

9 mot 9: fotboll för ungdomar 13-14 år

- 👁️ Träningar och matcher präglas av glädje, ansträngning, och lärande.
- 👁️ Målsättningen är att ha 2 lag i respektive åldersgrupp. Från 14 års ålder spelar ett lag i Skåneserien och ett i lokalserien.
- 👁️ Alla ungdomar som tränar spelar matcher.
- 👁️ Om åldersgruppen har 2 lag anmälda till seriespel ska samtliga spelare få möjlighet att delta i båda lagen.
- 👁️ 14-årslaget deltar i DM.
- 👁️ 3 träningspass per vecka á 90 minuter.
- 👁️ Under träning varieras grupsammansättningen och spelare med olika fotbollsmässig utveckling blandas. Vissa moment kan ibland tränas i grupper där barnens fotbollsmässiga utveckling är homogen.
- 👁️ Från 14 års ålder kan extra träning och match erbjudas i äldre åldersgrupp för spelare som nått långt i sin fotbollsmässiga utveckling.
- 👁️ Målvakterna erbjuds specialträning.
- 👁️ Rekommenderade tränarutbildningar: Tränarutbildning C, Tränarutbildning B Ungdom, Spelformsutbildning 9 mot 9 och Målvaktstränarutbildning C.
- 👁️ 1-2 träningar per vecka på konstgräs under försäsongen.
- 👁️ Åldersgruppen 14 år deltar i Gothia cup. Åldersgruppens samtliga spelare får möjlighet att delta i anmäld cup.

Spelet 9 mot 9

I 13- och 14-årsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta på grund av ökad mognad och större erfarenhet av fotboll vilket utvecklar ett kollektiv spel med flera spelare inblandade. Samverkan sker i större enheter där spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt.

Sedan tidigare (i spelformen 7 mot 7) har planens tredjedelar presenterats. Eftersom offside införs framträder spelytorna alltmer och introduceras därför i denna spelform. Spelytor i anfallsspel: ytan framför motståndarnas forwards kallas utgångsytan och ytan bakom den för spelyta 1. Bakom motståndarnas mittfält finns spelyta 2 och den mest attraktiva ytan – bakom motståndarnas backlinje – blir då spelyta 3.



I spelformen 9 mot 9 vidareutvecklas lagets spelsystem från att tidigare ha bestått av arbetssätt och utgångspositioner till att även omfatta spelarnas roller. Alla spelare ska vara aktiva i spelets alla skeden.

Inför match är rekommendationen att 12 - 13 ungdomar bildar ett lag och alla får ungefär lika mycket speltid. Om åldersgruppen har 2 lag anmälda till seriespel ska samtliga spelare få möjlighet att delta i båda lagen. Under säsongen får alla möjlighet att spela på minst två positioner.

Utgångspositioner

Lagen spelar med tre lagdelar: backar, mittfältare och forwards plus målvakt. För att stimulera lärandet varierar spelarnas utgångspositioner. I en match kan laget spela med tre mittfältare och i en annan med fyra. Ungdomarna spelar och tränar på minst två positioner, till exempel ytterback och central mittfältare eller yttermittfältare och forward.

Arbetssätt

Lagets uppgifter kan lösas på olika sätt både i anfallsspelet och i försvarsspelet. Spelarna får pröva olika lösningar och lär sig med tiden vad som fungerar bäst.

Anfallsspel. När laget har bollen gäller det att passera motståndarnas spelare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. Därför prioriteras samtliga grundförutsättningar med strävan att ha spelbara spelare som erbjuder speldjup framåt respektive bakåt både i utgångsytan, spelyta 1 och i spelyta 2.

Målvakten prioriterar att sätta igång spelet med utkast eller korta passningar längs marken eller längre utkast i luften vilket gör att laget kan fortsätta speluppbyggnaden med korta passningar från spelyta till spelyta. Ibland kan målvakten tvingas göra en längre passning eller spela ut bollen på volley.

Väggspel och djupledsspel används för genombrott till spelyta 3. Via spelvändning och överlappning skapas lägen för inlägg och cut back. Snabb uppflyttning i anfallsspelet skapar god kontakt mellan lagdelarna och laget hålls ihop.

Vid kontring gäller det att snabbt ge speldjup framåt och bakåt och ha spelbara spelare i spelyta 2 och 3. De flesta avsluten sker inne i straffområdet vid genombrott, skott och nick.

Försvarsspel. I försvarsspelet gäller det att erövra bollen för att själv kunna anfalla. Då undviker man även att hamna i skedet förhindra och rädda avslut. I skedet förhindra speluppbyggnad samlar spelarna sig i lagdelarna. Spelaren som är närmast bollen pressar bollhållaren. Övriga spelare täcker och förhindrar spel genom lagdelen. Om motståndarna spelar bollen till någon av kanterna gör laget överflyttning mot bollsidan. På motsvarande sätt centrerar man när bollen finns centralt i planen.

Vid omställning till försvarsspel (återerövring) utsätts motståndarnas bollhållare för intensiv press och övriga spelare täcker ytor/markerar motspelare. Syftet är att förhindra passningsalternativ för motståndarna.

I skedet förhindra och rädda avslut samverkar målvakten med framför allt backlinjespelarna vid djupledsspel, skott, inlägg och fasta situationer.

Roller

Spelarna har olika roller i spelets olika skeden och inom samma lagdel kan spelarna ha olika roller.

Träningsinnehåll

Lagets metoder

Anfallsspel

Spelbarhet
Speldjup
Spelbredd
Nedflyttning
Spelavstånd
Väggspel
Överlappning
Avledande rörelse

Uppspel
Djupledsspel
Spelvändning
Uppflyttning

Försvarsspel

Försvarssida
Täckning
Understöd
Nedflyttning
Uppflyttning
Överflyttning
Centrering

Spelarens färdigheter

Anfallsspel

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

Försvarsspel

Bryta
Pressa
Markera
Tackla
Nicka
Blockera

Målvakten (extra färdigheter)

Anfallsspel

Rulla bollen

Försvarsspel

Fånga bollen

Kasta bollen
Utspark

Palming
Kasta sig
Bryta djupledspassningar
Boxa
Upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll
Stafetter och hinderbanor
Parstyrkeövningar och styrkeövningar med den gena kroppen som belastning
Löpningsövningar med fart- och riktningförändringar

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: till exempel en spelare sätter upp mål inför träning och match och utvärderar.
Göra nästa aktion: till exempel en spelare går in i en nickduell även om spelaren förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: till exempel en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Fasta situationer

Offensiva

Avspark: forward startar spelet.
Inkast: närmaste spelare startar spelet.
Hörna: spelare turas om att slå hörnor.
Frispark: (långt från målet) närmaste spelare startar spelet, spelare turas om att slå frisparkar nära målet.
Straffspark: spelare turas om att slå straffsparkar.
Inspark: utspelarna gör sig spelbara för målvaktsutkast (passning), blir rättvända.

Defensiva

Avspark: laget samlas i lagdelar.
Inkast: markerar motspelare eller täcka ytor
Hörna: markerar motspelare eller täcka ytor
Frispark: laget samlas i lagdelar bakom bollen, ställer upp mur vid frispark nära målet.
Straffspark: är först på bollen vid retur.
Inspark: laget samlas i lagdelar.