

# 5v5

- blir det som vi vill, eller blir det som det blir?



ALI AMINI



1

## UTBILDNINGENS MÅL



- Djupare förståelse för spelet
- Begreppssortering
- Referenspunkter i spelet
- Prioriteringar i spelet
- Budskap i träning
- Stöd i form av praktiska övningar



FOTBOLLSGLÄDJE OCH LÄRANDE – FÖR ALLA

2

## SPELETS IDÉ



Fotboll är en komplex invasionsinriktad lagbollsport med ett tydligt **motsatsförhållande** mellan anfall och försvar. Spelets idé är att inom ramen för utsatt speltid enligt givna regler göra fler mål än laget släpper in. När ett lag äger bollen anfaller lagets spelare genom att samarbeta för att ta yta framåt med målsättningen att **komma till avslut och därigenom göra mål**. Vid förlust av bollinnehavet sker en omställning till försvarsspel. Målsättningen med försvarsspel är att **förhindra att motspelarna gör mål** samt att försöka erövra bollen så att ett anfallsspel kan återupptas.



3



4

## SKA VI STYRA SPELET?



**En tydlig spelidé:**

- skapar förutsättningar för spel
- stödjer spelarnas informationsinhämtning
- ger dig som tränare referenspunkter
- sätter färdigheter i sitt sammanhang
- ger en pedagogisk kronologi
- möjliggör utvärdering utifrån egen prestation
- möjliggör balans mellan utveckling och resultat



5

## 8-9 ÅRINGEN



Är känslig för kritik.  
Jämför sin livssituation med andra.  
Kan planera sin inlärning.  
Får större tålamod och kan vänta in bättre tillfällen.  
Förstår mer hur symboler används.  
**Har begränsad förmåga att samarbeta.**



6

**FÖRUTSÄTTNINGAR**

30 m  
15-20 m  
3 m  
1,5-2 m

**RETRACT LINE**

**REGLER**

**Fasta situationer**  
(avspark, sidlinjespark, hörna och frispark)  
Alla fasta situationer startas genom ett drag eller pass till bollen eller marken. Avsländ är motrikt från målet.  
Alla fasta situationer är frispark, dvs får ej skjutas direkt in mål.  
Straff och indirekt frispark ej.

**Kort**  
Gå och rida kort tillämpas ej.  
Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.

**Underläge**  
Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.

**BOLLSTORLEK:** 3

**SPELTID:** 3:30 min (sammanhängande)  
3x15 min (ersädd match)

**ANTAL SPELARE:** 4 spelare och 1 målvakt per lag på planen

**BYTEN:** Friåbyten

**SPELFORMEN 5V5**

7

**SPELSYSTEM**

FORMATION

LAGETS ARBETSSÄTT

SPELSTYRER

ROLLER

**SPELSYSTEM**

8

**SYSTEMATISERING AV SPELET**

**FASER I SPELET**

ANFALLSSPEL

FÖRSVARSSPEL

**ARBETSSÄTT**

PRINCIPER LAG

PRINCIPER LAGDEL

ROLLER

PRINCIPER SPELARE

9

**SPELIDÉ**

ANFALLSSPEL

**FASER I SPELET**

SPELUPPBYGGNAD

GENOMBROT

AVSLUT

KONTRINGAR

**ARBETSSÄTT**

PRINCIPER LAG

PRINCIPER LAGDEL

ROLLER

PRINCIPER SPELARE

10

**SPELIDÉ**

FÖRSVARSSPEL

**FASER I SPELET**

ÅTERERÖVNING

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

FÖRHINDRA GENOMBROT

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

**ARBETSSÄTT**

PRINCIPER LAG

PRINCIPER LAGDEL

ROLLER

PRINCIPER SPELARE

11

Lagets balans är en nyckelkomponent i spelet. Det är lagets balans som gör att spelarna positionerar sig för att klara övergångarna mellan spelets olika faser. Syftet är att ha en positiv övergång, med beredskap att hantera en negativ övergång. Övergångar ska vara med i övningar!

**BALANS**

12



13

## GEOGRAFISK INDELNING AV SPELPLAN

- Boltsida
- Korridorer
- Tredjedelar
- Spelytor
- Nyckelzoner

Underlättar för att konkretisera lagets arbetssätt.  
 Ger tydliga utgångspunkter för spelare.  
 Understödjer spelarnas beslutsfattande.  
 Skapar bättre förutsättningar för spel.



14



15



16



17

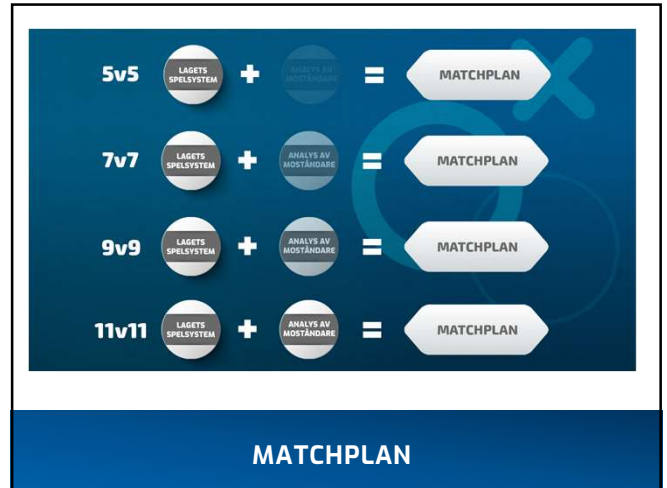


18



NYCKELZONER

19



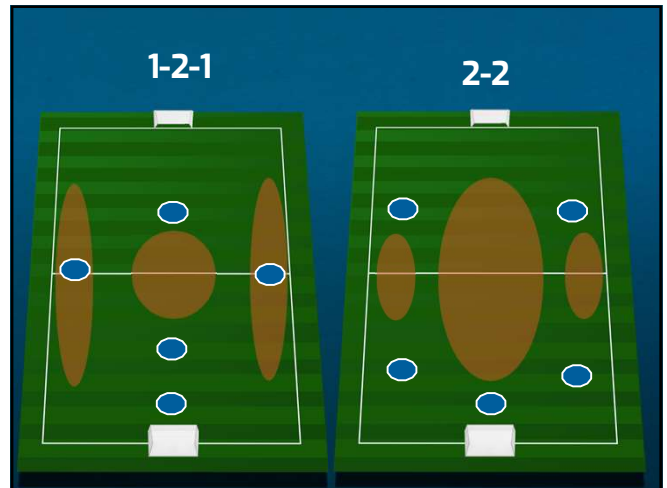
MATCHPLAN

20



MINIMAL ANPASSNING

21



22

**Alla anfaller, alla försvarar.**

Försvarssida  
 Brytpress mot bollhållare  
 Markering på bollsida  
 Täckning på icke bollsida  
 Centrering

A photograph of two young football players on a field. One player is in an orange jersey and the other is in a red jersey. They are both looking towards the ball.

**PRIORITERINGAR I FÖRSVARSSPELET**

23



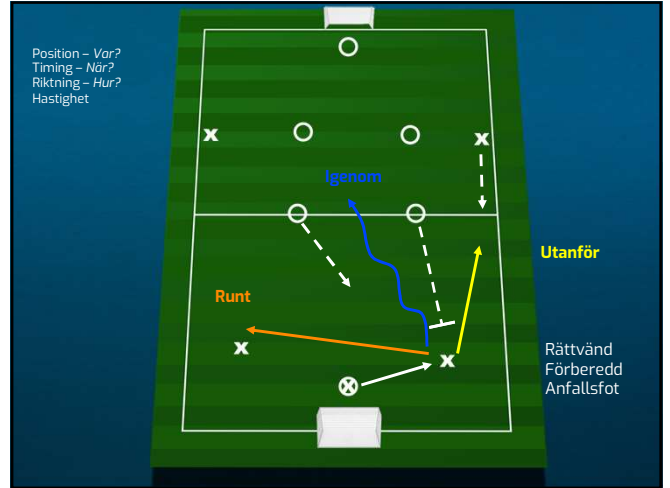
24



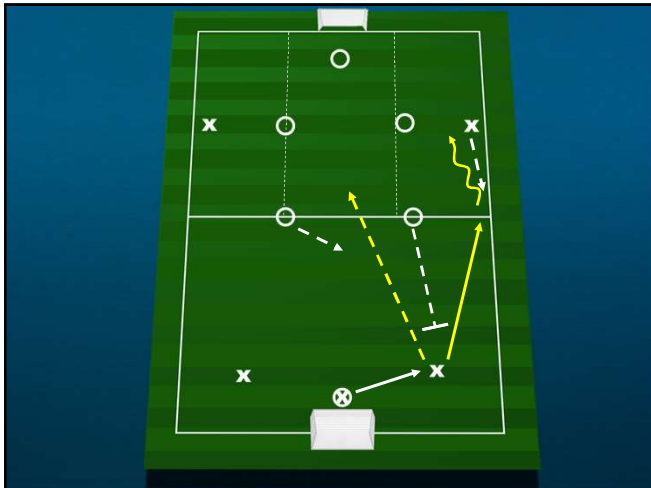


PRIORITERINGAR I ANFALLSPELET

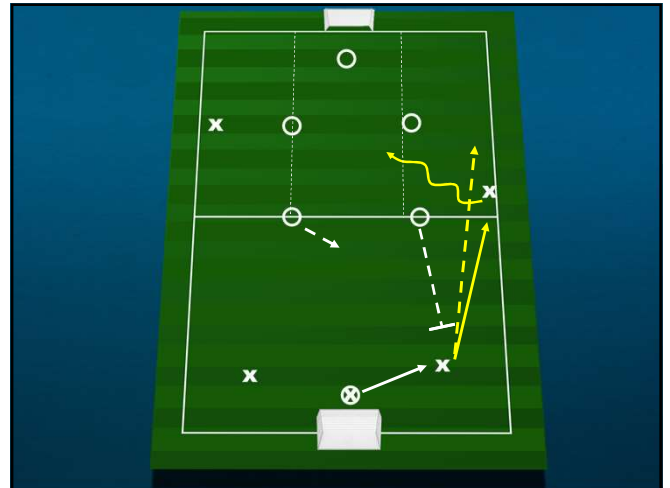
25



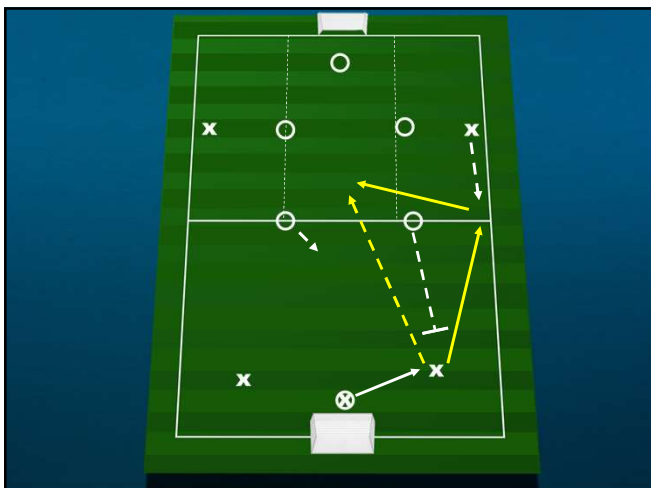
26



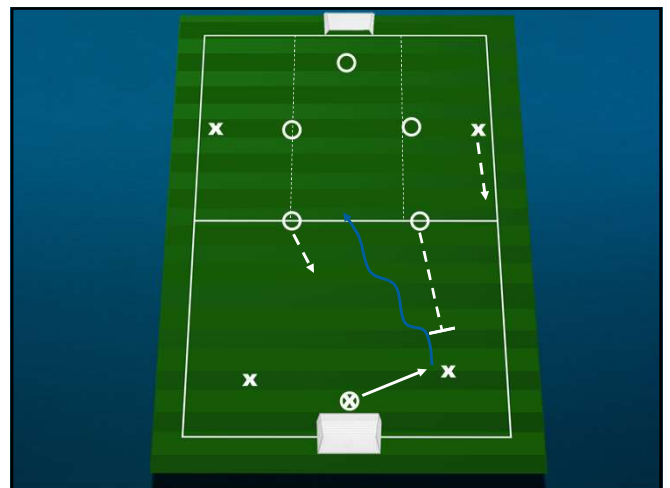
27



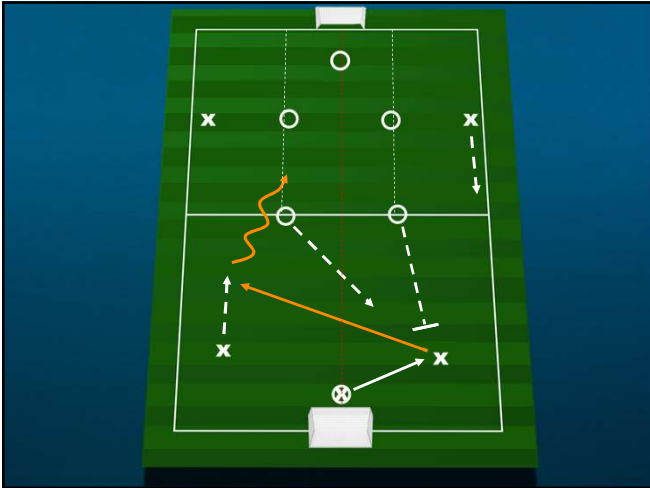
28



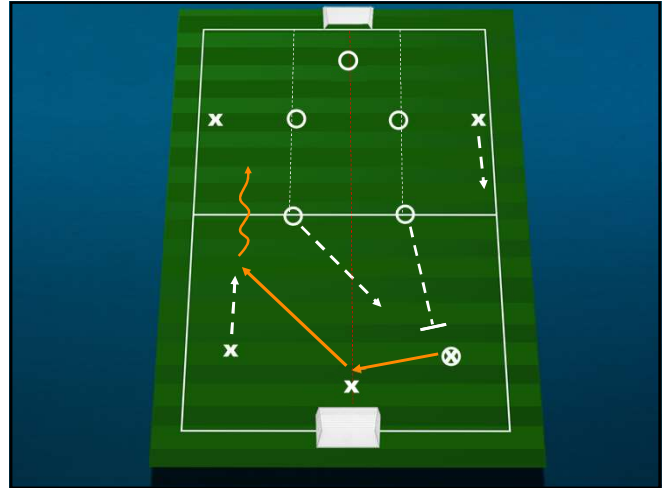
29



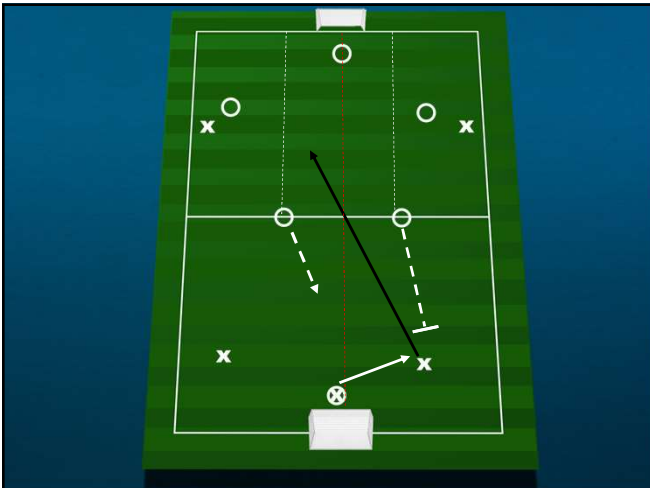
30



31



32



33



FASTA SITUATIONER

34

Sträva efter snabba igångsättningar från back/ytter på bollsida.  
 Sträva efter positionell balans (romb/spelytor).  
 Förstå/förklara att reglerna har ett syfte.  
 Ha en låg prioritering.



SIDSPARKAR

35



TRÄNINGSMETODIK

36

## FÄRDIGHETSTRÄNING

1. Skapar förutsättningar för spel
2. Ökar repetitionerna
3. Förbereder för prestation
4. Kompletterar spelträningen



37

## SMÅLAGSSPEL

"Fotbollens komplexitet kan brytas ner och definieras till ytan där bollen befinner sig i aktioner 1v1, 2v1, 2v2, 3v2, 3v3..."

Carlos Queiroz



38

Bygg en enkel spelidé med hjälp av grundläggande principer i spelets olika faser.

**Implementera** delar av speliden under varje träning genom att skapa sammanhang via övningsdesign.

Identifiera **färdigheter** som är återkommande i arbetssättet, träna dessa med hög repetitionsgrad.

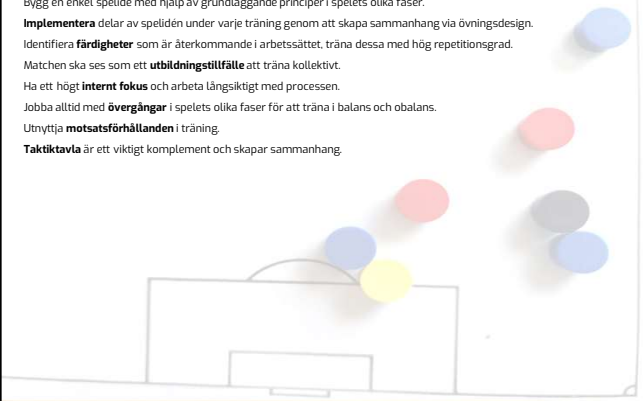
Matchen ska ses som ett **utbildningsstillfälle** att träna kollektivt.

Ha ett högt **internt fokus** och arbeta långsiktigt med processen.

Jobba alltid med **övergångar** i spelets olika faser för att träna i balans och obalans.

Utnyttja **motsatsförhållanden** i träning.

**Taktikavla** är ett viktigt komplement och skapar sammanhang.



BUDSKAP TILL TRÄNING

39

## MATCHCOACHING

**Se matchen utifrån speliden – utvärdera utifrån principer – stötta utifrån roller**

Vandra med blicken mellan bollen och spelet – ha särskild koll på specifika ytor/aktioner

Instruera i "rätt" fönster

Återkoppla lägen/situationer som ligger inom matchens specificerade fokusområde

Uppmuntra beskrivande och förstärk goda beteenden

Arbeta emot "nästa aktion" i återkoppling – feed forward

Var medveten om tonfall, språk och kroppsspråk



40

## PRAKTIK



Utgångspositioner och prioriterade passningvägar

Press och täckning

Försvarssida

Kontringsmatcher

FOTBOLLSGLÄDJE OCH LÄRANDE – FÖR ALLA

41

# STORT TACK!



SVENSKA  
FOTBOLLS  
AKADEMIN



@svenskafotbollsakademin

42