

9 mot 9

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 ta...		i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	
- Uppfylla *grundföreskrifterna. - Ta oss fram spelyta för spelyta - Positionering i alla spelytor och korridorer.		- Erbjuda speldjup framåt/bakåt. - Vara spelbara i spelyta 2 och 3.		- Pressa bollhållaren. - Överflyttning och markera.	
i Förhindra speluppbyggnad ska vi...					
- Samla laget i lagdelar. - Förhindra spel genom lagdelarna.					
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...				för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
- Ha de flesta av avsluten i straffområdet. - Vara snabba på returer.				- Förhindra avslut i straffområdet. - Vara snabba på returer.	

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

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning	
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka		- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
- Rulla bollen - Utspark		Kasta bollen	
		- Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen	
		- Palming - Bryta djupledspassning - Upphopp, fånga- och boxa bollen	

Fotbollsfys

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

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	3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen. Smålagsspel.
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