



MIK Fotboll 5-mannaspel 2011



” I barnfotboll ska barnen leka och lära sig fotboll. Vid matchlika situationer är det viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika platser i laget. Matchresultatet får inte styra, utan ska spela en mycket underordnad roll. ”

Om barnfotboll (upp till 12 år) i Svenska Fotbollsförbundets ”Fotbollens spela, lek och lär” (FSSL) som beskriver vad all barn och ungdomsverksamhet ska stå för och leda till.

Inledning

Det är viktigt att alla tränare lär ut samma grunduppställning och att barnen vet hur de ska bete sig vid olika spelsituationer. Man kan undvika många onödiga misstag om spelarna känner till vad de ska göra när en situation uppkommer. Som tränare slipper man också att detaljstyra spelare vilket är väldigt dåligt både för spelare och för tränarens stressläge.

Barnen spelar ganska fritt och ska kunna göra det på 5-manna. Det viktigaste får aldrig vara att tvinga in spelarna i regler för att vinna matcher, men vissa av "reglerna" är till för att slippa onödiga bakåtmål som alltid är trista och som gör att spelarna tappar sugen.

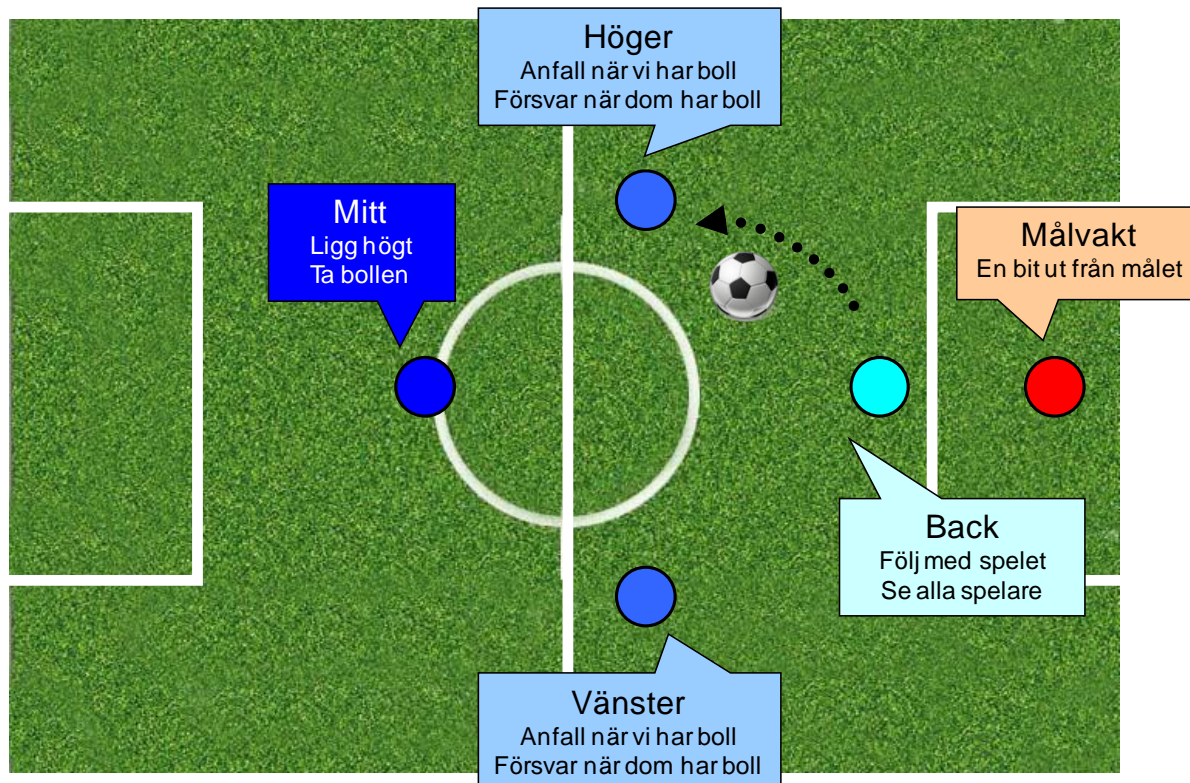
Min erfarenhet är att spelarna blir bättre och tryggare när de spelat och tränat in dessa regler. Själva **spelet är helt fritt**, det förekommer inte några spelkombinationer eller intränade moment i själva spelet. Dock är **spelarnas uppgifter** väl uttalade och överenskomna. Spelaren vet alltid vad han ska göra och slipper bli orolig och tappa självförtroende. Tränaren har enkla instruktioner "jobba tillbaka", "följ med spelet" etc. att påminna spelare som tappar tråden litegrann på planen.

Dessa spelmoment är anpassade till 8 och 9 åringar som spelar i St Erikscupen. Dom bör nog inte användas på yngre spelare, det blir för styrt. Dessa spelmoment är lätta att utveckla till de spelmoment som MIK rekommenderar för 7-manna fotboll.

Uppställning och grundspel

Diamanten

Uppställningen är flexibel och uppmuntrar till rörligt spel. Ytterpositionerna är relativt lätta och fria. Backpositionen blir delaktig i spelet och är inte passiv.



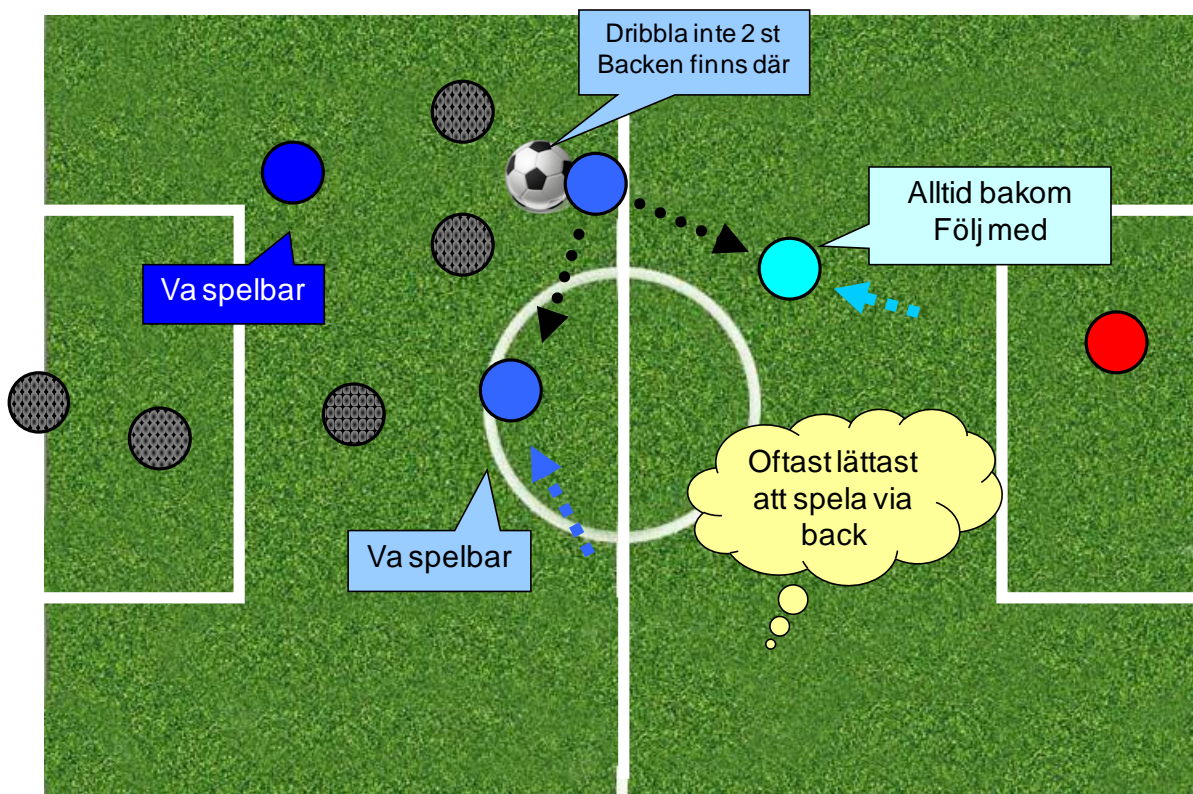
Målvakten måste stå en bit ut från målet. Då blir han mer delaktig i spelet och dessutom studsar returer utanför.

Backen är den viktigaste spelaren. Han står för mycket av spelupplägg. Hans grundregel är att han "alltid ska se alla spelare". Han ska alltid följa med spelet och vara beredd att ta en tillbakaspelning. Det är en känslig position, så man ska undvika att de allra svagaste spelarna tar backpositionen. Dom blir utsatta och rädda.

Vänster och höger kallas också yttrar eller mittfält. Dom ska följa med och anfalla när vi har bollen, och följa med tillbaka när vi försvarar. Det är fria positioner som uppskattas av alla spelare.

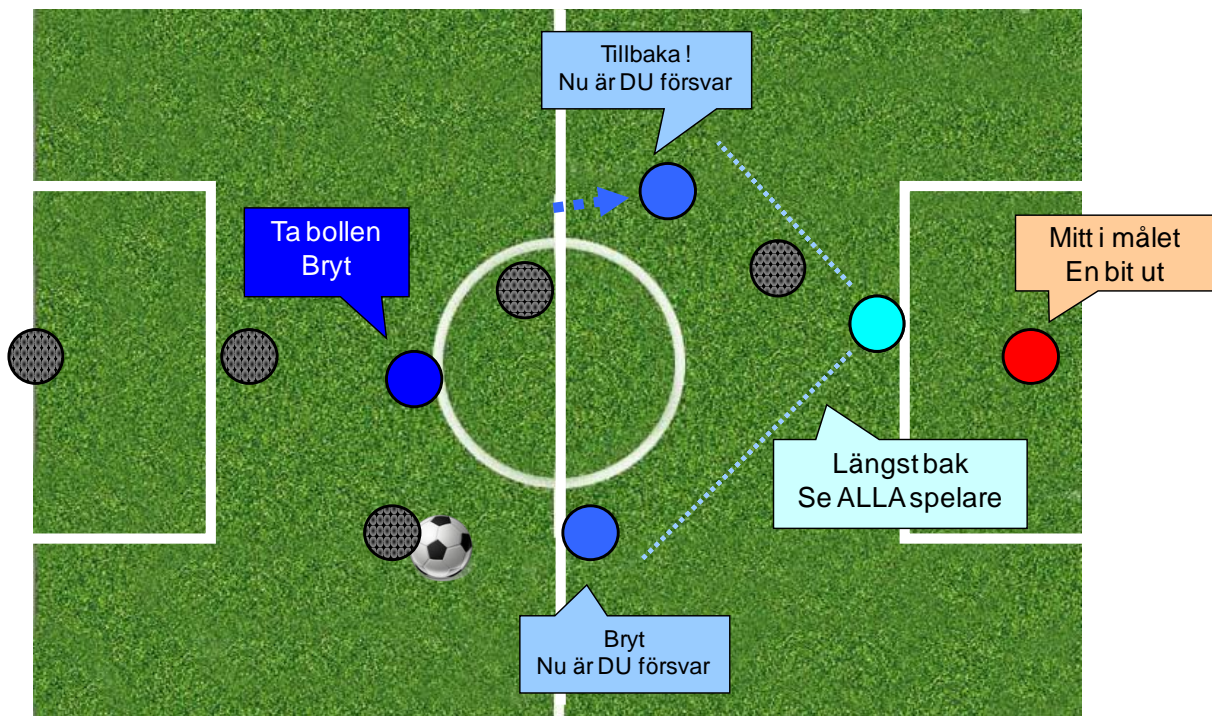
Mitt är anfallare. När vi anfaller ska han ligga högt och inte ta för mycket ansvar bakåt, då tappar vi spelalternativ. När vi tappar bollen ska han ta tillbaka den från motståndarnas försvar.

Uppspel



Passningspel ska hela tiden uppmuntras. Backen ska alltid följa med spelet och få inte bli stående ensam där bak. Yttrar ska se till att "hålla sig på sin sida" så att spelet blir bredare. Mitt ska gå framåt för att göra laget längre och för att inte ta över uppgifterna för yttrarna.

Försvarspel

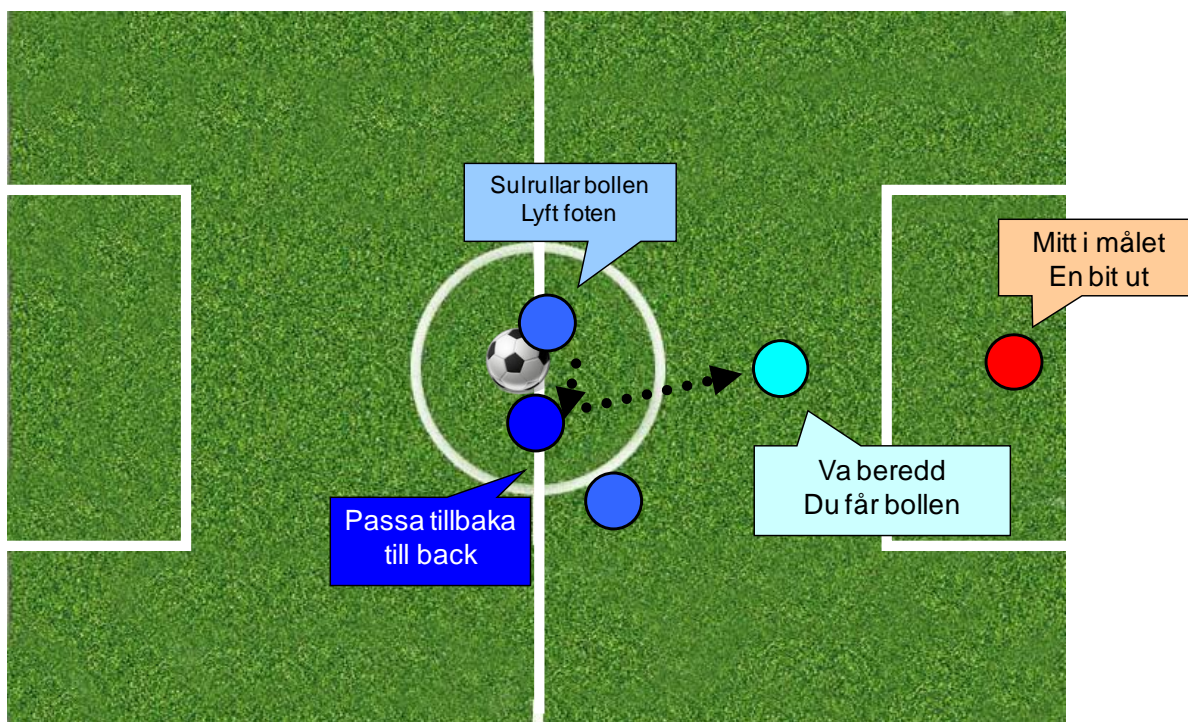


Backen ska vara den sista spelaren och "se alla spelare". Den ytter som är vid bollförare ska försöka bryta eller pressa. Den andra yttern ska springa tillbaka och hjälpa till att försvara.

Passningsspel ska hela tiden uppmuntras. Backen ska alltid följa med spelet och få inte bli stående ensam där bak. Yttrar ska se till att "hålla sig på sin sida" så att spelet blir bredare. Mitt ska gå framåt för att göra laget längre och för att inte ta över uppspelen från yttrarna.

Fasta situationer

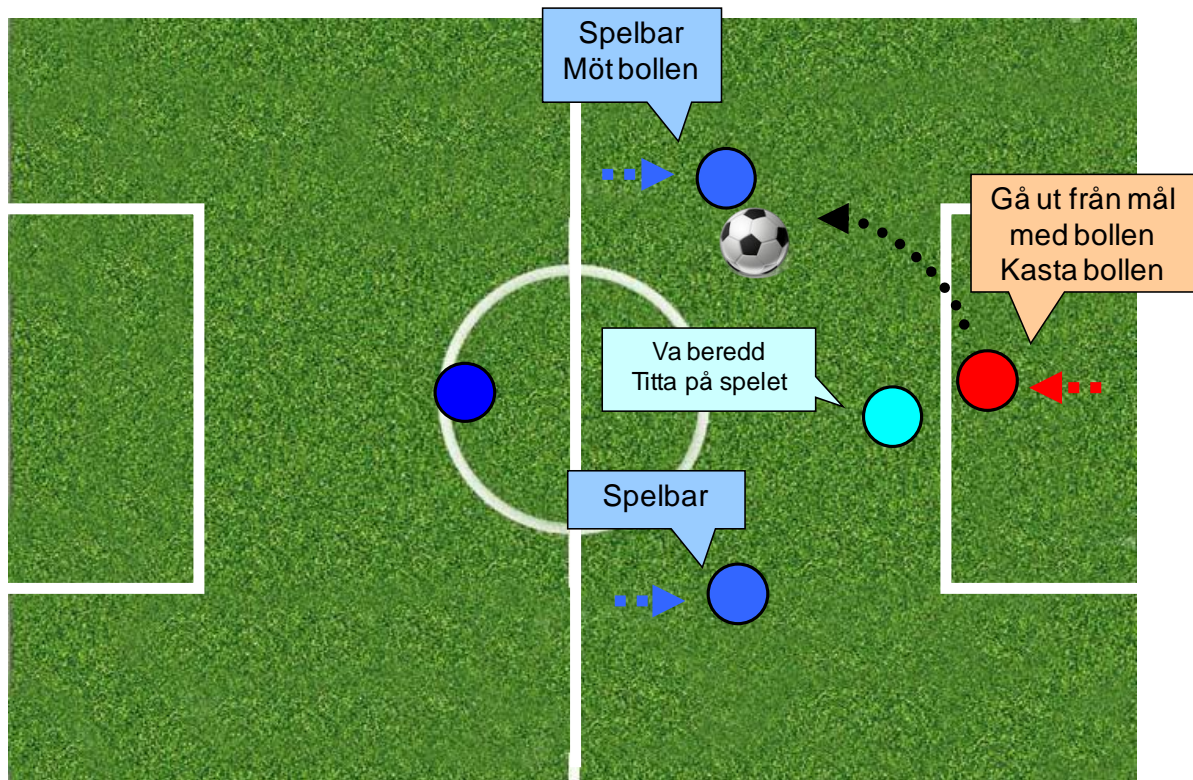
Avspark



Höger sulrullar bollen snett framåt ett kvarts varv och lyfter foten så att bollen ligger still annars är det lätt hänt att bollen rullar förbi centern. Mitten passar bollen till backen som sedan startar spelet.

Spelarna i mittcirkeln måste stå nära varandra och det måste gå jättesnabbt att passa tillbaka till back, annars blir det lätt ett baklängesmål till.

Målvakts utkast



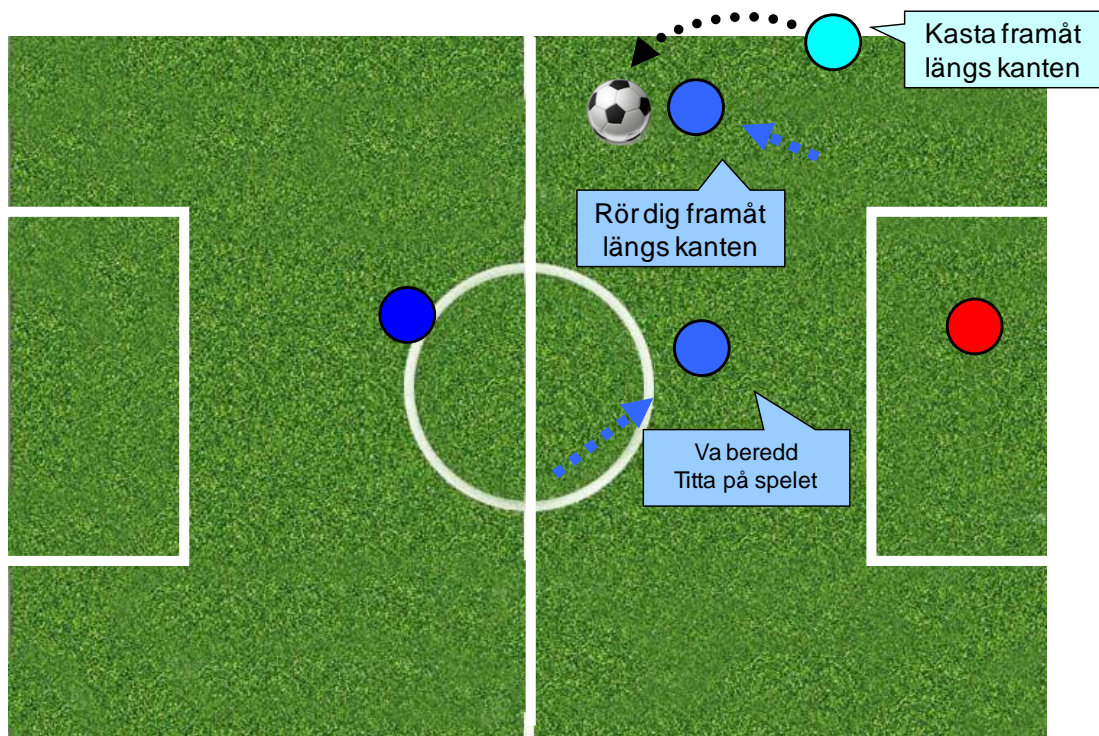
Målvakten ska gå ut ordentligt från eget mål och sen kasta till höger eller vänster. Backen ska inte ta bollen, utan vara med om bollen bryts av motståndarna.

Höger och vänster ska gå tillbaka och göra sig "slängbara". Tänk på att olika målvakter kastar väldigt olika långt.

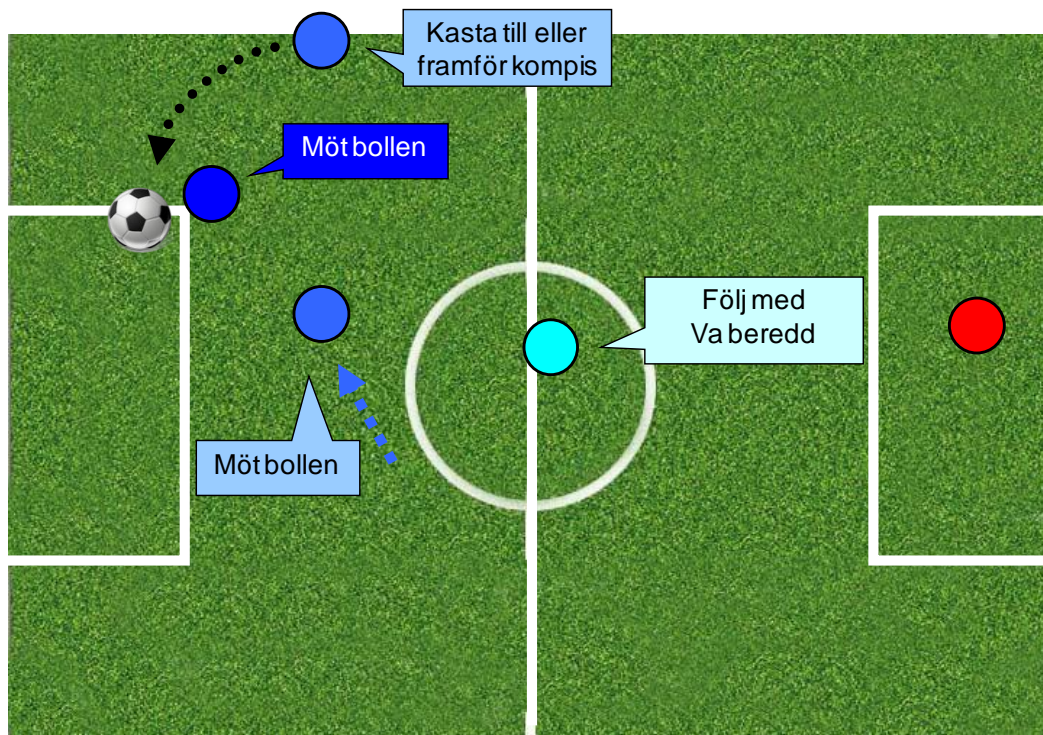
Egentligen är det bättre inlärning att lägga bollen på back och spela upp bollen hela vägen. Dock är yngre spelare inte bollsäkra och det är mycket lättare att bryta än att dribbla/passa. Det är därför bättre att börja uppspelet en bit bort från målet, och i vanlig "diamantposition".

Mitt ska ligga högt och målvakten ska inte försöka nå honom. Barnen vill gärna kasta till "den bästa" och dominanta spelare vill gärna få bollen. Det får dom INTE göra. Yttrarna ska spela upp bollen.

Inkast

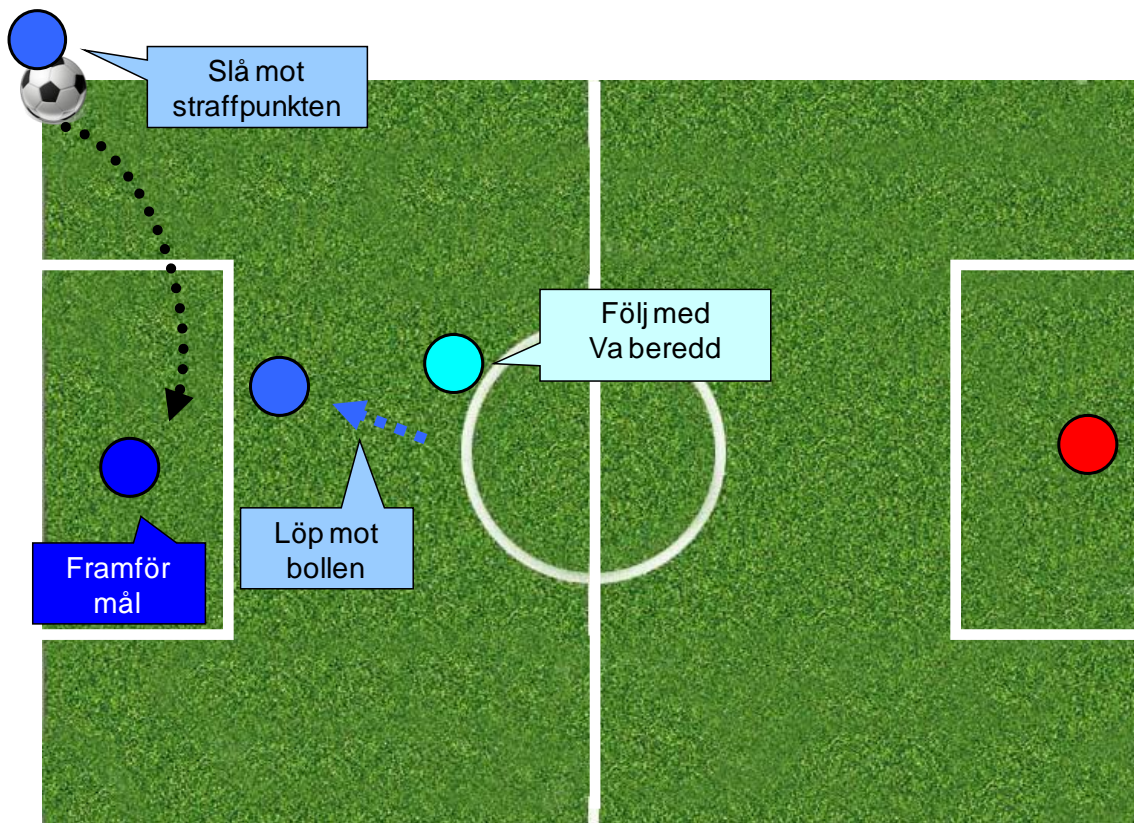


Inkast ska alltid gå **framåt längs kanten**. På egen planhalva tar alltid backen inkast. Yttern vet exakt var inkastet kommer och ska springa dit.



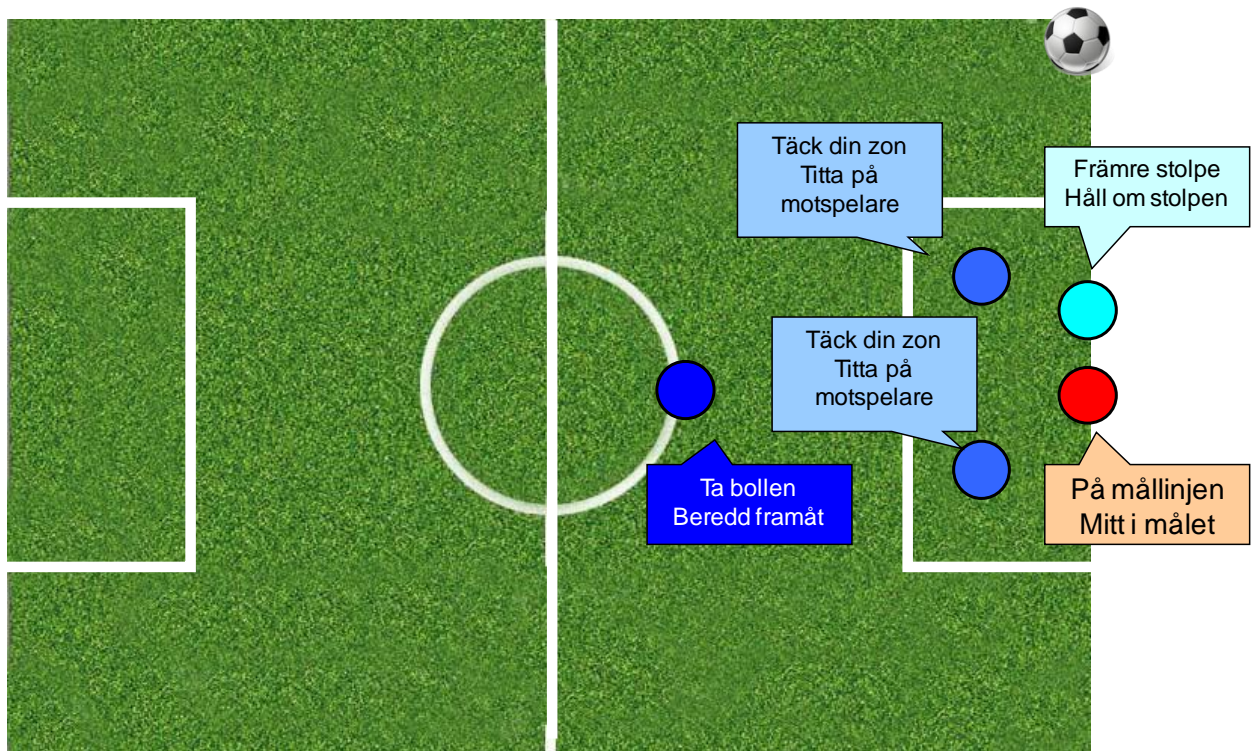
På offensiv planhalva tar alltid yttern inkast. Mitten vet exakt var inkastet kommer och ska springa dit. Inkast ska helst gå till **yta framför** mottagare.

Hörna Offensiv



Yttern tar hörnan och slår den mot straffpunkten. Han kan slå den som en passning till back eller ytter också om det passar bättre. Mitt ska vara framför mål. Backen ska vara beredd på brytning och kontringar.

Hörna Defensiv

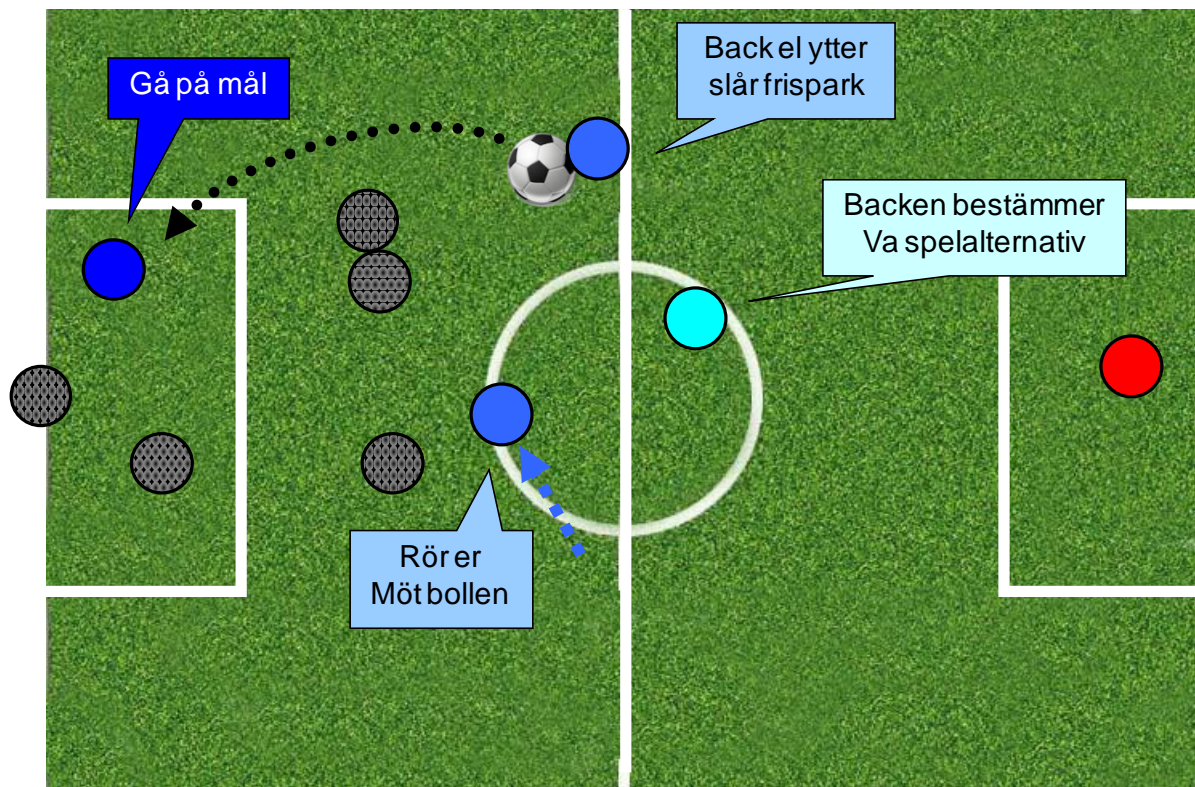


Målvakten ska stå **på mållinjen**. Jätteviktigt, annars tar han bollen felvänd och tappar in den. Backen ska stå vid främre stolpe och hålla om den. Bollen får inte smita emellan spelare och stolpe. Hörnor slås ofta hårt direkt på mål av andra lag.

Yttrar ska markera och täcka sina respektive delar av straffområdet. Dom ska hålla koll på motspelare, men inte täcka eller springa efter motspelare. Speciellt viktigt är "bakre ytter", där blir det lätt stora ytor som motståndarna kommer rättvända till.

Mitt ska vara beredd att bryta och kontra.

Frispark Offensiv



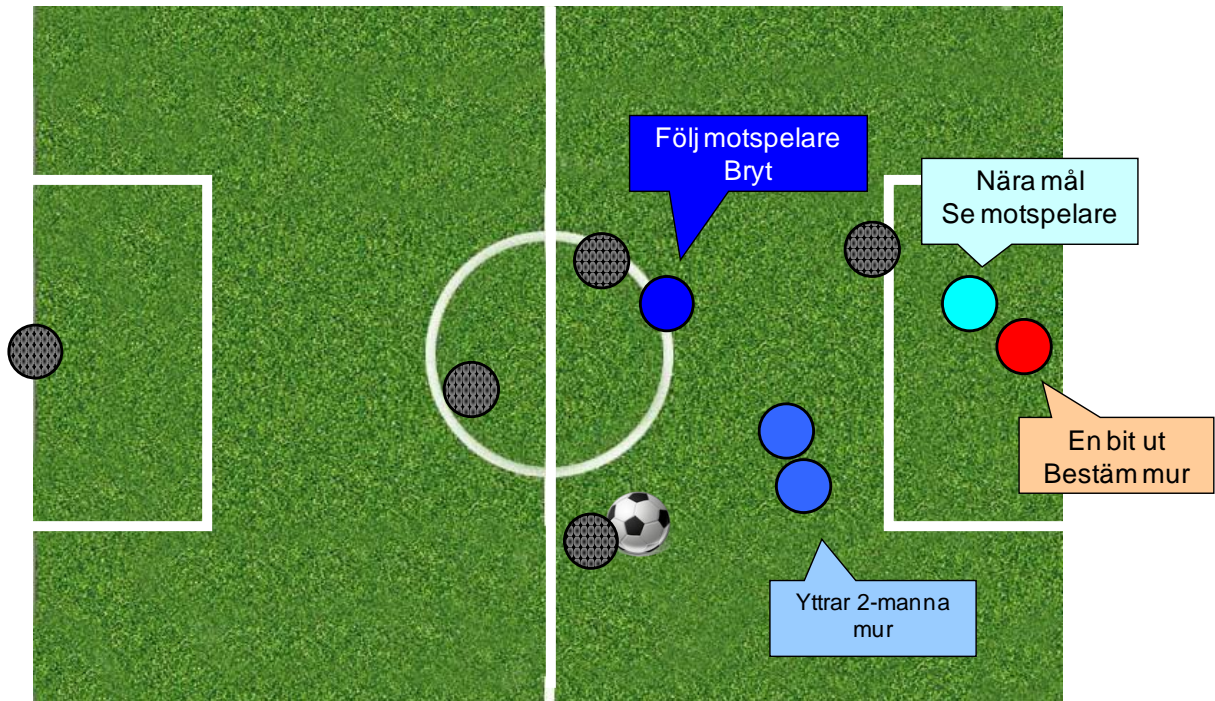
Backen bestämmer. Han kan ta frisparken själv, eller säga till ytttern att ta den. Ytter som inte slår frispark söker yta ock ska vara spelbar. Mitt går mot mål och ska ta returer eller skott mot mål.

Straff

Samma som offensiv frispark, backen bestämmer. Bollen är i spel efteråt, så returer får skjutas in i mål. Straffskytten får dock inte vidröra bollen en andra gång efter den satts i spel (skjutits) innan bollen vidrört annan spelare. Straffläggaren får alltså slå in målvaktsretur, men inte direkt retur från målramen (gäller även frispark, hörna och inkast) .

Backen måste vara beredd på kontring.

Frispark Defensiv



Oftast bildar spelarna mur spontant, men det är målvakten som bestämmer om det ska vara mur. Det är bara **yttrar som står i mur**. Back sköter försvaret och markering framför mål. Mitt försöker bryta passningar.

Målvakten slår bort bollen om han inte kan hålla den.

Match

Samling

Kalla lagom många spelare om det är möjligt. 9 spelare, dvs 4 avbytare är bäst. Då blir rollerna tydliga och spelarna får lagom med speltid. Spelarna ska vara ombytta på spelplatsen 30 minuter före avspark.

Lagkapten utses. Lagkaptensuppdraget rullas runt bland de som vill. Lagkapten håller i "MIK, kämpa på..." hejarramsan föra match och leder uppställning för att hälsa på motståndarnas spelare och domare. Ibland kallar domaren till sig båda lagens lagkaptener för instruktioner. Efter slutsignal samlar lagkaptenen laget och leder tackandet av motståndarlaget med en "varm applåd", inte med tre starka bokstäver, det är inte snyggt att tacka motståndarlaget genom att hylla det egna laget.

Ha inga långa genomgångar, spelet ska vara klart sen träning. Ha separata korta genomgångar med backar, yttrar och "mittrar" så blir fokus lättare.

Kom igång med bollspel och "snabba fötter" med snabb passningsövning innan match.

Coachning

Man bör vara två coacher. En som coachar och en som sköter bytena. Försök att vara konsekvent så barnen känner igen ropen.

Använd inte föräldrar om du bara är en tränare vid match, det skapar osäkerhet hos barnen och föräldern. Se till att föräldrar inte finns vid avbytarsidan. Inte småsyskon eller kompisar heller, bara spelare.

Coachen stödjer spelare som tappar bort sig och påminner dom när dom blir vilsna. Men spelarna spelar. Man får absolut inte försöka styra bollhållare.

Målvakt kan behöva lite moraliskt stöd ibland. Ev tredje tränare kan vara målvaktscoach.

Klaga aldrig på domslut och påminn alltid spelare om att det är domaren som dömer.

Byten

Rullande byten är bäst. Man får då mer dynamik på plan och man får bättre chans att personligt instruera spelare. **Beröm varje spelare vid varje byte.**

Det är jätteviktigt att alla får spela lika mycket. Man får anpassa bytena efter kondition. Uppmuntra spelare att signalera att dom är trötta och låt dom komma in snabbare nästa gång istället. Spelarna vill väldigt gärna vara med och bestämma och toppa. Va tydlig med att tränaren bestämmer.

En spelare som bara virrar runt och spenderar tid på plan gör dock ingen glad. Försök inte coacha en som helt tappat tråden från sidolinjen. Gör ett snabbt byte och ta ett personligt snack med spelaren vad han ska göra och att han ska fokusera. Byt sedan in honom direkt igen.

En magnetavla med namn på magnetlister gör bytena lätta att hålla reda på för tränare. Det är viktigt att veta vilken plats spelaren har efter några byten, annars blir tränarorder väldigt förvirrande.

Det är bra att byta målvakt i halvtid för att låta alla få speltid på plan och för att göra målvaktsrollen mer tilltalande.

Efter match

Samla ihop laget och ha en genomgång. **Skapa en positiv bild av matchen**, direkt efter match är INTE läge för kritik. Beröm bra spel, fokusera inte på mål och resultat.

Hans Sjöstrand
Ansvarig tränare P-02