



Spelarutbildningsplan spelformen 9 mot 9 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 9 - 9](#) på svenskfotboll.se.

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 att utvecklas utefter sina förutsättningar.

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. Spelarna behöver nu i större utsträckning samarbeta inom lagdelarna samt variera sig mellan långa och korta passningar.

Följ länken, läs texten och se filmen [spelformen 9 - 9 intro](#) läs texten i avsnittet om [planering](#).

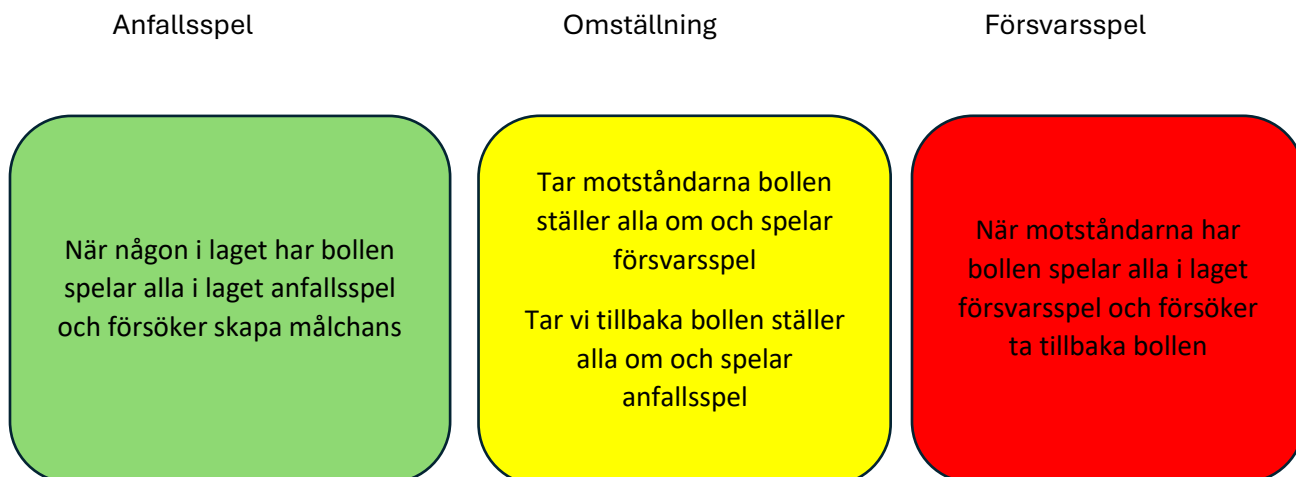


Spelets skeden i 9 mot 9. Vad händer i spelet? Detta pratar vi med spelarna innan match.

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

Vad händer i matchen? Detta pratar vi om med spelarna vid match.

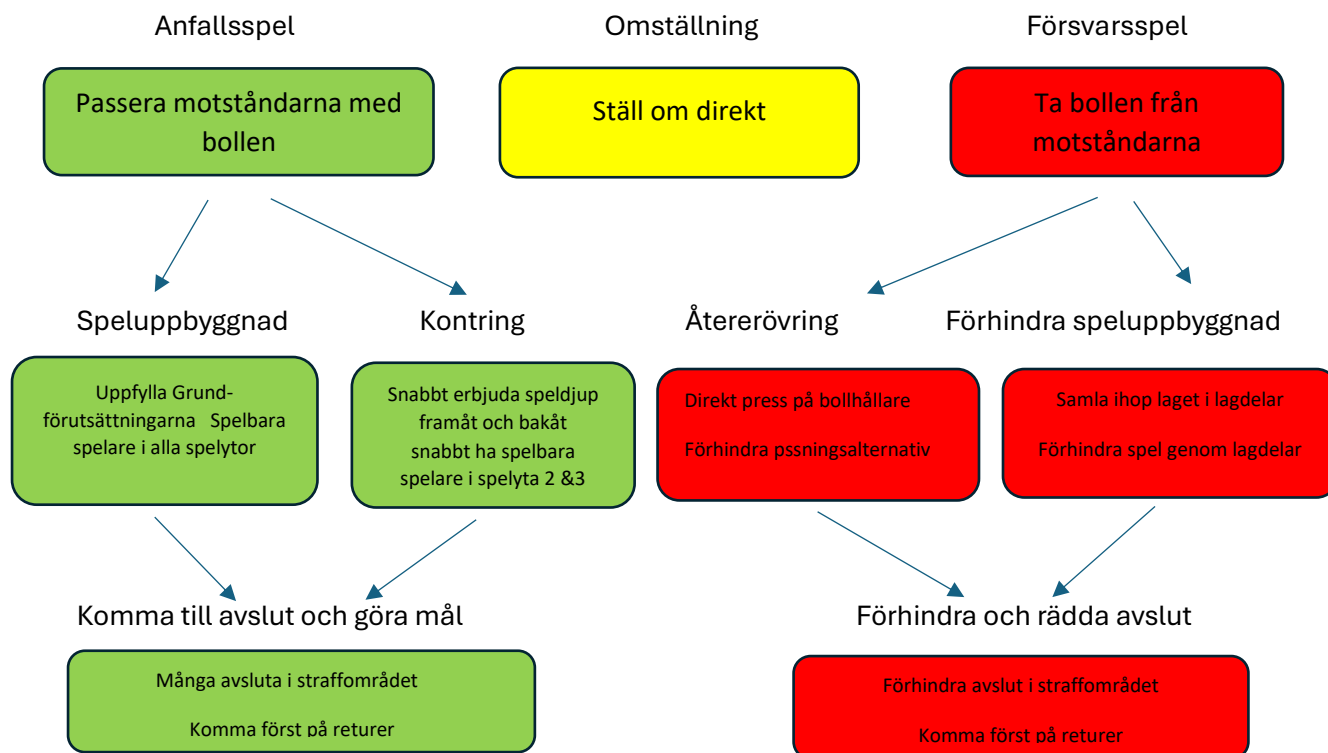
Vi vill se detta hända i spelets skeden.





Spelarutbildningsplan spelformen 9 mot 9 IF Mölndal Fotboll

Vad prioriterar vi i spelets skeden?



Metoder och färdigheter i spelformen 9 mot 9. Detta tränar vi på i spelformen 9 mot 9.

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



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



Vad ska laget (kollektivt) träna på i spelformen 9 mot 9?

Se filmerna om lagets möjligheter i anfallsspel och försvarsspel.

Spelarutbildningsplan spelformen 9 mot 9 IF Mölndal Fotboll



Färdigheter (tekniker) att träna på individuellt för spelaren i spelformen 9-9.

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

Bryta Tackla
Pressa Nicka
Markera Blockera

Vad ska spelaren (individuellt) träna på i spelformen 9 mot 9.

Se filmerna under spelarens möjligheter i spelet i [anfallsspel och försvarsspel](#).

Färdigheter (tekniker) att träna på för målvakter. (målvaktsträning för målvakter i 9-9)

Rulla ut bollen
Kasta ut bollen
Utspark

Fånga bollen (grepp) Palming
Kasta sig (falla) Bryta djupledspassning
Boxa Upphoppsteknik

Vad ska spelarna träna på i målvaktsspelet i spelformen 9 mot 9?

Se filmerna under målvaktens möjligheter i spelet i [anfallsspel och försvarsspel](#).



Spelarutbildningsplan spelformen 9 mot 9 IF Mölndal Fotboll

Fotbollsfys 9 mot 9.

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 färdighetsövningar som driva med insida, utsida, höger och vänster fot, vända, byta riktning o.s.v. Bättre återhämtning genom smålagsspel, behålla återhämtning genom mellan och stort spel. Komplettera med löpningar med hastighetsförändringar.

Träna snabbhet genom spegelövningar och stafetter. Träna styrka varje träning som del av förberedelseträningen övningar finns i [FIFA 11+ kids](#), [FIFA 11+](#) och [knäkontroll](#).

Fotbollspsykologi – hur skapar vi en bra motivationsmiljö?

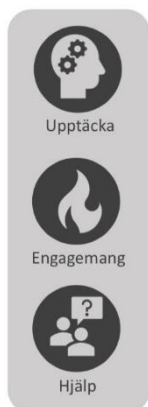


-Lär känna spelarna, var positiv, kom överens om enkla, tydliga regler där där alla trivs.

-Låt spelarna vara med och påverka genom att ställa frågor om regler, lösningar i övningar, hur skapar vi två mot en situation här 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 övningens syfte och att hitta lösningar i träning och match genom att ställa frågor och ge tips och råd.

-Läs texten och se filmerna om [fotbollspsykologi 9 - 9](#).



Spelarutbildningsplan spelformen 9 mot 9 IF Mölndal Fotboll

Hur tränar vi i spelformen 9 mot 9?



- Mycket aktivitet
- Många bollkontakter
- Inga köer
- Aldrig fler spelare än spelformen vid spel
- Mycket bra förutsättningar att träna teknik
- Variera smålag, mellanstort och stort spel.
- Match är träning.
- Träna på det vi ska träna på i 9 mot 9.
- Involvera spelarna med frågor
- Glöm inte målvaktsträning för målvakter.
- Lägg in styrka, ADR, snabba fötter, hoppa landa löp i förberedelseträningen.

Organisation träning 9 mot 9.

Smålagsspel. 3-4 spelare, spela 1-2 minuter, vila 1-2 min, 6-10 spelintervaller.
Mellanstortspel. 5-7 spelare, spela 4-8 minuter, vila 2 min, 4-6 spelintervaller.
Stort spel 8-9 spelare, spela 10-12 minuter, vila 2 min, 2-4 spelintervaller.

1. Samling – check in.

Vad tränar vi på idag? Tema träning.

2. Förberedelseträning.

Spelövning/färdighetsövning där vi väver in styrka, ADR, snabba fötter, hoppa landa löp.

3. Färdighetsövning/Spelövning

4. Spelövning

5. Nerjogg och stretch

6. Check out

Vad har vi tränat på idag.

Variera smålagsspel och mellanstortspel, olika antal spelare, använd jokrar för att främja anfallsspel. Utmana med tillslagsbegränsning, spel med båda fötter, ge 100% i övningarna, vila 100% när det är vila. Se till att alla är delaktiga. Ta med vattenflaska.



Spelarutbildningsplan spelformen 9 mot 9 IF Mölndal Fotboll

Träningsprogram 9 mot 9.

Det finns 15 färdiga träningsprogram, fördelade på spelets 6 skeden + målvaktsövningar.

Anfallsspel

[Speluppbyggnad träningsprogram 1](#)

[Speluppbyggnad träningsprogram 2](#)

[Speluppbyggnad träningsprogram 3](#)

[Kontring träningsprogram 4](#)

[Kontring träningsprogram 5](#)

[Komma till avslut och göra mål träningsprogram 6](#)

[Komma till avslut och göra mål träningsprogram 7](#)

[Komma till avslut och göra mål träningsprogram 8](#)

[Målvaktsövningar inlägg](#)

[Målvaktsövningar speluppbyggnad](#)

Försvarsspel

[Förhindra speluppbyggnad träningsprogram 9](#)

[Förhindra speluppbyggnad träningsprogram 10](#)

[Förhindra speluppbyggnad träningsprogram 11](#)

[Direkt återerövring träningsprogram 12](#)

[Direkt återerövring träningsprogram 13](#)

[Förhindra och rädda avslut träningsprogram 14](#)

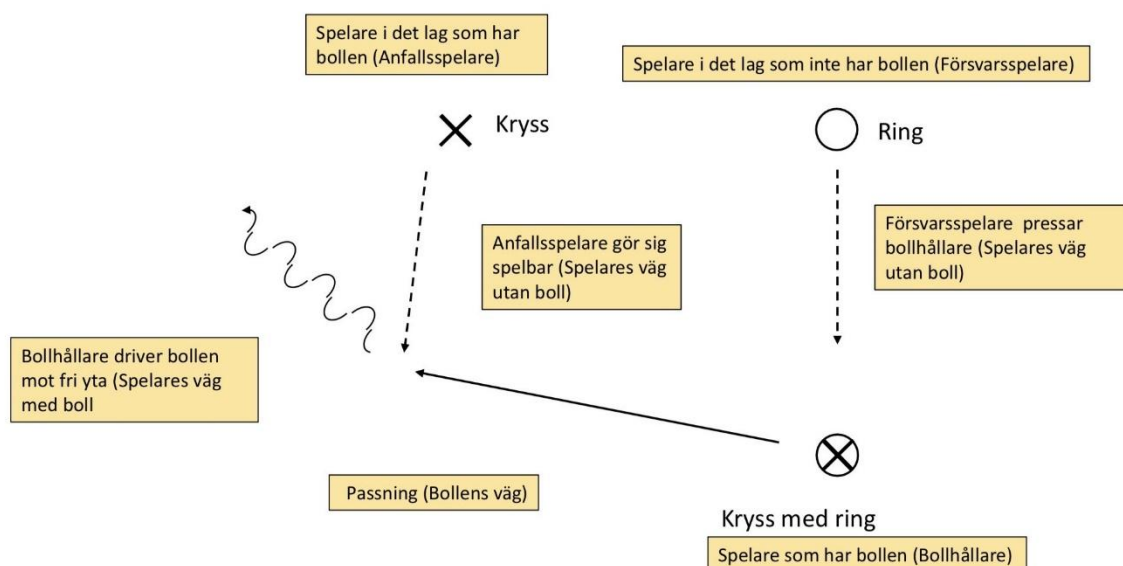
[Förhindra och rädda avslut träningsprogram 15](#)

[Målvaktsövningar djupledsspel](#)

[Målvaktsövningar skott](#)

Använd fortfarande träningspassen för 3 mot 3, 5 mot 5 och 7 mot 7.

Vad betyder de tecknade symbolerna i träningsprogrammen?





Spelarutbildningsplan spelformen 9 mot 9 IF Mölndal Fotboll

Använd arbetsmodellen för att presentera varje övning...

ARBETSMODELLEN - GENOMFÖRANDE	
Organisation	Förbered övningen på planen - mål, bollar, koner och västar.
Vad?	Redogör för målsättningen.
Varför?	Redogör för syftet?
Anvisningar	Visa och beskriv kortfattat övningen med spelarna i sina positioner.
Pröva	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.

tänkt oss?

Utvärderingsmall efter träning. Blev det som vi

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



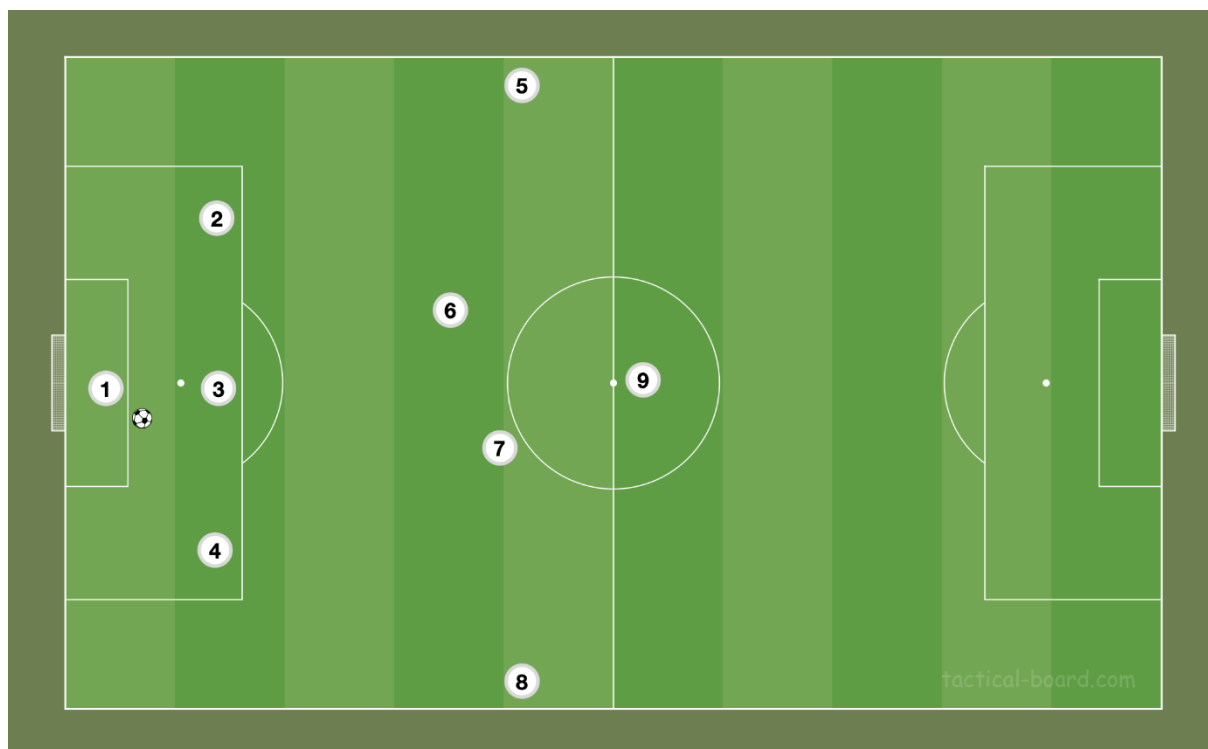
Spelarutbildningsplan spelformen 9 mot 9 IF Möndal Fotboll

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker i seriespel där laget spelar en match i veckan. Sträva efter lika speltid och byten i pauserna. Följ länken, läs texten och se filmen om [matchens genomförande i spelformen 9 - 9](#).

Läs om [spelets regler i spelformen 9 - 9](#) eller följ länken

<https://www.gbgfotboll.se/tavling/fotboll/spelformer/> där du också finner information om hur du anmäler lagen.

Förslag enkelt spelsystem 9 mot 9.



Utgångspositioner 1-3-4-1

Anfallsspel: passera motståndarna med kontroll på bollen.

Speluppbyggnad: prata med spelarna hur vi uppfyller grundförutsättningarna. Spelbar, spelavstånd, speldjup, spelbredd. Hur får vi spelbara spelare i alla spelytor?

Kontring: prata med spelarna om hur vi snabbt får speldjup framåt och blir spelbara i spelyta 2 och 3.

Komma till avslut och göra mål: prata med spelarna om hur vi får många avslut och är först på returer.

Försvarsspel: ta tillbaka bollen genom att få motståndarna att tappa kontrollen på bollen.

Återerövring: prata med spelarna om hur vi snabbt kommer in i press och förhindrar passningsalternativ.

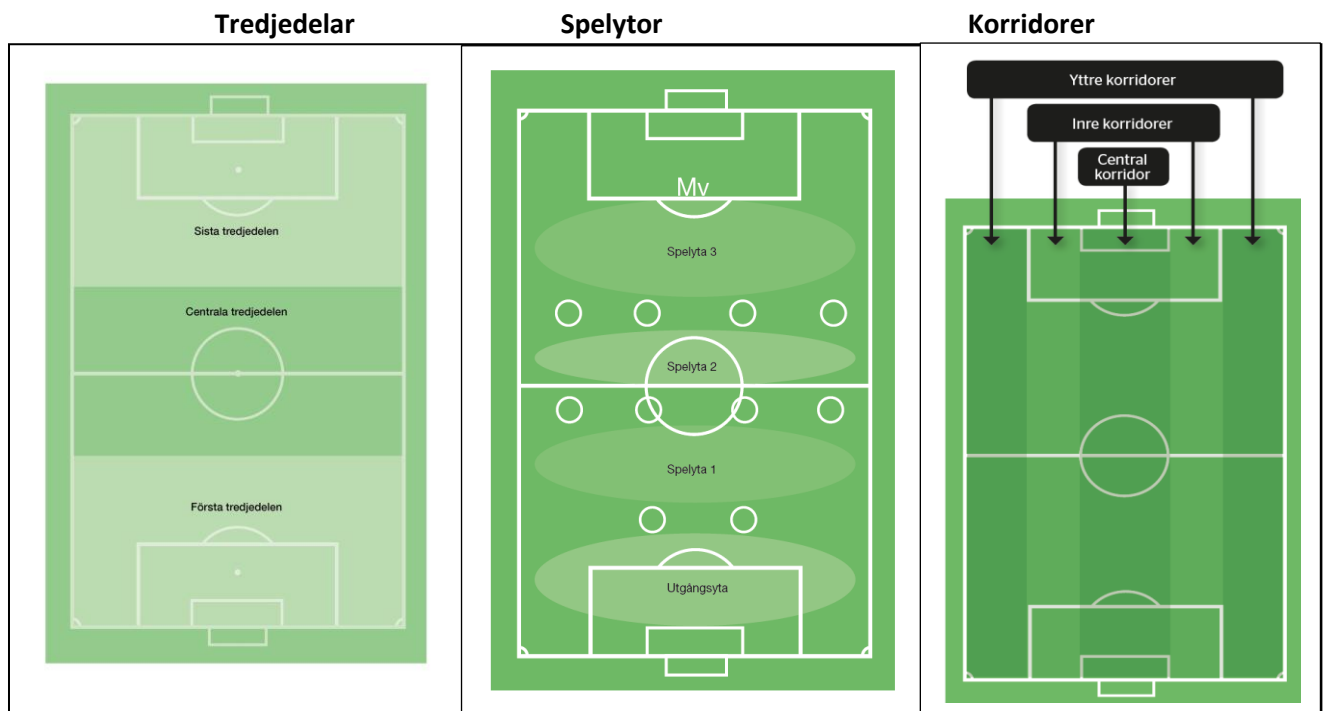
Förhindra speluppbyggnad: prata med spelarna om hur vi snabbt samlar ihop lagdelarna och förhindrar spel igenom lagdelarna.

Förhindra och rädda avslut: prata med spelarna om hur vi förhindrar avslut i straffområdet och kommer först på returer.



Spelarutbildningsplan spelformen 9 mot 9 IF Mölndal Fotboll

Läs om [planens indelning](#)



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 förberedelseträningen.
- Vi vill att varje spelare ska ha en hög delaktighet i övningarna
- Vi spelar oss ur situationer och passar bollen till varandra.



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.



Spelarutbildning i match

spelformerna 7-7, 9-9 och 11-11

- Vi vill spela bollen efter marken, genom spelytorna.
- Vi prioriterar att spela:
 1. genom motståndarnas lagdelar
 2. utanför motståndarnas lagdelar
 3. framför motståndarnas lagdelar, vänder spelet om det är trångt.
- Matchens fokus är det vi tränar på och vårt sätt att spela, 2 saker i anfall 2 i försvar. Vi håller oss till dessa under matchen.
- Vi förbereder oss för match med spelövningar.
- Alla spelare är viktiga och ska få feedback.

