

Reviderad 2023

Tränarhandledning

Så här spelar vi 5 mot 5

8-9år

Baserat på Annebergs IF Blå tråden



Utbildningskommittén på uppdrag av huvudstyrelsen

ANNEBERGS IF

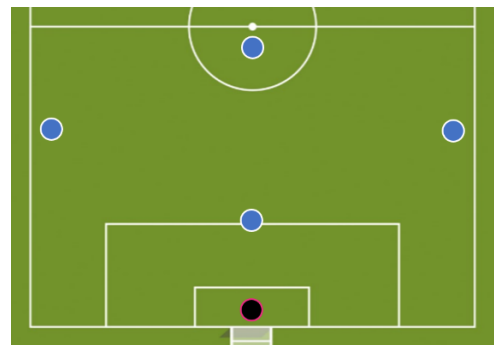
Så här spelar vi match

De flesta har någon gång fastnat i dialoger om vilket spelsystem som är bäst: "4-4-2", "3-5-2", "4-3-3", med eller utan libero o.s.v. Spelsystemet i sig säger ingenting om hur du spelar match, utan det är den faktiska **spelstilen** som avgör hur ett lag betraktas av andra. Spelstilen är det första och viktigaste som etableras för att bygga ett presterande lag, den ska genomsyra alla träningar och matcher. Spelsystemet är bara ett val som görs för att bäst framhäva spelstilen som definierar laget. Så när vi pratar om att vi vill lotsa unga spelare från Lilleskutt upp till A-laget, så är vi inte ute efter tre-siffrig kod i ett spelsystem som ska genomsyra alla lag, utan det är utvecklingen av spelarnas färdigheter som står i centrum. Med ovanstående sagt, så vill vi ändå motivera följande spelsystem i AIF:s lag för att utbilda spelare med snabbhet, teknik, aggressivitet och mod som känner igen sig i vilket av AIF:s lag som helst.

Så här spelar vi 5-mot-5

När vi spelar 5-mot-5 så använder vi oss av 1-2-1. För att komma ifrån positionstänk och låsa spelare till "back" och "anfallare" så talar vi hellre om "bakre spelare" och "främre spelare" för att belysa att det finns olika ytor på planen som man kan använda för att både anfalla och försvara. Barn hamnar lätt i ett tänk "Jag är back, alltså står jag bara här". Detta måste vi motverka både i hur vi beskriver spelet och hur vi coachar. Experimentera var spelarna helst spelar. När du hittat två eller fler positioner (mer än en i alla fall!) som din spelare är trygg med så låt hen spela och utvecklas på dessa positioner. Obs! Det är en position som alla måste prova och skifta på, såvida det inte föreligger särskilda skäl som till exempel "bollräddhet", och det är målvaktspositionen. Det är på tok för tidigt att ha en fast målvakt på 5-mot-5 nivå. Eftersom vi vill fostra spelare med äkta spelförståelse så går det inte att utveckla detta hos en spelare som "bara" står mellan stolparna. I anfallsspelet ges inga svårare instruktioner än "ta bollen och gör mål, men ta den inte av din lagkompis". Fördelen med 1-2-1 är att alla spelare hamnar i 1-mot-1-situationer där de kan försöka dribbla, finta eller skjuta. Kantspelarna kommer att gå in i mitten även när vi har bollen, men tiden kommer att lära dem att om de inte står ute på sin kant så finns inga spelmöjligheter. Även i försvarsspelet så är instruktionerna enkla: "Alla hjälper till att ta tillbaka bollen så snabbt som möjligt". Med tiden så kommer laget att lära sig hur de instinktivt ska agera vid plötsliga bolltapp på mittplan.

Ett populärt spelsystem är 2-2. Detta har vi valt bort eftersom det dels cementerar positionstänk, dels förutsätter att de två bakre spelarna och de två främre spelarna har en fungerande kommunikation. Det har de oftast inte i den här åldern.



Så här anpassar vi oss till åldersgruppen

Det är känt att knatte- och ungdomsspelare utvecklas i olika takt. Ändå måste laget röra sig framåt. För att få med alla så repeterar vi tidigare övningar men lägger på en svårighetsgrad för varje år. På så sätt får de spelare som ligger långt fram i utvecklingen sin utmaning och de som ligger efter kommer att känna igen sig i övningarna på träningen och således inte hamna för långt bak.

8-åringar (5-mot-5)

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Passnings- och medtagningsteknik introduceras i enklare former. Barnen är fortfarande självcentrerade och ser inte sina medspelare. Därför ska introduktionen av passningsspel framställas som en möjlighet och inte ett tvång.

Utvecklingsfokus:

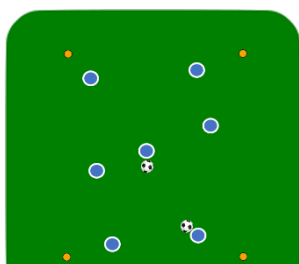
- Kunna bemästra bollen med bägge fötterna och händerna.
- Kunna delta i både anfallsspel och försvarsspel.
- Kunna bemästra enklare koordination, rörelse- och smidighetsövningar.

Övrigt:

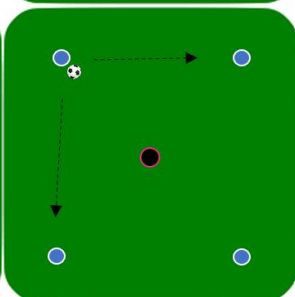
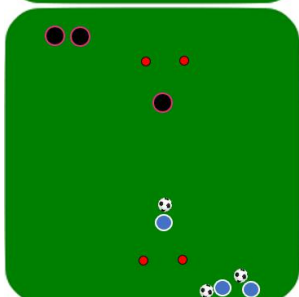
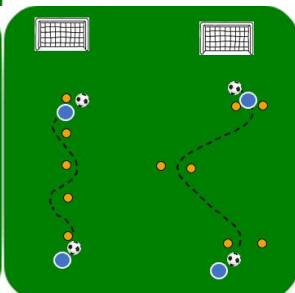
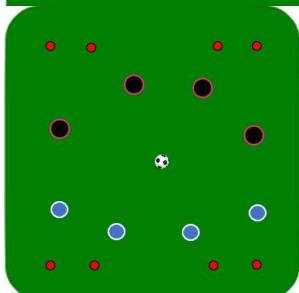
- En boll per barn i alla övningar förutom smålagsspel.
- Smålagsspel 3-mot-3, eller 4-mot-4. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna.
- Undvik taktiska instruktioner, passningsövningar och konditionsträning. De är inte mogna för detta. Visa däremot när någon tar ett bra beslut och vilka konsekvenser detta får på matchen.
- Lekfullhet och fotbollspassion.
- Coachning: "Alla jobbar upp, alla jobbar hem" och "Ta bollen av motståndarna, inte av varandra".
- Målvakt: Alla är målvakter. Uppmuntra målvakten att hela tiden titta på bollen. Alla ska vara med på målvaktsträning 1–2 ggr per termin för att lära sig greppteknik, sidledsförflyttning och teknik. Målvakt: Alla är målvakter. Uppmuntra målvakten att hela tiden titta på bollen. Inga långa utsparkar utan igångsättning sker via utkast från målvakt.
- Ingen nivåanpassning förekommer.
- Träningsmängd: 2 träningar per vecka om 60 min (25 min uppvärmning med integrerad fysisk och teknisk träning; 30 min spel 3-mot-3; 5 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

Integrerad fysisk och teknisk träning (25 min)

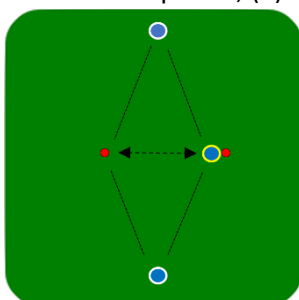


- En boll per spelare
- Yta 9*6 meter.
- 7–9 spelare per yta
- Spelarna rör sig fritt inom det avgränsade området och utför olika enklare tekniska moment. Öka svårighetsgraden långsamt och i takt med spelarnas förmåga.



- Progression 1: Kasta, studsa, fånga samt hålla bollen medan de till exempel hoppar på ett ben.
- Progression 2: Spelarna driver bollen med bägge fötterna och stannar bollen med ena foten på din signal och (1) sätter sig på bollen, eller (2) hoppar på ett ben.
- Progression 3: Döp konerna till exempel "1, 2, 3, och 4" och be spelarna att driva bollen runt konerna på din signal.
- Progression 4: Driv bollen med insida, utsida, sula, och vrist.
- Progression 5: Spelarna slår bollen mellan sina fötter samtidigt som de rör sig mot målen (röda koner på bilden). Varje gång de passerar ett mål får de 1 poäng.
- Progression 6: Två av spelarna rör sig med

boll och växlar mellan att (1) kasta bollen till valfri spelare; (2) studsa bollen till valfri spelare; (3) kasta bollen med en hand; och (4) fånga bollen med en hand.



- Passnings- och medtagningsteknik. Spelaren i mitten (gul ring) rör sig i sidled mellan två koner. Spelaren tar emot en passning av ena medspelaren, vänder upp, och passar till andra spelaren, och tar en löpning till andra konen igen.

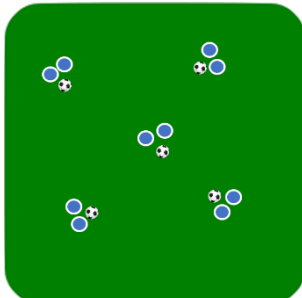
Spel 3-mot-3/4-mot-4 (30 min)

- Skapa så många planer som möjligt för smålagsspel. Mått 12*18 m (3-mot-3); 14*22 (4-mot-4).
- Spelarna ska instrueras att göra allt de kan för att ta tillbaka bollen ifrån motståndarna.
- De spelare som för stunden inte deltar i smålagsspelet tränar på att driva med bollen i olika slalom-banor och avslutar på mål...
- ...alternativt en dribblingsövning där bollhållaren måste ta sig förbi en annan spelare för att kunna göra mål (yta 4*6 meter).
- ...alternativt "kvadraten".

- Var alltid beredd med extrabollar för att behålla flytet i träningen när bollen hamnar utanför spelytan.

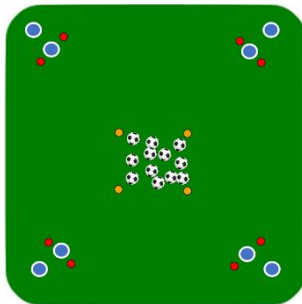
Avslutning (5 min)

- Rolig lek, till exempel "Svanskull", "Vanten" eller en stafett.

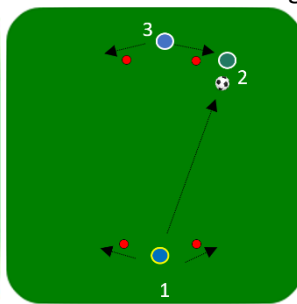


- Skjuta ut varandras bollar. Gör en lagom trång yta där alla får driva fram med varsin boll. Det gäller att ha koll på sin egen boll samtidigt som man skjuter ut kompisarnas bollar.

➤ Progression 1: Spelarna jobbar i par, håller varandra i hand och samarbetar om en boll och tävlar mot de andra paren.



Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.



- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings konor.