



Spelarutbildningsplan spelformen 5 mot 5 IF Mölndal Fotboll

IF Mölndal Fotbollsverksamhet är åldersanpassad och utgår från barnens utvecklingsnivå. Vi följer en spelarutbildningsplan som på bästa sätt är anpassad utefter detta. Denna manual används parallellt med [spelarutbildningsplan 5 - 5](#) på svenskfotboll.se.

I spelformen 5 mot 5 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel.

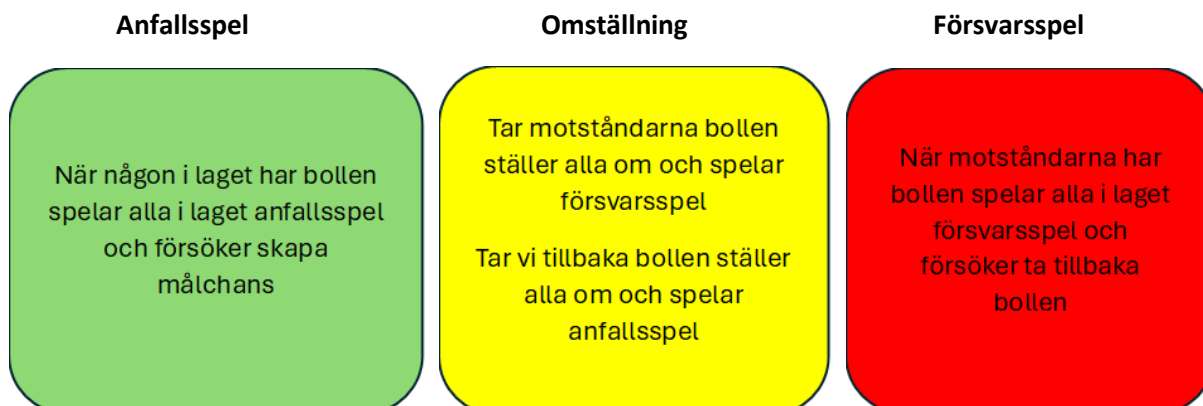
När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.

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. Följ länken läs texten och se filmen [spelformen 5 - 5 intro](#) samt läs avsnittet om [planering](#).



Spelets skeden i 5 mot 5. Vad händer i spelet? Detta pratar vi med spelarna vid match.

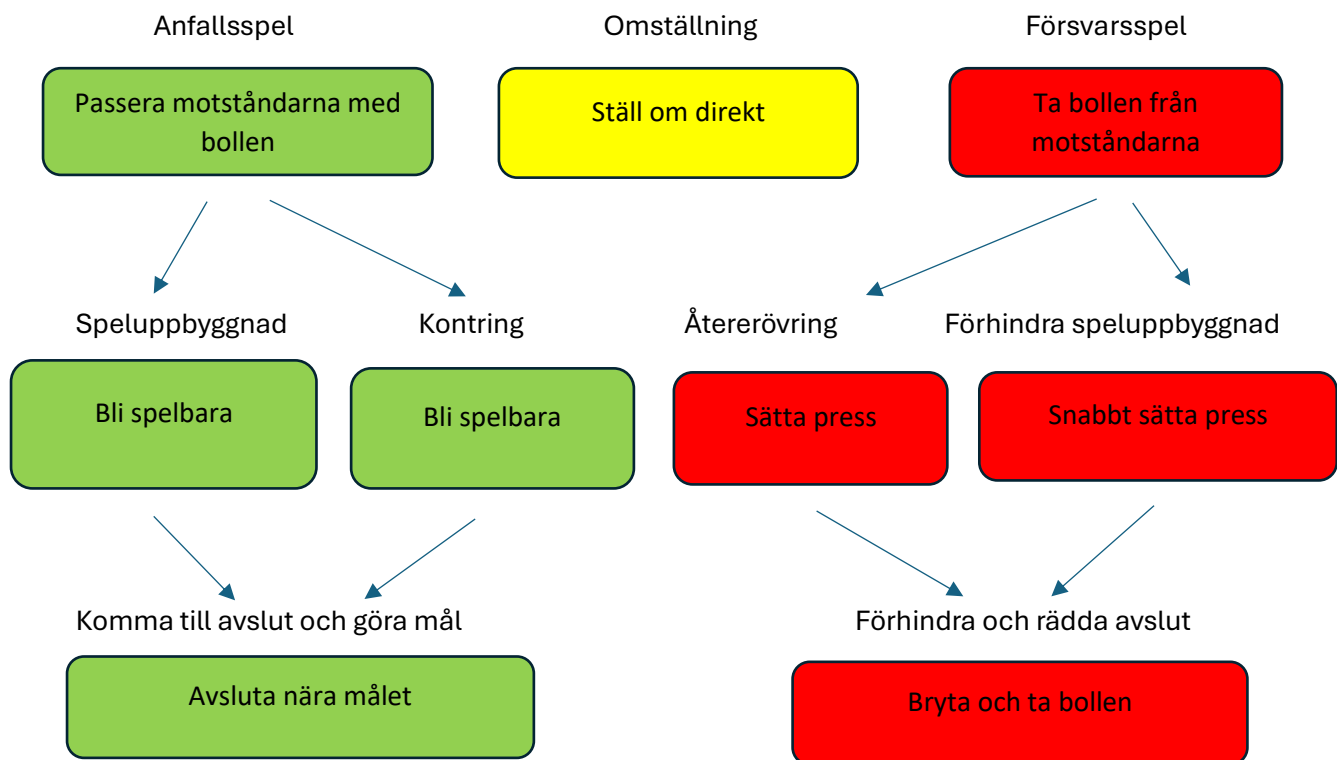
Vi vill se detta hända. Se filmerna om [vad händer i anfallsspel och försvarsspel?](#)



Spelarutbildningsplan spelformen 5 mot 5 IF Mölndal Fotboll

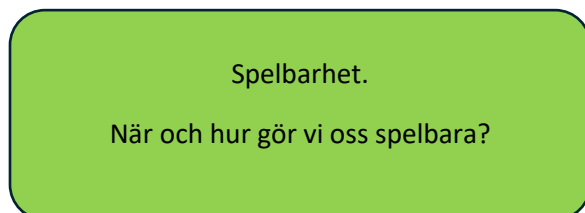


Vad prioriterar vi i spelets skeden?



Metoder och färdigheter i spelformen 5 mot 5. Detta tränar vi på i spelformen 5 mot 5.

Att träna på för **laget** kollektivt i anfallsspelet



Att träna på för **laget** kollektivt i försvarsspelet



Se filmen under **spelet 5 - 5, [lagets möjligheter - anfallsspel - spelbar.](#)**



Spelarutbildningsplan spelformen 5 mot 5 IF Mölndal Fotboll

Färdigheter (tekniker) att träna på **individuellt** för spelaren i spelformen 5 - 5.

Driva Vända Skjuta
Ta med bollen
Passa bollen
Utmana, finta och dribbla

Bryta
Pressa
Markera

Se filmerna under **spelarens möjligheter – anfallsspel** - [driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana finta och dribbla](#). **försvarsspel** [bryta ta tillbaka bollen, pressa och markera](#).

Färdigheter (tekniker) att träna på för målvakter. (alla provar målvaktsspel i spelformen 5 - 5)

Rulla bollen
Kasta bollen

Fånga bollen (grepp)
Kasta sig (falla)

Vad ska spelarna träna på i målvaktsspelet i spelformen 5 mot 5? Se filmerna under **Spelet, målvaktens möjligheter i anfalls- och försvarsspel** [rulla ut bollen, kasta bollen, fånga, kasta sig och fånga bollen](#).



Spelarutbildningsplan spelformen 5 mot 5 IF Mölndal Fotboll

Fotbollsfys 5 mot 5.

Spelform	3 mot 3		5 mot 5		7 mot 7			9 mot 9		11 mot 11				
Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination			😊											
Rörlighet			😊											
Snabbhet			😊											
Styrka			😊											
Uthållighet														

Träna koordination genom äventyrsbana, kull och jagelekar, krabbgång, målvaktsövningar, färdighetsövningar som driva med insida, utsida, höger och vänster fot, vända, byta riktning o.s.v.

Träna snabbhet genom kull och jagelekar, stafetter. Se även övningar i [FIFA 11+ kids](#). Dessa övningar kan ni varva in i andra övningar.

Fotbollspsykologi – hur skapar vi en bra motivationsmiljö?

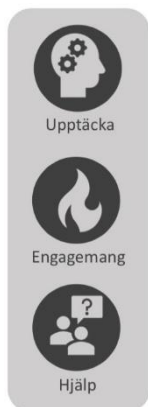


-Lär känna spelarna, var positiv, kom överens om enkla, tydliga regler där där alla trivs.

-Låt spelarna vara med och påverka genom att ställa frågor om regler, lösningar i övningar, driva med höger eller vänster fot o.s.v.

-Tänk på att barnen utvecklas olika, planera långsiktigt med hjälp av spelarutbildningsplanen, ha tålamod.

-Hur skapar vi en bra lärandemiljö?



-Tränaren ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar i Träning och match.

-Tränaren skapar stort engagemang hos spelarna i träning och match.

-Tränaren hjälper spelarna att upptäcka lösningar i träning och match.

-Följ länken, se filmerna och läs texten om fotbollspsykologi 5 mot 5 [långsiktig utveckling, göra nästa aktion och göra lagkamrater bättre.](#)



Spelarutbildningsplan spelformen 5 mot 5 IF Mölndal Fotboll

Hur tränar vi i spelformen 5 mot 5?



- Mycket aktivitet
- Många bollkontakter
- Inga köer
- Aldrig fler spelare än spelformen vid spel
- Färdighetsträning, jag och bollen
- Spelbar, närmaste lagkamrat
- Träna på det vi ska träna på i 5 mot 5.
- Involvera spelarna med frågor
- Alla tränar målvaktsspel

Organisation träning 5 mot 5.

- Samling – Check In
 - I mindre grupper
 - Upprop/Namnlek
 - Hur gör vi? Regler och överenskommelser
- Stationsträning övning 1-5 (60 min.)
 - 10-12 minuter per station*
 - Femte stationen. Variant:
 1. Utanför planen
 2. Gemensam avslutande övning
 3. Gemensam startövning före check in
- Samling – Check Out
 - Vad har varit roligt i dag?
 - När är nästa träning?
 - Gemensam ritual



*Tag med vattenflaskan till stationerna.



Spelarutbildningsplan spelformen 5 mot 5 IF Mölndal Fotboll

Träningsprogram 5 mot 5.

Det finns 6 stycken färdiga träningsprogram. Det finns ett program med målvaktsövningar...

Träna målvaktsspel med alla spelare...

[Träningsprogram 1 - Driva, vända, pressa.](#)

[Träningsprogram 2 - Passa, ta emot, markera.](#)

[Träningsprogram 3 - Utmana, finta, dribbla, bryta.](#)

[Träningsprogram 4 - Skjuta, kasta sig, fånga.](#)

[Träningsprogram 5 - Vända](#)

[Träningsprogram 6 - Ta med bollen.](#)

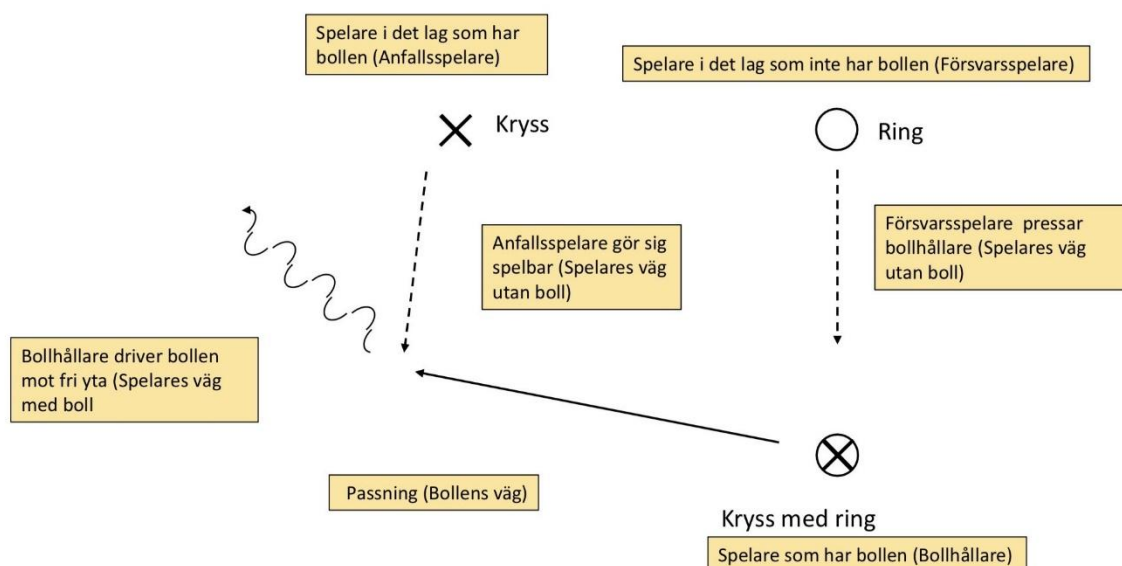
[Målvaktsövningar 5 - 5.](#)

[Spelarutbildningsplan 5 - 5 Förenklad.](#)

[Teknikregister 5 - 5.](#)

Fortsätt att använda träningsprogrammen från spelform 3 mot 3.

Vad betyder de tecknade symbolerna i träningsprogrammen?



Spelarutbildningsplan spelformen 5 mot 5 IF Mölndal Fotboll

Använd arbetsmodellen för att presentera varje övning...

ARBETSMODELLEN - GENOMFÖRANDE	
<i>Organisation</i>	Förbered övningen på planen - mål, bollar, koner och västar.
Vad?	Redogör för målsättningen.
Varför?	Redogör för syftet?
<i>Anvisningar</i>	Visa och beskriv kortfattat övningen med spelarna i sina positioner.
<i>Pröva</i>	Låt spelarna pröva övningen.
Hur? Återkoppling	Ställ frågor, visa eller ge instruktioner.
Öva	Låt spelarna lära sig momentet med hjälp av övningen - ge återkoppling.
Sammanfattning	Summera tillsammans med spelarna.

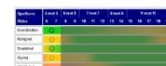
VAD är det vi tränar på?

VARFÖR tränar vi på detta?

HUR? Hitta lösningar med hjälp av spelarna genom frågor, koppla gärna till match.

Utvärderingsmall efter träning. Blev det som vi tänkt oss?

- Organisation
 - Använda arbetsmodellen
 - Plats i Uptons diagram
 - Samarbete och rollfördelning mellan ledare
- Spelet
 - Vilka skeden i spelet tränades?
 - Uppfylldes övningens syfte?
 - Hur uppnåddes syftet?
- Ledarskap
 - Hur uppfylldes principerna om relationer, långsiktighet och påverkan under träningen?
- Fotbollsfys
 - Var det hög aktivitet och rörelseglädje?
 - Vilka fysiska grundkvaliteter tränades?
 - Hur tränades grundkvaliteterna?





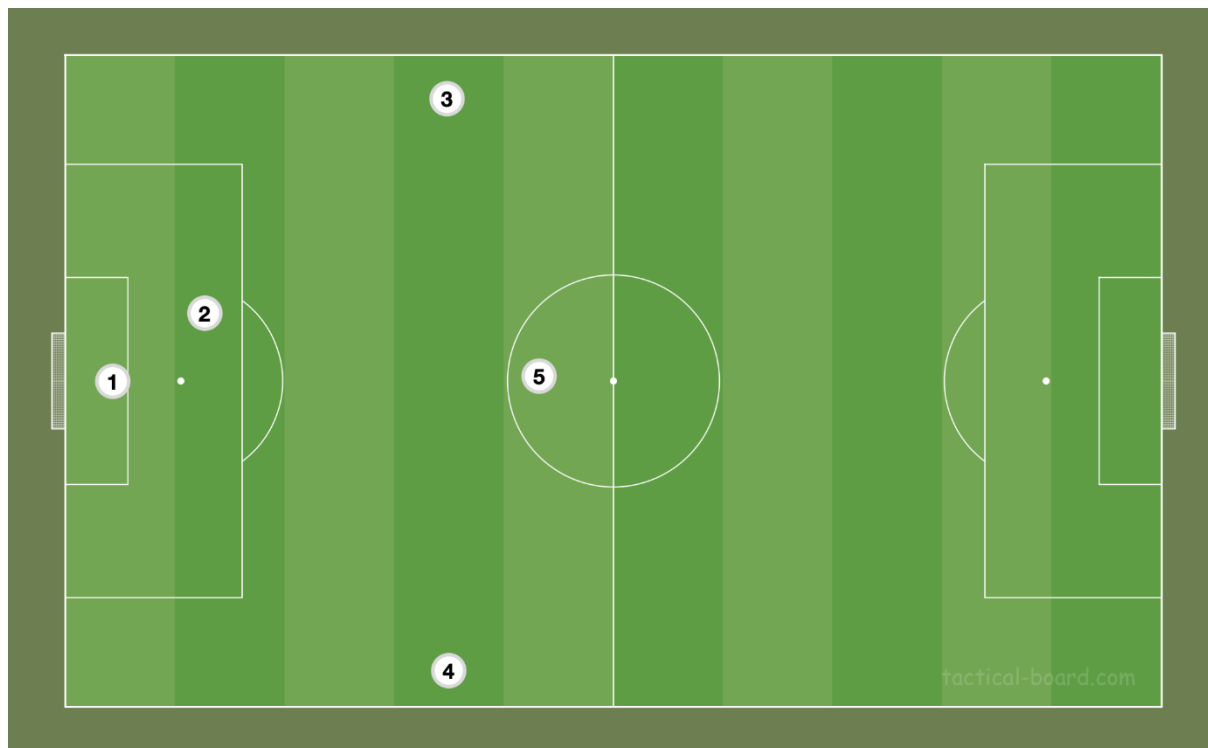
Spelarutbildningsplan spelformen 5 mot 5 IF Mölndal Fotboll

Match

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. För 8 åringar spelas matcherna i sammandragsform där laget spelar flera matcher samma dag för att sedan inte spela match under några veckor. För 9 åringar är det seriespel med en match i veckan. Det rekommenderas att alla matcher genomförs i närområdet. Byten genomförs i första hand i pauserna. Se filmen om [5 - 5: matchens genomförande](#) Läs tipsen.

Läs om [matchregler 5 - 5](#) eller följ länken <https://www.gbgfotboll.se/tavling/fotboll/spelformer/> där du också finner information om hur du anmäler lag till sammandragen för 8 åringar eller seriespel för 9 åringar. Du kan även läsa om spelformen på <https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/> där finns en bra och enkel broschyr för föräldrar att läsa i pdf-format. [Enklare spelregler 5 - 5.](#)

Matchen. Enkelt spelsystem 1-1-2:1





Utgångspositioner: 1-2-2

Anfallsspel: prata med spelarna om hur vi gör för att passera motståndarna med kontroll på bollen.

Speluppbyggnad: prata med spelarna om hur vi gör oss spelbara

Kontring: prata med spelarna om hur vi gör oss spelbara

Komma till avslut och göra mål: prata med spelarna hur vi kan skapa målchans och göra mål.

Återerövring: hur kan vi snabbt sätta press

Förhindra speluppbyggnad: hur kan vi snabbt organisera oss på försvarssida

Försvarsspel: prata med spelarna om hur vi kan få motståndarna att tappa kontrollen på bollen så att vi kan ta tillbaka bollen.

Förhindra och rädda avslut: prata med spelarna hur vi kan förhindra målchans och förhindra att det blir mål.

Spelarutbildning i träning

- Vi följer spelarutbildningsplanen.
- Träningen består övervägande av spelövningar med boll och motståndare, beslutsfattande är i fokus.
- Vi tränar fotboll och väver in fysmoment i förberedseträningen.
- Vi vill att varje spelare ska ha en hög delaktighet i övningarna
- Vi spelar oss ur situationer och passar bollen till varandra.



Spelarutbildningsplan spelformen 5 mot 5 IF Mölndal Fotboll



Spelarutbildning i match

spelformerna 3-3 och 5-5

- Vi vill spela bollen efter marken, genom spelytorna.
- Matchens fokus är det vi tränar på och vårt sätt att spela, 2 saker i anfall 2 saker i försvar. Vi håller oss till dessa under matchen.
- Vi förbereder oss för match med spelövningar.
- Alla spelare är viktiga och ska få feedback.



Ledarskap och föräldraskap

- Vi uppmuntrar försök oavsett utfall.
- Vi har en positiv miljö och är engagerade.
- Vi involverar spelarna med frågor.
- Vi ser utbildningen långsiktigt.
- Vi vågar förstärka och bryta i övningar.
- Vi är väl förberedda och reflekterar över våra ledarbeteenden.
- Vi involverar föräldrar genom att berätta vad vi tränar på för tillfället.

