

# 9v9

- 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 och principer i spelet
- Träningsmetodik
- 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**
- sätter färdigheter i sitt sammanhang
- ger en pedagogisk kronologi
- stödjer spelarnas informationsinhämtning
- ger dig som tränare referenspunkter
- tar dig närmare en matchplan
- möjliggör utvärdering utifrån egen prestation



5

## 13-14 ÅRINGEN



Kan med lätthet förstå och använda symboler.  
Utvecklar sin förmåga att analysera och samarbeta.  
Lättare att förhålla sig till komplexitet men kan bitvis vara mycket kategorisk.  
Tidsuppfattningen blir allt mer realistisk och ofta ökar intresset för framtiden.  
Testar olika lösningar när det gäller identitet och livsstil. Kan därmed vara sökande sin roll och plats i laget.  
Har behov av autonomi.  
Hjärnan är extra känslig för påverkan, inte minst från jämnåriga.  
Eftersom hjärnans olika delar utvecklas i olika takt kan det skilja mycket mellan hur de resonerar i ett enskilt samtal och i grupp.



6

**FÖRUTSÄTTNINGAR**

65 - 72 m  
50 - 55 m  
2 - 2,44 m  
5 - 7,32 m

**OFFSIDE**

**REGLER**

**Inspark**  
Bollen måste ligga på valfri plats i straffområdet. Bollen är i spel när den sparkats och tydligt hört sig. Målskyttarna måste befinna sig minst 9 meter från bollen.

2020 infördes ett förskälet igånggittande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver stå i spelet för att det egna straffområdet för att vara i spel.

**Avstånd straffspark 9 m**  
Den rekommenderad målstorlek inte finns till straff från:  
- 7 m vid målstorlek 5x20 m för 13 år  
- 9 m vid målstorlek 7,32x 2,44 m för 14 år

**SPELFORMEN 9V9**

7

**SPELSYSTEM**

FORMATION

LAGETS ARBETSSÄTT

SPELARTYPER

ROLLER

**SPELSYSTEM**

8

**SPELIDÉ**

ANFALLSSPEL

FASER I SPELET

SPELUPPBYGGNAD GENOMBROT AVSLUT KONTRINGAR

ARBETSSÄTT

PRINCIPER LAG

PRINCIPER LAGDEL

ROLLER

PRINCIPER SPELARE

9

**SPELIDÉ**

FÖRSVARSSPEL

FASER I SPELET

ÅTERÖRVÄRING FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT FÖRHINDRA GENOMBROT FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

ARBETSSÄTT

PRINCIPER LAG

PRINCIPER LAGDEL

ROLLER

PRINCIPER SPELARE

10

**SYSTEMATISERING AV SPELET**

ANFALLSSPEL

FASER I SPELET

ARBETSSÄTT

PRINCIPER LAG

PRINCIPER LAGDEL

ROLLER

PRINCIPER SPELARE

FÖRSVARSSPEL

FASER I SPELET

ARBETSSÄTT

PRINCIPER LAG

PRINCIPER LAGDEL

ROLLER

PRINCIPER SPELARE

11

**BALANS**

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. Målet är att ha en positiv övergång, med beredskap att hantera en negativ övergång. Övergångar ska vara med i övningar!

12

Vilka formationer använder du i anfallsspel respektive försvarsspel? Varför? Prioriterar vissa ytor? Söker du relationer mellan vissa spelare? Tänker du på lagets balans i övergångarna mellan spelets faser?

Beskriv lagets arbetssätt. Varför använder du detta arbetssätt?

Hur fördelas rollerna?

Förändras formationer beroende på höjden av ert försvarsspel? Förändras arbetssättet?

Ändras formationen eller arbetssätt mot visst motstånd? Varför?

Ändras systemet vid vissa matchscenarion?



13



REFERENSER I SPELET

14

## GEOGRAFISK INDELNING AV SPELPLAN

Underlättar för att konkretisera lagets arbetssätt.

Ger tydliga utgångspunkter för spelare.

Understödjer spelarnas beslutsfattande.

Skapar bättre förutsättningar för spel.



15

## BOLLSIDA



16

## KORRIDORER



17

## TREDJEDELAR



18



19



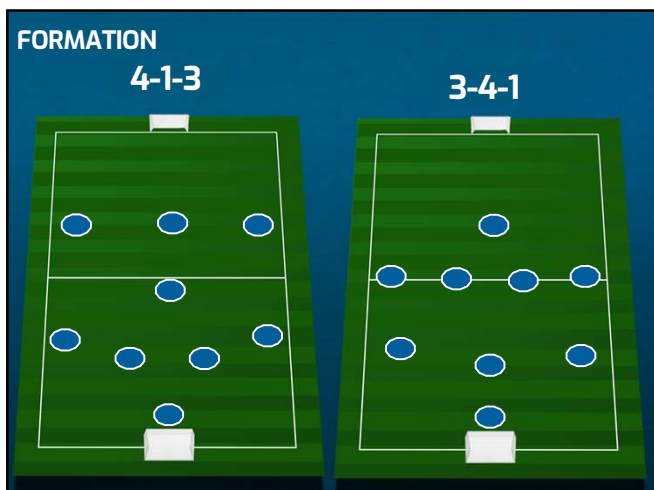
20



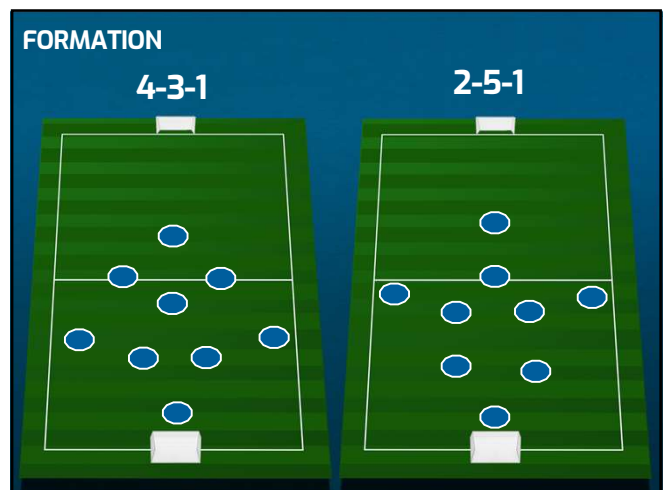
21



22



23

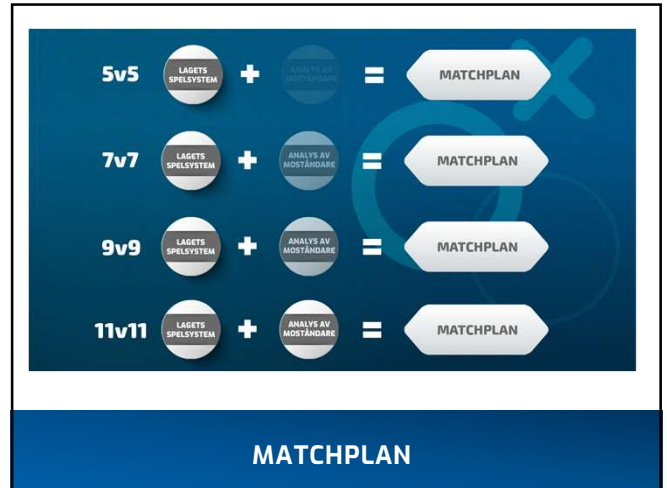


24





25



26

### Alla anfaller, alla försvarar.

Försvarssida  
 Brytpress mot bollhållare  
 Markering på bollsida  
 Täckning på icke bollsida  
 Centrerings  
 Styrande press  
 Överflyttning  
 Triggers för press  
 Högt försvarsspel  
 Lågt försvarsspel  
 Uppflyttning  
 Retirering/hedflyttning

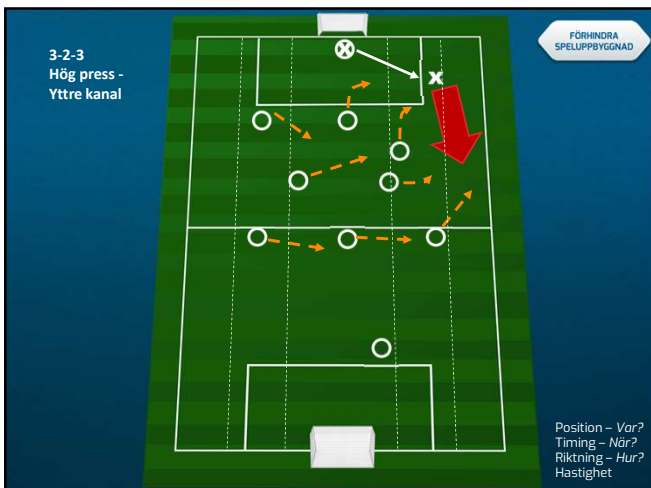
### PRIORITERINGAR I FÖRSVARSSPELET

27

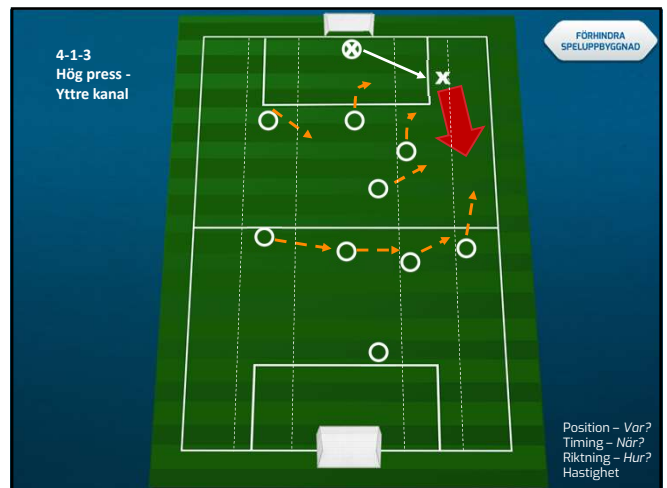
- Passning bakåt
- Boll i luften
- Längre passning i sidled
- Bollhållare med fel fotställning/bröstrikning
- Svagare aktion
  - Passning
  - Mottagning
  - Medtagning
  - Nedtagning

### TRIGGERS

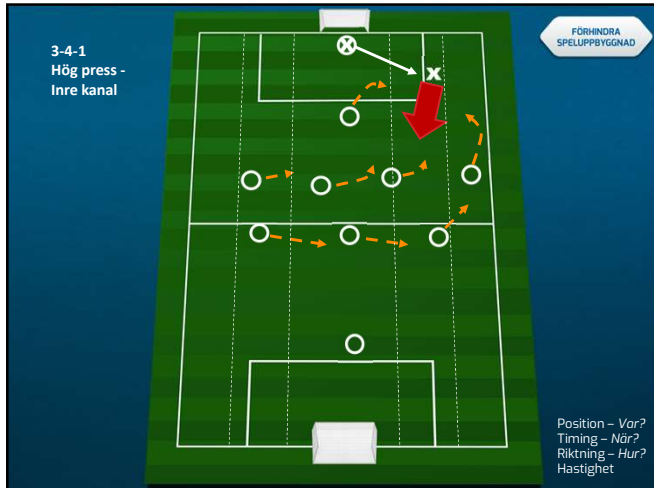
28



29



30

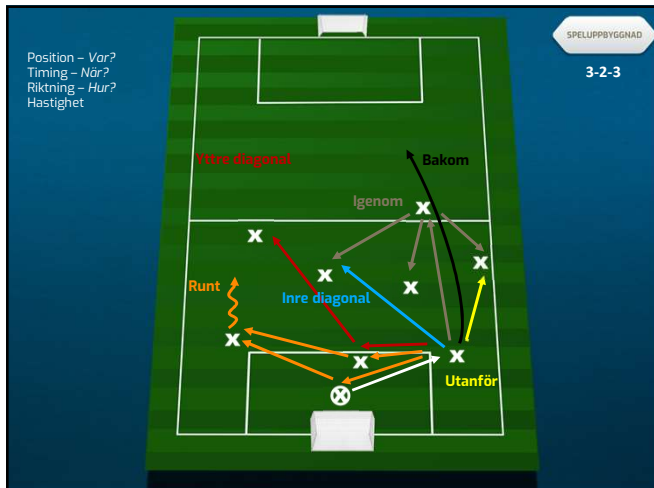


31

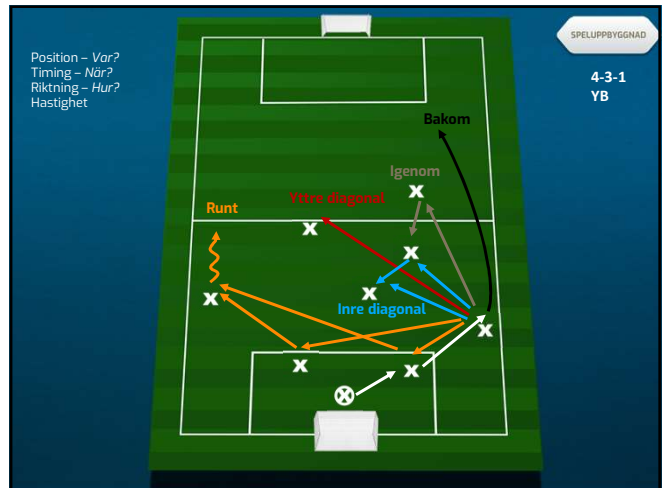


PRIORITERINGAR I ANFALLSPELET

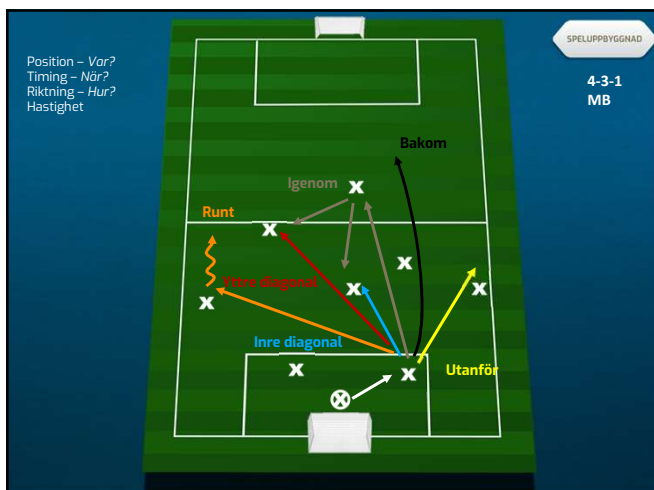
32



33



34



35

Diagonala utgångar – byta korridor och spelyta  
 Spelvändningar - spela förbi närmaste medspelare  
 Numerärara överlägen – numerärt, positionellt, kvalitativt  
 Relationer i passningsspelet – kopplat till referenspunkter  
 Rotationer – platsväxlingar för att skapa spelbarhet  
 Passningsbeteenden – risk och syfte med passningar i respektive fas i spelet  
 Spelbarhetsprinciper – för understöd alternativt för att ta spelyta framåt mellan linjer

**IDÉBERIKANDE PRINCIPER...**

36



37



38

## OFFSIDE

Möjlighet eller begränsning?

Ökar kravet på samaktioner.  
Ökar behovet av lagdelsmedvetenhet.  
Ger möjligheter att dela av planen.  
Påverkar spelarnas sökbeteende.  
Positionering påverkas mer av press på bollhållaren.  
Påverkar målvaktens utgångsposition och överflyttning.

39



40

## FÄRDIGHETSTRÄNING

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

41

## SMÅLAGSSPEL

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

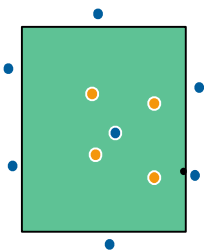
Carlos Queiroz

42

## ÖVERTALSSPEL

*"Everything that goes on in a match, except shooting, you can do in a **rondo**. The competitive aspect, fighting to make space, what to do when in possession and what to do when you haven't got the ball, how to play 'one touch' soccer, how to counteract the tight marking and how to win the ball back."*

Johan Cruyff



43

Bygg en 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.

Implementera arbetssätt genom **positionsanpassade övertalsspel** och koppla färdigheter till dessa.

Matchen ska ses som ett **utbildningstillfälle** att spela kollektivt.

Ha ett relativt 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

44

## MATCHCOACHING

Se matchen utifrån speliden – utvärdera utifrån principer – stötta utifrån lagdelar och roller

Coacha utifrån processen men lär spelarna att upprätthålla förhållandet till spelets idé

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

Instruera i "rätt" individanpassat fönster – sträva efter att stötta nästa sekvens

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

Vid utvärderingar: **Vann vi som vi ville?**



45

## PRAKTIK



SVENSKA  
FOTBOLLS  
AKADEMIN



Positionsanpassade övertalsspel

Speluppbyggnad

Positionsförsvär

Spelbarhetsprinciper

FOTBOLLSGLÄDJE OCH LÄRANDE – FÖR ALLA

46

# STORT TACK!



SVENSKA  
FOTBOLLS  
AKADEMIN



@svenskfotbollsakademin

47