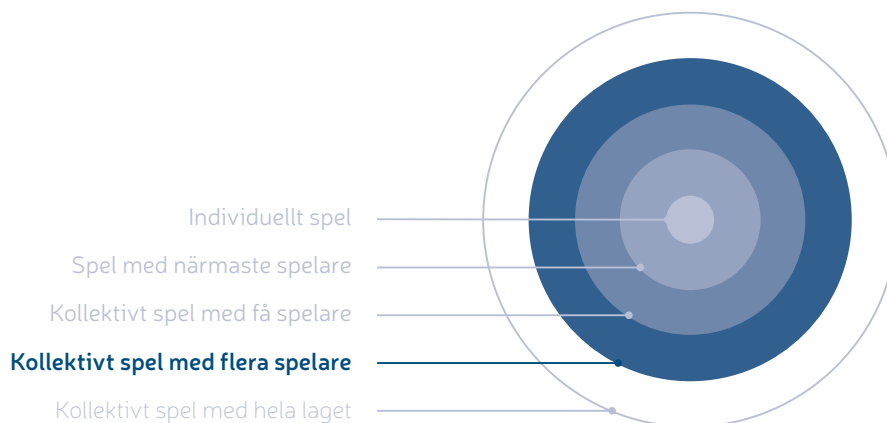


9 mot 9

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.



Att träna 13-14 åringar

TRÄNING: 1-4 gånger (60-90 min) i veckan

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande
- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

MATCHER: 1,5/vecka

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Alla uttagna spelare
- "Spela som vi tränar"
- Positionerna börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation/att göra sitt bästa
- Fair Play

Individen 13-14 år

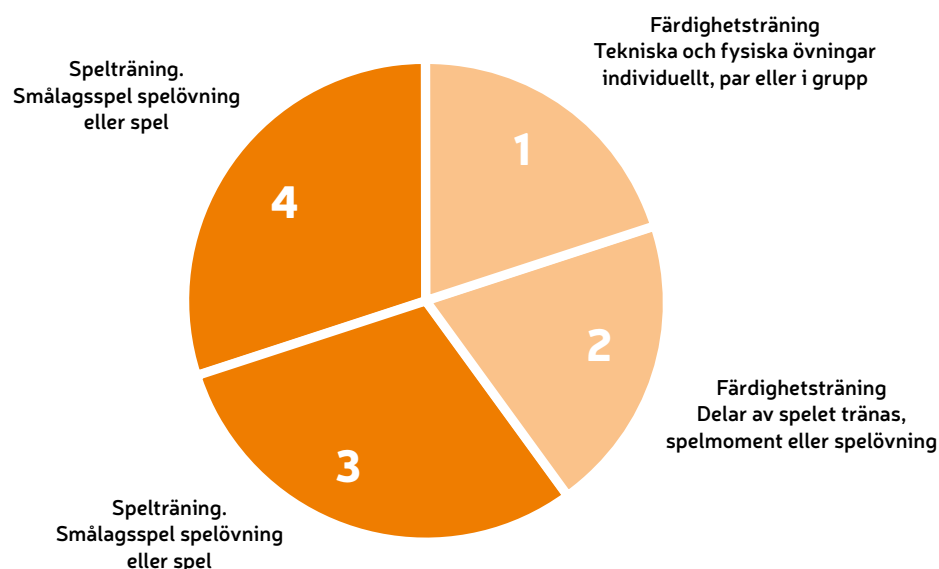
I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfalls-spelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra.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

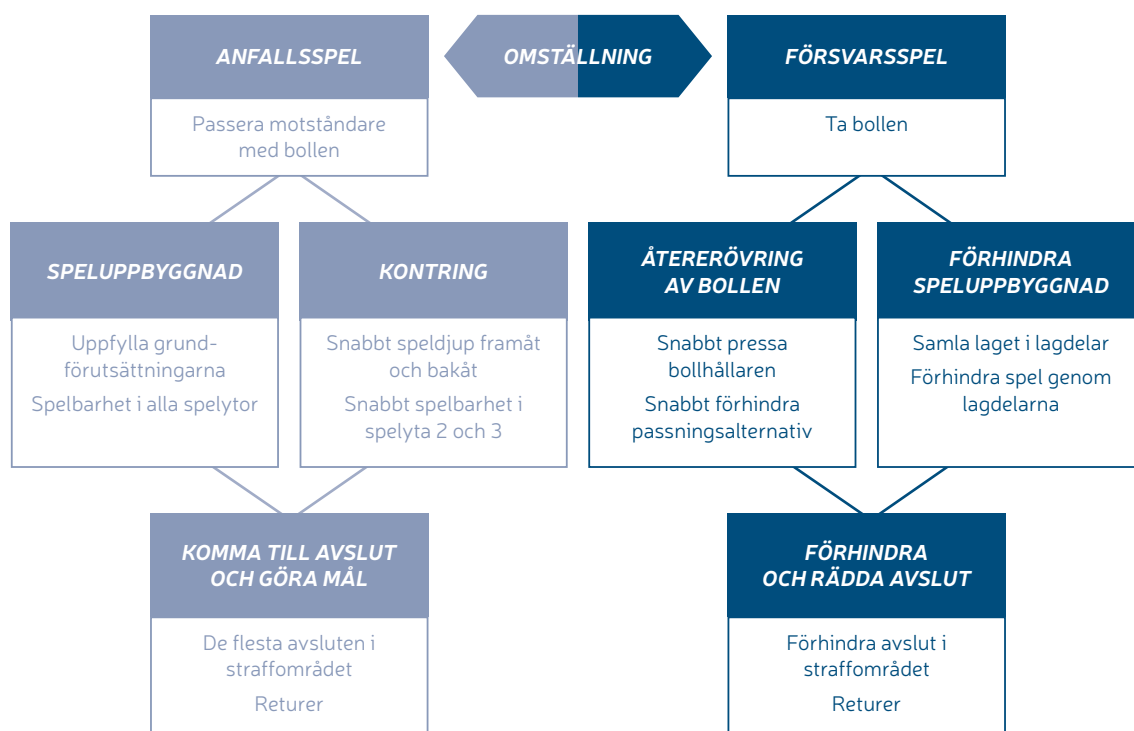
Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt 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 allt mer 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.

Fördelning





Spelet

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.

Spelets skeden

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit en prioritering för varje skede för laget att förhålla sig till. Varje lag kan sedan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.

Anfallsspel

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. 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.

Kontring. 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.

Komma till avslut och göra mål. 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.

Försvarsspel

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 av spelet. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Återerövring. 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. 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. 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. 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 in i straffområdet med bollen. I andra hand ska laget försvara ytorna nära målet extra noga eller markera de motståndare som finns i straffområdet. 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.

Möjligheter i spelet

Laget

Det finns olika saker som spelarna kan göra för att uppfylla lagets uppgifter. Det är viktigt att spelarna har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna vad som fungerar bäst. 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 målvaktsträningen. Det är fortfarande nyttigt för målvakter att även träna och spela som utespelare.

Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen.

- Uppgiften i skedet Speluppbyggnad är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel samt vara spelbara i alla spelytor.
- Uppgiften i skedet Kontring är snabbt speldjup framåt och bakåt samt 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 och snabbt förhindra passningsalternativ.
- Uppgiften i skedet Förhindra speluppbyggnad är att samla laget i lagdelar samt förhindra spel genom lagdelarna.
- Uppgiften i skedet Förhindra och rädda avslut är att förhindra avslut i straffområdet samt förvänta sig returer.

Lagets möjligheter - anfallsspel: spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd, positionering, djupledsspel, spelvändning, uppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse.

Lagets möjligheter - försvarsspel: försvarssida, täckning, understöd, nedflyttning, uppflyttning, överflyttning, centrering.

Spelaren

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 spelar 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. 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.

Spelarens möjligheter i anfallsspelet:

driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta/dribbla, nicka.

Spelarens möjligheter i försvarsspelet:

bryta, pressa, markera, tackla, nicka, blockera.

Målvaktens möjligheter i anfallsspelet:

rulla bollen, kasta bollen, utspark.

Målvaktens möjligheter i försvarsspelet:

fånga, palming, kasta sig, bryta djupledspassning, boxa, upphopp (fånga/boxa).

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.

Fotbollsspsykologi

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

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.

ÖVNINGSBANK

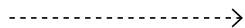
9 vs 9

TECKENFÖRKLARING

Spelarens väg med bollen



Spelarens väg utan bollen



Bollens väg



Anfallsspelare



Försvarsspelare



Bollhållare



Målvakt

MV

Riktning anfallsspelare



Riktning försvarsspelare



Boll



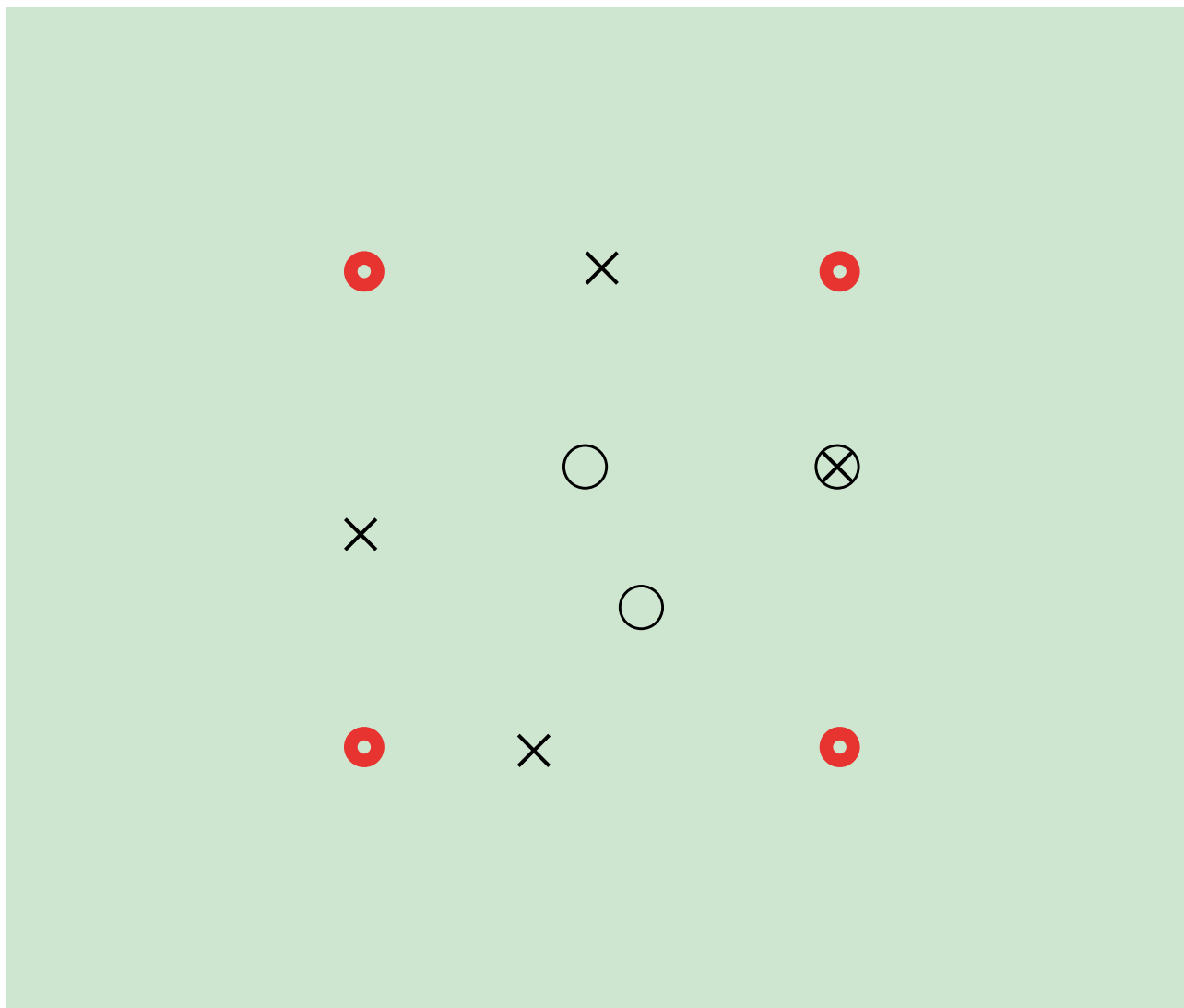
Kona



Boll på kona



9.1 SAMARBETE I FÖRSVAR



VARFÖR:

Uppvärmningsövning. Samarbete 2 och 2 i försvar.

VARIATION:

Lägg till ett maxantal med endast två bolltouch

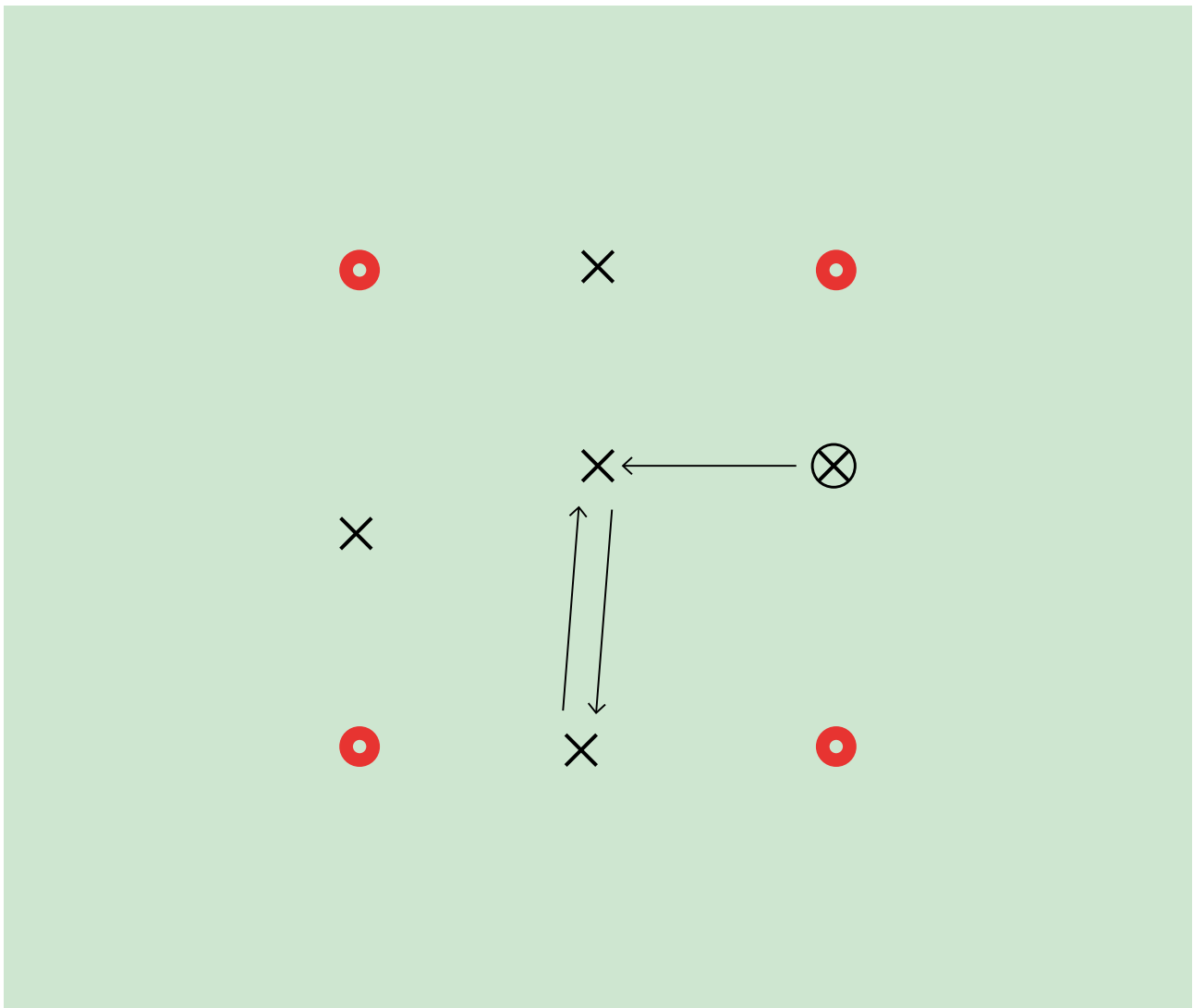
ORGANISATION:

6 spelare i varje kvadrat varav 2 är försvarare.
Koner, boll, västar.

ANVISNING:

En spelare vid varje sida av kvadraten. Dessa fyra spelare försöker hålla igång bollen mellan varandra. Försvararna i mitten jobbar tillsammans och pressar snabbt för att erövra bollen. Fokus på att förhindra att bollhållarna passar mittemellan försvararna.

9.2 VINKLADE PASSNINGAR



VARFÖR:

Uppvärmningsövning. Träna fotarbete och vinklade passningar

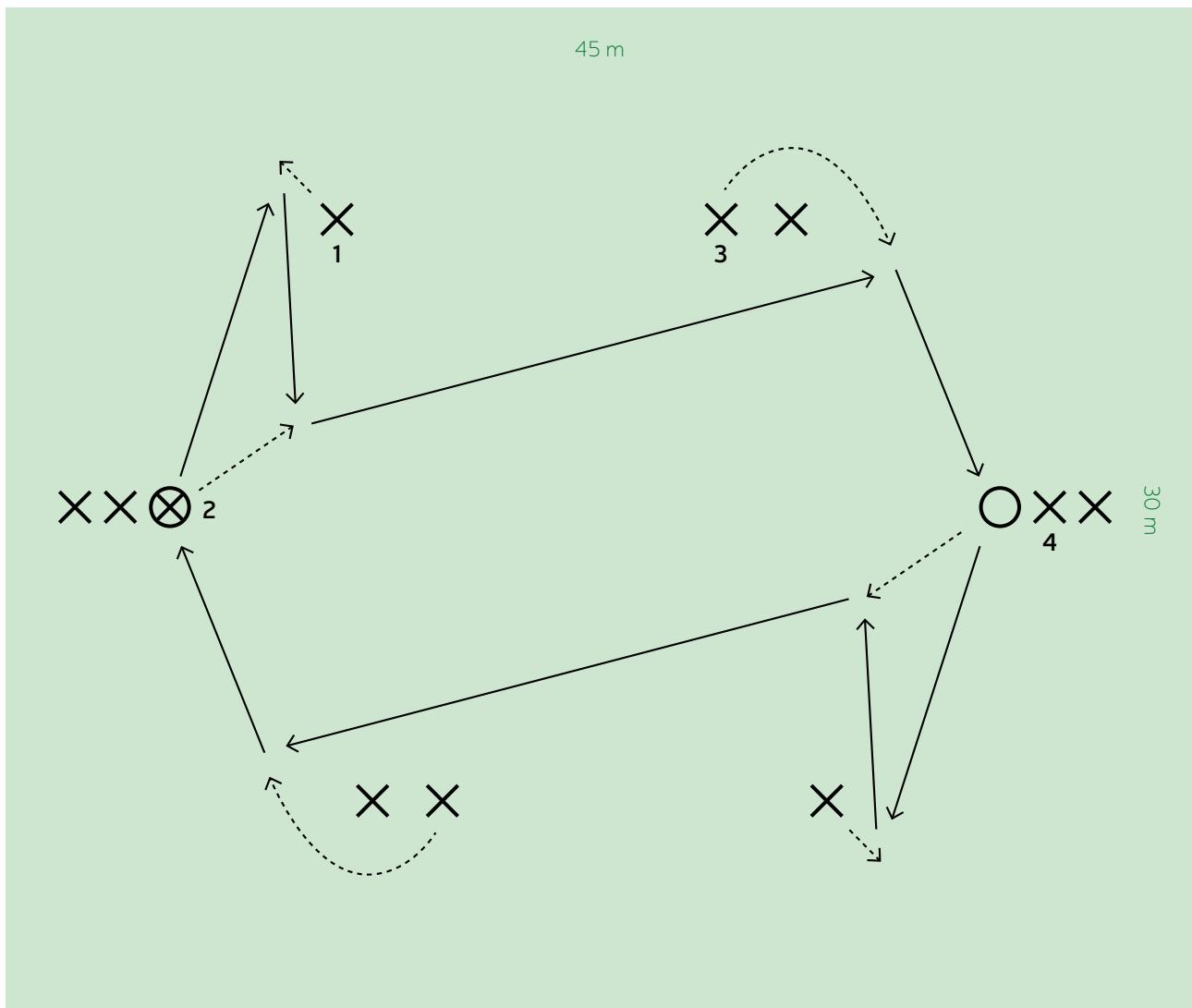
ORGANISATION:

5 spelare i varje kvadrat varav en i mitten.
Koner, boll.

ANVISNING:

Passning in i mitten, den centrale spelaren ska vinkla bollen till ny medspelare utanför. Flytta fötterna rätt. Eller finta genom att rikta överkroppen åt en sida och vänd snabbt. Byt mittspelare efter 1 minut.

9.3 SPELBREDD OCH DJUPLED



VARFÖR:

Uppvärmningsövning. Ge bollhållaren passningsalternativ, träna spelbredd och djupled.

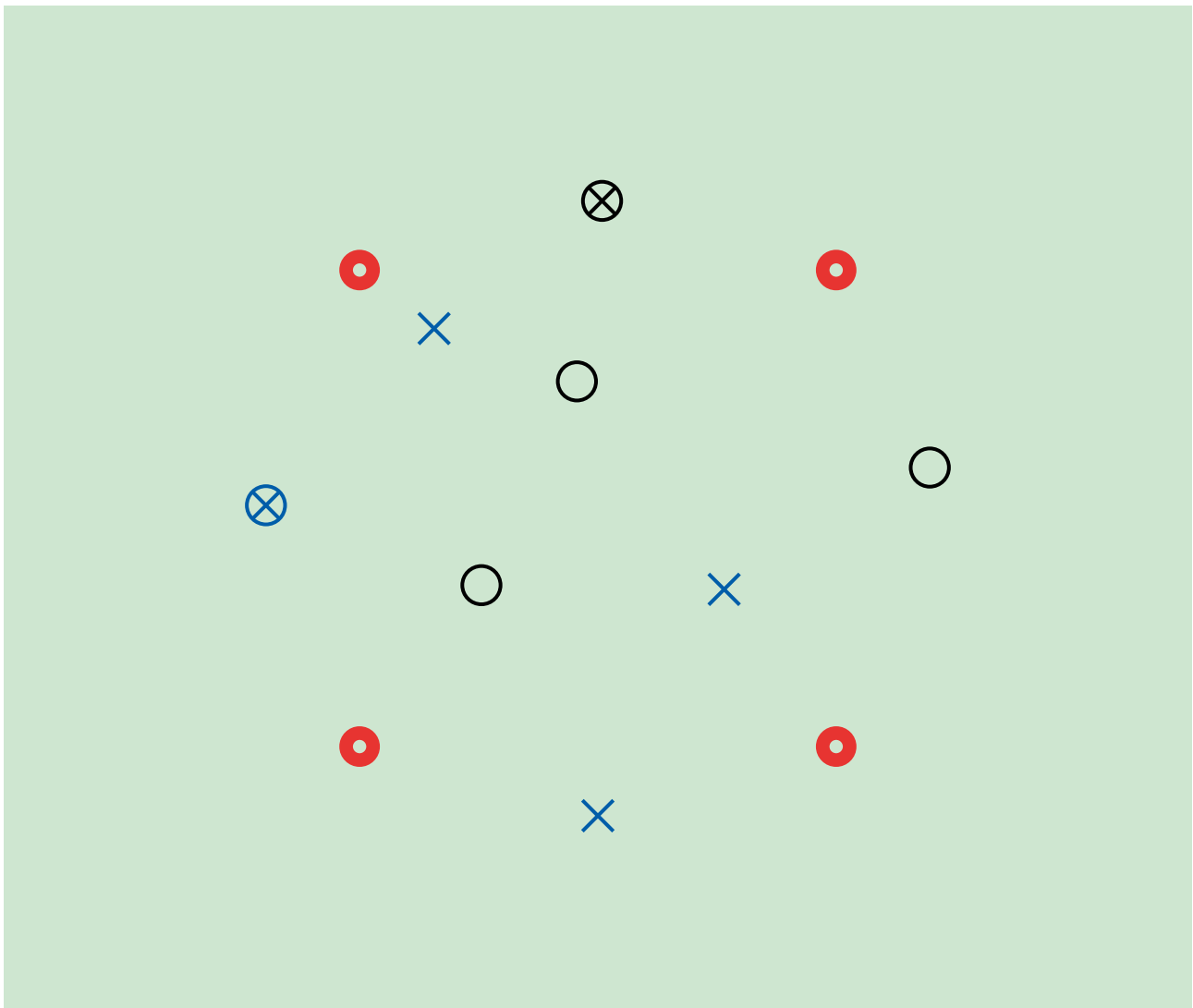
ORGANISATION:

Ca 12 spelare, koner, bollar.

ANVISNING:

Spelare X1 erbjuder X2 spelbredd.
X2 passar till X1 som gör tillbakaspel till X2.
X2 passar till djupledslöpande X3 som passar till X4.
Övningen körs parallellt på andra sidan. Spelarna roterar medsols under övningen.

9.4 PASSNING & SPELBARHET



VARFÖR:

Uppvärmningsövning. Passningar med fokus på rörelse, spelbarhet och korta passningar i djupled.

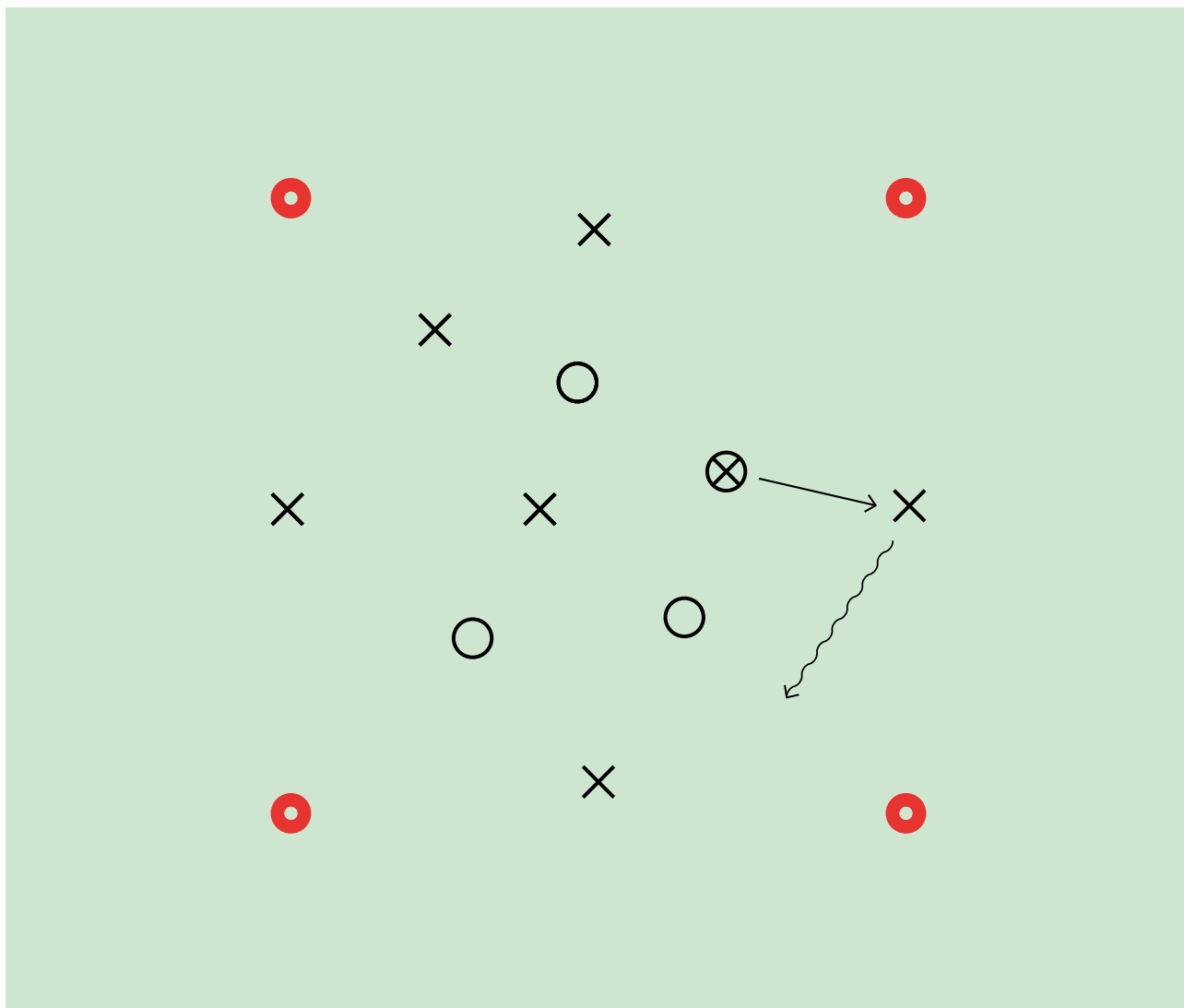
ORGANISATION:

8 spelare i varje kvadrat uppdelade på 2 lag med 4 spelare i varje. 2 spelare från varje lag placerar sig inuti kvadraten och 2 spelare från varje lag på utsidan mittemot varandra. Bollar x2, koner.

ANVISNING:

Boll ska gå från ytterspelare, via båda mittspelarna, över till andra ytterspelaren. Rött och blått lag startar samtidigt. Rörelse i mitten för att vara spelbar och inte hamna i passningsskugga bakom det andra laget. Byte efter en minut.

9.5 FÖRSVAR SAMT ERÖVRING AV BOLL



VARFÖR:

Uppvärmningsövning. Samarbete som försvarare.
Snabb återerövring för bollförlorande lag.

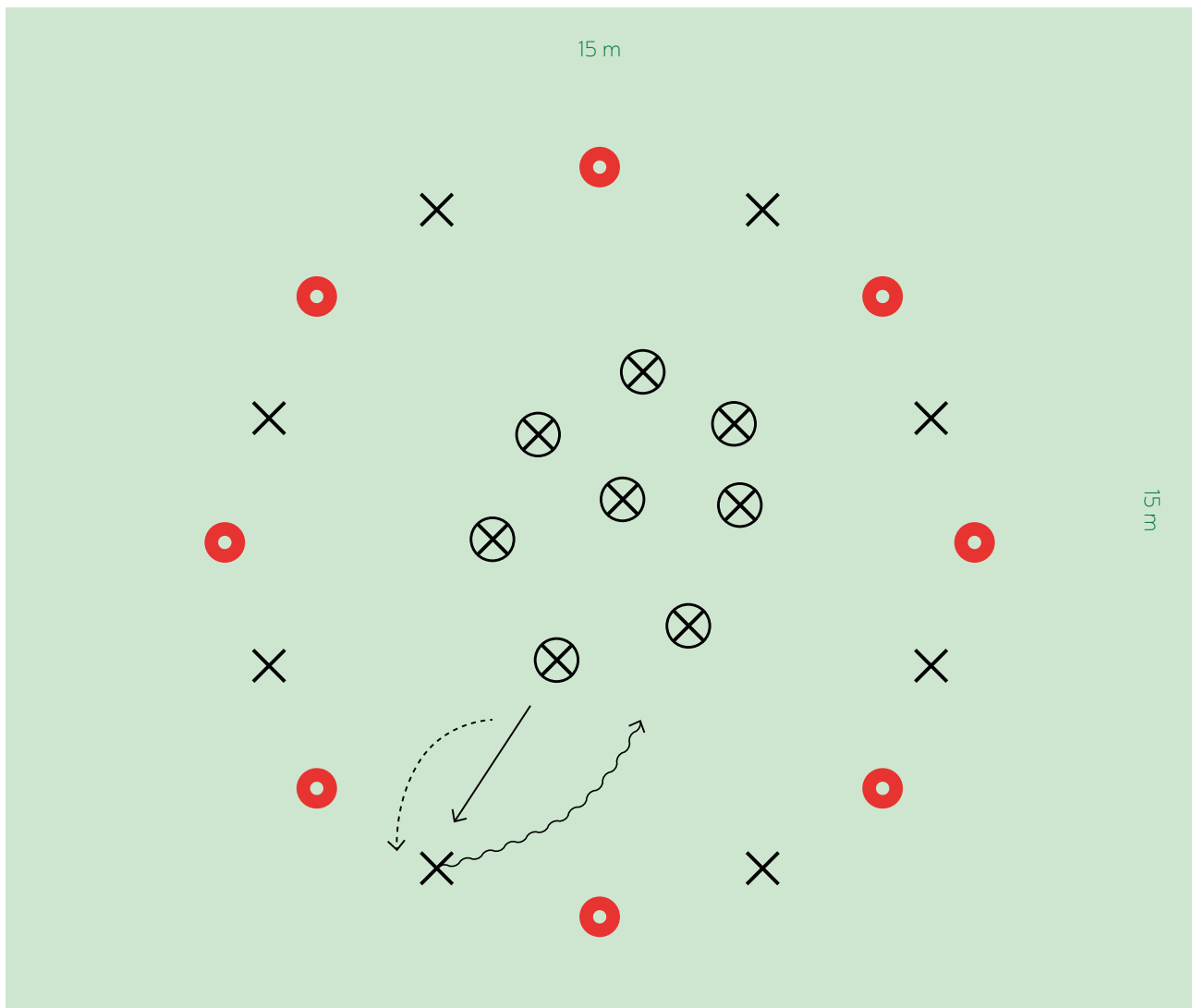
ORGANISATION:

4 väggspelare. Spel 3 vs 3 inne i kvadraten. Bollar x2,
koner och västar.

ANVISNING:

Väggspelarna är med ena laget. Väggspelare som får
passning tar med bollen in i kvadraten. Passaren tar
väggspelarens plats. Om försvarande laget erövrar
bollen försöker de hålla bollen så länge som möjligt.
Andra laget försöker återerövra så snabbt som
möjligt. Spela 2-3 minuter och byt försvarsspelare.

9.6 PASS/MOTTAGNING/FÖRFLYTTNING



VARFÖR:

Aktivera kroppen i lugnt tempo.
Öka efterhand med tempoökningar och
riktningsförändringar. .

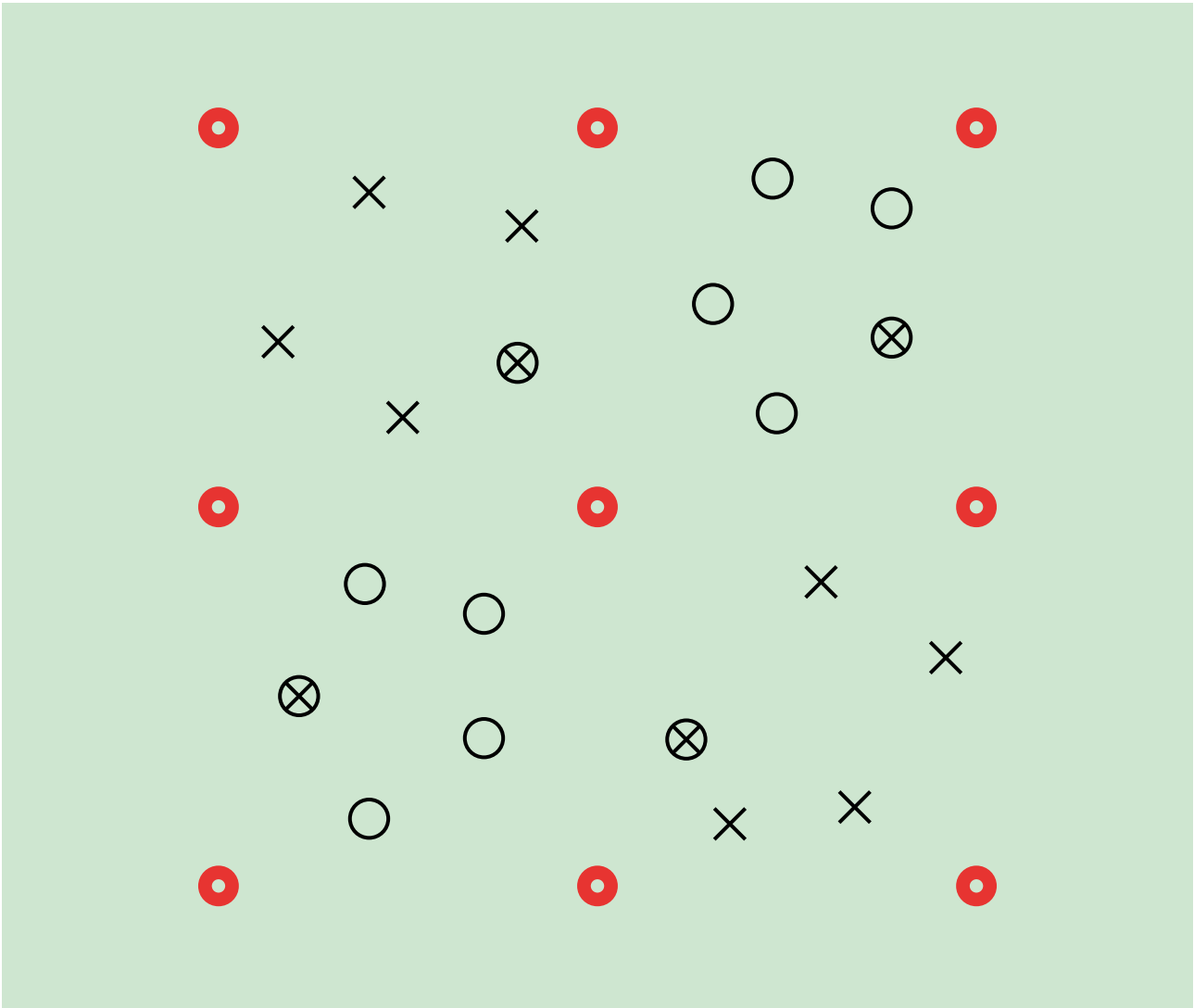
ORGANISATION:

16 spelare, yta 15 x 15 meter, koner och bollar.

ANVISNING:

Hälften av spelarna utan bollar på utsidan.
Hälften med bollar inne i cirkeln. Spelarna i
mitten driver bollen mot spelare i yttre cirkeln.
Passar bollen när ungefär halva ytan är avverkad.
Mottagande spelare tar med sig boll i mitten och
spelare som passat boll tar plats i yttre cirkeln.

9.7 PASSNING ORIENTERINGSFÖRMÅGA



VARFÖR:

Förberedande träning. Fokus på orienteringsförmåga.

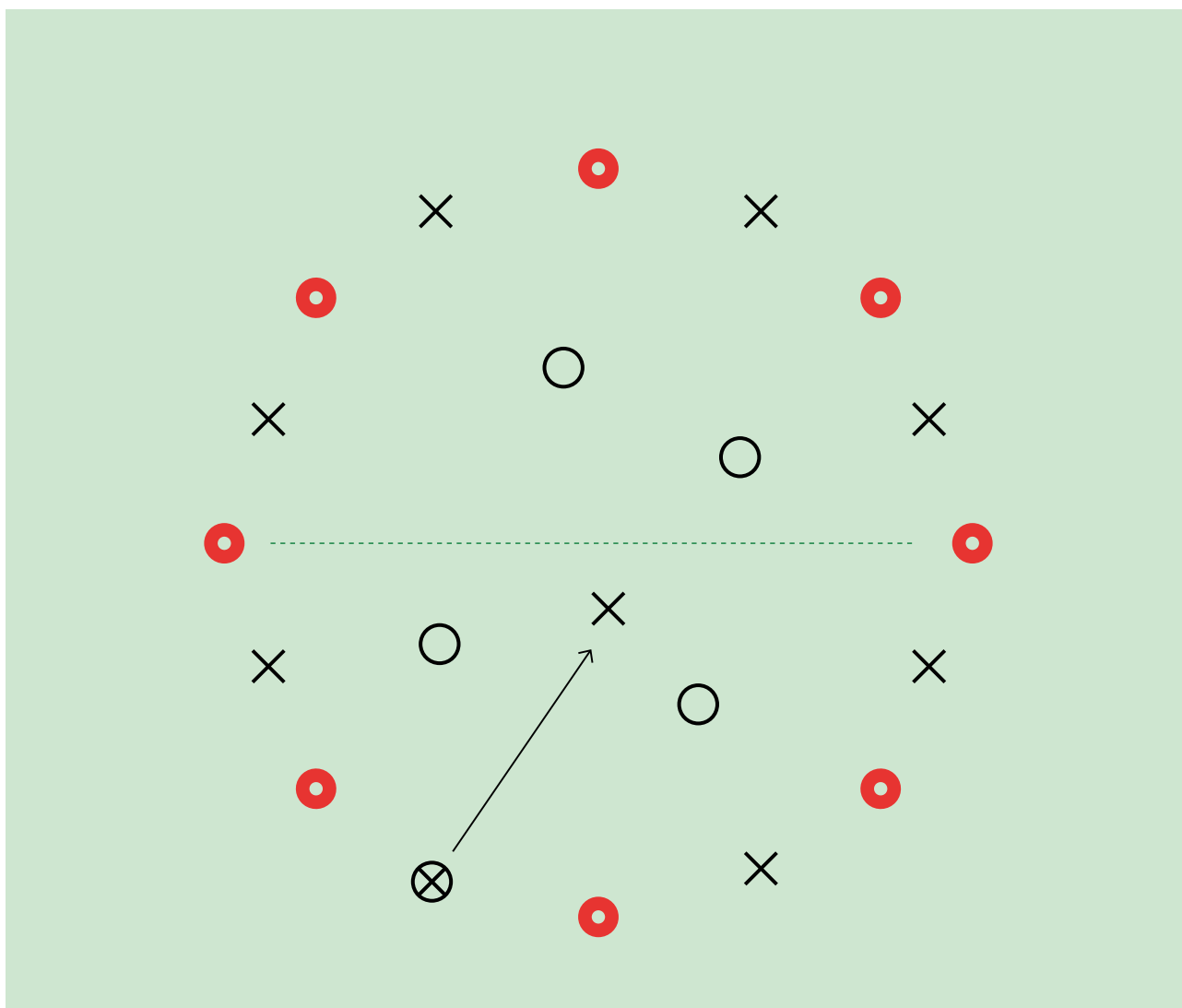
ORGANISATION:

Organisation: 1 stor kvadrat, med 4 lag. Koner, bollar och västar (4 färger).

ANVISNING:

Anvisning: Rörelse över hela ytan, passa bollen inom det egna laget.

9.8 PASSNINGAR MED FÅ TILLSLAG



VARFÖR:

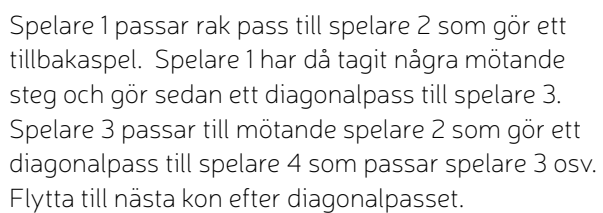
Lösa trängda situationer med få tillslag.

ORGANISATION:

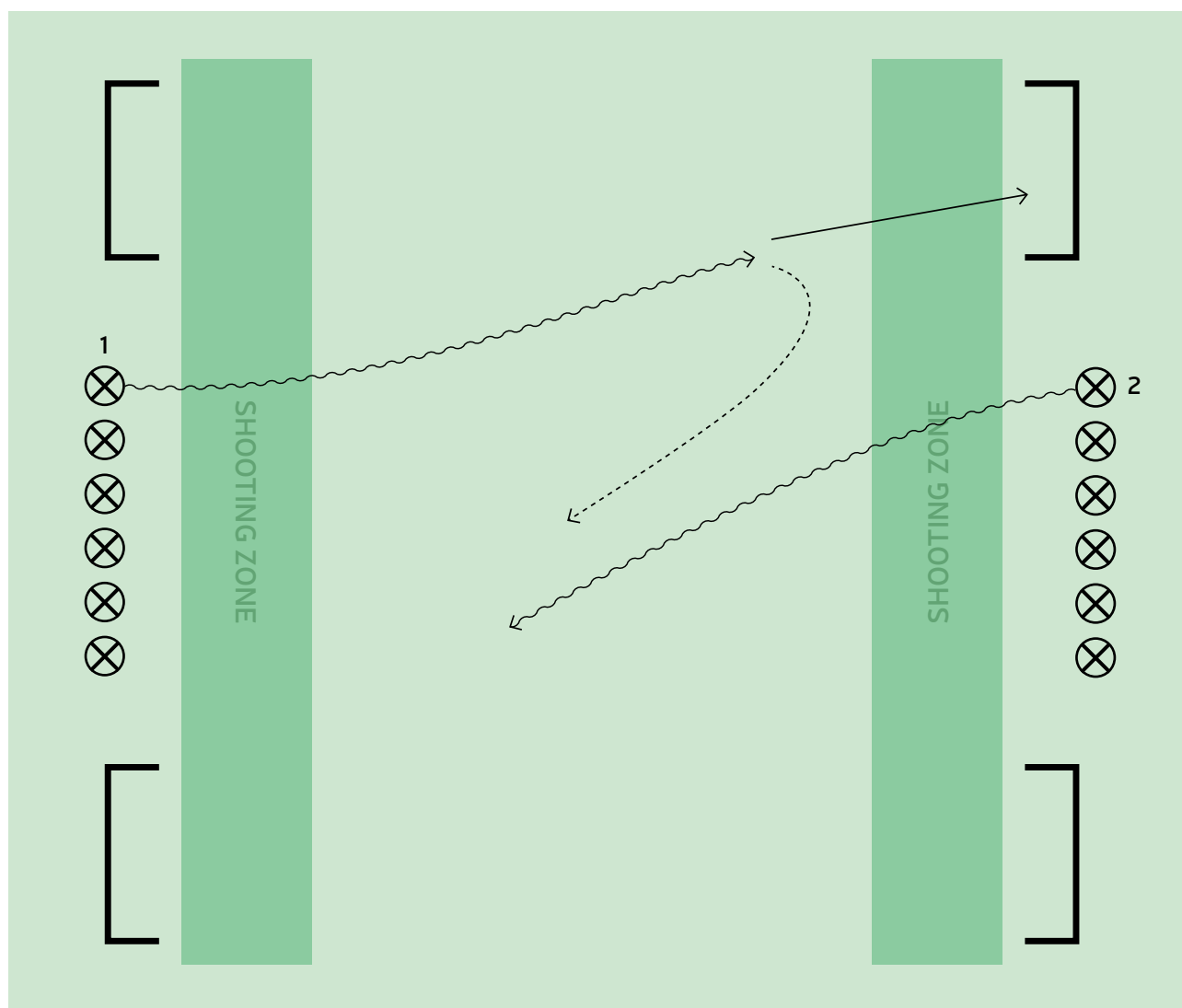
Koner i en cirkel. 6-8 spelare i ytterkant av cirkeln.
4 försvarsspelare med väst. 1 spelare som rör sig i mitten och är med ytterspelarna. Koner och västar.

ANVISNING:

Övningen går ut på att förflytta bollen mellan spelarna utan västar med ett till två tillslag. Målet är att så många gånger som möjligt lyckas använda spelaren i mitten. De fyra spelarna med väst ska försvara och försöka bryta passningarna. Försvararna måste jobba två och två i varsin halva av cirkeln (se streckad linje).



9.10 SPEED DRILL



VARFÖR:

Förbättra förmågan att driva med bollen samt göra avslut under press.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och fyra småmål.

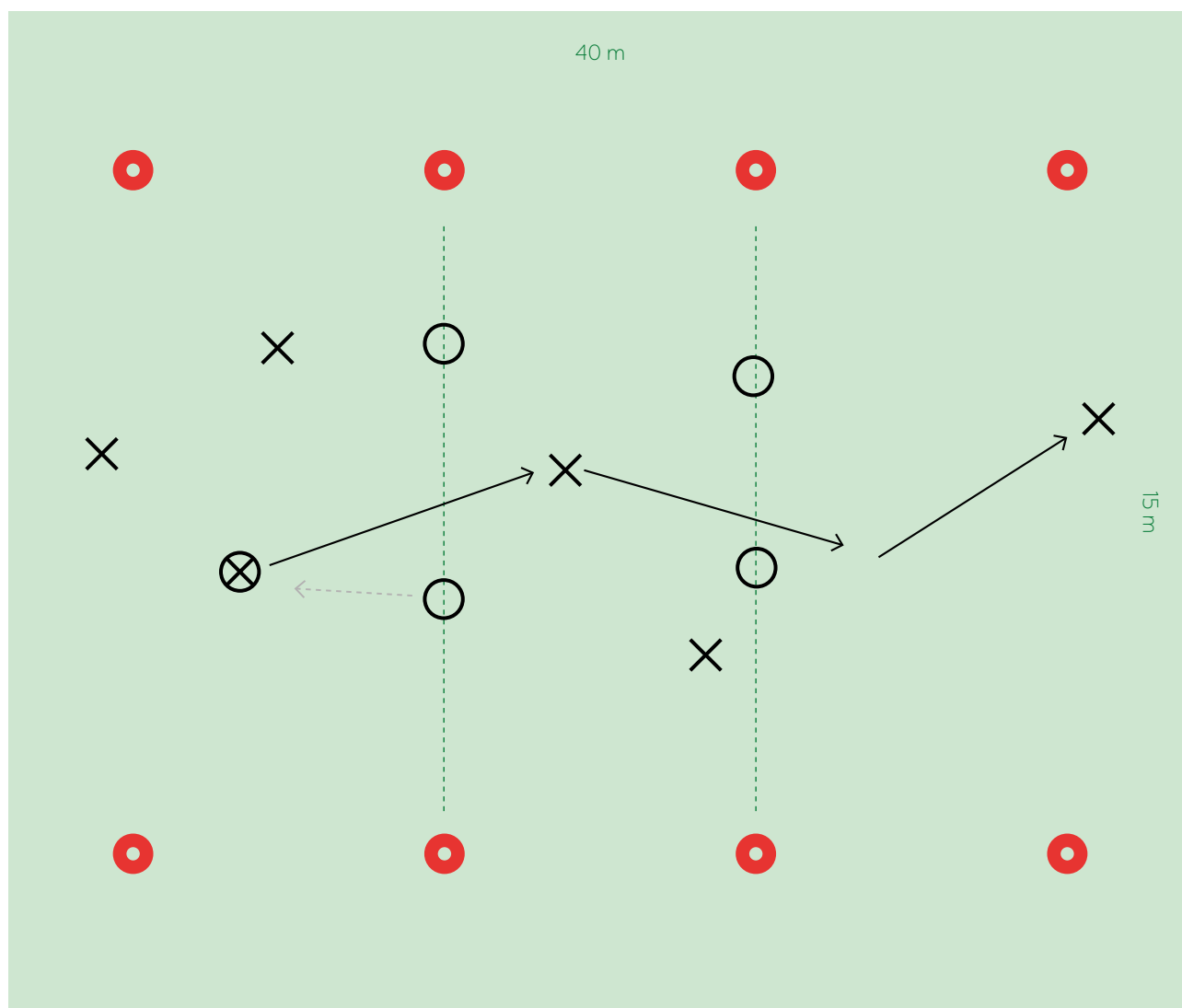
ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag. Tränaren bestämmer vilket lag som börjar. På signal startar spelare 1 och driver bollen in i shooting zone och skjuter mot valfritt mål. Så fort skottet avlossas startar förste spelare från andra laget (2) och driver mot shooting zone på motsvarande sida. Spelare 1 ska direkt efter avslut oavsett om den skjuter i mål eller inte vända om och försvara sina båda mål.

VARIATIONER:

- Efter avslut måste man runda det mål man skjutit mot
- Efter avslut måste man nudda det mål man skjutit mot

9.11 SPELBARHET BAKOM FÖRSVAR



VARFÖR:

Spelbarhet bakom försvarslinjen. Försvararna tränar på att hålla spelet framför sig genom snabba sidledsflyttningar som stänger passningsvägar.

ORGANISATION:

Cirka 10 spelare. 15x40 m. Två försvarslinjer som skyddas av två-tre spelare per linje. Koner, bollar och västar.

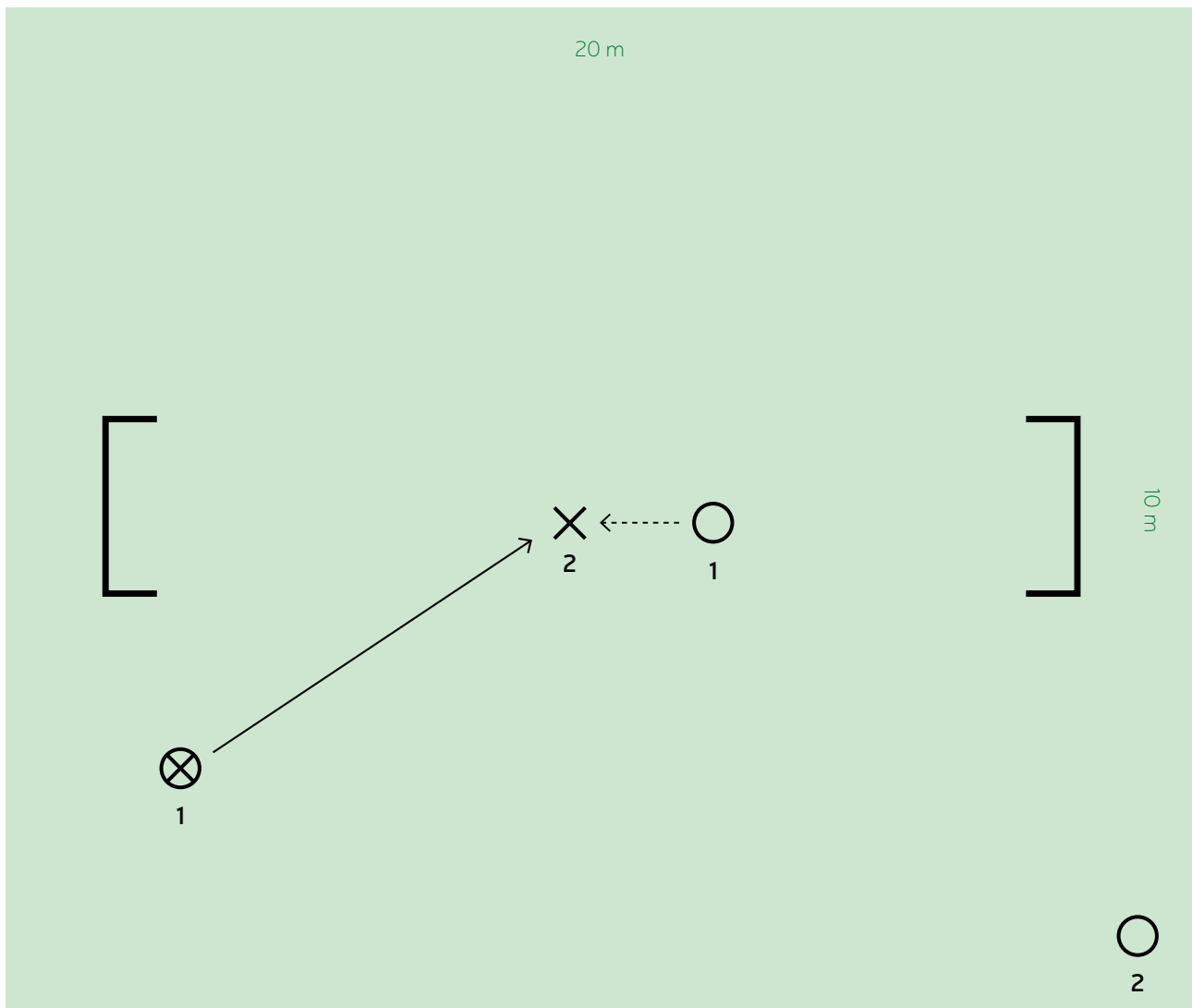
ANVISNING:

O-spelarna rör sig i sidled vid sina linjer. X-spelarna ska passa bollen mellan sig i sidled och, när det blir läge, försöka passa in i nästa zon där medspelare finns. Målet är att komma ner till väggspelaren på kortsidan.

VARIATION:

Bygg eventuellt på med att en av O-spelarna får lämna linjen och gå upp och sätta press för att sedan falla tillbaka till linjen (exempel se tonad streckad linje).

9.12 FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



VARFÖR:

Förhindra speluppbyggnad.

ORGANISATION:

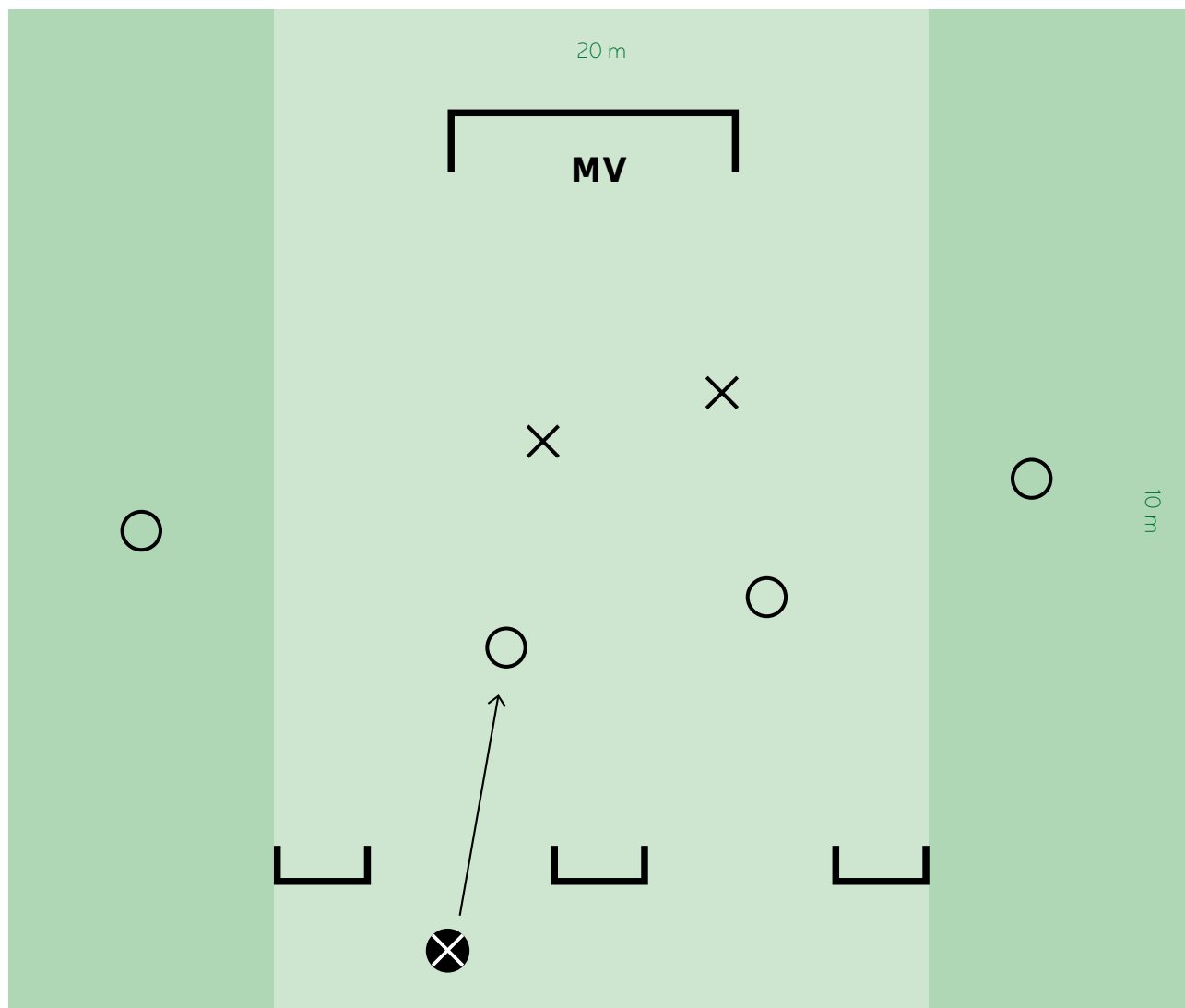
2 lag, konmål eller småmål på varje sida.

Yta 20 x 10 m. Koner, bollar och västar.

ANVISNING:

X1 spelar upp till X2 som står felvänd. O1 pressar X2 för att erövra bollen. X2 får använda X1 för tillbakaspel. Bryt när X1 gör mål, O1 tar bollen eller när bollen hamnar utanför planen. Ny boll startar då från O-laget.

9.13 NUMERÄRT ÖVERLÄGE



VARFÖR:

Använda numerärt överläge för att komma till avslut.
Omställning vid erövring av boll.

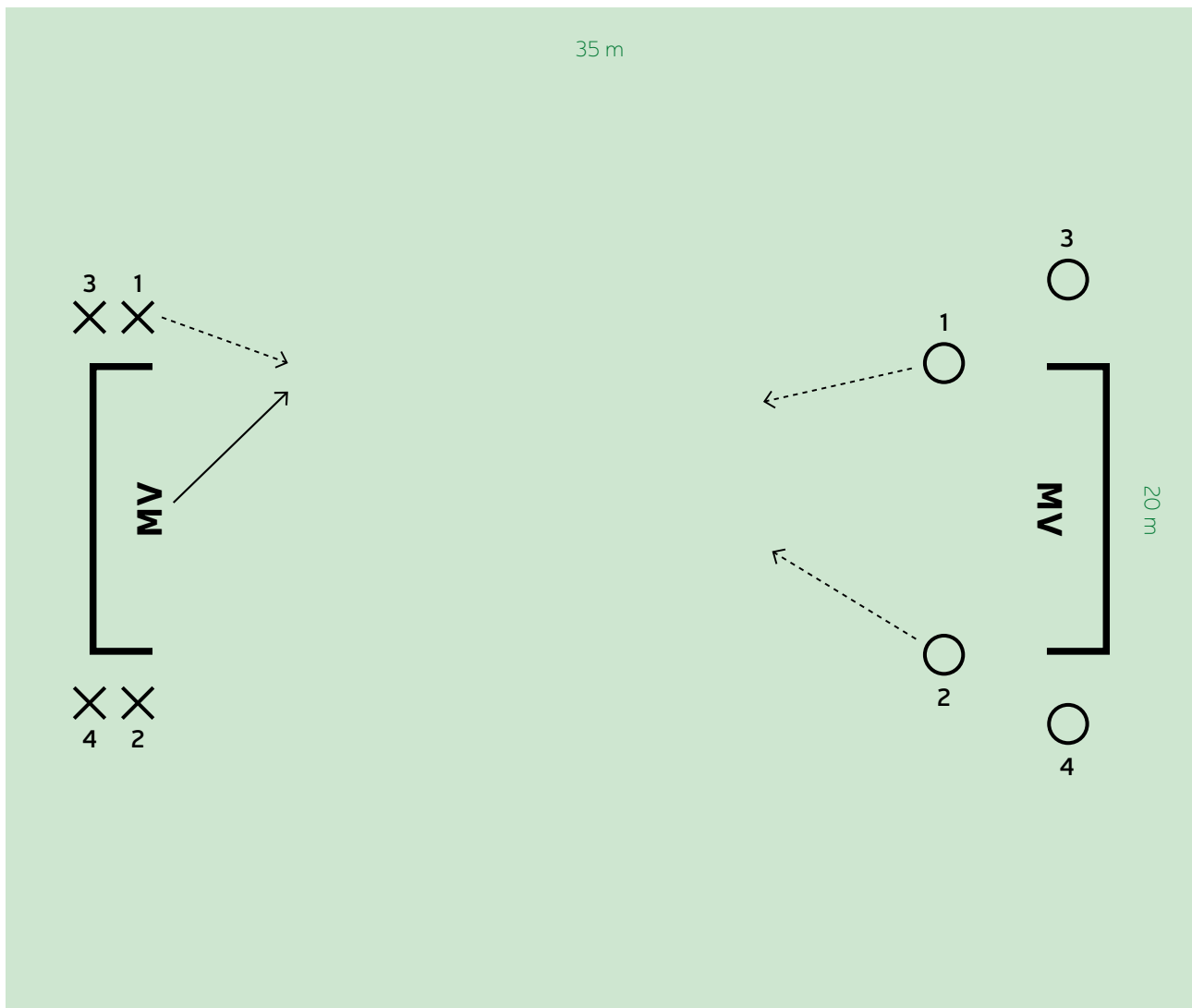
ORGANISATION:

6 utespelare + 1 målvakt, yta 30 x 20 meter, bollar,
koner, västar, 1 stort mål och tre småmål.

ANVISNING:

2 spelare i varje lag där anfallande lag även har 2
stycken väggspelare i ytterzonerna. Spel 2 vs 2.
Tränare börjar att spela in bollen till anfallande lag
som försöker komma till avslut. De får även använda
sina väggspelare som har max 1 eller 2 tillslag. Bryter
försvarande lag ställer de om snabbt och försöker
göra mål i småmålen.

9.14 PRESS/TÄCKNING



VARFÖR:

Press och täckning – täck de viktigaste ytorna för motståndaren.

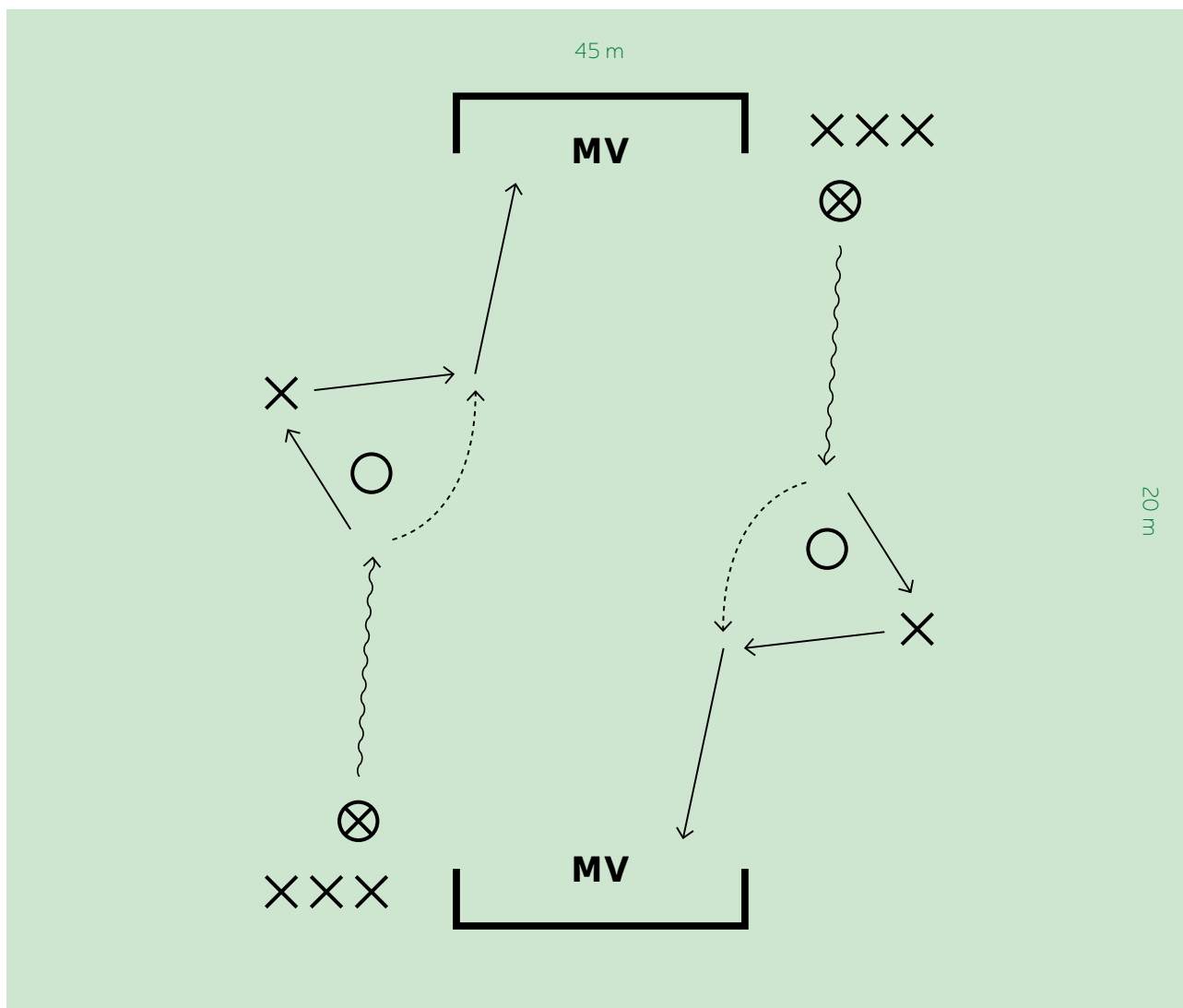
ORGANISATION:

Dela upp 2 målvakter och 8 utspelare i två lag.
Yta 35 x 20 meter med 2 mål, alternativt utan målvakter och konmål. Bollar och västar.

ANVISNING:

MV1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och MV2. Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot motståndarmålet. Börja från MV2 nästa runda.

9.15 VÄGGPASS



VARFÖR:

Passera motståndare med hjälp av medspelare.
Ha rätt kroppsställning när bollhållaren passar.

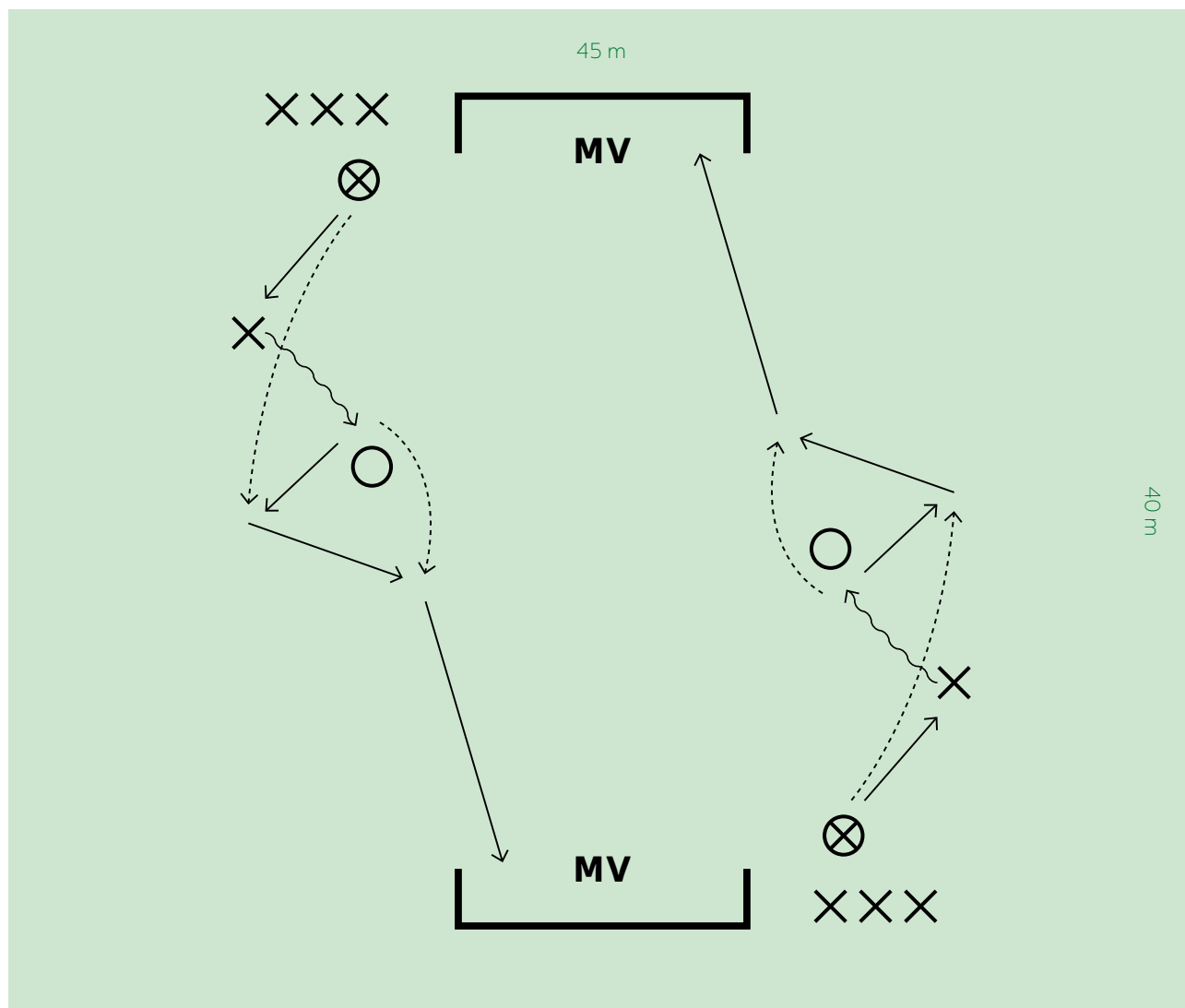
ORGANISATION:

12 utespelare + 2 målvakter,
yta 40 x 25 meter, bollar, koner, 2 stora mål

ANVISNING:

Dela upp spelarna i två led. 2 försvarsspelare och 2 väggspelare. Bollhållare utmanar försvarare, spelar vägg med och avslutar mot MV. Övningen körs parallellt på andra sidan. Bytt led efter avslut. Byt försvarsspelare och väggspelare efter en stund.

9.16 ÖVERLAPPNING



VARFÖR:

Överlappslöpning och skapa numerära överlägen

ORGANISATION:

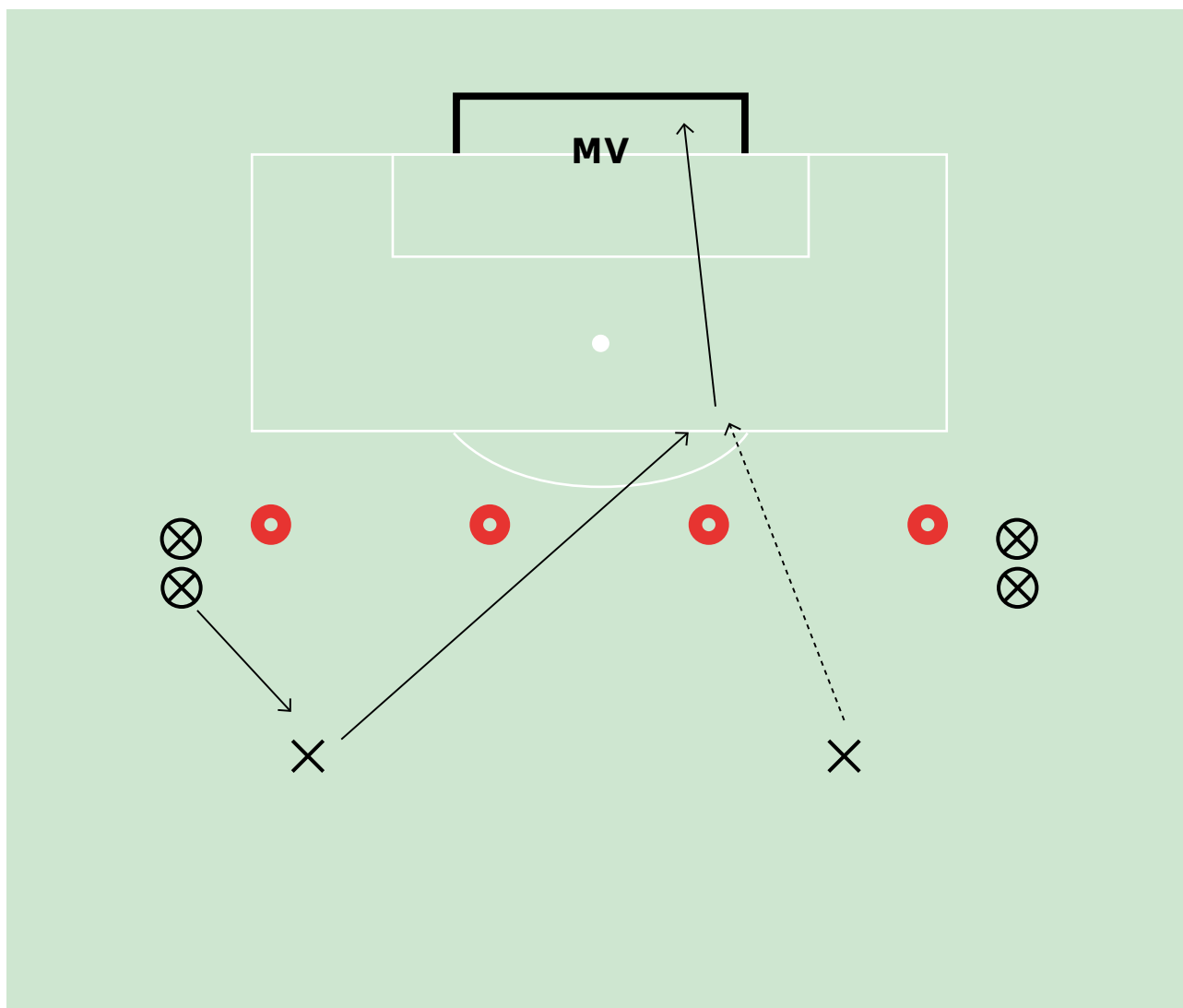
12 utspelare + 2 målvakter, yta 45 x 40 meter, bollar, koner, 2 stora mål

ANVISNING:

X1 passar till X2 som utmanar O1.

X1 gör överlappning längs kanten och får en passning från X2. X1 passar snett inåt till X2 som avslutar mot MV1. X1 och X2 ställer sig sist i motsatt led. X3 tar X2:s utgångsposition, och X4 passar till X3. Övningen körs parallellt mot 2 mål. Byt försvarsspelare efter en stund.

9.17 AVSLUT BAKOM BACKLINJEN



VARFÖR:

Tajma löpning för att komma till avslut. Förhålla sig till backlinjens höjd.

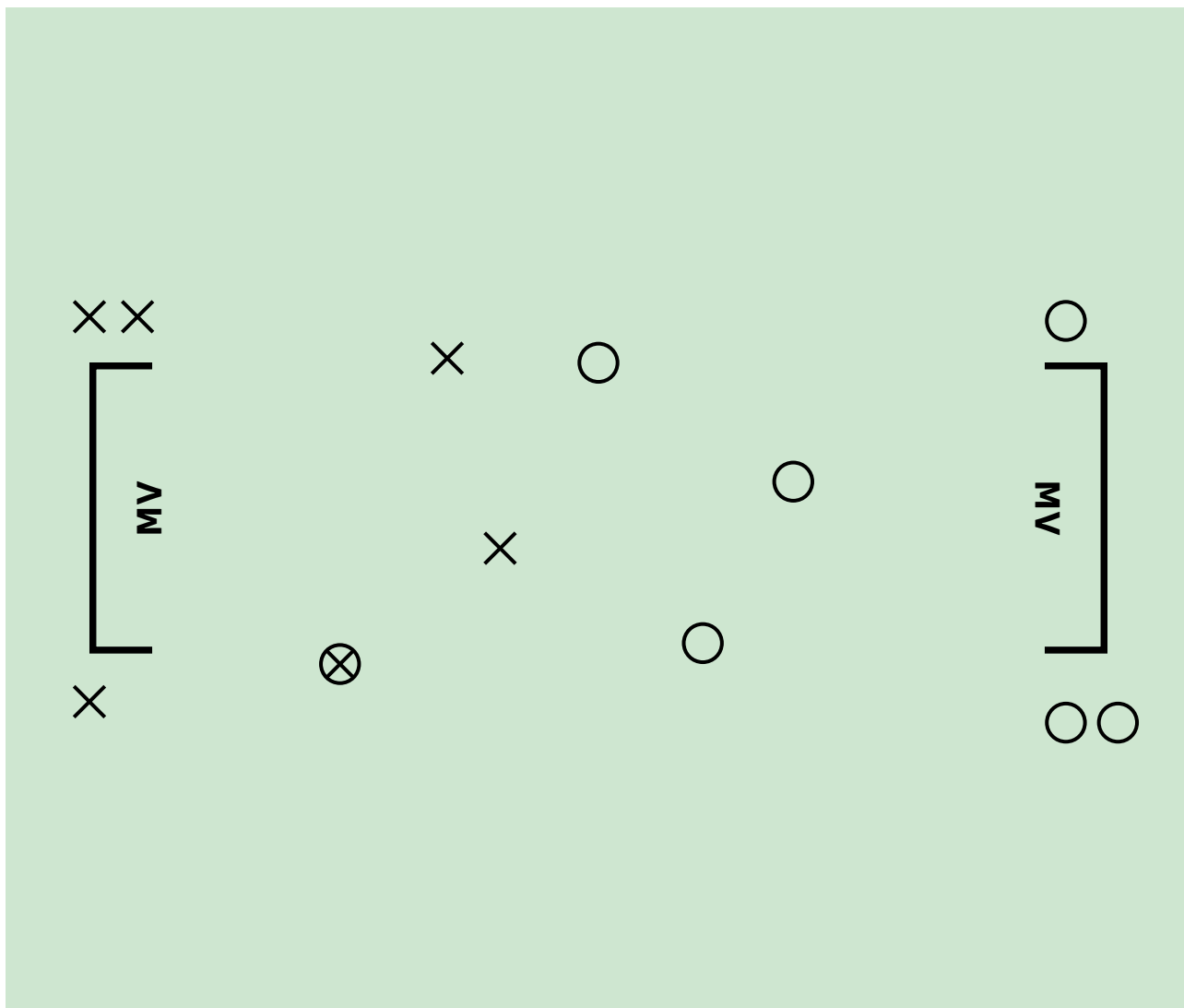
ORGANISATION:

1-2 spelare med bollar på respektive sida. 1-2 spelare utan bollar cirka 20 meter från "backlinjen" som symboliseras med 4 koner. Bollar, koner, 2 stora mål

ANVISNING:

Passning upp till mittfältare som spelar en passning bakom backlinjen. När passningsläggaren slår passningen ska mottagaren med högsta fart vara på väg in bakom backlinjen. Avsluta. Övningen startar sedan från andra sidan. Roterar med spelare på samma sida.

9.18 SNABBA AVSLUT/OMSTÄLLNINGAR



VARFÖR:

Snabba avslut, snabba omställningar, försvarsspel.

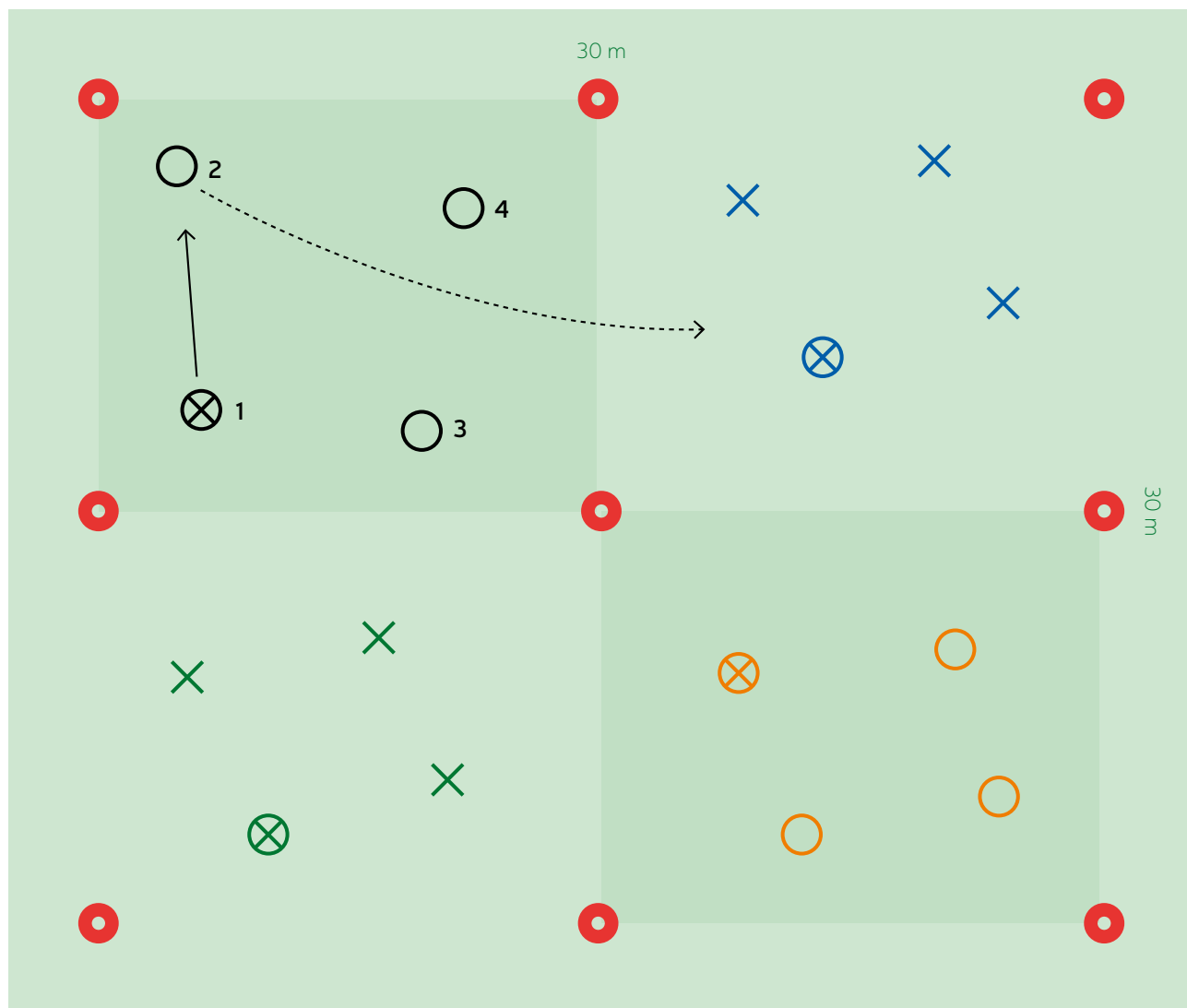
ORGANISATION:

Två lag, där varje lag delar upp sig i formationer med 3 spelare i varje. Två mål med målvakter.

ANVISNING:

Spel 3 vs 3. Övriga "3:or" står beredda bakom kortlinjen med boll. Anfallet pågår tills att målvakten har fångat bollen, mål har gjorts eller att försvararna har fått ut bollen ur ytan. Då startar omedelbart 3 nya spelare ett anfall från det lag som nyss agerat försvarare.

9.19 PASSNING 1 TILL 4



VARFÖR:

Pressa bollhållare, lösa passningar på liten yta, snabb omställning.

ORGANISATION:

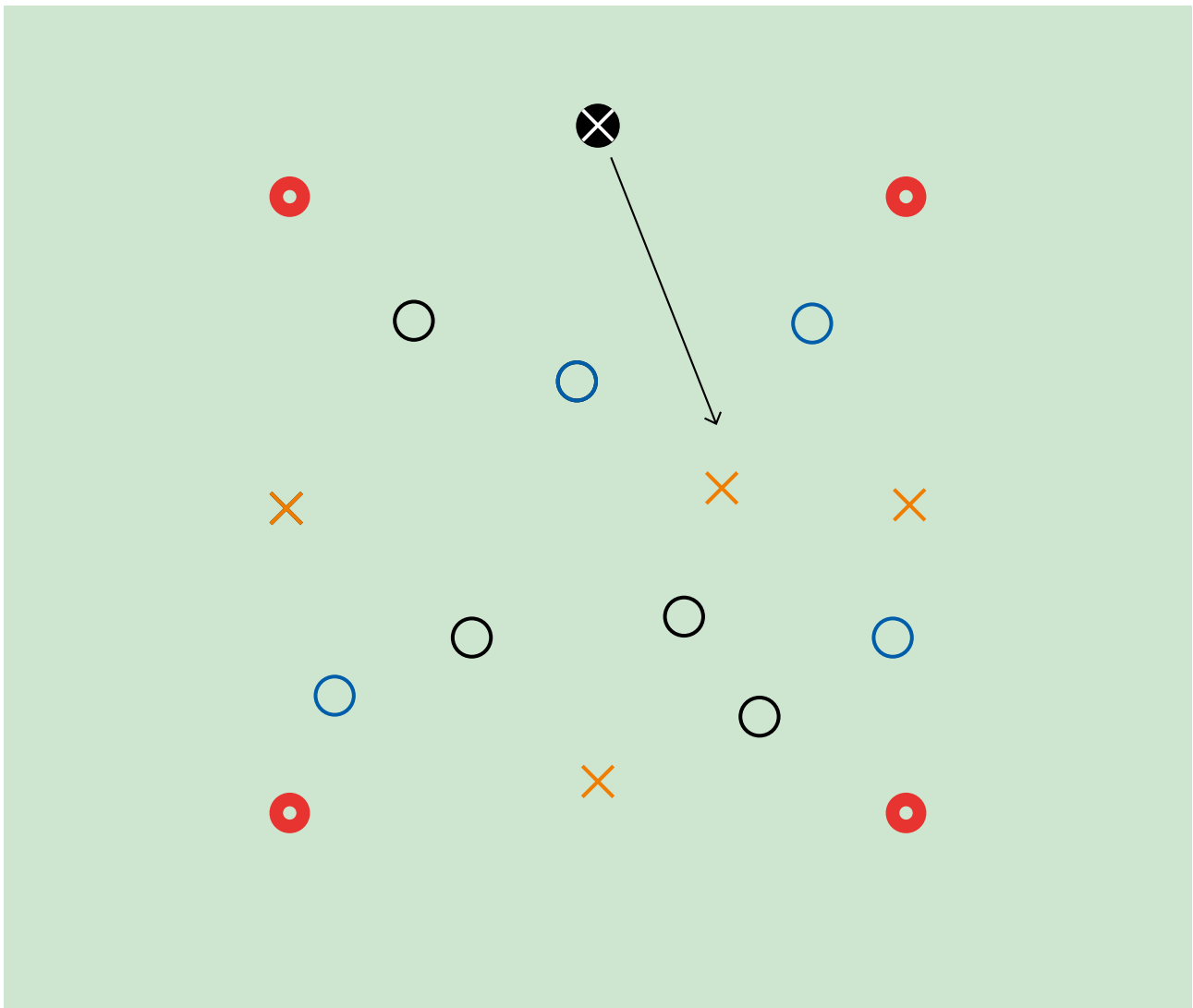
10 utespelare, yta 30 x 30 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Dela in spelarna i fyra lag med 4 spelare i varje lag, 4 zoner med ett lag i varje. I varje lag tilldelas spelarna ett nummer 1-4.

Övningen börjar med att spelarna rör sig inom kvadraten och passar bollen i nummerordning inom sitt eget lag. Efter en stund ropar tränaren ex "2!". Alla nr 2-spelare ska då flytta medsols in i nästa kvadrat och försöka ta bollen av motståndarlaget. Den kvadrat som klarar att passar runt bollen längst utan brytning vinner poäng.

9.20 NUMERÄRT ÖVERLÄGE



VARFÖR:

Utnyttja numerärt överläge för bollhållande lag.
Snabb återerövring av boll för försvarande lag.

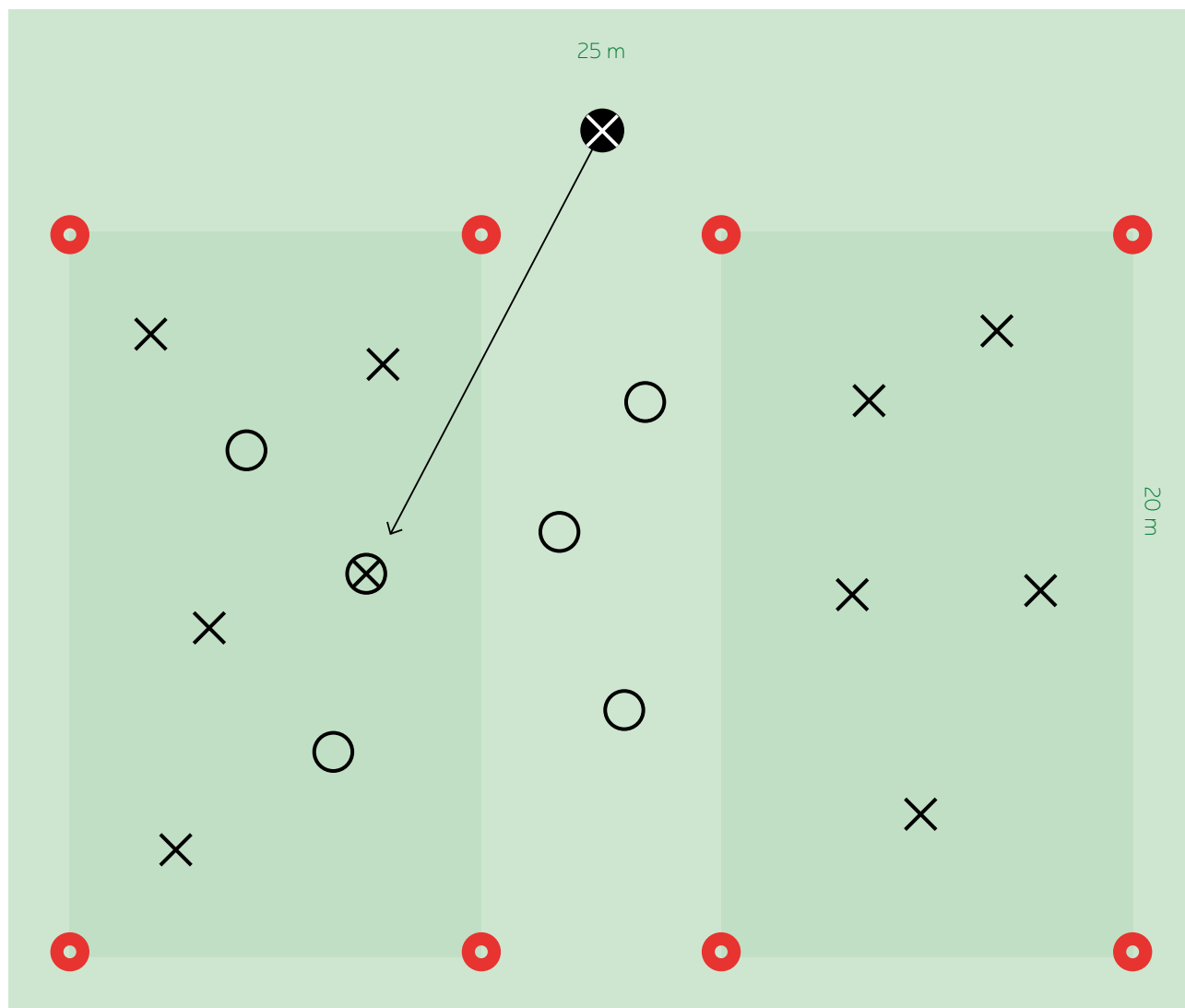
ORGANISATION:

12 spelare fördelade på 3 lag med olika västfärger.
Inga mål. Yta 20 x20 meter. Bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Tränaren skickar in bollen i spel. 2 lag spelar mot det 3:e. Vid erövring av boll blir det lag som tappat bollen jagande lag. Gör ev kort stopp innan bollen sätts igång igen.

9.21 VÄNDA SPEL



VARFÖR:

Passningsspel under press. Vända spel. .

ORGANISATION:

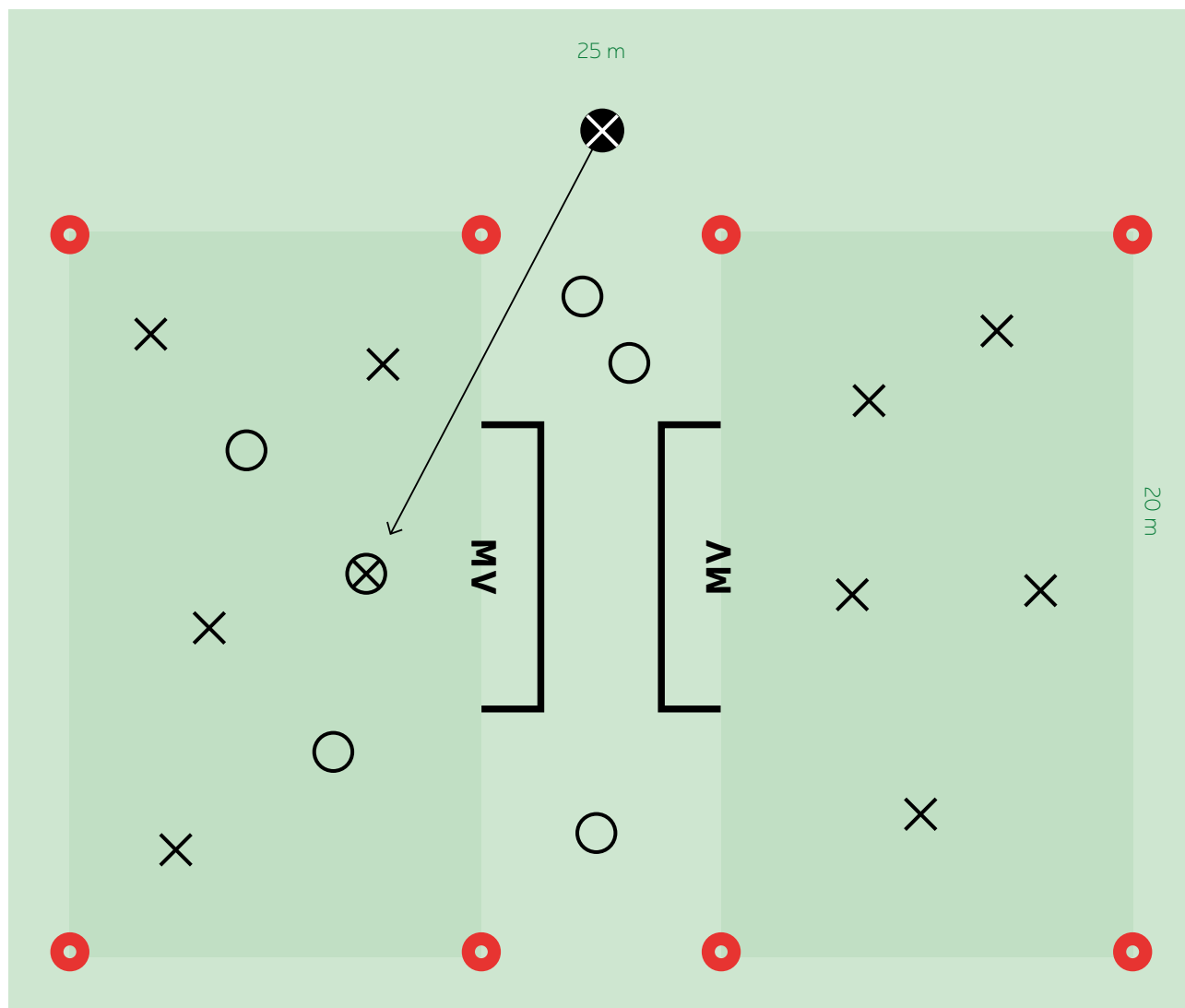
15 utespelare, yta 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Dela in ytan i tre zoner. Zonen i mitten är smalare än de två övriga. Tre lag, varav ett jagarlag i mitten. 5 spelare i varje lag. Tränaren passar in bollen till den ena lagets kvadrat.

Två ur jagarlaget ska då lämna mittzonen och försöka ta bollen. När bollförande lag klarat 5 passningar eller mer, ska de passa bollen genom eller över mittzonen till det blå laget. Lyckas de, springer de två jagande spelarna tillbaka in i mittzonen igen och två nya spelare kommer in i den blå zonen och försöker ta bollen. Lyckas jagande laget bryta bollen från de blåa och få ut bollen ur kvadraten blir det blåa laget nytt jagarlag och flyttar då in i mittzonen.

9.22 PASSNINGSSPEL UNDER PRESS



VARFÖR:

Passningsspel under press med avslut.

ORGANISATION:

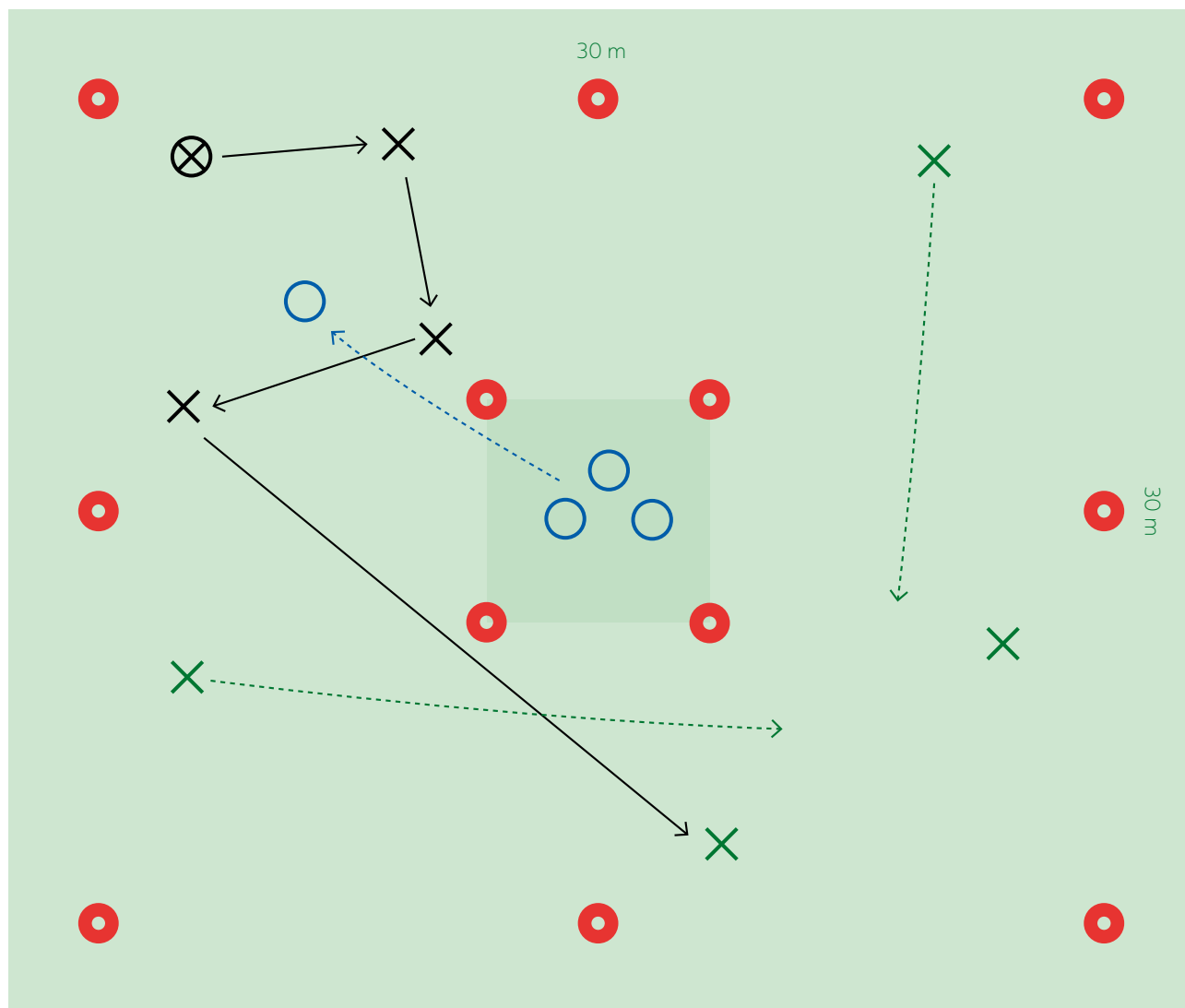
15 utespelare, yta 25 x 20 meter, bollar, koner, västar och 2 mål.

ANVISNING:

Dela in ytan i tre zoner. Zonen i mitten är smalare än de två övriga. Två målvakter. Tre lag, varav ett jagarlag i mitten. 5 spelare i varje lag. Tränaren passar in bollen till den ena lagets kvadrat.

Två ur jagarlaget ska då lämna mittzonen och försöka ta bollen. När gula laget klarat 5 passningar eller mer, får de avsluta mot mål. Gör de mål, springer de två jagande röda spelarna tillbaka in i mittzonen igen och två nya röda spelare kommer in i den blå zonen och försöker ta bollen som tränaren spelar in. Lyckas röda laget bryta bollen från de blåa och få ut bollen ur kvadraten blir det blåa laget nytt jagarlag och flyttar då in i mittzonen. Samma sak händer om blåa laget missar avslutet.

9.23 ERBJUDA SPELALTERNATIV



VARFÖR:

Erbjuda spelalternativ, presspel, passningar på liten yta. .

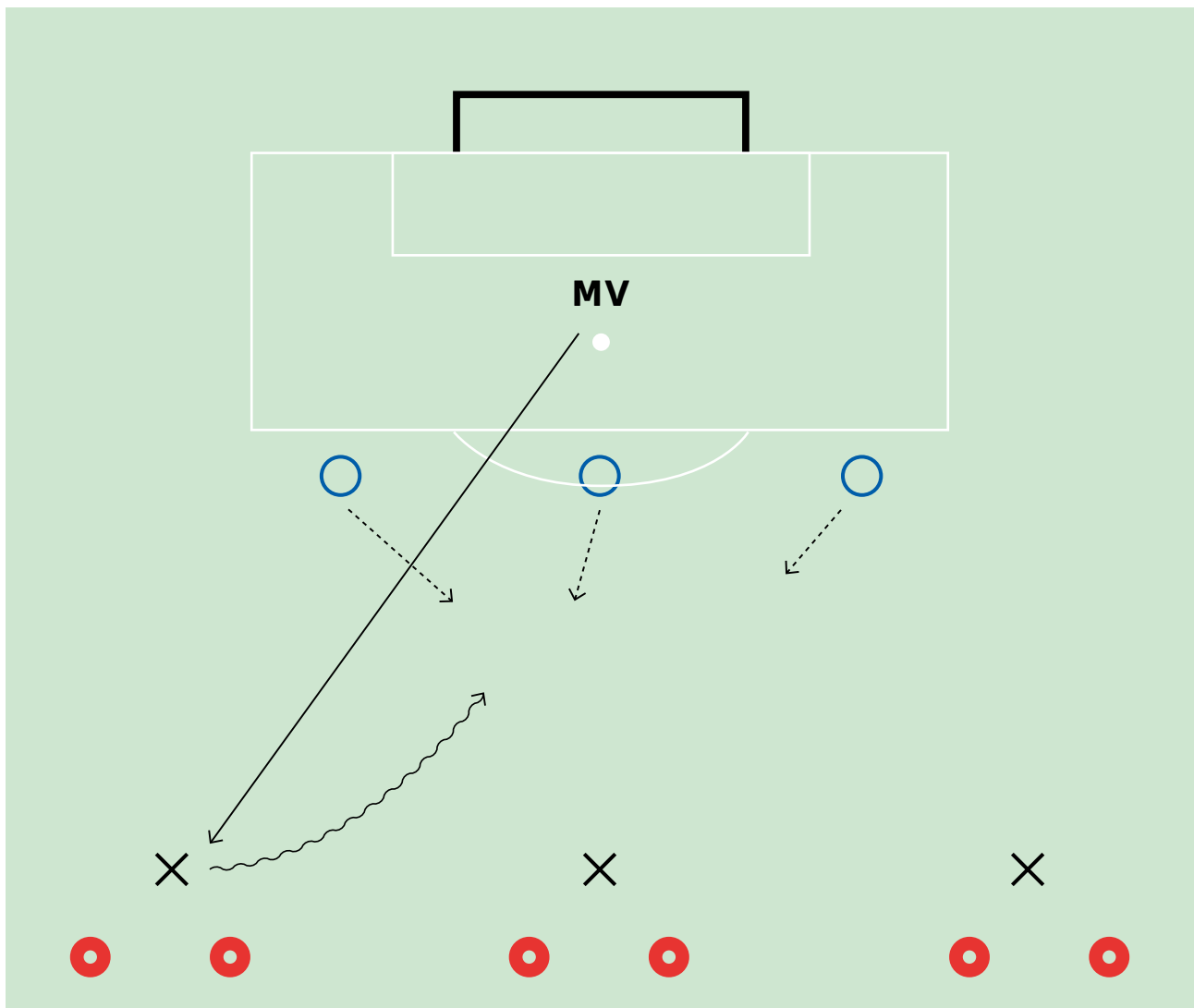
ORGANISATION:

12 utespelare fördelade på 3 lag. Yta 30 x 30 meter. 4 spelzoner och en liten zon i mitten. 3 lag, varav ett jagarlag (blåa) i mittzonen. Bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Tränaren spelar in boll till svarta laget. En blå spelare lämnar jagarzonen och försöker erövra bollen och få ut den ur kvadraten. Lyckas röda med 5 passningar eller mer får de passa över bollen till valfri grön spelare. Övriga gröna spelare flyttar då snabbt in i den zon dit bollen kommit för att ge passningsalternativ till sin medspelare. En ny jagarspelare från blåa laget kommer in och jagar. Samtidigt flyttar då de svarta spelarna runt och fördelar sig i de zoner som blir tomma. Får den jagande spelaren ut bollen ur kvadraten blir det nytt jagarlag i mitten.

9.24 FÖRHINDRA AVSLUT/SNABB OMSTÄLLNING



VARFÖR:

Förhindra avslut, snabb omställning när motståndarna är oorganiserade

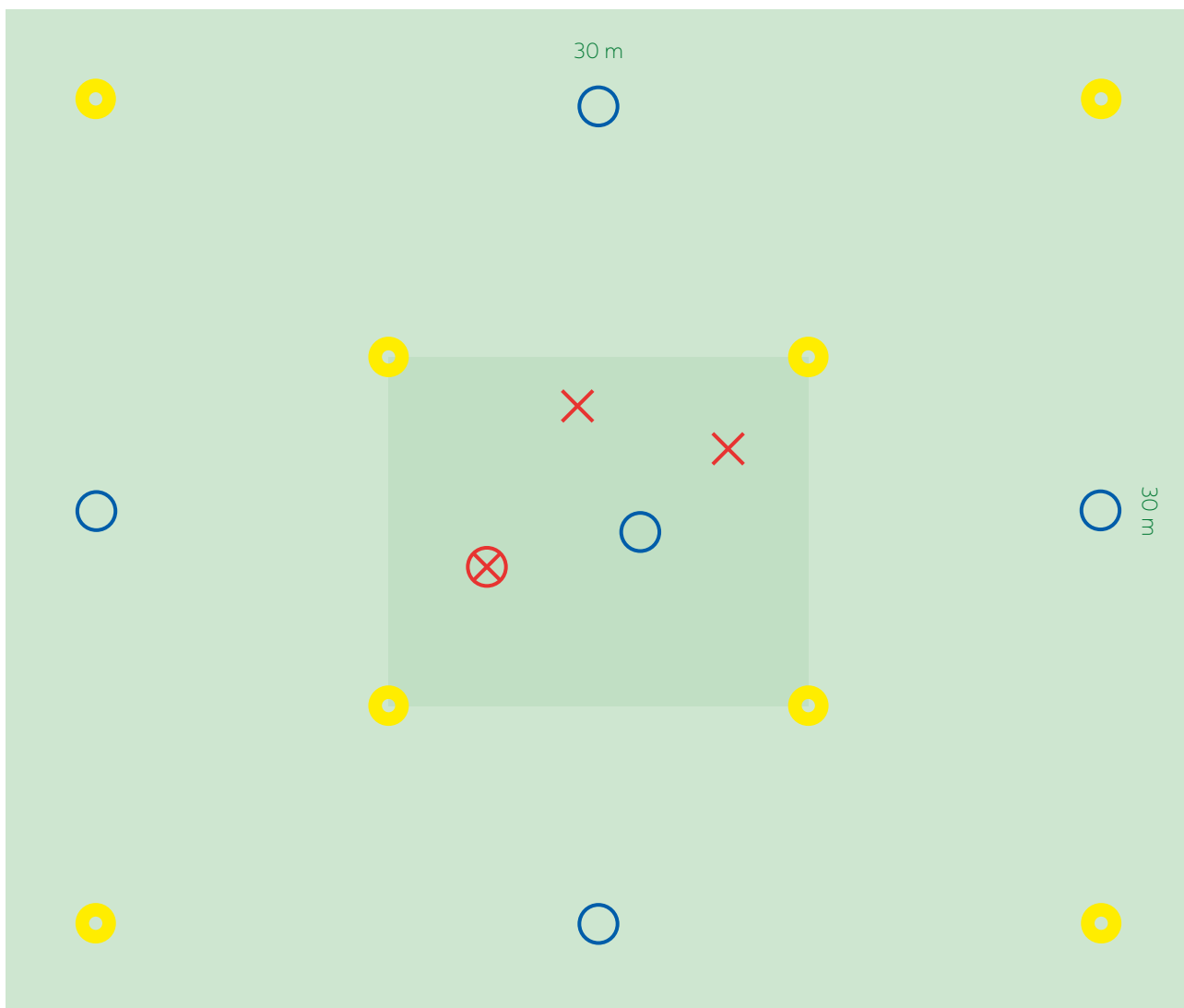
ORGANISATION:

3 anfallsspelare utspridda vid mittlinjen, 3 försvarare.
1 målvakt. 3 konmål vid mittlinjen.

ANVISNING:

Målvakten startar genom att sätta igång spelet upp till anfallande spelare. De anfaller och försöker ta sig till avslut. Backlinjen arbetar med att förhindra avslut – vid lyckad brytning ställer de om snabbt och försöker antingen slå lång passning genom något av småmålen eller driva bollen igenom målen.

9.25 3 VS 1 - 5 VS 3



VARFÖR:

Presspel, omställning och hålla bollen inom laget.

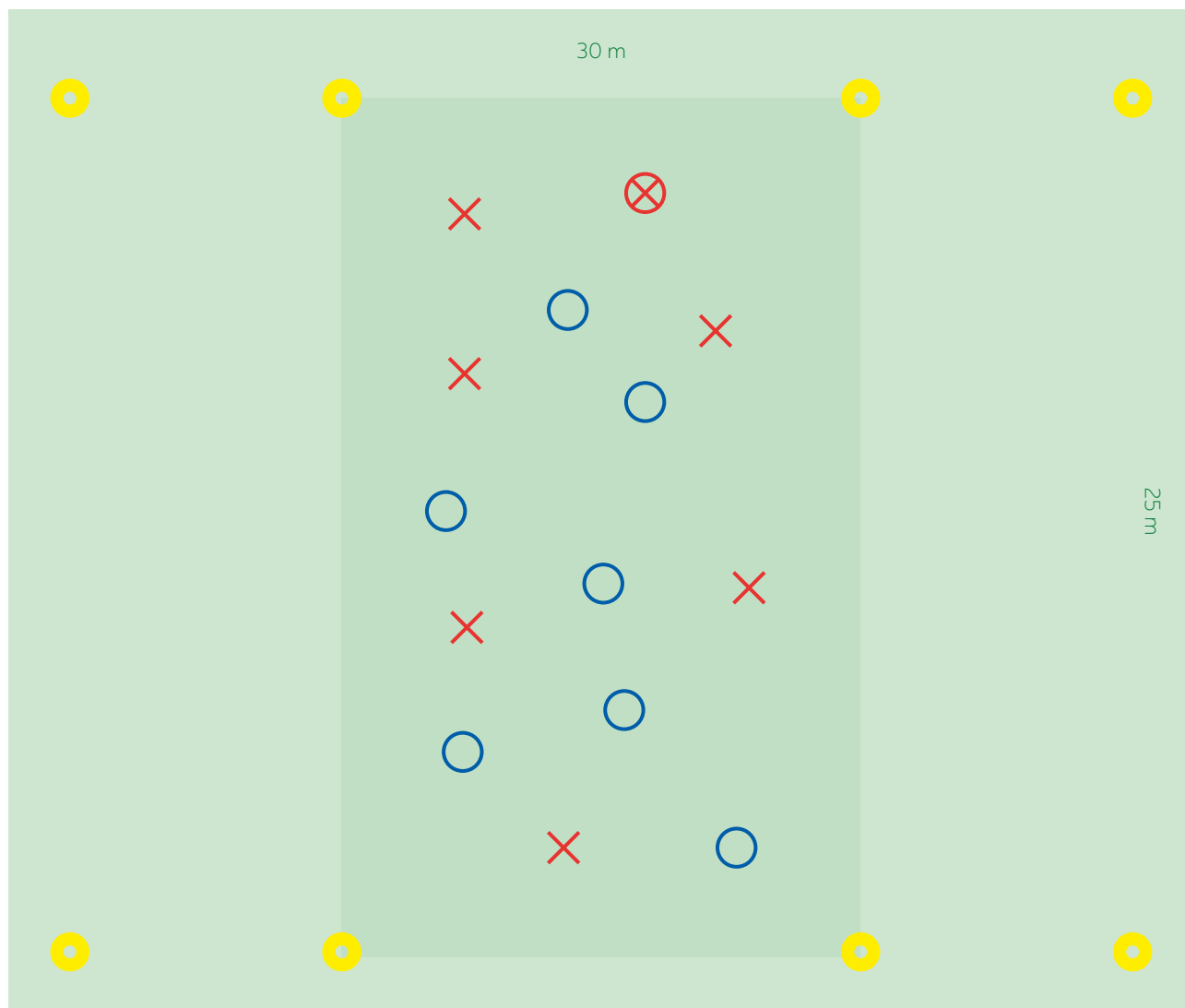
ORGANISATION:

8 utespelare fördelade på 2 lag med 5 spelare i ena laget och 3 i det andra. Yta 30 x 30 meter. en mindre zon i mitten med 3 röda och 1 blå spelare. 4 blå spelare utanför i den stora zonen. Bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Börja med 3 vs 1-spel i den mindre zonen. Om blå spelare erövrar bollen passar han ut till någon av de andra blåa spelarna. Övningen fortsätter då med 5 vs 3-spel över hela ytan. Återerövrar de röda spelarna bollen så stoppas spelet och övningen börjar om. Byt roller.

9.26 BOLLINNEHAV I OFFENSIV ZON



VARFÖR:

Träna på bollinnehav i sista tredjedelen/offensiv zon.

ORGANISATION:

10-14 utespelare, yta 30 x 25 meter, bollar, koner och västar. Stor mittzon. Två mindre zoner på varje sida. Ytan ska vara avlång, ej kvadratisk, för att det inte ska bli för enkelt med stora ytor att spela på.

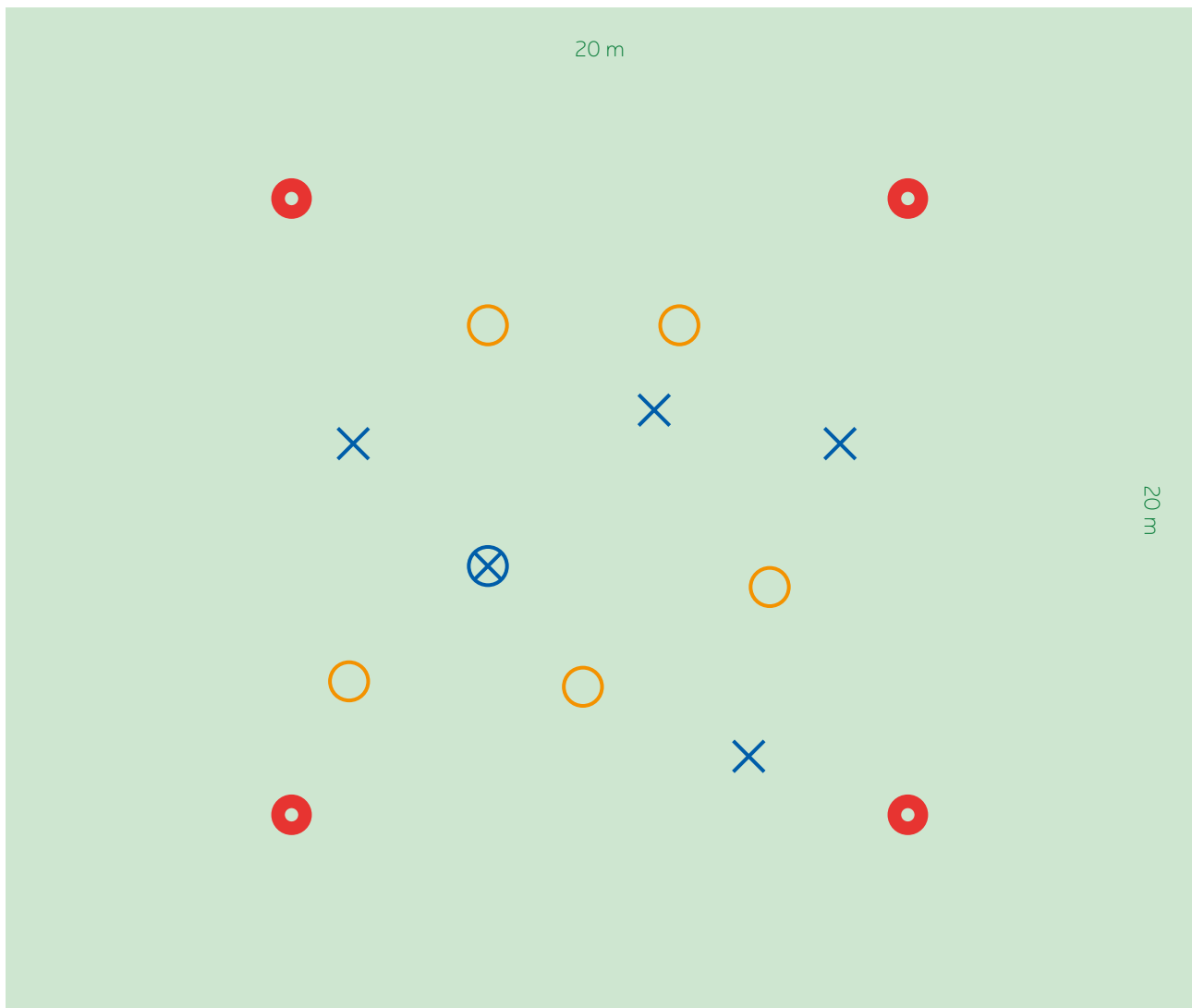
Spel i mittzonen, c5 vs 5 upp till 7 vs 7.

Blåa laget ska ta sig in i vänstra zonen, röda i högra zonen. Poäng görs genom att klara två moment i rad:

1. Ta sig in i zonen, antingen genom att driva själv eller passa inlöpande medspelare.
2. Lyckad pass till valfri medspelare i mittzonen.

ANVISNING:

9.27 RÖRELSE/TA SIG UR PASSNINGSSKUGGA



VARFÖR:

Genom rörelse erbjuda passningsalternativ

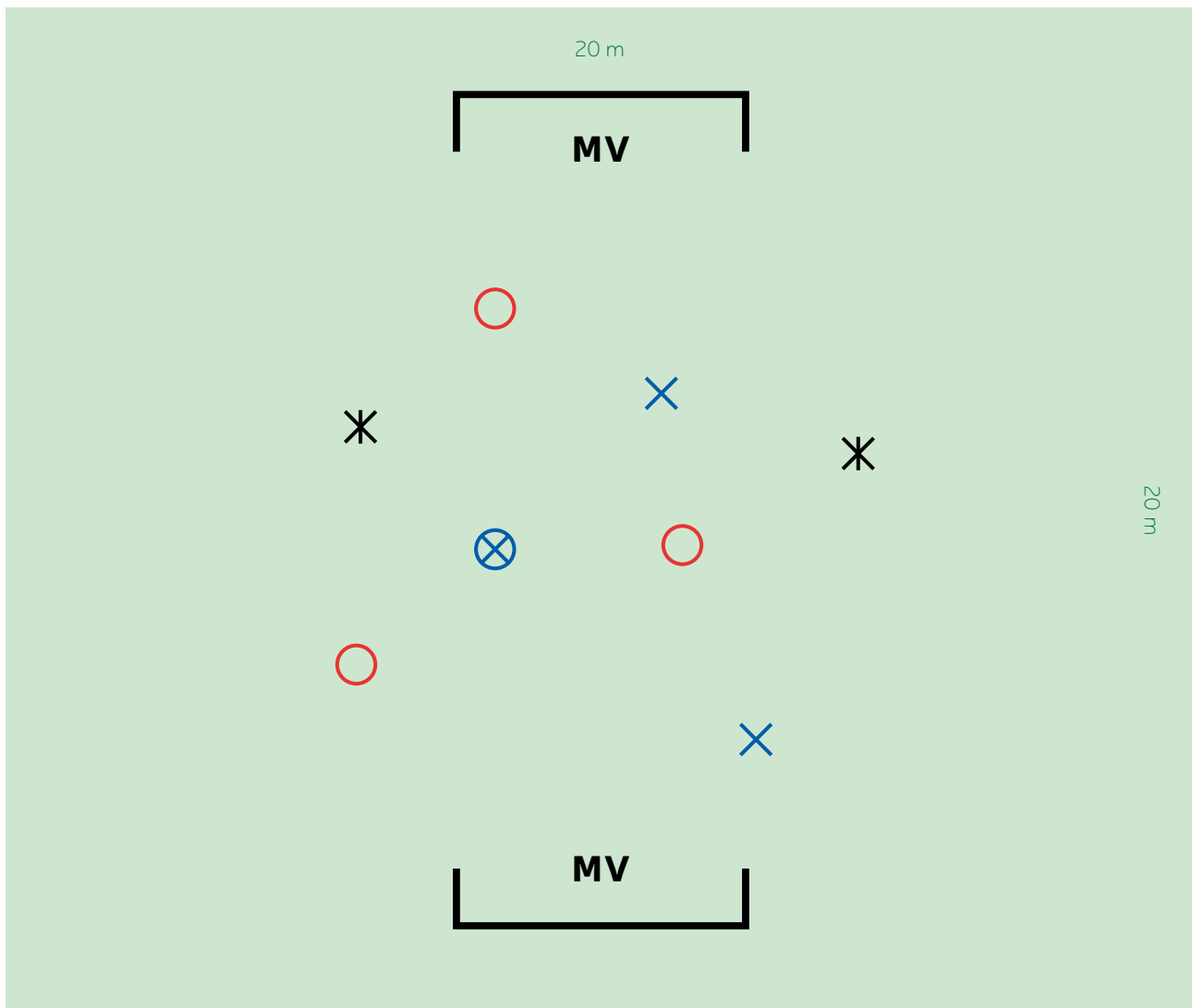
ORGANISATION:

4 vs 4 eller 5 vs 5 i en begränsad yta. Inga mål. Yta 20 x 20 meter. Bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Vanligt spel. Poäng delas ut om man klarar 10 passningar i rad utan att motståndarlaget rör bollen.

9.28 HÅLLA BOLLEN INOM LAGET



VARFÖR:

Speluppbyggnad, hålla bollen inom laget

ORGANISATION:

2 målvakter, 8 utspelare, yta 45 x 40 meter,
bollar, koner, västar och 2 stora mål

ANVISNING:

Spel 3 mot 3 med målvakter + 2 spelare som alltid
tillhör det bollhållande laget.