

# Så spelar och tränar vi 5 mot 5



| Anfallsspel                                      |                               | Omställningar | Försvarsspel                                 |                                      |
|--|-------------------------------|---------------|--|--------------------------------------|
| Uppgiften är att passera motståndarna med bollen |                               |               | Uppgiften är att ta bollen från motståndaren |                                      |
| i Speluppbyggnaden ska vi...                     | i Kontringar ska vi snabbt... |               | i Återerövringen ska vi snabbt...            | i Förhindra speluppbyggnad ska vi... |
| för att Komma till avslut och göra mål ska vi... |                               |               | för att Förhindra och rädda avslut ska vi... |                                      |

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

|   |   |
|---|---|
|  <b>Färdigheter för laget</b><br>Spelbarhet  | <b>Färdigheter för laget</b>  |
|  <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Driva<br>Skjuta<br>Ta emot bollen<br>Vända<br>Passa<br>Utmana, finta och dribbla | <b>Färdigheter för spelaren</b><br>Bryta<br>Markera<br>Pressa       |
|  <b>Extra färdigheter för målvakten</b><br>Rulla bollen<br>Kasta bollen  | <b>Extra färdigheter för målvakten</b><br>Fånga bollen<br>Kasta sig |

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

## Fotbollspsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

### Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 8-9 år

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Antal träningar per spelare och vecka | 1-2 st   |
| Träningens längd                      | 60-75 minuter                                    |
| Antal matcher per spelare och vecka   | 2-6 poolspel/cuper per säsong och spelare per år |

### Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

|                    |  |
|--------------------|--|
| Ledartäthet        | 1 ledare / 8 spelare                             |
| Ledarutbildning    | Tränarutbildning C<br>Spelformutbildning 5 mot 5 |
| Föräldrautbildning | Fotbollens Spela Lek och Lär                     |