

5 mot 5

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel vi har bollen		Omställningar		Försvarsspel motståndarna har bollen	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen				Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...			i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
Bli spelbara	Bli spelbara			Sätta press	Snabbt sätta press
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...				för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
Avsluta nära målet				Bryta och ta bollen	

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

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
Spelbarhet			
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva Skjuta Ta emot bollen		Vända Passa Utmana, finta och dribbla	
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen Kasta bollen		Bryta Markera Pressa Fånga bollen Kasta sig	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspyskologi

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	2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema. Smålagsspel.
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