

5 mot 5: fotboll för barn 8-9 år

- 👁️ Träningar och matcher präglas av lek, glädje, ansträngning och utveckling.
- 👁️ Barn 8 år spelar matcher i sammandragningen "Lilla Gärdscupen".
- 👁️ Barn 9 år spelar i Skånes Fotbollförbunds serieverksamhet och registreras i FOGIS.
- 👁️ Alla barn som tränar spelar matcher.
- 👁️ Om fler än ett lag anmäls till serie- eller cupspel sätts lagen samman så att barn med varierande fotbollsmässig utveckling blandas. Lagen anmäls till samma nivå för serien eller cupen.
- 👁️ Alla får lika mycket speltid under matcher.
- 👁️ Alla får lika mycket speltid på samtliga positioner i laget.
- 👁️ 2 träningspass per vecka á 60-75 minuter.
- 👁️ Under träning varieras grupp sammansättningen och spelare med olika fotbollsmässig utveckling blandas. Vissa moment kan ibland tränas i grupper där barnens fotbollsmässiga utveckling är på ungefär samma nivå (homogena grupper).
- 👁️ Rekommenderade tränarutbildningar: Tränarutbildning C, Spelformsutbildning 5 mot 5 och Målvaktstränarutbildning C.
- 👁️ Nosaby IF bekostar anmälningsavgiften för en cup utomhus och en cup inomhus. Rekommenderade cuper är: Åhus HBK Cup och Kristianstad Arena Cup. Åldersgruppens samtliga spelare får möjlighet att delta i anmäld cup.

Spelet 5 mot 5

När barn 8 och 9 år spelar fotboll sker ett samarbete mellan bollhållaren och den närmaste medspelaren. Målvakten är en ny position jämfört med spelformen 3 mot 3 och för utespelarna införs två lagdelar (2-2). Spelarna turas om att starta matcherna och prövar alla positionerna både i träning och match.

Anfallsspel. Speluppbyggnad med korta passningar för att komma till avslut och göra mål prioriteras, men även de individuella färdigheterna – utmana, finta och dribbla – får stort utrymme. Vikten av att vara spelbar, en av anfallsspelets grundförutsättningar, betonas av tränarna under såväl träning som match. Målvakten erbjuder speldjup bakåt och engagerar sig på så sätt i anfallsspelet. När målvakten har fånga bollen rullar han eller hon den till närmaste medspelare. Spelarna undviker att lösa situationer genom att "rensa bort" bollen. Avsluten bör ske på motståndarnas planhalva (undvik avslut på egen planhalva).

Försvårsspel. Spelaren som är närmast motståndarnas bollhållare ska pressa. Efter hand blir barnen också mogna att markera någon av motspelarna som inte har bollen.

Inför match är rekommendationen att 7 – 9 barn bildar ett lag. Lagindelningen görs slumpmässigt och gruppindelningen varierar från match till match. Alla garanteras att spela minst halva matchen (om antalet spelare är 9) eller två tredjedelar av matchen (om antalet spelare är 7). Alla får under ett år ungefär lika mycket speltid på olika positioner (målvakt, back och forward).

Träningsinnehåll

Lagets metoder

Anfallsspel
Spelbarhet

Försvårsspel
Inget

Spelarens färdigheter

Anfallsspel
Driva
Vända
Skjuta
Passa
Ta emot bollen
Utmana, finta och dribbla

Försvårsspel
Bryta
Pressa
Markera

Målvakten (extra färdigheter)

Anfallsspel
Rulla bollen
Kasta bollen

Försvårsspel
Fånga bollen
Kasta sig

Fotbollsfys

Lekar (tafatt, uppmärksamhet, samarbete)
Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med boll
Stafetter och hinderbanor

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: ett barn väljer en aktivitet på träning som han eller hon gillar.
Göra nästa aktion: tar tillbaka bollen när spelaren tappar den.
Göra lagkamrater bättre: spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig.

Fasta situationer

Offensiva

Avspark: närmaste spelare startar spelet.

Sidlinjespark: närmaste spelare startar spelet.

Frispark: närmaste spelare startar spelet.

Målvaktsutkast: Målvakten startar spelet – övriga är spelbara. Laget samlas på egen planhalva.

Defensiva

Avspark: avstånd 5 meter från bollen.

Avspark: avstånd 5 meter från bollen.

Frispark: avstånd 5 meter från bollen.

Målvaktsutkast: laget samlas på egen planhalva.