



# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR



**FUNiño**  
Soccer School



# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR



6-9 år

Följ Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer. Följ SvFF:s lek och lär och spelarutbildningsplan. Men addera teknik och spelövningar från Coerver och Funino!

## Fotbollsglädje

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
  - Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.



# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR

## Planering inför Träning

### Tid:

- ⦿ Träningens längd
- ⦿ Tid per övning
- ⦿ Korta samlingar, pauser och köer
- ⦿ Snabba förflyttningar mellan övningarna

### Yta:

- ⦿ Yta för träningen och övningarna
- ⦿ Strategi för att plocka fram

### Antal:

- ⦿ Spelare/ Ledare
- ⦿ 4-10 spelare per ledare
- ⦿ Spelare i övningarna
- ⦿ Förbered lag och gruppindelning

### Material:

- ⦿ Vad behövs
- ⦿ En boll per spelare
- ⦿ Strategi för att plocka bort





# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR

## Arbetsmodellen



### Vad ska tränas? (målet)

Ge tydlig information om momentet som ska tränas (exempel bredsidespassningar). Tala även mycket kort om hur träningen ska gå till.



### Varför ska detta moment tränas? (syftet)

Det gäller att övertyga spelarna om att denna kunskap gör dem till bättre spelare och ett bättre lag. Motivera spelarna.



### Hur ska spelarna lära sig momentet?

Instruktioner ges över hur momentet ska utföras. Här lär vi ut dessa instruktioner och då använder vi metoderna:  
VISA – FÖRKLARA – VISA  
eller  
VISA – PRÖVA – FÖRKLARA  
Vilken metod som används beror på vad vi ska instruera i.





# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR

## Arbetsmodellen



**Öva** sedan på momentet och instruktionerna med hjälp av en passande övning.

Det är här själva inläringen sker och spelarna ska få återkoppling på hur de klarar att utföra de instruktioner de fått tidigare. Mest tid ska givetvis läggas här.

Ge också nedanstående förutsättningar till övningen:

- organisation – var på planen sker övningen, antal spelare, etc.
- anvisningar – hur övningen ska gå till, A passar till B, osv.

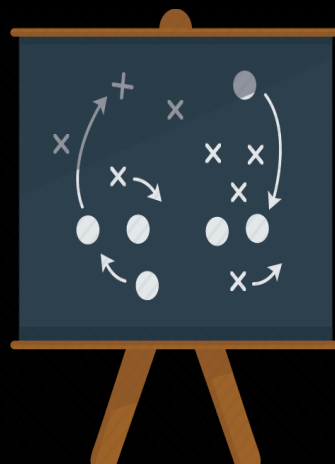
Ge tydlig information om momentet som ska tränas (exempel bredsidespassningar). Tala även mycket kort om hur träningen ska gå till.



## Sammanfatta

avslutningsvis intrycken från träningen.

Ge återkoppling till spelarna och förstärk gärna den positiva utveckling som skett. Beskriv till sist hur ni ska gå vidare med att träna momentet.





# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR

## Grundförutsättningar Anfallspel

**Spelbredd-** Att göra spelytan så bredd som möjligt

**Spelavstånd-** Att hålla lämpligt avstånd till bollhållare (situationsanpassat)

**Speldjup-** Att göra spelytan så lång som möjligt

**Spelbar-** Att utifrån utgångsposition göra sig spelbar (rörelse)

## Grundförutsättningar Försvarspel

**1-Täckning-** Innebär att man bevakar de ytor som är attraktiva för motståndarna samt att man har beredskap för:

- Att bryta passning
- Att ge understöd
- Att inleda markera

**2- Markering-** Är att ta position mellan motståndaren och det egna målet för att man ska kunna:

- Bryta passning framför motståndaren
- Hålla motståndaren felvänd

**4- Understöd-** Är täckning till spelaren som pressar motståndarnas bollhållare för att:

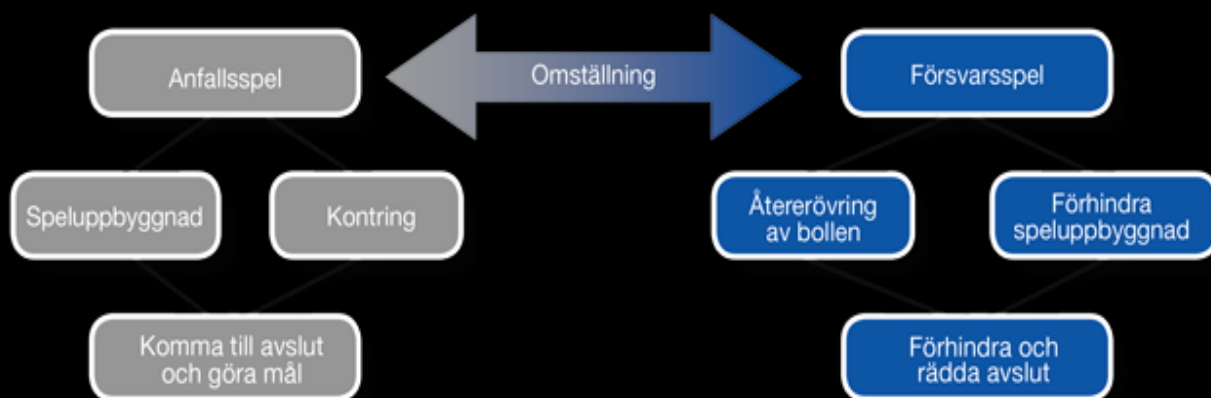
- Man skall kunna ingripa om den pressande spelaren blir överspelad

**3- Press-** Skall alltid vara den spelare som är närmast motståndarnas bollhållare och avser:

- Vinna boll
- Förhindra passning framåt
- Vinna tid åt egna laget
- Styra åt annat håll

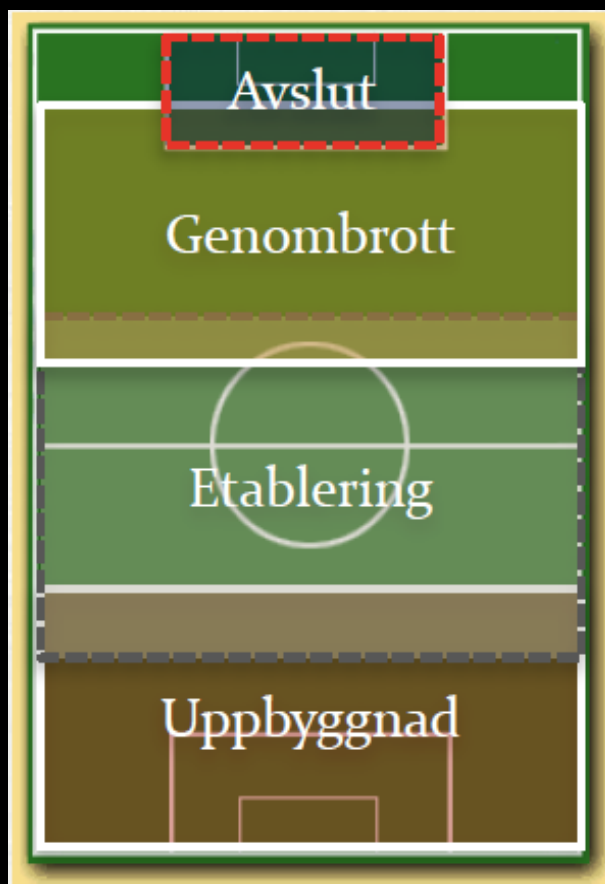


# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR





# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR



## Anfallsspel – 4 olika faser

### Uppbyggnad

- Enkelhet
- Låg risk eller ingen risk i passningarna
- Tålamod tills dess att man kan spela framåt

### Etablering

- Rörelse/rotation i etableringsfasen med syfte att få rättvända spelare som kan spela framåt

### Genombrott

- Passningar "genom", över eller bakom motståndarnas backlinje
- Löpningar "genom" eller bakom motståndarnas backlinje

### Avslut





# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR

Formation: 2-2



NIVA 2 -  
Lära att Träna



**EMPATI  
RESPEKT  
TÅLAMOD  
SAMARBETE  
MÅLMEDVETEN**





# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR



**NIVÅ 1 -  
Fotbollsglädje**

**Tränarstil**

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

## Fysisk Utveckling

- Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period
- Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar
- Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små
- Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t ex springa, hoppa, fånga, sparka
- Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad (t ex öga-handoch öga-fotkoordinatinon)
- Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten och den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

## Psykosocial Utveckling

- Stor fantasi
- Egocentrisk
- Mindre utvecklad uppmärksamhet
- Vill vara i centrum
- Svårt att lyssna på längre instruktioner
- Liten förståelse för lagaktiviteter
- Kan oftast bara fokusera på en sak
- Självuppfattningen börjar att utvecklas
- Förmågan att analysera är begränsad
- Rutiner är trygghet
- Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum
- Behöver positiv feedback
- Deltar i fotboll för att det är roligt



# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR



## Träningen karaktäriseras av

- ⦿ Korta samlingar
- ⦿ Spelträning
- ⦿ Variation
- ⦿ Enkla övningar
- ⦿ Små ytor
- ⦿ Antal tränare/barn = 1/10
- ⦿ Få spelare per lag/grupp
- ⦿ Hög aktivitet och många bollkontakter
- ⦿ Korta arbetsperioder

**NIVÅ 1 -  
Fotbollsglädje**

**Tränarstil**

- ⦿ Positiv feedback och uppmuntran
- ⦿ Ge utrymme för barnens fantasi
- ⦿ Få och tydliga anvisningar
- ⦿ Använd frågeteknik
- ⦿ Uppmärksamhet till alla

## Veckoplanering

Antal träningar vecka	Träning 1	Träning 2	Match
Vad träna	Anfallspel Försvarsspel	Anfallspel Försvarsspel	Anfallspel Försvarsspel
Vad träna fysik	Koordination Snabbhet	Koordination Snabbhet	Anfallspel Försvarsspel

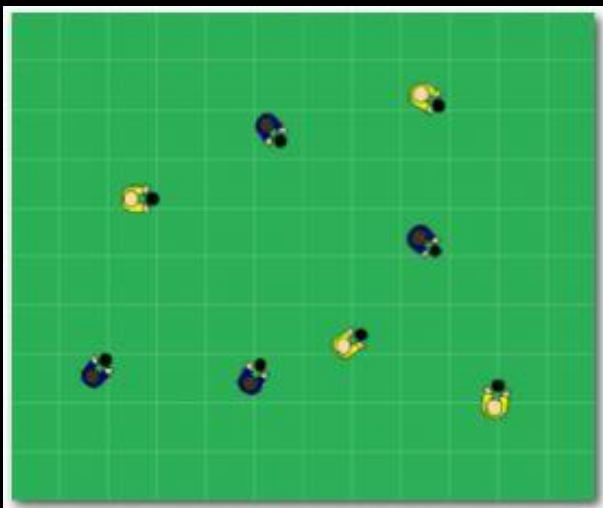


# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR

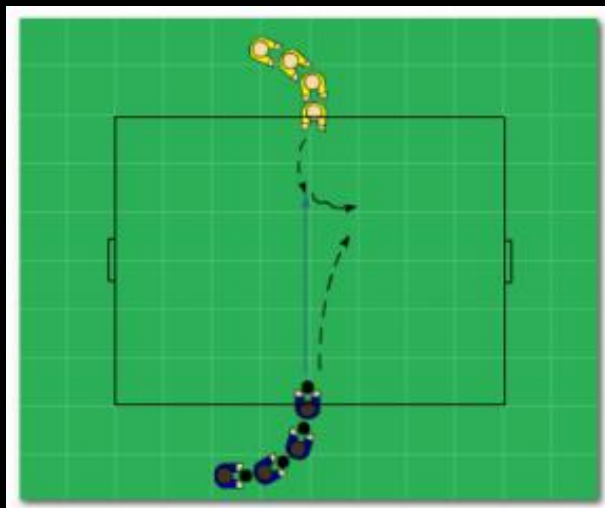
Träningspass 1  
75 min

Driva och  
Vända

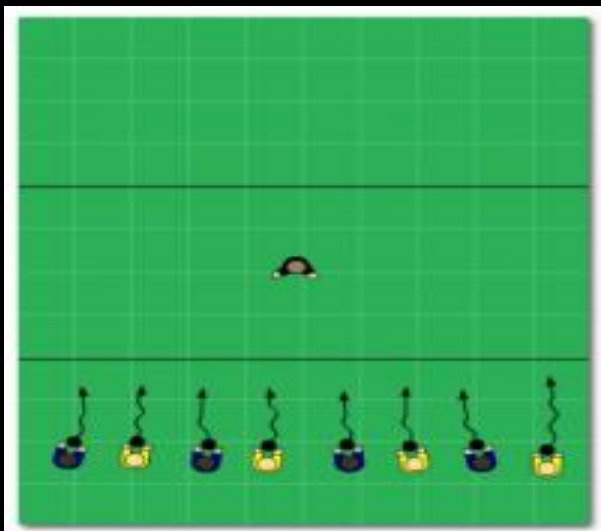
Uppvärmning  
15 min



Huvuddel 1  
15 min



Avslutning  
15 min



Huvuddel 2  
30 min





# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR

Träningspass 1  
75 min

Försvara/Press  
Position

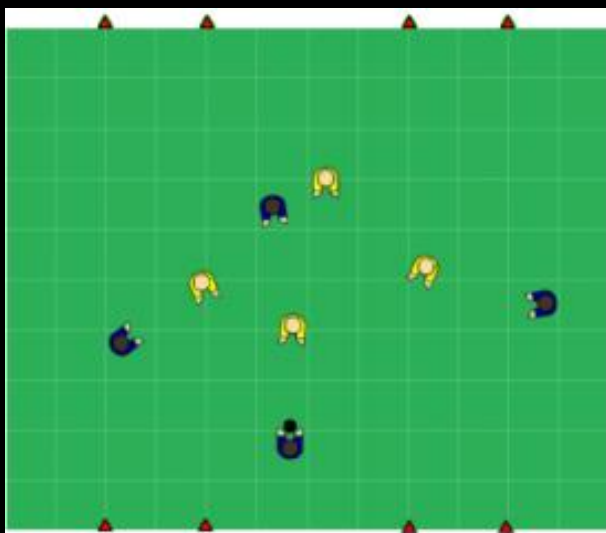
Uppvärmning  
15 min



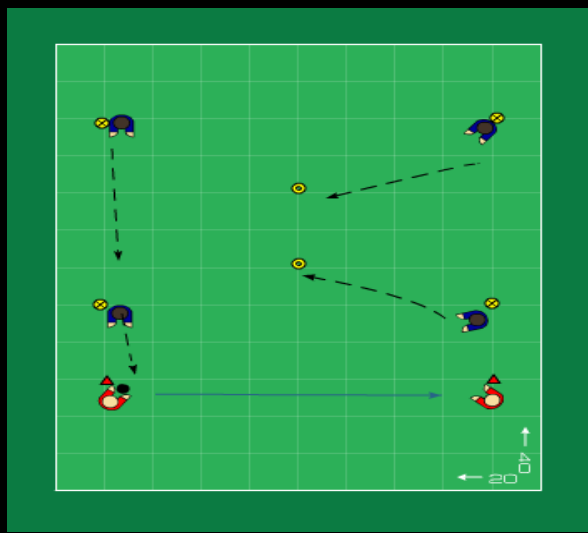
Huvuddel 1  
15 min



Avslutning  
15 min



Huvuddel 2  
30 min





# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR

Träningspass 2  
75 min

Målvakt

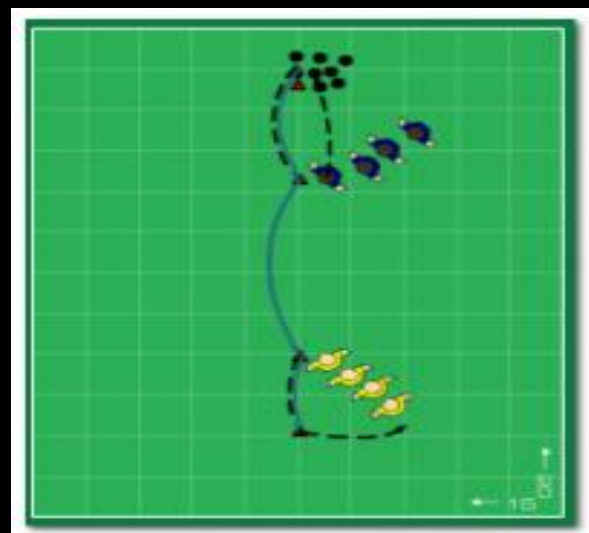
Uppvärmning  
15 min



Huvuddel 1  
15 min



Avslutning  
15 min



Huvuddel 2  
30 min





# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR

Träningspass 3  
75 min

Uppbyggnad/  
Vända

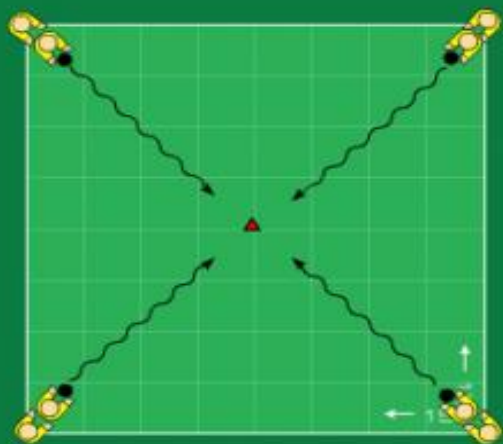
Uppvärmning  
15 min

Huvuddel 1  
15 min



Avslutning  
15 min

Huvuddel 2  
30 min





# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR

Träningspass 4  
75 min

Utmana/  
Finta

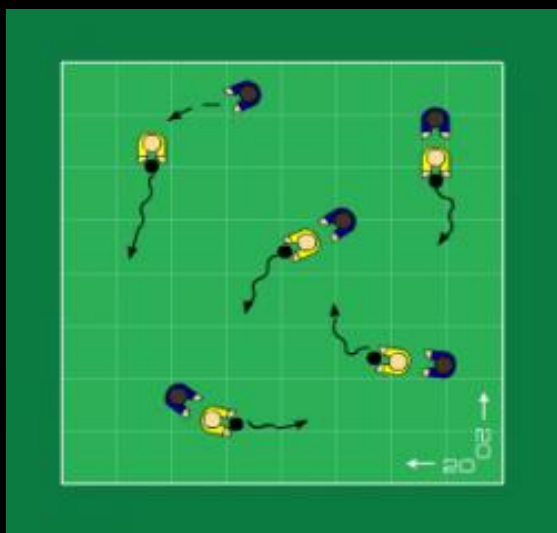
Uppvärmning  
15 min



Huvuddel 1  
15 min



Avslutning  
15 min



Huvuddel 2  
30 min





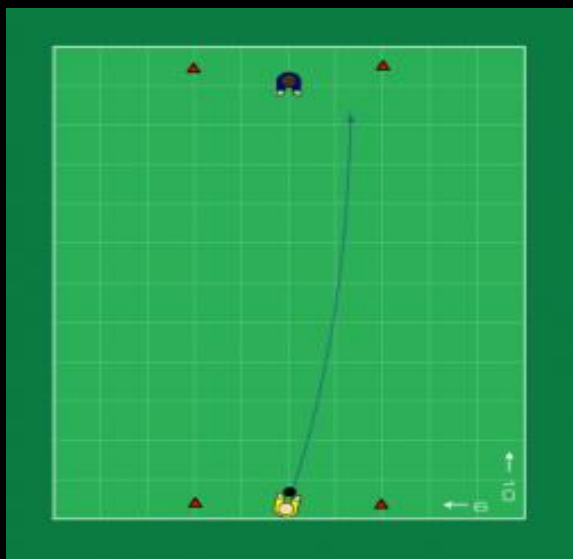


# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR

Träningspass 5  
75 min

Skjuta/  
Avsluta

Uppvärmning  
15 min



Huvuddel 1  
15 min



Avslutning  
15 min



Huvuddel 2  
30 min





# SPELARUTBILDNING 6-9 ÅR



**NIVÅ 1 -  
Fotbollsglädje**

**Tränarstil**

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

## Färdigheter som spelare efter Nivå 1

- Driva
- Vända
- Skjuta
- Utmana, finta, och dribbla
- Pressa
- Fånga bollen
- Kasta sig
- Kasta ut bollen
- Skjuta ut bollen i volley

## Färdigheter som lag efter Nivå 1