



BLÅ TRÅD

8-9 år (5 mot 5)

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 8-9 år

Anfallsspel

Passera motståndarna med bollen

Omställning

Försvarsspel

Ta tillbaka bollen
Positionsförsvar

Speluppbyggnad

- Om yta finns, ta fram bollen
- Använd målvakten

Kontring

- Pass framåt

Återerövring av boll

- Närmast pressar

Förhindra speluppbyggnad

- Närmast pressar

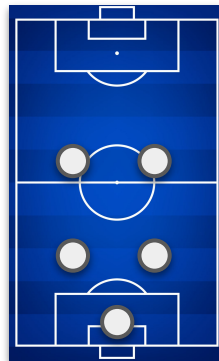
Komma till avslut och göra mål

- Avslut nära mål

Förhindra och rädda avslut

- Försvarssida

Formation: -



Spelarutbildningsplan 8-9 år

“JAG OCH MIN NÄRMSTA LAGSPELARE”



Anfallsspel			Försvarsspel		
Laget					
Spelbarhet					
Spelaren					
Driva	Passa	Skydda bollen	Bryta Markera Pressa		
Vända	Ta emot bollen				
Skjuta	Utmana, finta och dribbla				
Båda fötterna					
Målvakten					
Rulla bollen Kasta bollen			Fånga bollen Kasta sig		
Fotbollsfys					
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor					

Spelmodell målvakter 8-9 år



Speluppbyggnad	Förhindra speluppbyggnad
Alltid vara spelbar	Hög utgångsposition
Kontring	Återerövring

Fotbollspsykologi 8-9 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 • Våga utmana igen efter att hen tappat bollen	• Göra high-five med en lagkamrat som ansträngt sig för att ta tillbaka bollen • Säga bra "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater	• Hitta egna lösningar under övningar på träning • Göra aktioner som utmanar/är svåra, t.ex. använda "fel fot" (för att utvecklas på lång sikt)

En Böljan-ledare skapar förutsättningar genom att:

- Visa att du bryr dig om alla barnen
- Berömma barnen när de anstränger sig och gör sitt bästa
- Uppmuntra barnen att testa nya aktioner och se misstag som lärande
- Skapa ett engagemang under träningen genom hög aktivitet och många bollkontakter
- Ge beröm till barnen när de utför något av ovan nämnda beteenden

Ledarskap 8-9 år

En ledare i IF Böljan..

Inspirerar och motiverar

- Är entusiastisk
- Är optimistisk
- Förmedlar syfte under träning och match

Är en förebild

- Kommer i tid och är förberedd
- Följer och förmedlar Böljans värdegrund
- Söker sig till utmaningar

Stimulerar spelarnas tankesätt

- Uppmuntrar kreativitet och självständighet
- Vågar att testa nytt
- Ställer frågor

Bryr sig om individen

- Uppmärksammar alla och deras bidrag
- Ser hela människan
- Tar hänsyn till individuella behov

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

Träningarna för 8-9 år karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Max 5 mot 5 i spel
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Hög aktivitet
- Många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Spela på olika positioner

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 8-9 år



Antal träningar i veckan	1-2
Träningens längd	60-75 min
Matcher	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
Ledartäthet	1 ledare / 7 spelare
Ledarutbildning	SvFF D Spelformsutbildning 3v3 och 5v5
Föräldrautbildning	Fotbollens spela, lek och lär