



# Så tränar och spelar vi 9 mot 9 (13-14 år) - kollektivt spel med flera spelare



## Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

### I speluppbyggnaden ska vi...

...uppfylla grundförutsättningarna (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup).  
...använda spelvändningar.  
...skapa spelbarhet i alla ytor.  
...erbjuda djupledsspel framåt.

### I kontringar ska vi snabbt...

...erbjuda speldjup framåt/bakåt.  
...skapa spelbarhet i spelyta 2 & 3.  
...spela kontrollerade pass.

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

...genomföra de flesta av avsluten med disciplin i och runt straffområdet ex. genom skott direkt, väggspel eller instick genom att bl.a. samarbeta och kommunicera samt vinna returtagning.

## Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

### I återerövringen ska vi snabbt...

...pressa bollhållaren.  
...förhindra passningsalternativ.  
...hålla lagdelarna korta.

### I förhindra speluppbyggnad ska vi...

...uppfylla grundförutsättningarna (pressa, markera, täcka, understöd)  
...samla laget i lagdelarna.  
...förhindra spel genom lagdelarna.  
...kommunicera mellan spelarna.

För att förhindra och rädda avslut ska vi...

...förhindra avslut i och runt straffområdet genom att bl.a. med disciplin samarbeta, kommunicera samt att vinna returtagning.

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

### Färdigheter för laget

Spelbarhet	Positionering	Väggspel
Spelbredd	Speldjup	Uppflyttning
Avledande rörelse	Spelavstånd	Djupledsspel
Spelvändning	Instick	Överlappning



### Färdigheter för laget

Försvarssida	Uppflyttning
Täckning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	

### Färdigheter för spelaren

Driva	Vända	Utmåna (finta & dribbla)
Skjuta	Passa	1 mot 1
Ta emot bollen	Proprioception	Nicka



### Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa	1 mot 1
Markera	Tackla	Blockera
Nicka		

### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	



### Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassning
Boxa bollen	Upphopp (fånga & boxa bollen)

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Löpning med uthållighet, hastighets- och riktningförändringar.

## Fotbollspsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.

**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare går in i en nickduell även om hen förlorat en nickduell tidigare.

**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

## Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)

Antal träningar per spelare och vecka	3
Träningens längd	60 - 90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema. Även fokus på koordination, kondition, snabba omställningar. Mycket taktiska delar i spelet och en del tekniska färdigheter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjud matchspel och spelarna turas om att starta matcher
Ledarutbildning	UEFA C, SvFF Mv D-C, Supercoach, NPF
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär, Kost

