



Så tränar och spelar vi 5 mot 5 (8-9 år) – spel med närmaste spelare



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

I speluppbyggnaden ska vi...

I kontringar ska vi snabbt...

För att komma till avslut och göra mål ska vi...

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

I återerövringen ska vi snabbt...

I förhindra speluppbyggnad ska vi...

För att förhindra och rädda avslut ska vi...

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

Färdigheter för laget

Spelbarhet (mer rörelse utan boll)



Färdigheter för laget

Vinna bollen tillsammans

Färdigheter för spelaren

Vända
Passa
Driva
Skjuta

Utmana (finta & dribbla)
1 mot 1
Ta emot bollen



Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa
1 mot 1

Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen



Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen

Kasta sig

Fotbollsfys

Koordinationsövning med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

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.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-2
Träningens längd	60 - 75 minuter
Träningens innehåll	En del lek med boll och smålagsspel, men i huvudsak tekniska färdigheter. Skapa glädje, mod och förlåtande miljö
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar snarlika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledarutbildning	SvFF D, SvFF Mv D, Supercoach, NPF
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär, Kost