till exempel att passa, driva eller utmana.

Om laget har spelbara spelare i alla spelytor har bollhållaren möjlighet att spela bollen förbi olika antal spelare/lagdelar i motståndarlaget eller spela bollen bakåt. Samtidigt tvingar det motståndarna att vara beredda på passningar i alla spelytor.

KONTRING (länk)

När laget vinner bollen är det viktigt att bollhållaren snabbt får flera alternativ. Att ge bollhållaren passningsalternativ både framåt och bakåt möjliggör en snabb omställning till anfallsspel med goda möjligheter att komma till avslut och göra mål eller att behålla bollen inom laget.

För att snabbt komma framåt i kontring är det viktigt att bollhållaren snabbt har möjlighet att spela bollen till spelyta 2 och 3. Att ge bollhållaren passningsalternativ i både spelyta 2 och 3 gör det svårare för motståndarnas backlinje eftersom de behöver försvara både ytan bakom och framför sig.

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL (länk)

Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större är chansen att det blir mål. Därför är det bra att försöka komma så nära målet som möjligt innan avslut. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att träna även sådana avslut

Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att göra mål på returer.

Försvarsspelet

Målsättningen i försvarsspel är att ta bollen. Genom att ta bollen hindras motståndarna från att komma till avslut och göra mål, och spelarna får möjlighet att själva anfalla. Att ta bollen är därmed den övergripande uppgiften i lagets försvarsspel, oavsett skede i spelet. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

ÅTERERÖVRING (länk)

När laget förlorar bollen är det viktigt att snabbt sätta press på motståndarna för att förhindra att motståndarna får bollen under kontroll och kontrar. I läget när motståndarna just har vunnit bollen är de inte formerade för anfallsspel vilket gör att det finns stora chanser att erövra bollen.

För att lyckas med den snabba pressen är det viktigt att flera spelare är aktiva. Ofta pressar spelaren närmast bollen, men övriga spelare måste komma nära och täcka bollhållarens korta passningsalternativ så att den pressande spelaren inte blir bortspelad.

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD (länk)

För att kunna erövra bollen när motståndarna är formerade för anfallsspel är det viktigt att spelarna jobbar tillsammans. När laget är samlat i lagdelar är det lättare för spelarna att samverka. Planens retreatlinjer kan användas för att dela planen i tredjedelar vilket hjälper spelarna att hålla laget kompakt. En riktlinje skulle kunna vara att samla laget inom två av planens tredjedelar. Målvakten flyttar med laget i djupled och är inom samma två tredjedelar som utespelarna.

Det är extra viktigt att förhindra att motståndarna kan kontrollera bollen mellan lagdelarna och inom det egna laget eftersom de då är närmare målet och kan ha många spelalternativ. Om motståndarna kan kontrollera bollen utanför det egna laget så finns det större möjligheter att försvara målet med flera spelare. Ett sätt att förhindra att motståndarna spelar genom laget kan vara att hålla korta avstånd mellan spelare och lagdelar i både djupled och sidled.

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT (länk)

Ju närmare målet motståndarna kommer, desto större är risken att det blir mål. Därför bör laget i första hand försöka se till att motståndarna inte kommer nära målet med bollen. I andra hand ska laget försvara ytorna nära målet extra noga eller markera de motståndare som finns nära målet.

Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att vara först på bollen vid returer.

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra.

Denna träning kan med fördel ske i samband med ordinarie träning som del av förberedelseträningen eller via färdighetsövningar. Träningen bör ske med sin egen kroppsvikt som motstånd i olika koordinationsövningar med och utan boll, stafetter, hinderbanor, kroppsvikts- och parövningar.

Spelarna kan träna återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner extra genom övningar som innehåller löpningar med hastighetsförändringar.

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
- Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.

Fasta situationer

Vid fasta situationer får bollen slås i luften och även gå direkt i mål. SvFF rekommenderar att lagen prioriterar att spelet kommer igång snabbt och att olika spelare får ta fasta situationer vid olika tillfällen. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bättre att prioritera spelets olika skeden före fasta situationer i under träningen.



Lagets möjligheter

Det finns olika saker som spelarna kan göra för att uppfylla lagets uppgifter och följa prioriteringarna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel.

Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen

- Uppgiften i skedet Speluppbyggnad är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, se * nedan, samt vara spelbara i alla spelytor.
- Uppgiften i skedet Kontring är snabbt speldjup framåt och bakåt och vara snabbt spelbar i spelyta 2 och 3.
- Uppgiften i skedet Komma till avslut och göra mål är att de flesta avsluten sker i straffområdet samt förvänta sig returer.

Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen

- Uppgiften i skedet Återerövring av bollen är att snabbt pressa bollhållaren, snabbt förhindra passningsalternativ och snabbt förhindra spel framför och bakom backlinjen.
- Uppgiften i skedet Förhindra speluppbyggnad är att samla laget i lagdelar, förhindra spel genom lagdelarna samt samla laget i de tre korridorerna närmas bollen.
- Uppgiften i skedet Förhindra och rädda avslut är att förhindra avslut i straffområdet, förvänta sig returer samt försvara ytor i straffområdet.

Lagets möjligheter i anfalls- och försvarsspel visas med följande filmer:

Anfallsspel

1. *SPELBARHET (länk)
2. *SPELDJUP (länk)
3. *SPELBREDD (länk)
4. *SPELAVSTÅND (länk)
5. DJUPLEDSSPEL (länk)
6. SPELVÄNDNING (länk)
7. UPPFLYTTNING (länk)
8. VÄGGSPEL (länk)
9. ÖVERLAPPNING (länk)
10. AVLEDANDE RÖRELSE (länk)

Försvarsspel

1. FÖRSVARSSIDA (länk)
2. TÄCKNING (länk)
3. NEDFLYTTNING, RETIRERING (länk)
4. UPPFLYTTNING FÖRSVAR (länk)
5. UNDERSTÖD (länk)
6. ÖVERFLYTTNING (länk)
7. CENTRERING (länk)

Spelarens möjligheter

Spelarens möjligheter i anfalls- och försvarsspel 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)
7. NICKA, ANFALLA (länk)

Försvarsspel

1. BRYTA (länk)
2. PRESSA (länk)
3. MARKERA (länk)
4. TACKLA (länk)
5. NICKA, FÖRSVARA (länk)

Målvaktens möjligheter

Målvakten bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Några spelare börjar nu specialisera sig som målvakt. Sträva efter att ha mer än en målvakt per lag för att undvika att bli beroende av enstaka spelare samt underlätta målvaktens träning. Det är fortfarande nyttigt för målvakter att även träna och spela som utespelare. Målvaktens möjligheter i både försvarsspel och anfallsspel visas i följande filmer:

Anfallsspel

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

Försvarsspel

1. FÅNGA BOLLEN (länk)
2. KASTA SIG OCH RÄDDA AVSLUT (länk)
3 PALMING (länk)
4 BRYTA DJUPLEDSPASSNING (länk)
5 BOXA UT BOLLEN (länk)
6 HOPPA UPP OCH FÅNGA BOLLEN (länk)

Fotbollspsykologi

Spelarnas ökade reflektionsförmåga ger möjligheter att sätta upp mål inför träning och match. Spelarna bör sätta upp mål vilka är inriktade på aktioner som spelarna ska göra ofta, till exempel att utmana eller passa med vänsterfoten. De ska sedan söka situationer där de kan träna på detta under träning eller matcher och utvärdera aktionerna efteråt.

I spelet 9 mot 9 kan det gå längre tid mellan de situationer där spelarna har boll. Det är viktigt att spelarna fortsätter att göra aktioner även om det har gått lång tid sedan det senaste försöket. Det är särskilt viktigt att spelarna vågar pröva igen efter ett tidigare misslyckande, till exempel en förlorad nickduell.

I tretton- och fjortonårsåldern är det inte ovanligt med negativt kroppsspråk och negativa kommentarer om lagkamrater under träningar och matcher. Det är därför viktigt att spelarna arbetar med att visa positiva gester mot sina lagkamrater och lär sig att det bästa sättet att få någon att göra mer av något är att förstärka försök.

- LÅNGSIKTIG UTVECKLING (länk), t.ex. att en spelare sätter upp mål inför träning och match och utvärderar.
- GÖRA NÄSTA AKTION (länk), t.ex. att en spelare går in i en nickduell även om hon/han har förlorat en nickduell tidigare.
- GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE (länk), t.ex. att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Träning

Många spelare deltar i andra idrotter, en del kan också ha extra mycket idrott i skolan. Därför är det viktigt att känna till varje spelares totala belastning. Det kan finna stora skillnader mellan individer när det gäller både motivation och förutsättningar för att träna ofta. Sträva efter att möjliggöra för alla att träna fotboll efter sina förutsättningar.

I Råtorps IK Övningsbank finns exempel på övningar som är anpassade för 13-14 åringar. För individuella färdigheter går det även utmärkt att använda träningspass från tidigare spelformer.

Fokus på lagets spelsystem i spelets olika skeden bör öka samtidigt som spelarna fortsatt bör ges stora möjligheter till eget beslutsfattande. Lägg även stor vikt vid spelarnas individuella utveckling.

Skadeförebyggande träning

- FIFA 11+ (länk) Programmet FIFA 11+ är utvecklat av FIFA och baserat på variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar och ger en bra start på fotbollsträningen.
- KNÄKONTROLL (länk) Knäkontroll är ett program för träning av knä och bål framtaget med syfte att förebygga förekomsten av främre korsbandsskador.

Tips inför ett träningspass:

- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel.
- Följ samma tema genom hela träningen.
- Korta samlingar och lite tid mellan övningar.

Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Deltagande i cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Det rekommenderas att endast delta i cuper inom landet.

En del spelare deltar i matchspel i flera av föreningens lag. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning. Det rekommenderas att ingen spelare bör deltar i mer än 1,5 match per vecka i snitt under säsongen. Att spela för många matcher kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för både allsidig och specifik träning.

Matcher spelas i tre perioder för att ge tränaren ytterligare ett tillfälle att prata med spelarna om spelet. De tre perioderna kan även göra det möjligt att göra byten i paus och låta alla spela minst två av de tre perioderna.

Förberedelse

Sträva efter att bestämma matchdatum och tider för era matcher i så god tid som möjligt och informera föräldragruppen om datumen i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 13 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta i varje match på grund av sjukdom, skada eller aktiviteter. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna.

Matchgenomgången i spelformen 9 mot 9 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Utgå gärna från spelets skeden och ställ frågor till spelarna, till exempel om vad de har tränat på i speluppbyggnad och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Under uppvärmningen är det bra om de flesta aktiviteterna är återkommande inför matcherna vilket skapar en trygghet. Uppvärmningen kan bestå av förberedelseträning (aktivering, dynamisk rörlighet, löpteknik, fotarbete och hoppa/landa/förflyttning) samt någon övning som är anpassad efter veckans träningstema.

Målvakterna deltar i del av förberedelseträning med laget och genomför sedan egen uppvärmning med ledare t ex ”målvaktskvadraten”.

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 och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till matchgenomgången, veckans träningar och spelets skeden.

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?

9 MOT 9: MATCH – MATCHENS GENOMFÖRANDE (länk)

Tips till matchen!

- Alla spelare i matchtruppen spelar lika mycket.
- Lagen varieras om föreningen har mer än ett lag i seriespel i samma ålder.
- Spelarna turas om att starta i matcherna och positioner och roller varieras.

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 vara bra för kamratskapet och för motivationen till fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

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 UEFA C, SvFF Mv C samt spelformsutbildning 9 mot 9. Föräldrar bör utbildas i Fotbollens spela, lek och lär.

SPELFORMSUTBILDNING 9 MOT 9 (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 7 mot 7 för tio- till tolvåringar. .

REGLER 9 MOT 9 (länk)

Så här spelar och tränar vi i spelformen 9 mot 9 (13-14 år)

- kollektivt spel med flera spelare

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden ska vi…

- Uppfylla *grundförutsättningarna.
- Ha spelbarhet i alla spelytor.

i Kontringar ska vi snabbt…

- Erbjuda speldjup framåt/bakåt.
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi…

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.
- Vara snabba på returer.

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen ska vi snabbt…

- Pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ.

i Förhindra speluppbyggnad ska vi…

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spel genom lagdelarna.

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi…

- Förhindra avslut i straffområdet.
- Vara snabba på returer.

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

Möjligheter för laget		Möjligheter för laget	
*Spelbarhet	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel	Centrering	Överflyttning
Spelvändning	Uppflyttning	Understöd	
Väggspel	Överlappning		
Avledande rörelse			

Möjligheter för spelaren		Möjligheter för spelaren	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla	Nicka	Blockera
Nicka			

Extra möjligheter för målvakten		Extra möjligheter för målvakten	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
Utspark		Kasta sig	Bryta djupledspassning
		Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär