



BLÅ TRÅD

13-14 år (9 mot 9)

ETT BOLLFÖRANDE LAG MED HÖG PRESS

Speluppbyggnad	Hålla i/passa bollen för att skapa fria ytor och utnyttja de ytor som skapas
Förhindra speluppbyggnad	Pressa högt för att vinna bollen nära motståndarnas mål
Offensiv omställning	Vid bollvinst spelas bollen framåt mot mål för att snabbt utnyttja fria ytor
Defensiv omställning	Vid bollförlust sker direkt återerövring för att minska fria ytor för motståndarna

Spelmodell 13-14 år

Anfallsspel

Kontrollerat bollinnehav högt upp i planen

Framåt

Direkt återerövring

Omställning

Försvarsspel

Hög press
Positionsförvar

Speluppbyggnad

- Håll position
- Skapa numerära överlägen
- Om yta finns, ta fram bollen

Kontring

- Diagonal pass framåt
- Löpning bakom backlinje
- Vänd spelet

Återerövring av boll

- 2-3 närmaste pressar direkt
- Försvarssida
- Täck centralt/Försvara utåt

Förhindra speluppbyggnad

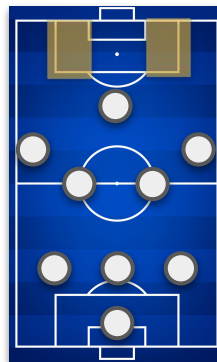
- Närmaste pressar
- Försvarssida
- Täck centralt/Försvara utåt

Komma till avslut och göra mål

- Hitta assistzonen
- Avslut i straffområdet
- Många löpningar in i straffområdet

Förhindra och rädda avslut

- Försvarssida
- Håll spelet utanför straffområdet
- Närmaste pressar



Formation: 1-3-4-1

Spelmodell målvakter 13-14 år



Speluppbyggnad	Förhindra speluppbyggnad
Alltid vara spelbar Central position	Hög utgångsposition Styr medspelarna
Kontring	Återerövring
Snabb igångsättning	Scanna efter motståndare

Mer bestämt vilka som är målvakter
Målvakter ska erbjudas målvaktsträning

Spelarutbildningsplan 13-14 år

“JAG OCH MIN LAGDEL”



Anfallsspel			Försvarsspel	
Laget				
Spelbarhet	Speldjup	Väggspel	Försvarssida	Täckning
Spelbredd	Spelavstånd	Överlappning	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel	Avledande rörelse	Centrering	Överflyttning
Spelvändning	Uppflyttning	Positionsbyten	Understöd	
Spelaren				
Driva	Passa	Skydda bollen	Bryta	Tackla
Vända	Ta emot bollen	Perception	Markera	Nicka
Skjuta	Utmana, finta och dribbla	Nicka	Pressa	Blockera
Båda fötterna				
Målvakten				
Rulla bollen	Passa		Fånga bollen	Palming
Kasta bollen	Ta emot bollen		Kasta sig	Bryta djupledspassningar
Utspark			Boxa bollen	Upphopp, fånga och boxa bollen
Fotbollsfys				
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor			Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar	
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning				

Fotbollsp psykologi 13-14 år



Att göra NÄSTA AKTION med hög kvalitet Utbilda spelarna i att...	Att GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE Utbilda spelarna i att...	LÅNG OCH HÅLLBAR KARRIÄR Utbilda spelarna i att...
- Ta tillbaka bollen direkt efter bollförlust - Göra sig spelbar även i motgång - Utmana och våga driva framåt, även efter bolltapp	- Berömma lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen - Uppmuntra lagkamrater till att försöka spela bollen på marken i anfallsspelet - Berätta idéer kring hur laget kan prestera bättre	- Göra aktioner som utmanar/är svåra, t.ex. använda "fel fot" (för att utvecklas på lång sikt) - Reflektera över vad de lärt sig under träningen - Ta ansvar för förberedelser (t.ex. sömn, kost, packa väskan själv etc.)

Fotbollspsykologi 13-14 år



Att göra NÄSTA AKTION med hög kvalitet En Böljan-ledare skapar förutsättningar genom att:	Att GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE En Böljan-ledare skapar förutsättningar genom att:	LÅNG OCH HÅLLBAR KARRIÄR En Böljan-ledare skapar förutsättningar genom att:
- Berömma spelaren när hen tar tillbaka bollen direkt efter bolltapp - Berömma spelaren när hen gör sig spelbar även i motgång - Berömma spelaren när hen utmanar och vågar driva framåt även efter bolltapp	- Berömma spelaren när hen ger beröm till sina lagkamrater - Berömma spelaren när hen uppmanar laget att spela bollen på marken i anfallsspelet - Uppmana spelarna att berätta idéer om hur laget kan prestera bättre	- Berömma spelaren när hen vågar göra aktioner som utmanar/är svåra, t.ex. använda "fel fot". - Fråga spelargruppen vad de lärt sig under träningen - Prata om vikten av att förbereda sig bra (t.ex. sova minst 8 timmar per natt, äta frukost/lunch/middag, dricka vatten innan träning/match)

Ledarskap 13-14 år

En ledare i IF Böljan..

Inspirerar och motiverar

- Är entusiastisk
- Är optimistisk
- Förmedlar syfte under träning och match
- Ingjuter mod genom positiv feedback
- Skapar en lagkänsla

Är en förebild

- Kommer i tid och är förberedd
- Följer och förmedlar Böljans värdegrund
- Söker sig till utmaningar
- Ber om feedback för att utveckla sitt ledarskap
- Står för sina misslyckanden och försöker dra lärdomar av dem

Stimulerar spelarnas tankesätt

- Uppmuntrar kreativitet och självständighet
- Vågar att testa nytt
- Ställer frågor
- Involverar spelarna i beslut
- Utmanar invanda beteende

Bryr sig om individen

- Uppmärksammar alla och deras bidrag
- Ser hela människan
- Tar hänsyn till individuella behov
- Tar tid att lyssna
- Förmedlar att hen tror på utveckling hos spelaren

Får alla spelare att känna sig kompetenta, självständiga och som en del av laget

Träningarna för 13-14 år karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten och/eller fart
- Små och stora ytor
- Max 9 mot 9 i spel
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Hög aktivitet och intensitet
- Många bollkontakter
- Korta och långa arbetsperioder
- Tydliggör positioners roller
- Testa olika positioner
- Taktisk träning kan förekomma

NIVÅANPASSNING

- All nivåanpassning är dynamisk. Förekommer inga återkommande fasta grupperingar.
- En nivåanpassning ska vara genomtänkt. Du ska kunna motivera varför du väljer att göra aktuell nivåanpassning vid den givna övningen eller tillfället och du ska utvärdera nivåanpassningen efteråt.
- nivåanpassning kan förekomma vid delar av träning, men är inte det huvudsakliga sättet att dela in spelarna.
- Du som ledare behöver säkerställa att alla spelare oavsett nivå eller anpassning får feedback under träningarna
- Nivåanpassning kan ske på olika sätt. Uppdelning efter fysisk, teknisk eller mental mognad

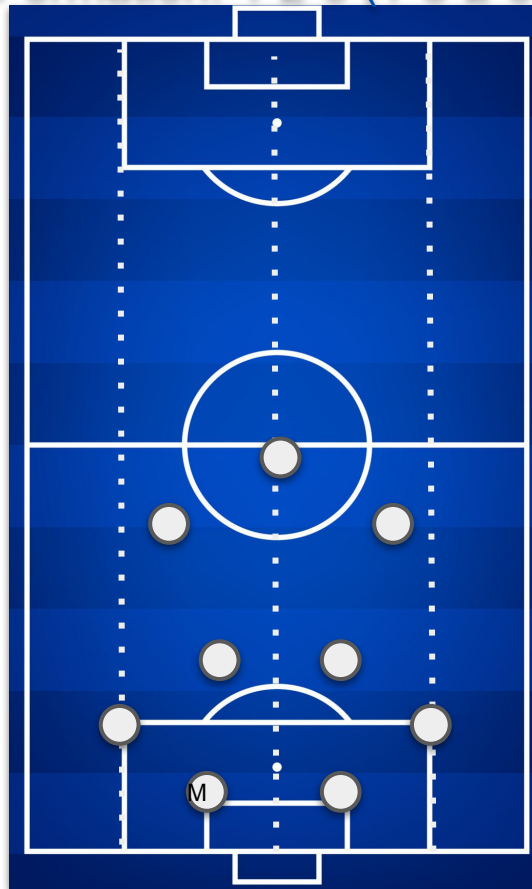
Organisation 13-14 år



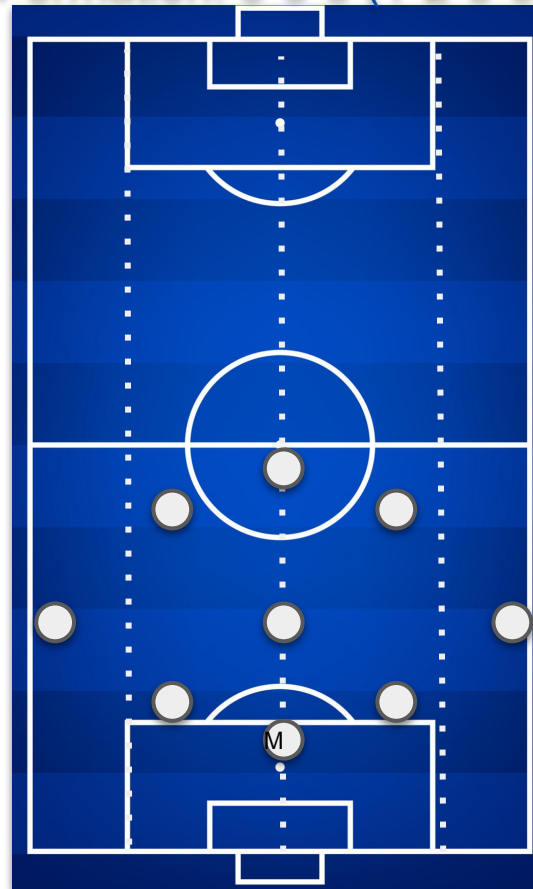
Antal träningar i veckan	2-3
Träningens längd	60-90 min
Matcher	Max 1,5 match/vecka och spelare i snitt
Ledartäthet	1 ledare / 9 spelare
Ledarutbildning	SvFF D, UEFA C SvFF Mv D Spelformsutbildning 9v9
Föräldrautbildning	Fotbollens spela, lek och lär

Offensiv

Formation: 4-2-3 (1-3-2-3)

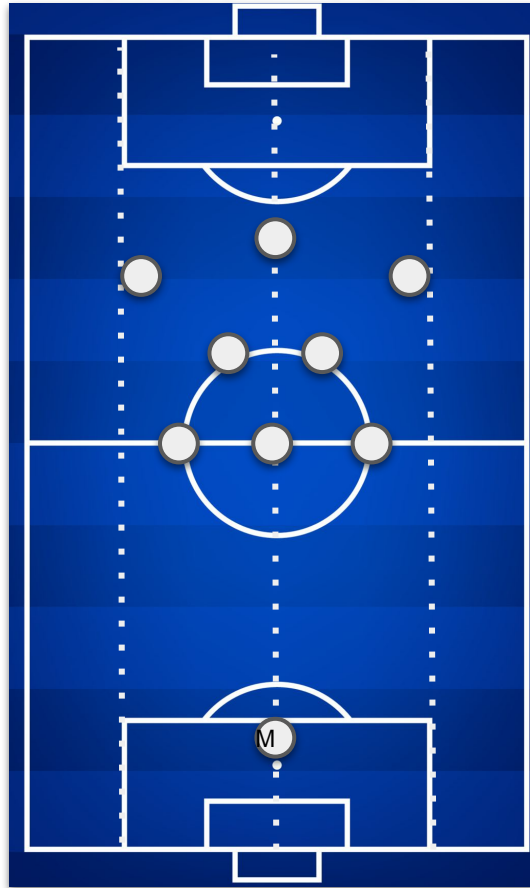


Formation: 3-3-3 (1-2-3-3)



Defensiv

Formation: 1-3-2-3



Formation: 1-4-3-1

