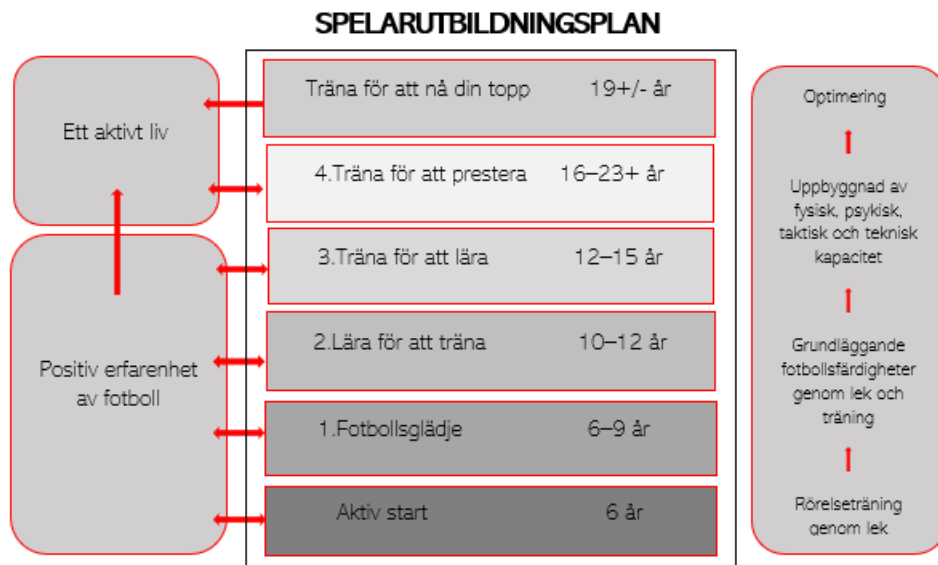


Träningsupplägg spelformen 9 mot 9



Planen beskriver de nivåer som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet i kronologisk ålder samt biologisk och idrottslig utveckling. Då det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till i all spelarutbildning.

Spelformen 9 mot 9

Länkar



Spelform 9 mot 9- [Spelformen 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Regler och förutsättningar- [9mot9-20.pdf \(svenskfotboll.se\)](#)

Färdiga träningspass och övningar- [Träningspass och övningar \(sisuforlag.se\)](#)

Att använda träningspassen 9 mot 9- [Att använda träningspassen 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i anfallsspel:

Speluppbyggnad- [Speluppbyggnad 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Kontring- [Kontring 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Komma till avslut och göra mål- [Komma till avslut och göra mål.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i försvarsspel:

Förhindra speluppbyggnad- [Förhindra speluppbyggnad 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Återerövring- [Återerövring.mp4 - Google Drive](#)

Förhindra och rädda avslut- [Förhindra och rädda avslut.mp4 - Google Drive](#)

Lagets möjligheter i anfallsspel:

- Spelbarhet- [Spelbarhet 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Spelvändning- [Spelvändning 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Speldjup- [Speldjup 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Uppflyttning- [Uppflyttning 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Spelbred- [Spelbredd 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Väggspel- [Väggspel 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Spelavstånd- [Spelavstånd 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Överlappning- [Överlappning.mp4 - Google Drive](#)
- Djupledsspel- [Djupledsspel 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Avledande rörelse- [Avledande rörelse.mp4 - Google Drive](#)

Lagets möjligheter i försvarsspel:

- Försvarssida- [Försvarssida 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Uppflyttning- [Uppflyttning \(försvar\) 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Täckning- [Täckning 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Överflyttning- [Överflyttning 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Understöd- [Understöd 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Centrering- [Centrering 9v9.mp4 - Google Drive](#)
- Nedflyttning/retirering- [Nedflyttning, retirering 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Träningsövningar

Spel 9 mot 9

Dubbelkvadrat

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna förflytta bollen dit du vill så effektivt som möjligt.

Hur?

- Teknik i passning och mottagning.
- Orientera dig och använd första tillslaget för att förflytta dig i den riktning du vill passa.
- Orientera dig och passa när medspelare är redo.
- Förflytta bollen tills medspelare är redo om du inte kan passa direkt.

Organisation

9-12 spelare, yta 40x20 m delat i två planhalvor (20x20), västar, konor, bollar.

Anvisningar

3 lag där två lag spelar mot varandra och det andra är jokrar utanför spelytan som alltid är med bollhållande lag. Jokrarna får använda max 2 tillslag.

Det bollhållande lagets uppgift är att behålla bollen inom laget på sin planhalva så länge som möjligt samt att återerövra bollen efter bolförlust.

Det försvarande lagets uppgift är att erövra bollen och flytta spelet till motsatt planhalva där de försöker behålla bollen.



Rondo 7 v 4

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

- För att i anfallsspel behålla bollen och passera motståndare.
- För att i försvarsspel erövra bollen och förhindra spel genom.

Hur?

Speluppbyggnad

- Skapa numerärt överläge mot forward och på kanterna
- Ta bollen framåt när det går

Förhindra speluppbyggnad

- Kompakt lag i formation 1-2-1
- Erövra bollen när det går
- Förhindra spel förbi genom överflyttningar

Målvakt

- Speldjup bakåt
- Spela på halvt rättvända spelare

Organisation

Ca 11 spelare, yta 25x15 m, konor, 3 färger västar, bollar.

Anvisningar

- 2 lag med, 2 målvakter och 1 joker deltar i övningen. Målvakterna placerar sig på varsin kortsida. Inled med att de två lagen har varsin boll som ska spelas från den ena målvakten till den andra. Jokern deltar i båda lagen.
- Stegra sedan övningen till ett spel där joker och målvakter är med det bollhållande laget.
- Uppgiften för laget som har bollen är att spela från den ena målvakten till den andra samt att behålla bollen.
- Uppgiften för laget som inte har bollen är att erövra bollen och spela till en av målvakterna. När bollen spelas till målvakt byter joker och målvakter lag.



Passningsstjärnan

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna förflytta bollen dit du vill så effektivt som möjligt.

Hur?

- Teknik i passning och mottagning.
- Orientera dig och använd första tillslaget för att förflytta dig i den riktning du vill passa.
- Orientera dig och passa när medspelare är redo.
- Förflytta bollen tills medspelare är redo om du inte kan passa direkt, individuellt eller via väggspel med spelare som är på väg ur kvadraten.

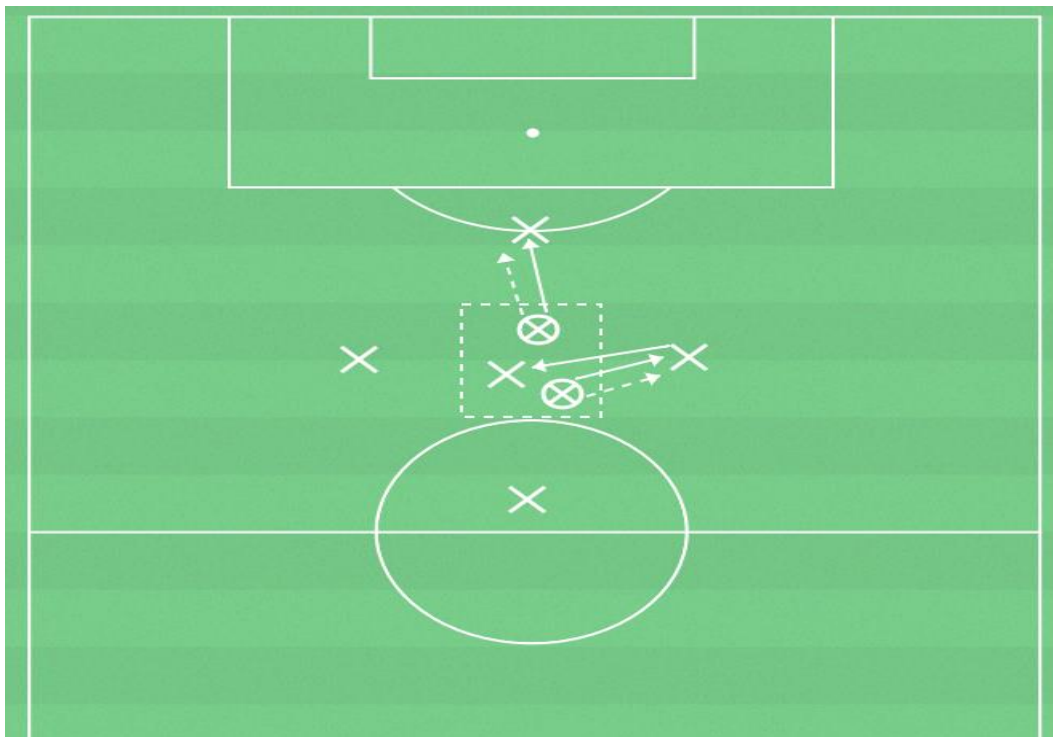
Organisation

7-11 spelare, yta 15x15m, bollar, konor.

Anvisningar

Tre spelare i mitten varav två har bollar. 1 spelare utanför varje sida av ytan.

Bollarna spelas ut från ytan till valfri spelare och ska sedan spelas in igen. Spelarna följer bollen efter passning och byter på så vis platser. Det finns alltid minst en fri spelare i mitten och det gäller att passa först när en spelare i mitten är redo.



En mot en med avslut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att passera motståndare.

Hur?

Utespelare:

- Utmana genom att riktningsförändra och tempoväxla
- Pressa genom att sidoställa kroppen, komma i pressavstånd och bryta mellan motståndarens tillslag.

Målvakter:

- Kommunicera med försvarare så att bollhållare pressas bort från målet.
- Fånga bollen om du kan och stöt den annars bort från målet.

Organisation

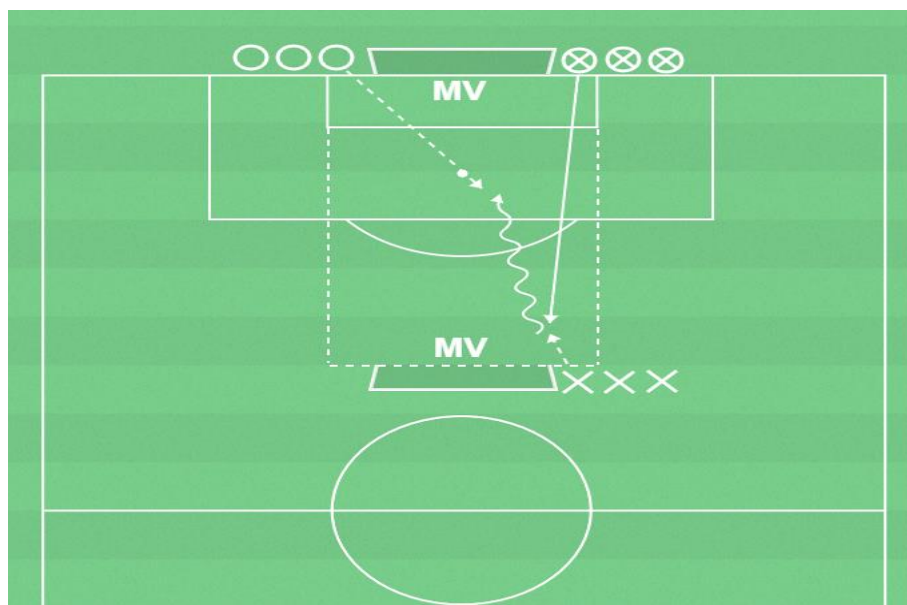
6-12 spelare, yta dubbla straffområden och målgårdsbredd, 2 mål, bollar och konor.

Anvisningar

Bollhållare passar bollen till motsatt sida där spelare tar in bollen i ytan och utmanar en mot en mot försvarare. Försvararen får gå in i ytan när passningen slås. Övningen fortsätter tills bollen går ur spel. Då kommer nya spelare in. Anfallsspelarna byter uppgifter efter varje anfall.

Anfallarens uppgift är att passera motståndare och göra mål.

Försvarens uppgift är att erövra bollen och ställa om till anfallsspel.



Spel med fokus på avslut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

För att göra mål

Formation: 4-2:3-1

Arbetsätt KTAGM:

- Löpningar i straffområdet
- Returer

Hur?

Utspelare:

- Löpningar bakom backlinjen när bollhållare är rättvänd.
- Löpningar mot främre, mittre och bortre delen av målet.
- Avslut på få tillslag i guldzonen.

Målvakter (FORA):

- Värdera stå kvar för avslut eller kom ut på inlägg och instick.
- Kommunicera med utspelare så att de kan förhindra avslut.
- Fånga bollen eller stöt den bort från målet.

Organisation

14-22 spelare, yta en planhalva, 2 mål, bollar, västar.

Anvisningar

- 2 lag med lika många i varje spelar mot varandra med spelformens regler.
- Uppgiften för det bollhållande laget är att göra mål.
- Uppgiften för det försvarande laget är att förhindra mål



Spel med understöd

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

För att kunna erövra bollen och förhindra mål.

Hur?

- Närmaste spelare pressar bollhållaren
- Markera genom att placera dig sidoställd mellan eget mål och motståndaren så nära motståndaren att du kan bryta och pressa om bollen spelas dit.
- Täck genom att placera dig sidoställd bakom den pressande spelaren så att passningar inte kan spelas mellan er.

Organisation

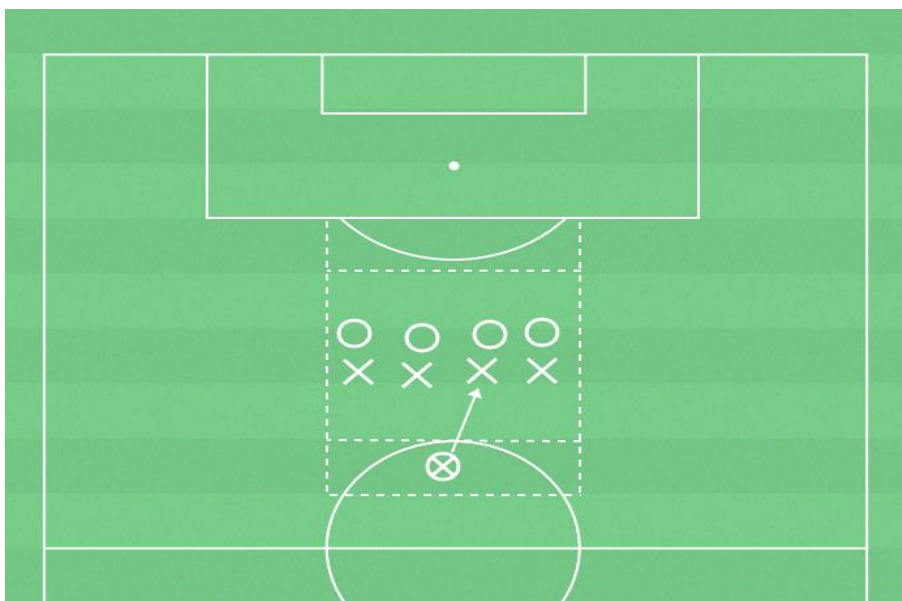
5-9 spelare, yta ca 20x40m, bollar, västar.

Anvisningar

I ytan spelar 2 lag med lika många i varje. En joker med boll bakom ytan startar övningen genom att passa till anfallande lag. Det anfallande laget kan sedan använda jokern för tillbakaspel. Jokern får då använda max 3 tillslag.

Anfallsspelarnas uppgift är att bli spelbara och driva bollen över motsatt kortlinje.

Försvvarsspelarnas uppgift är att bryta och passa bollen till jokern. Först genom att markera och efter viss tid genom att istället täcka.



Spel med olika typer av försvarsspel

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

För att kunna erövra bollen och förhindra mål.

Hur?

Utespelare

- Närmaste spelare pressar bollhållaren
- Markera på offensiv planhalva. Placera dig sidoställd mellan eget mål och motståndaren så nära motståndaren att du kan bryta och pressa om bollen spelas dit.
- Täck ytorna på egen planhalva genom att placera dig sidoställd bakom den pressande spelaren så att passningar inte kan spelas mellan er.

Målvakt

- Täck ytorna bakom backlinjen

Organisation

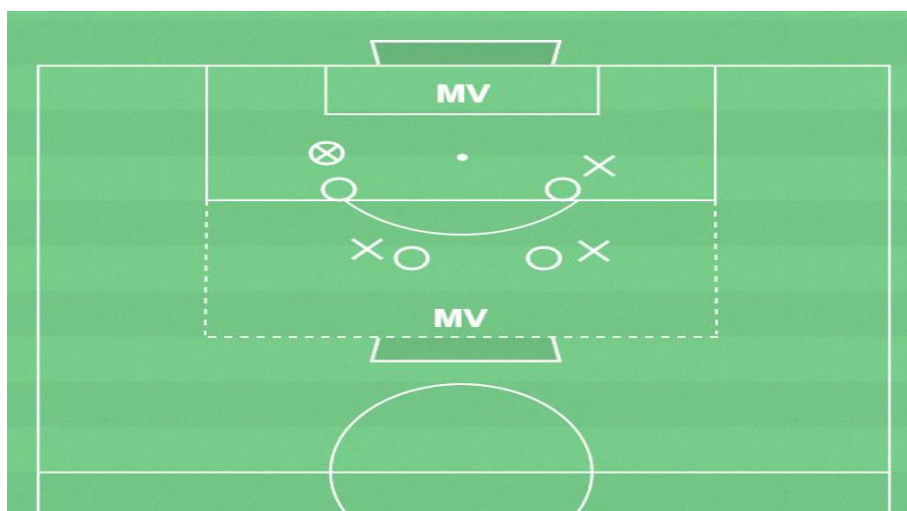
8-12 spelare, yta dubbla straffområden, 2 mål, bollar, konor, västar.

Anvisningar

2 lag med lika många spelare mot varandra.

Anfallande lags uppgift är att göra mål.

Försvarande lags uppgift är att erövra bollen genom att markera varsin motståndare på offensiv planhalva och genom att täcka ytor på egen planhalva.



Höja explosiviteten- Fotbollssprint 1

Vad?

Explosiv träning

Varför?

Höja explosivitet i fotbollsaktioner.

Hur?

Utför alla rörelser med maximal hastighet. Spelarna ska vila under en period som är minst tio gånger längre än den tid som övningen pågår före nästa upprepning.

Organisation

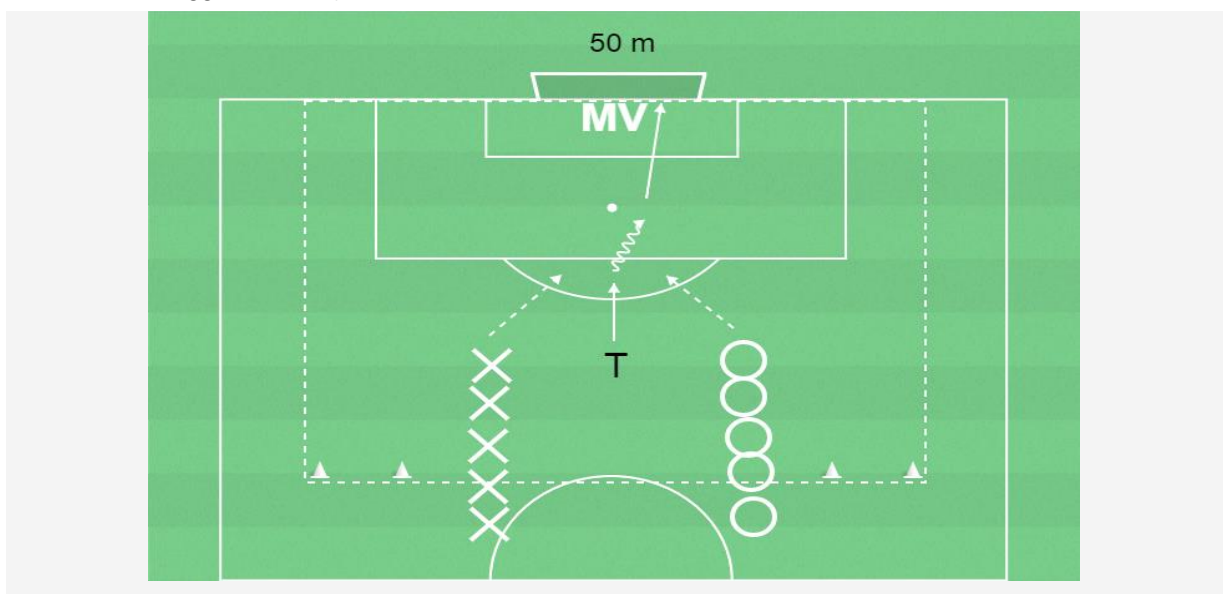
1 målvakt, 10 utespelare, spelplan 50 x 30 meter med 1 mål, 2 små konmål, bollar och koner.

Anvisningar

Tränaren spelar en boll 5-20 meter mot målvakten. A ska försöka komma först till bollen och göra mål. B ska försöka erövra bollen, vända upp och passa in bollen i något av konmålen.

Variera spelarnas startposition:

- Ligg på rygg
- Ligg på mage
- Sitt på ändan
- Jogga mot startpositionen



Höja explosiviteten- Fotbollssprint 2

Vad?

Explosiv träning

Varför?

Höja explosiviteten i fotbollsaktioner.

Hur?

Utför alla rörelser med maximal hastighet. Spelarna ska vila under en period som är minst tio gånger längre den tid som övningen pågår före nästa uppreping.

Organisation

10 utespelare, spelplan 20 x 15 meter med 2 små mål vid varje kortsida, bollar och koner.

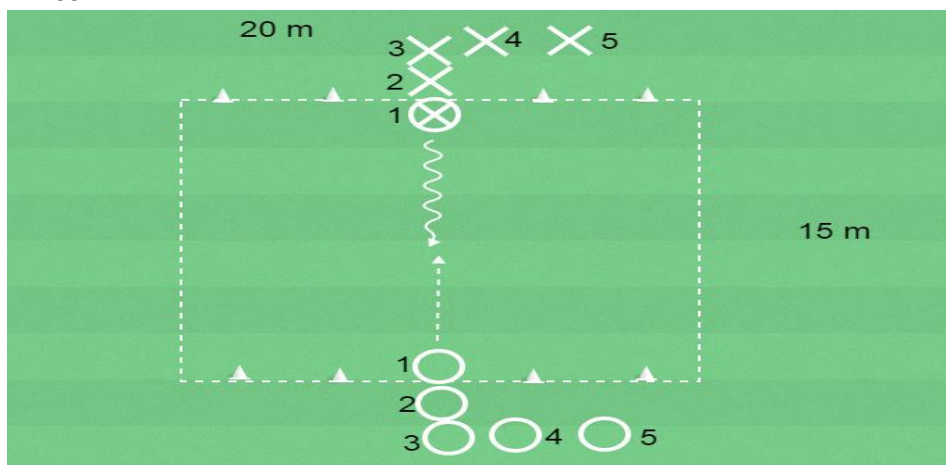
Anvisningar

X1 driver bollen mot O1 och ska göra mål i något av de små målen.

X1 kan driva, ändra riktning och skjuta när han eller hon passerat mittlinjen. Efter avslut eller om O1 erövrar bollen blir X1 försvarsspelare mot O2, och O1 vilar. Vilotiden kan göras kortare eller längre genom att låta färre eller fler spelare vänta vid kortlinjerna.

Variera spelarnas startposition:

- Ligg på rygg
- Ligg på mage
- Sitt på ändan
- Jogga



Spel 9 mot 9 -Kontring

Vad?

Kontring

Varför?

Genom att snabbt bli spelbara när laget vinner bollen ökar lagets chanser att kontra för att komma till avslut och göra mål och för att behålla bollen inom laget.

Hur?

Kontring:

- Spelbarhet och speldjup framåt och bakåt.
- Spelbarhet i spelyta 2 och 3 genom löpningar framåt.

Återerövring:

- Pressa snabbt bollhållaren efter bollförlust.

Målvakt:

- Starta när det är möjligt kontringar genom snabba igångsättningar.
- Bli snabbt spelbar när laget vinner bollen.

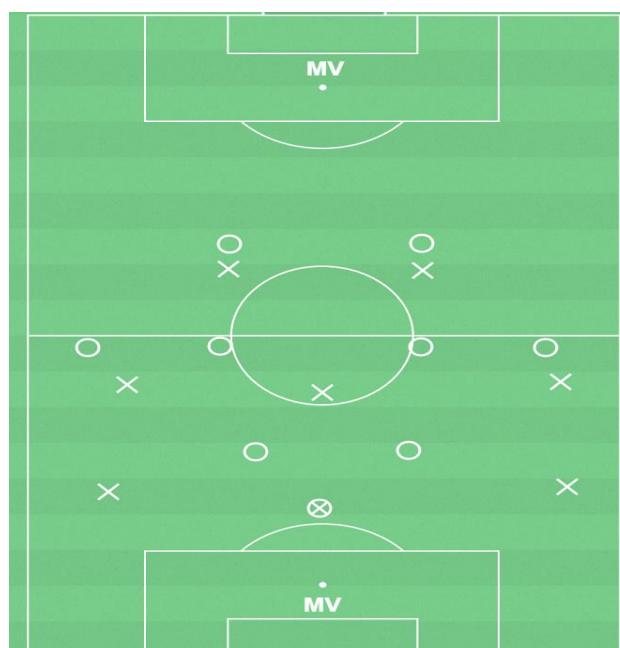
Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



Spel 9 mot 9- Återerövring

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bolförlust och för att förhindra att motståndarna kontrar.

Hur?

Återerövring:

- Snabb press efter bolförlust.
- Täck snabbt bollhållarens passningsalternativ.
- Kom på försvarssida om du blir passerad.

Kontring:

Ta bollen till fri yta efter bollvinst.

Målvakt:

Inta position för att kunna bryta djupledsspel i återerövring.

Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.

