

Reviderad 2023

Tränarhandledning

9 mot 9

13-14år

Baserat på Annebergs IF Blå tråden



Utbildningskommittén på uppdrag av huvudstyrelsen

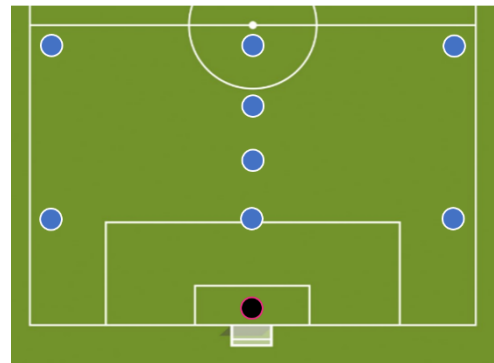
ANNEBERGS IF

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 9-mot-9

I spelsystemet 3-1-1-3 så blir kantspelarna fler och delar på kantens djup samtidigt som fler passningsvinklar erbjuds. Nu kan vi börja kalla spelarna höger- och vänsterback. Däremot ska vi fortsatt inte ge dem några uppgifter på planen, utan låta spelarna fatta sina egna beslut. Backlinjen bör vara bred i uppspelsfasen så att vi får möjlighet till offensiva ytterbackar. De offensiva kantspelarna jobbar både ner i banan och upp fram till mål i anfallsspelet. Viktigt att de tre spelarna längst fram kombinerar positioner och gör platsbyten och ansvarar för bredd på bollsida, djupledshot, och spel bakom såväl som framför motståndarnas backlinje samt pressar motståndarnas backlinje och jobbar hem i defensiven så att vi har fyra mittfältare.



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.

13-åringar (9-mot-9)

I träning ska du ha en struktur som liknar de äldres, men innehållet ska inte vara detsamma. Viktigt att du är medveten om att begränsningarna i den här åldern är stora jämfört med vuxenfotboll och att spelarna befinner dig i gränlandet mellan att vara förpubertala och pubertala. En för hårt belastande träning leder till påfrestningar på knän, senor, leder och muskler, vilket leder till skadade spelare på både kort och lång sikt. Vad gäller taktisk träning är spelarna nu redo att ta till sig strukturer i spelet och att ha ökat samarbete med varandra på planen. Fortsätt, fast i större mån, att visa och tydliggöra bra spelsekvenser med spelarna. Men ge dem inte lösningarna direkt, utan låt dem hitta sina egna vägar.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- De kollektiva anfallsvapnen väggspel och överlappningar.
- Träning av kondition genom smålagsspel.
- Stretching efteråt.

Utvecklingsfokus:

- Kunna ha funktionell teknik i hög fart på både små och stora ytor.
- Kunna ha kollektiva kombinationer och att kommunicera på plan.
- Kunna klara av en hel match med bibehållen uthållighet och kondition.

Övrigt:

- Alla som är kallade till match ska spela minst en tredjedel av tiden.
- Vi spelar 9-mot-9 spel på träning, men det är fortfarande smålagsspelet 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5 som ska vara dominerande på träningen. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna. Introducera väggspel och överlappningar i smålagsspelet.
- Viktigt att fortsätta att utveckla spelarnas individuella teknik. Individuell grundteknik, passnings- och medtagningsteknik, vända upp med bollen, avslutsteknik, täcka bollen och pressteknik är prioriterat tekniskt fokus i spelet. Håll hög intensitet hela tiden så att spelarna tvingas utföra alla tekniska moment i hög fart.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, men lägg även tid på ett mått av fotbollsutbildning, d.v.s. visa alternativa spelvägar och formulera öppna frågor.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Undvik kortsiktiga frestelser att skicka "långbollar på Bengt" även om Bengt är väldigt kvick och kan bärga en seger på egen hand. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare. Betona vikten av att alla spelarna fyller på i motståndarnas straffområde för att överbelasta och komma till många avslut.
- Målvakt: De som är målvakter börjar värma upp på egen hand där fokus är på greppteknik, sidledsflyttning, fallteknik, upphoppsteknik, boxteknik, utkast och utspark.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 3 träningar per vecka om 15 + 75 min (15 minuter knäkontroll, 25 min uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 15 min 1-mot-1 alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 10 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

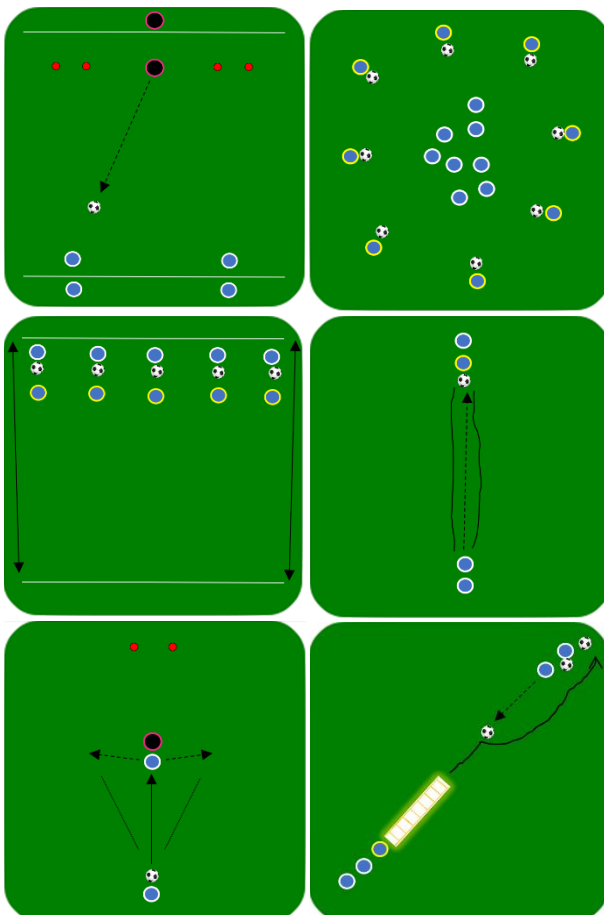
Knäkontroll (15 min)



Rekommenderade övningar:

- Copenhagen adductor
- Nordic hamstring

Integrerad fysik och snabbhet (15 min)



- Överbelastning. Förvararen passar bollen till en av de två anfallsspelarna. De två anfallsspelarna ska gemensamt försöka göra mål genom att dribbla genom en av de två konmålen. Övningen går även att göra 3-mot-2 eller 3-mot-1. Spelarna bakom vit linje väntar tills bollen är "död" (antingen mål eller att försvararen sparkat bort den).

- Spelare i yttre ringen har boll. På signal så söker spelarna i mitten upp en ledig bollhållare, får en passning, passar tillbaka bollen på ett tillslag och tar sig åter in mot mitten för att börja om.

➤ Progression 1: Spelare i mitten passar tillbaka till annan bollhållare (gul ring).

- Spelarna jobbar 2-och-2, mitt emot varandra. De startar vid ena långsidan och jobbar sig till andra sidan. Hela tiden passar de varandra, en rättvänd och en felvänd (=joggar baklänges). Det viktiga är att få många bra repetitioner, inte att det ska gå snabbt.

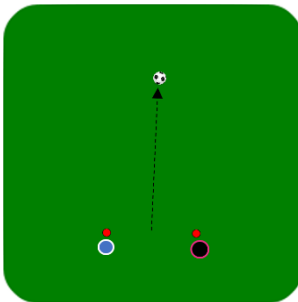
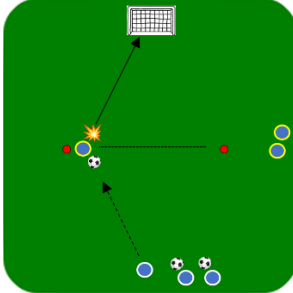
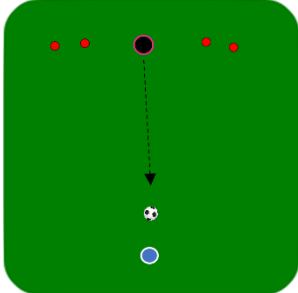
- Snabbhet och teknik. Ställ upp spelarna på två led mittemot varandra. Spelare 1 (gul ring) driver bollen i full fart mot motsatta ledet och

lämnar över bollen. Spelaren i motsatta ledet gör samma sak. Spelare 1 (gul ring) ska omedelbart jaga spelaren som får bollen och försöka nudda bollhållarens rygg.

- Väggspele eller dribbla. Bollhållaren driver rakt fram mot sin medspelare och motståndare. Medspelaren kan flytta sig i sidled för att möjliggöra väggspel. Om motståndaren rör sig med medspelaren så ska bollhållaren driva förbi. Målet är att bollhållaren ska driva igenom de röda konerna.
- Övning med stegen. 5 st spelare per stegen (kan ersättas med 6 koner). Spelaren med gul ring tar sig förbi stegen i högt tempo, hen får en passning av en medspelare i motsatt led, tar med dig bollen i stegen och driver till andra ledet. Den som passade bollen ställer sig längst bak i

kön för stegen. Varianterna för olika fotisättningsövningar i stegen är många. Börja med ett steg i varje ruta och gör övningen svårare. Till exempel att springa baklänges är svårt.

1-mot-1 (15 min)



lyckas ta bollen.

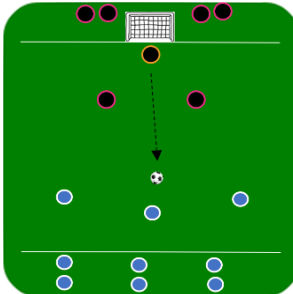
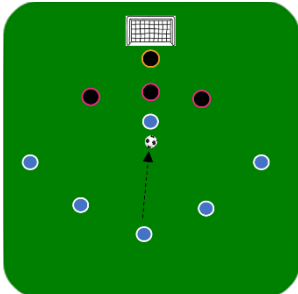
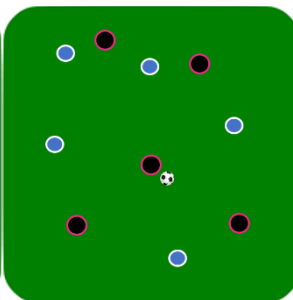
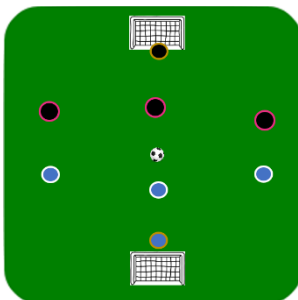
- Försvararen (svart) slår en boll till spelaren som ska försöka göra mål. Anfallaren (blå) måste ta sig förbi försvararen innan hen gör mål. Instruera spelarna att de måste ha bollen nära fötterna hela tiden och tempoväxla när de närmar sig försvaren.

- Avslutsteknik. En spelare (gul ring) tar sig ifrån ena konan till den andra. När medspelaren har slagit passningen så vänder den första spelaren upp med bollen och avslutar direkt.

- Progression 1: Ställ upp en försvarare som stressar allt försöker hindra skott att avlossas.

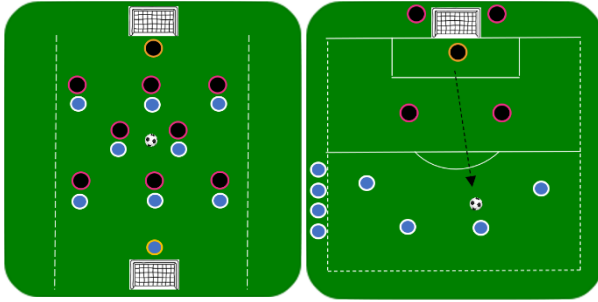
- Kamp om bollen. En ledare slår en boll som två spelare ska "slåss om". Den spelare som först kommer fram ska försöka hindra den andre att ta bollen. Om den täckande spelaren klarar av att täcka bollen i 7 sekunder så erhåller hen 1 poäng. Samma sak fast vice versa om motståndaren

Spel eller spelmoment (25 min)



får bollen.

- Spel 3-mot-3 med målvakter. Spelarna måste ta sig förbi minst en av motståndarspelarna för att få ta avslut på mål.
- Spel 5-mot-5 Possessions-spel. Match utan mål. Fem passningar inom laget ger 1 poäng.
- Spelövning 6-mot-3. Bakre spelaren i anfallande lag slår en passning till den främre spelaren. Därefter får laget anfalla fritt.
- Spelövning 3-mot-2. Målvakten sätter igång spelet genom att passa ut bollen mot en av de tre anfallsspelarna som står redo. Sedan är det fritt spel. Tänk på att lära ut att anfallsspelarna ska (1) vara i ständig rörelse, (2) se sig omkring, (3) söka fria ytor, (4) ge vinklar till bollhållare, (5) vara i blind sida försvararen, (6) tänka ut och bestämma den bästa lösningen för vad de ska göra när de

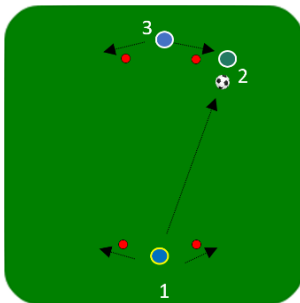


sidled när bollhållaren driver fram med bollen för att kunna möjliggöra väggspel. Krymp planen längs med långsidan för att uppmuntra mycket väggspel.

- 4-mot-2 med avslut och överlappningar. Du behöver dubbla 11-mot-11-straffområdesyta och 8 anfallsspelare och 4 försvarsspelare. Spelet börjar när målvakten sparkar ut bollen till en

anfallare. De fyra anfallarna ska försöka göra mål på försvararna genom att överlappa och överbelasta straffområdet. Om den överlappande spelaren tar avslut så finns goda möjligheter till retur för de övriga tre inrusande anfallarna.

Avslutning (10 min)



- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.
- 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.

- Stretching. Jogga ner i 3 min och avsluta med att promenera ihop i klunga i 2 min. Därefter individuell stretching för ökad rörlighet: kort- och lång vadmuskel, fram- och baksida lår, sätesmuskel och höftböjare.

14-åringar (9-mot-9)

I träning ska du ha en struktur som liknar de äldres, men innehållet ska inte vara detsamma. Viktigt att du är medveten om att begränsningarna i den här åldern är stora jämfört med vuxen fotboll och att spelarna befinner dig i gränlandet mellan att vara förpubertala och pubertala. En för hårt belastande träning leder till påfrestningar på knän, senor, leder och muskler, vilket leder till skadade spelare på både kort och lång sikt. Vad gäller taktisk träning är spelarna nu redo att ta till sig strukturer i spelet och att ha ökat samarbete med varandra på planen. Fortsätt, fast i större mån, att visa och tydliggöra bra spelsekvenser med spelarna. Men ge dem inte lösningarna direkt, utan låt dem hitta sina egna vägar.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Positionsförsvaret introduceras som försvarsvapen.
- Lågt försvarsspel och indirekt återerövringsmetod.
- Träning av fasta situationer.
- Underlappningar introduceras som ett nytt kollektivt anfallsvapen.

Utvecklingsfokus:

- Kunna klara av det korta och långa passningspelet med kvalitet.
- Kunna ha kollektiva kombinationer och att kommunicera på plan.
- Kunna klara av en hel match med bibehållen uthållighet och kondition.

Övrigt:

- Alla som är kallade till match ska spela minst en tredjedel av tiden.
- Vi spelar 9-mot-9 spel på träning, men det är fortfarande smålagsspelet 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5 som ska vara dominerande på träningen. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna. Introducera väggspel och överlappningar i smålagsspelet.
- Viktigt att fortsätta att utveckla spelarnas individuella teknik. Individuell grundteknik, passnings- och medtagningsteknik, vända upp med bollen, avslutsteknik, täcka bollen och pressteknik är prioriterat tekniskt fokus i spelet. Håll hög intensitet hela tiden så att spelarna tvingas utföra alla tekniska moment i hög fart. Vi börjar med att träna på hur vi ska kunna pressa motståndarna kollektivt när de har bollen för återerövring.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, men lägg även tid på ett mått av fotbollsutbildning, d.v.s. visa alternativa spelvägar och formulera öppna frågor.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Undvik kortsiktiga frestelser att skicka "långbollar på Bengt" även om Bengt är väldigt kvick och kan bärga en seger på egen hand. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare. Betona vikten av att alla spelarna fyller på i motståndarnas straffområde för att överbelasta och komma till mångavslut.
- Målvakt: De som är målvakter börjar värma upp på egen hand där fokus är på greppteknik, sidledsförflyttning, fallteknik, upphoppsteknik, boxteknik, utkast och utspark.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 3 träningar per vecka om 15 + 90 min (15 minuter knäkontroll, 25 min uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 30 min 1-mot-1 alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 10 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

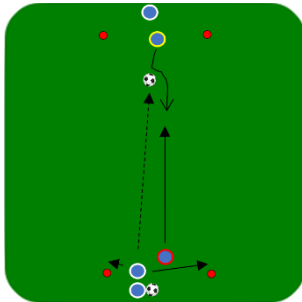
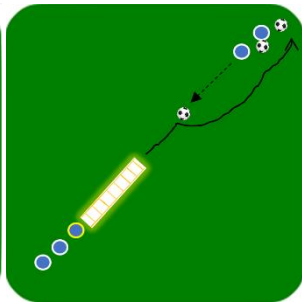
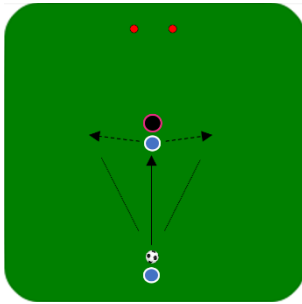
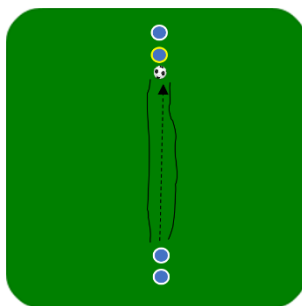
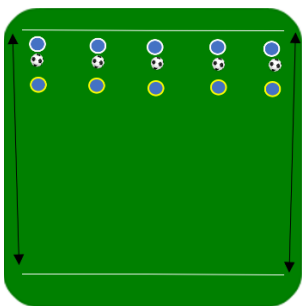
Knäkontroll (15 min)



Rekommenderade övningar:

- Copenhagen adductor
- Nordic hamstring

Integrerad fysik och snabbhet (25 min)



- Spelarna jobbar 2-och-2, mitt emot varandra. De startar vid ena långsidan och jobbar sig till andra sidan. Hela tiden passar de varandra, en rättvänd och en felvänd (=joggar baklänges). Det viktiga är att få många bra repetitioner, inte att det ska gå snabbt.

- Snabbhet och teknik. Ställ upp spelarna på två led mittemot varandra. Spelare 1 (gul ring) driver bollen i full fart mot motsatta ledet och lämnar över bollen. Spelaren i motsatta ledet gör samma sak. Spelare 1 (gul ring) ska omedelbart jaga spelaren som får bollen och försöka nudda bollhållarens rygg.

- Väggspele eller dribbla. Bollhållaren driver rakt fram mot sin medspelare och motståndare. Medspelaren kan flytta sig i sidled för att

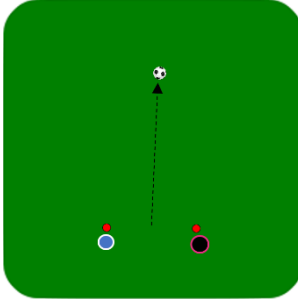
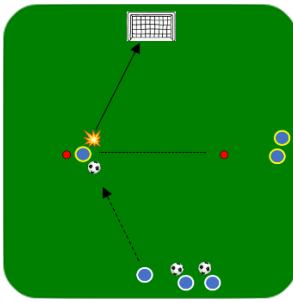
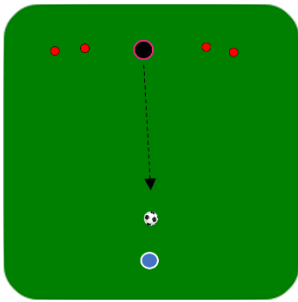
möjliggöra väggspele. Om motståndaren rör sig med medspelaren så ska bollhållaren driva förbi. Målet är att bollhållaren ska driva igenom de röda konerna.

- Övning med stegen. 5 st spelare per stegen (kan ersättas med 6 koner). Spelaren med gul ring tar sig förbi stegen i högt tempo, hen får en passning av en medspelare i motsatt led, tar med sig bollen i steget och driver till andra ledet. Den som passade bollen ställer sig längst bak i kön för stegen. Varianterna för olika fotisättningsövningar i stegen är många.

Börja med ett steg i varje ruta och gör övningen svårare. Till exempel att springa baklänges är svårt.

- Pressövning; 8x15 m yta; 6-9 spelare. Ställ upp spelarna på två led framför varandra. Spelaren som står näst längst fram i boll-ledet slår en passning till andra sidan. I samma ögonblick som bollen slås springer spelaren längst fram (röd ring) och pressar motståndaren (gul ring). Bollen ska tillbaka till andra sidan igen, antingen genom att "gul ring" passar sin medspelare, som tagit position vid en av konerna, eller att dribbla förbi pressspelaren.

1-mot-1 (15 min)



lyckas ta bollen.

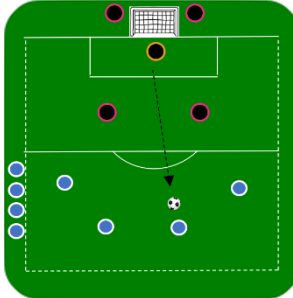
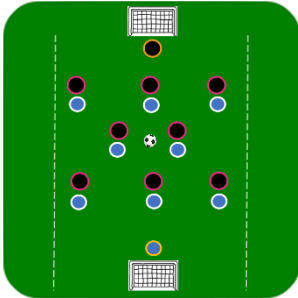
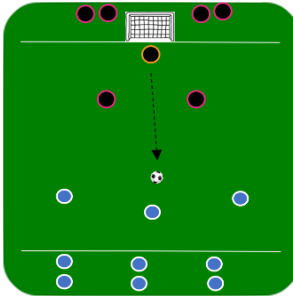
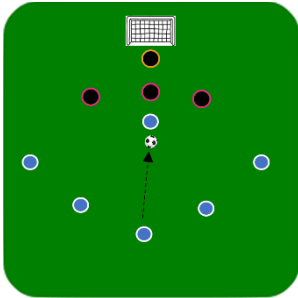
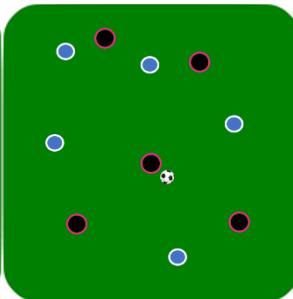
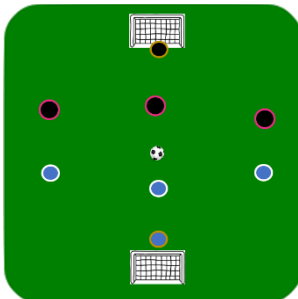
- Försvaren (svart) slår en boll till spelaren som ska försöka göra mål. Anfallaren (blå) måste ta sig förbi försvaren innan hen gör mål. Instruera spelarna att de måste ha bollen nära fötterna hela tiden och tempoväxla när de närmar sig försvaren.

- Avslutsteknik. En spelare (gul ring) tar sig ifrån ena konan till den andra. När medspelaren har slagit passningen så vänder den första spelaren upp med bollen och avslutar direkt.

- Progression 1: Ställ upp en försvare som stressar allt försöker hindra skott att avlossas.

- Kamp om bollen. En ledare slår en boll som två spelare ska "slåss om". Den spelare som först kommer fram ska försöka hindra den andre att ta bollen. Om den täckande spelaren klarar av att täcka bollen i 7 sekunder så erhåller hen 1 poäng. Samma sak fast vice versa om motståndaren

Spel eller spelmoment (25 min)



väggspelet.

- Spel 3-mot-3 med målvakter. Spelarna måste ta sig förbi minst en av motståndarspelarna för att få ta avslut på mål.

- Spel 5-mot-5 Possessions-spel. Match utan mål. Fem passningar inom laget ger 1 poäng.

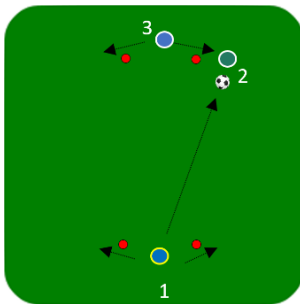
- Spelövning 6-mot-3. Bakre spelaren i anfallande lag slår en passning till den främre spelaren. Därefter får laget anfalla fritt.

- Spelövning 3-mot-2. Målvakten sätter igång spelet genom att passa ut bollen mot en av de tre anfallsspelarna som står redo. Sedan är det fritt spel. Tänk på att lära ut att anfallsspelarna ska (1) vara i ständig rörelse, (2) se sig omkring, (3) söka fria ytor, (4) ge vinklar till bollhållare, (5) vara i blind sida försvaren, (6) tänka ut och bestämma den bästa lösningen för vad de ska göra när de får bollen.

- Stort spel 8-mot-8 med mycket väggspel. Spela match där ett vanligt mål ger 1 poäng och där mål där väggspel varit bakomliggande ger 3 poäng. Instruera anfallsspelarna att röra sig i sidled när bollhållaren driver fram med bollen för att kunna möjliggöra väggspel. Krymp planen längs med långsidan för att uppmuntra mycket

- 4-mot-2 med avslut och överlappningar. Du behöver dubbla 11-mot-11-straffområdesyta och 8 anfallsspelare och 4 försvarsspelare. Spelet börjar när målvakten sparkar ut bollen till en anfallare. De fyra anfallarna ska försöka göra mål på försvararna genom att överlappa och överbelasta straffområdet. Om den överlappande spelaren tar avslut så finns goda möjligheter till retur för de övriga tre inrusande anfallarna.
 - Progression 1: 4-mot-2 med avslut och **underlappningar**. Precis som med överlappningar, men istället för att anfallsspelarna springer på utsidan av försvararen, så tar de istället en löpning på insidan av försvararen och får med sig bollen i fart.

Avslutning (10 min)



- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.
- 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 koner.
- Stretching. Jogga ner i 3 min och avsluta med att promenera ihop i klunga i 2 min. Därefter individuell stretching för ökad rörlighet: kort- och lång vadmuskel, fram- och baksida lår, sätesmuskel och höftböjare.