



SPELARUTBILDNINGSPLAN ÖSTERGÖTLANDS FOTBOLLFÖRBUND

9 mot 9

Fotboll för pojkar och flickor
13-14 år





Rubrik	Sida
Idrottspsykologi	3
Förberedelseträning	4
Att tänka på , Skeden av spelet	5
Träning 1: Anfallsspel - Speluppbyggnad - Grundförutsättningar	6-7
Träning 2: Anfallsspel - Speluppbyggnad Försvarellspel: Återerövring av bollen	8-9
Träning 3: Försvarellspel: Grundförutsättningar	10-11
Träning 4: Kontring	12-13
Träning 5: Komma till avslut och göra mål Förhindra och rädda avslut	14-15





Syfte

Utbildningen syftar till att utveckla spelarnas:

- * Engagemang och motivation
- * Självförtroende och koncentration
- * Sätt att kommunicera
- * Förmåga att bidra till laget - och därmed bidra till sig själva



Eftersom det är en utmaning att uttrycka sig i beteendetermer förekommer även i detta material vissa generella beskrivningar. De följande beteendena ska ses som förslag och en riktning för ledarens arbete i att närma sig en konkret beteendenivå.

Utbildningen är ett resultat av samarbetet mellan IFK Norrköping, Östergötlands Fotbollförbund och SISU Idrottsutbildarna.



Instruktioner

1. Inför träningen/matchen

- Välja ett egenskap och beteenden att fokusera på.

2. Under träningen/matchen

- Ha dina "beteendeglasögon" på dig under träningen. Leta efter "dina valda" beteenden hos spelarna.
- Uppmärksamma dessa beteenden under träningen. Beröm och förstärk när du se dem förekomma.
- Genomför ni övningar där spelarna får tillfälle att utföra dessa beteenden?

3. Efter träningen/matchen

- Samtala och reflektera i ledargruppen. Hur gick det? Vad fungerade bra? Fanns det några svårigheter, i så fall vad? Hur kan vi som ledare involvera spelarna?

ENGANGEMANG OCH MOTIVATION	Vill ha boll fast man tappat den, passar/skjuter igen fast man missat osv. Ger inte upp! Springer och rör sig. Kämpar!
KOMMUNIKATION	Utifrån förståelse för spelet coachar lagkamrater: "Vi måste falla tidigare med backlinjen i de situationerna".
SJÄLVFÖRTOENDE OCH KONCENTRATION	Ställer om direkt efter en bollförlust. Stannar inte i en situation utan ger sig snabbt in i nästa.
JAGET I LAGET	Följer lagets arbetssätt och rollen - jaget och laget. Täcker upp för lagkamrater i spelet på plan.



Förberedelseträning

Förberedelseträning - "Lite men ofta" - istället för Uppvärmning.

Istället för traditionell uppvärmning bör vi ägna oss åt förberedelseträning. Förberedelseträning innebär att man tränar de fotbollsfysiska kvaliteterna samtidigt som man tränar fotbollsfärdigheter och kroppen förbereds för aktivitet. Det innebär alltså att fotbollsfysen tränas samtidigt som man utvecklar fotbollsfärdigheter i form av teknik och spelförståelse samt att man blir uppvärmd. Förberedelseträningen bygger på principen "lite men ofta". Genom att man kontinuerligt genomför funktionell fotbollsfys får man över lång sikt mycket bra utveckling. Förberedelseträning innehåller 5 fotbollsfysiska övningskategorier där man tränar de fysiska kategorierna fotbollscoordination, fotbollsrorlighet, fotbollsstyrka och fotbollssnabbhet.

Aktivering. (Aktiverande styrkeövningar för främst ben och bål)

Dynamisk rörlighet. (Aktiv och passiv rörlighet, koordination)

Löpteknik. (Löpteknik framåt, bakåt och åt sidan)

Fotarbete. (Koordination, frekvens och aktionssnabbhet)

Hoppa, landa och löp (Utveckla inbromsnings- och landningsförmåga. Förbättra explosivare fotbollsaktioner. Riktningförändringar och accelerationssnabbhet.)

Förberedelseträningen genomförs på plan under träning integrerat med första färdighetsövning/spelövningen. 2-4 övningar per kategori är lämpligt att genomföra varje träning. Den totala tiden för förberedelseträning blir 20 - 30 min. Se exempel på upplägg och program nedan.



<https://youtu.be/jCwJBfuL-bk>

Förberedelseträning - Program

1. Aktivering	2. Dynamisk rörlighet	3. Löpteknik	4. Fotarbete	5. Hoppa, landa, löp
Höftlyft	Benpendlingar - framåt, bakåt och åt sidan	Marschera - framåt bakåt och åt sidan	Minilöp.	Landning två ben - parallella fötter
Utfallssteg - framåt, bakåt och åt sidan	Sidledsförflyttning med rörlighetsövningar		Sidohopp ett ben	Landning ett ben
Främstupa Armlyft				
Skorpiongång framåt och bakåt				
https://youtu.be/nqYhRoZ6Wvw	https://youtu.be/bWE44fdqcHo	https://youtu.be/P0D5M_eZZIY	https://youtu.be/QrcppomiU0g	https://youtu.be/25j5GRZjiBw



Skeden av spelet

Spelet växlar ständigt mellan sex olika skeden. I anfallsspelet handlar det om speluppbyggnad, kontring och att komma till avslut och göra mål. Motsvarande skeden i försvarsspelet är förhindra speluppbyggnad, återerövring av bollen och att förhindra och rädda avslut.



Inför träningen

Tänk på:

- Övningsorganisationen i häftet är rekommendationer.
Anpassa övningsytor, tid, antal spelare till spelarnas behov!
- Kom igång snabbt med övningen!
- Få muntliga anvisningar. Visa istället själv eller låt någon spelare visa hur övningen går till.
- Instruera i VAD, VARFÖR, HUR!
- SAMMANFATTA träningen tillsammans med spelarna genom VAD, VARFÖR, HUR!
- Övningsorganisationen i häftet är rekommendationer.



Träning 1

Anfallsspel - Speluppbyggnad Grundförutsättningar

Teori:

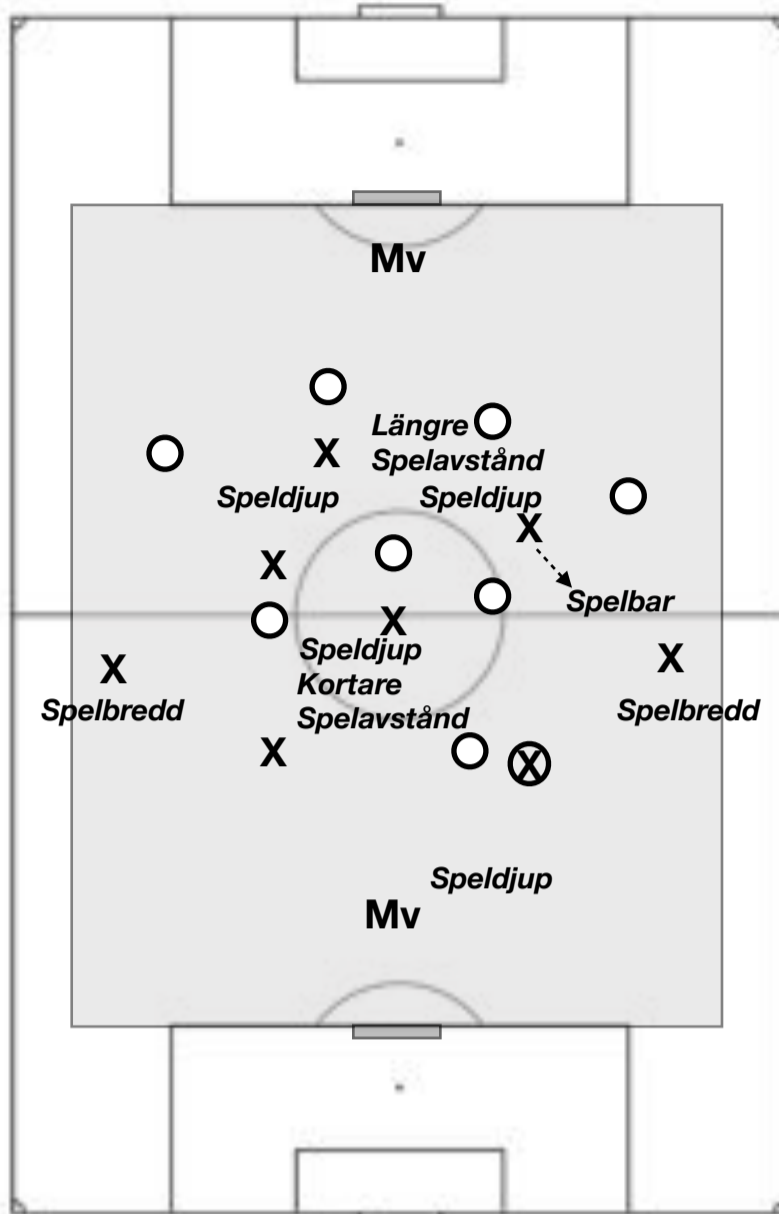
Speldjup innebär att utnyttja planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren. Att spela bollen framåt i djupled innebär att man kommer närmare motståndarnas mål. Speldjup bakåt är viktigt, då det ger möjligheten att behålla bollen inom laget då det inte går att passa eller driva framåt. Spelare som tar emot passning bakåt är alltid rättvänd och kan därför ofta ta bollen framåt efter tillbakaspelet.

Spelbredd innebär att utnyttja hela planens bredd. Genom att i anfallsspelet ha spelare långt ut på båda kanterna drar man isär motståndarnas lag och skapar ytor till det egna laget. Ytterbackar och yttermittfältare ansvarar oftast för spelbredd i ett lag.

Spelbarhet Att vara spelbar innebär att vara i en position så att man kan få en passning.

Spelavstånd Det är även bra om man är spelbar på ett bra spelavstånd. Olika spelare bör vara spelbara på olika avstånd så att bollhållaren kan välja mellan lång eller kort passning.

<https://youtu.be/9OHQsVFcANA>



Förberedelseträning

15 min

Vad:

Kvadrat och fotbollsfys

Varför:

För att träna spelarnas färdigheter, förbereda kroppen och utveckla fotbollsfys

Hur:

Passning - medtagning, sträva efter att spela på offensiv fot. Kvalitet i varje repetition av fotbollsfys.

Organisation:

Kvadrat 6 + 1 mot 2

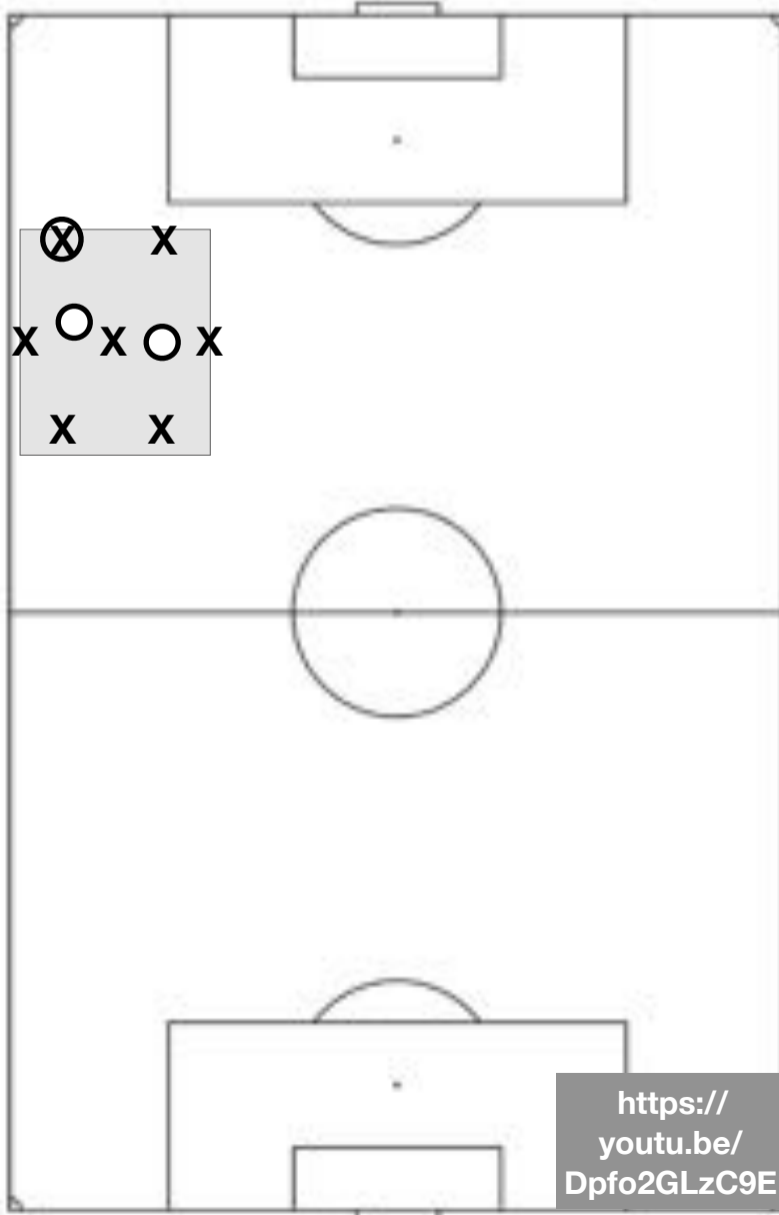
2 färger västar, bollar, koner.

Yta: 12 x 10 m

Anvisning:

1. Kvadrat 3 min
Aktivering 2 min
2. Kvadrat 3 min
Dynamisk rörlighet 2 min
3. Kvadrat 3 min
Löpteknik, fotarbete, hopp-landa-löp 2 min

Spela kvadrat 3 minuter (byt försvarare efter 45 sekunder) och sedan gör aktiveringsövningar i 2 min...



<https://youtu.be/Dpfo2GLzC9E>



Spelövning

30 min

Vad:

Grundförutsättningar i anfallsspel

Varför:

För att kunna bedriva bra anfallsspel

Hur:

Skapa speldjup och spelbredd.

Sträva att vinna spelytor i djupled.

Medspelarna ska placera sig på olika avstånd från bollhållaren så att han eller hon kan nå medspelarna både med kortare eller längre passning

Organisation:

3 lag med 5 spelare i varje + 1 joker

Fyra små-mål (kon-mål), två på varje kortsida.

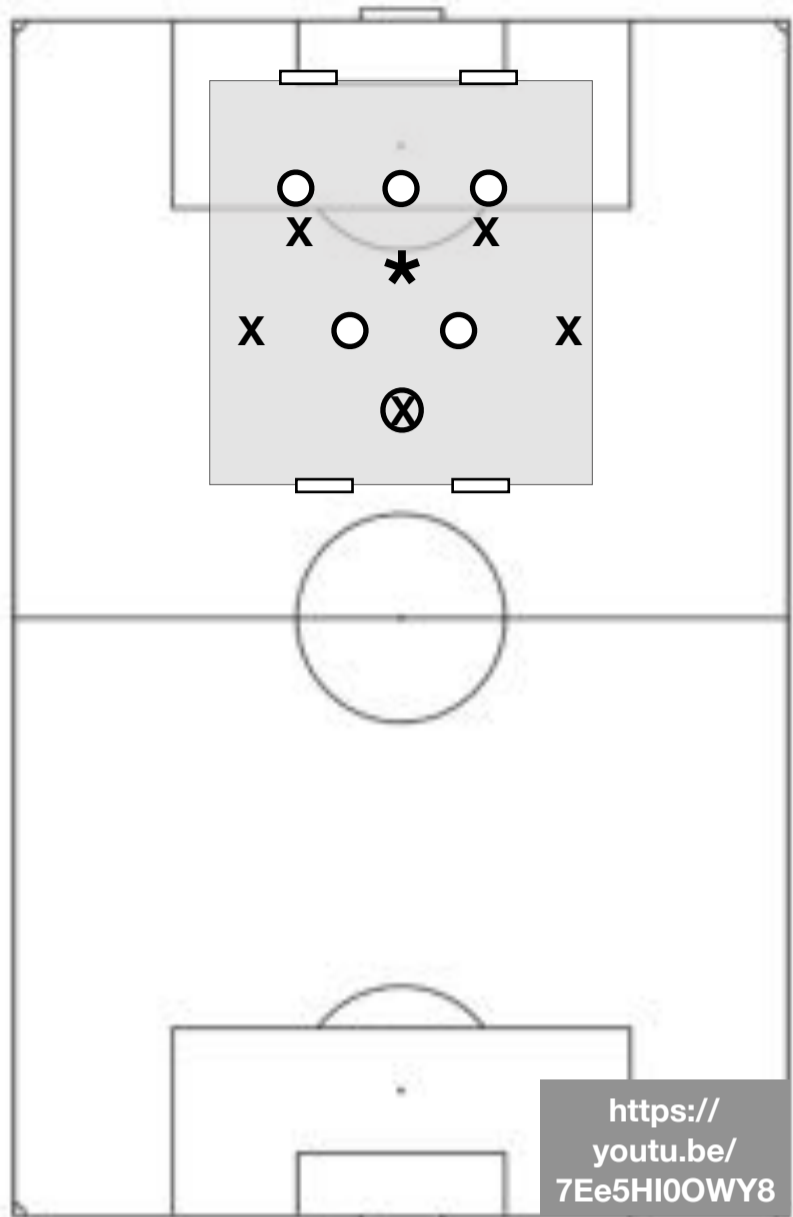
Yta: 35 x 25 m

Tid: 3 min spel, 1 min vila

Anvisning:

Spel 5 +1 mot 5 där offensiv joker alltid spela med anfallande lag.

Anfall alltid börjar från utgångsyta.



Spel

45 min

Vad:

Grundförutsättningar i anfallsspel

Varför:

För att kunna bedriva bra anfallsspel

Hur:

Skapa speldjup och spelbredd.

Sträva att vinna spelytor i djupled.

Medspelarna ska placera sig på olika avstånd från bollhållaren så att han eller hon kan nå medspelarna både med kortare eller längre passning

Organisation:

2 lag med 9 spelare i varje.

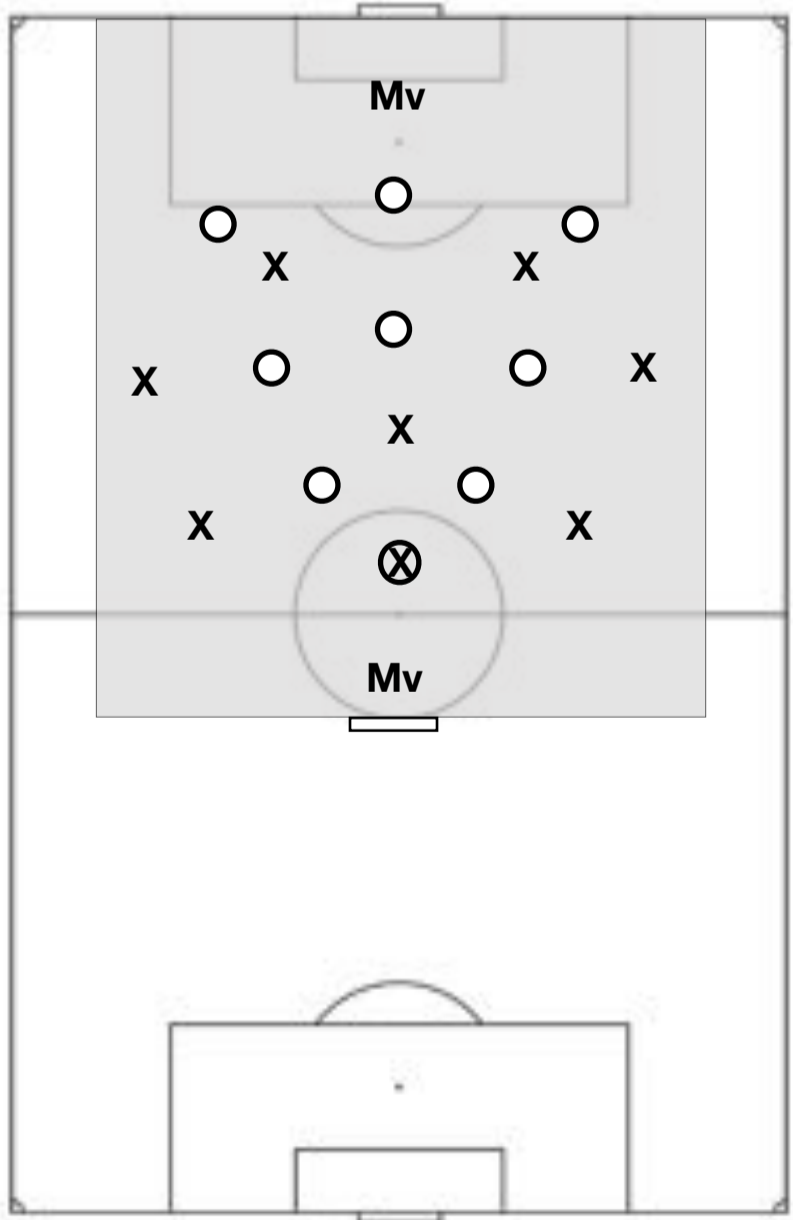
Yta: 65 x 50 m

Tid: 5 min spel, 2 min vila

Anvisning:

Spel 9 mot 9

Anfall alltid börjar från Mv.





Träning 2

Anfallsspel: Speluppbyggnad Försvarsspel: Återerövring av bollen

Teori:

Speldjup innebär att utnyttja planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren. Att spela bollen framåt i djupled innebär att man kommer närmare motståndarnas mål. Speldjup bakåt är viktigt, då det ger möjligheten att behålla bollen inom laget då det inte går att passa eller driva framåt. Spelare som tar emot passning bakåt är alltid rättvänd och kan därför ofta ta bollen framåt efter tillbakaspelet.

Spelbredd innebär att utnyttja hela planens bredd. Genom att i anfallsspelet ha spelare långt ut på båda kanterna drar man isär motståndarnas lag och skapar ytor till det egna laget. Ytterbackar och yttermittfältare ansvarar oftast för spelbredd i ett lag.

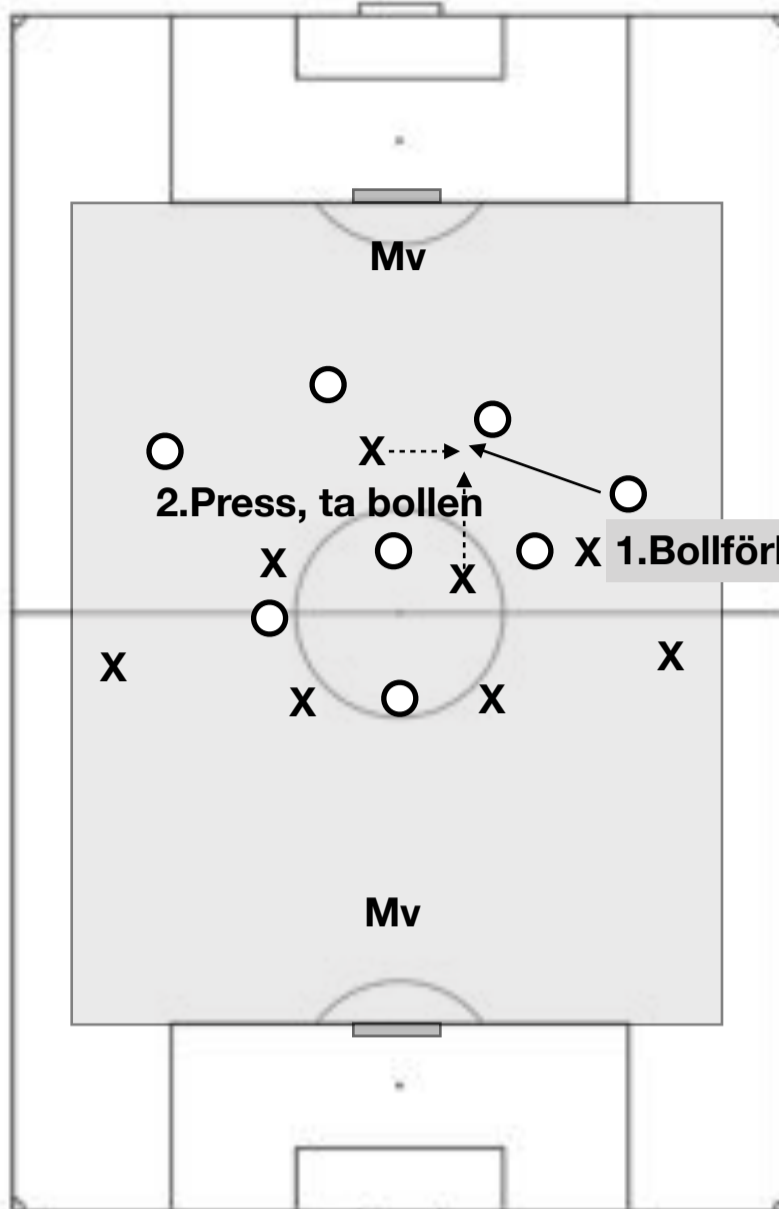
Spelbarhet Att vara spelbar innebär att vara i en position så att man kan få en passning.

Spelavstånd Det är även bra om man är spelbar på ett bra *spelavstånd*. Olika spelare bör vara spelbara på olika avstånd så att bollhållaren kan välja mellan lång eller kort passning.

Försvarsspel: Återerövring av bollen

Direkt återerövring - Vinn tillbaka bollen så fort som möjligt efter bollförlust. Sätta press med den närmsta spelaren och krympa ytan runt honom.

<https://youtu.be/LuicYgm-Ts>



Förberedelseträning

15 min

Vad:

Kvadrat och fotbollsfys

Varför:

För att träna spelarnas färdigheter, förbereda kroppen och utveckla fotbollsfys

Hur:

Passning - medtagning, sträva efter att spela på offensiv fot. Kvalitet i varje repetition av fotbollsfys.

Organisation:

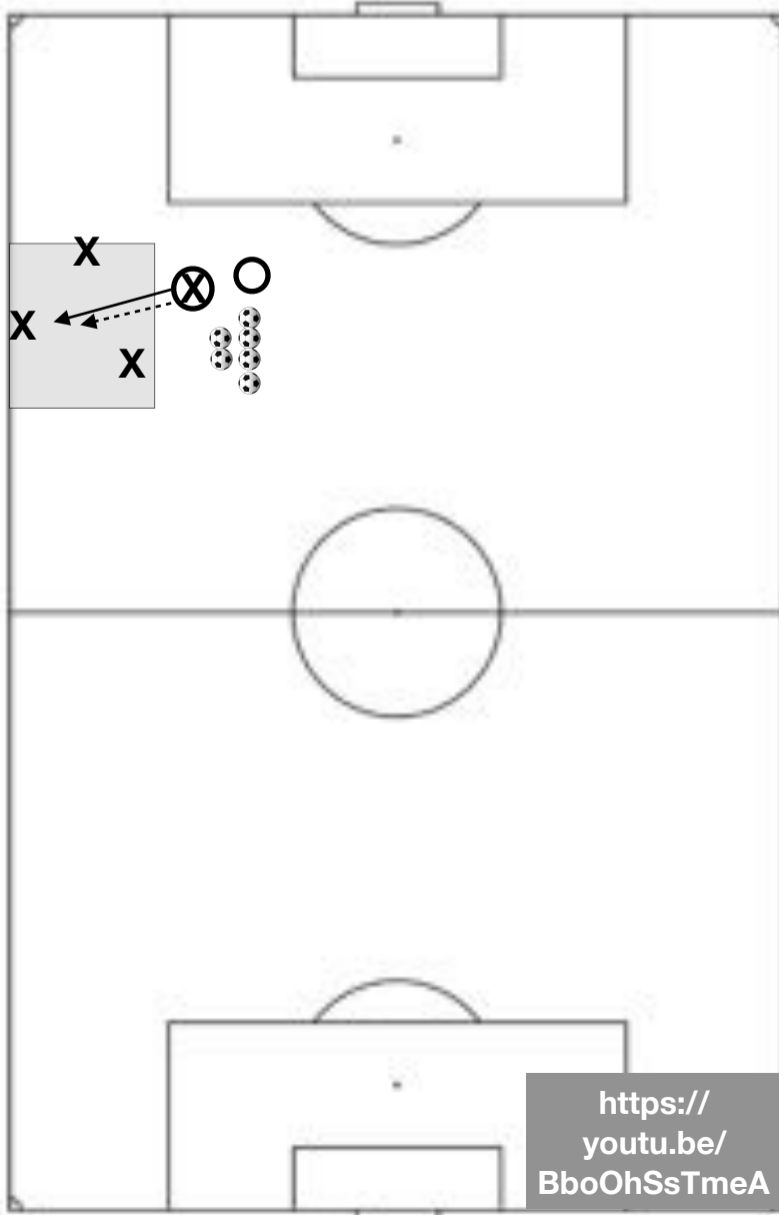
Kvadrat 4 mot 1
Bollar, koner, västar
Yta: 7 x 7 m

Anvisning:

- | | |
|--------------------------------------|-------|
| 1. Kvadrat | 3 min |
| Aktivering | 2 min |
| 2. Kvadrat | 3 min |
| Dynamisk rörlighet | 2 min |
| 3. Kvadrat | 3 min |
| Löpteknik, fotarbete, hopp-landa-löp | 2 min |

Spela kvadrat 3 minuter och sedan gör aktiveringsövningar i 2 min...

Försvarare 1 passar till en av de offensiva spelare och sätter press på de för att vinna tillbaka bollen. Kvadrat 3 mot 1 mot 1 tills bollen är ute. Sedan försvarare 2 gör det samma. Byt två försvarare efter 1 min.



<https://youtu.be/BboOhSsTmeA>



Spelövning

30 min

Vad:

Speluppbyggnad och återerövring av bollen

Varför:

För att kunna bedriva bra anfallsspel och vinna tillbaka bollen direkt efter bollförlust

Hur:

Skapa speldjup och spelbredd.
Sträva att vinna spelytor i djupled.
Medspelarna ska placera sig på olika avstånd från bollhållaren så att han eller hon kan nå medspelarna både med kortare eller längre passning

Återerövra bollen - Sätta press och vinna tillbaka bollen direkt.

Organisation:

3 lag med 3 spelare i varje.

Bollar, koner, västar

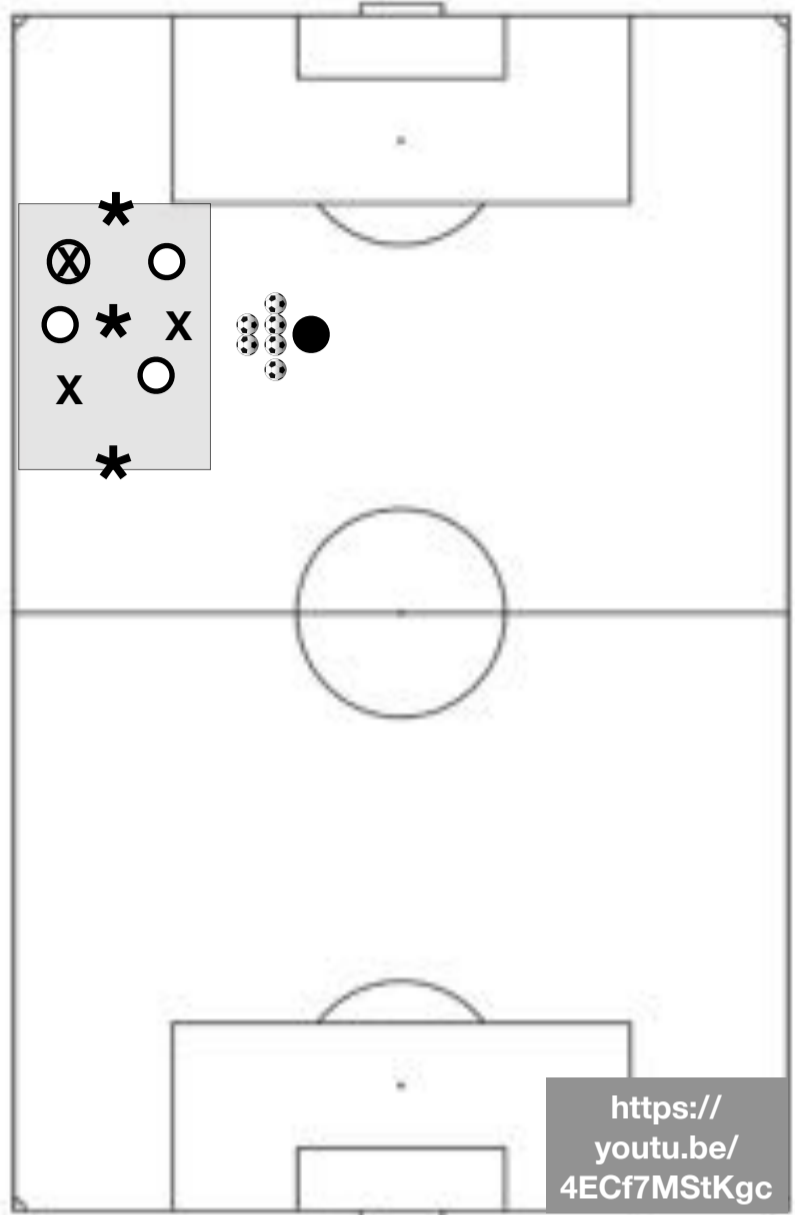
Yta: 20 x 15 m

Tid: 3 min spel, 1 min vila

Anvisning:

Hålla bollen inom laget med hjälp av de tre offensiva jokrar. Försöka att vinna tillbaka bollen direkt efter bollförlust.

Byt lag som är väggar efter varje match.



Spel

45 min

Vad:

Speluppbyggnad och återerövring av bollen

Varför:

För att kunna bedriva bra anfallsspel och vinna tillbaka bollen direkt efter bollförlust

Hur:

Skapa speldjup och spelbredd.
Sträva att vinna spelytor i djupled.
Medspelarna ska placera sig på olika avstånd från bollhållaren så att han eller hon kan nå medspelarna både med kortare eller längre passning

Återerövra bollen - Sätta press och vinna tillbaka bollen direkt.

Organisation:

3 lag med 5 spelare och målvakten i varje.

Bollar, koner, västar

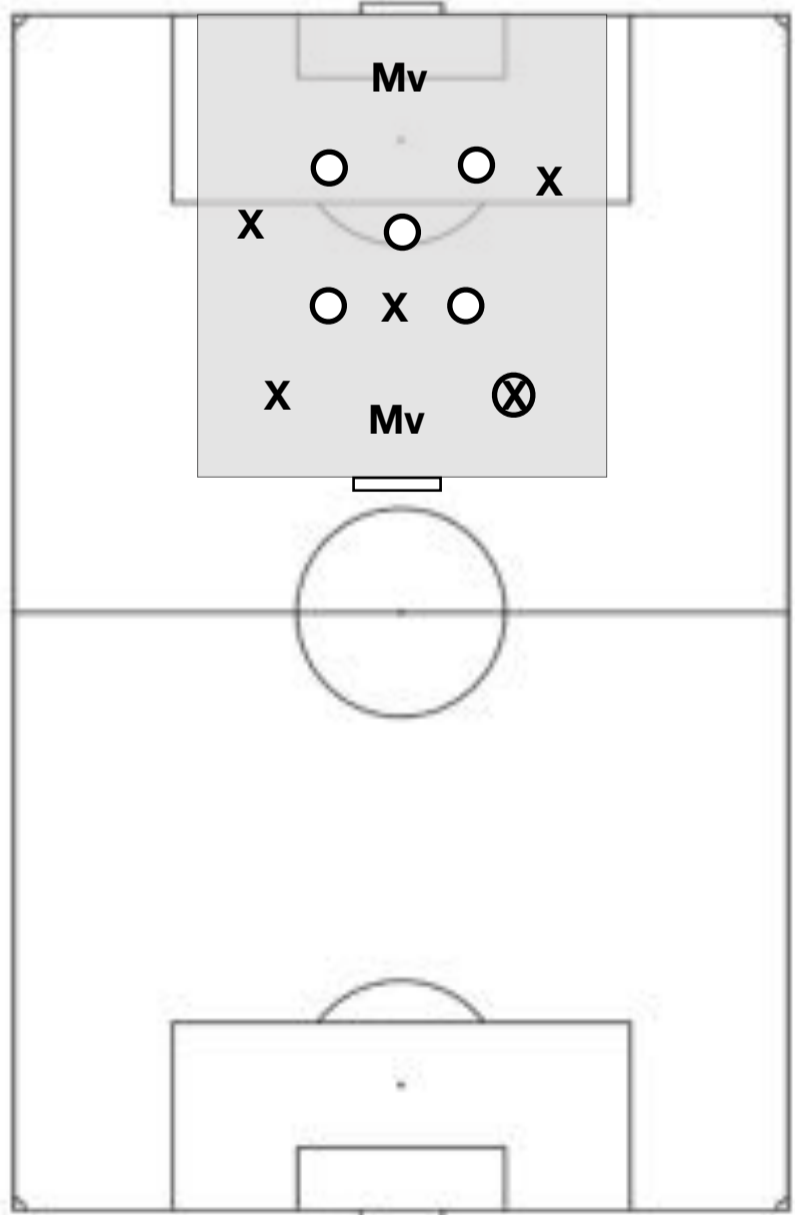
Yta: 40 x 30 m

Tid: 3 min spel, 1 min vila

Anvisning:

Spel 5 mot 5 med målvakter

Byt lag efter varje match.





Träning 3

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad Grundförutsättningar

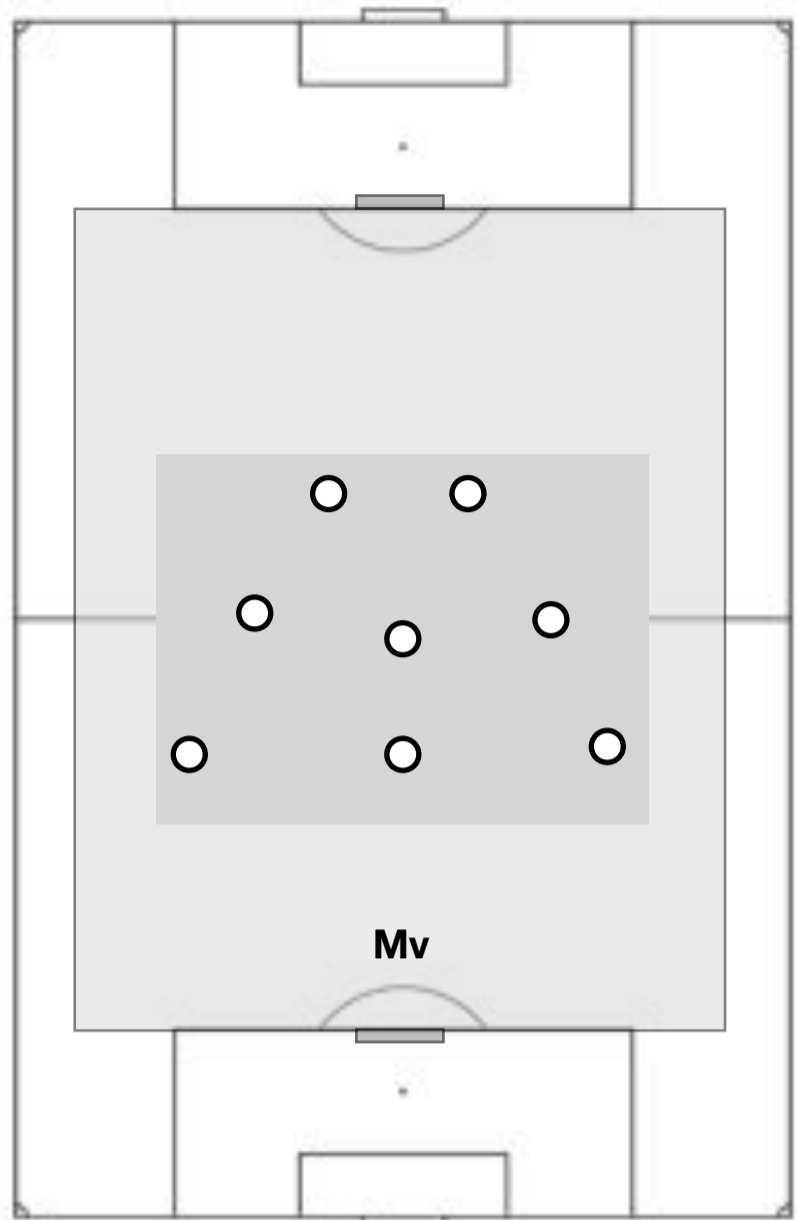


Teori:

**Grundförutsättningarna i försvarsspel är:
press, täckning, understöd och markering.**

Täcka innebär att täcka de ytor som är farliga när annan spelare pressar. Medspelarna närmast spelaren som pressar intar en position för att kunna överta pressen om den pressande spelaren blir passerad. Övriga spelare täcker farliga ytor längre ner i banan för att motståndarna inte ska komma för nära det egna målet.

<https://youtu.be/vFWHBZuvl10>



Förberedelseträning

15 min

Vad:

Färdighetsövning press och fotbollsfys

Varför:

För att träna på press spel, förbereda kroppen och utveckla fotbollsfys

Hur:

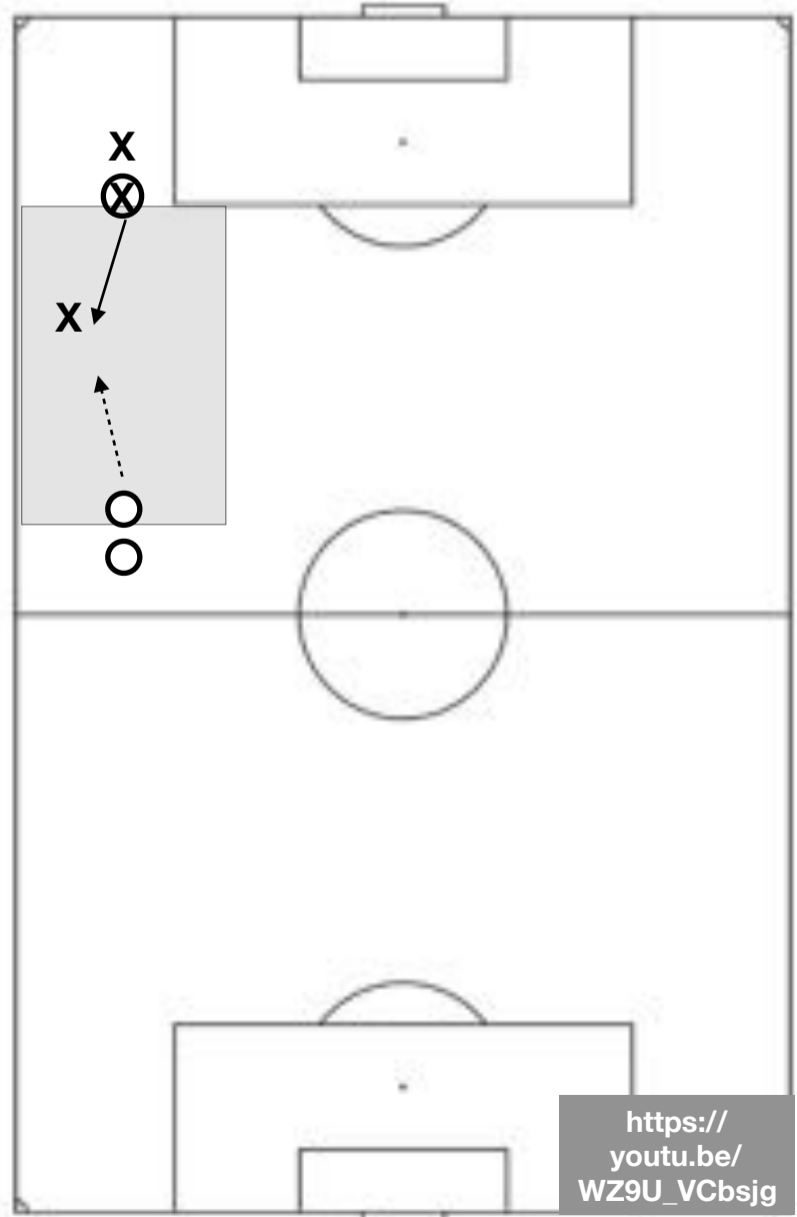
Kom snabbt nära motståndaren för att sedan sakta ner farten-(press avstånd) . Titta på bollen, fotarbete, pressa från sidan för styra att åt visst håll, lätt böjda knän, armlängd ifrån bollhållare.

Organisation:

5 spelare per grupp. 4 koner, boll + reservbollar.
Yta: 20 x 15 m

Anvisning:

- | | |
|---------------------------|-------|
| 1. Färdighetsövning press | 3 min |
| Aktivering | 2 min |
| 2. Färdighetsövning pres | 3 min |
| Dynamisk rörlighet | 2 min |
| 3. Färdighetsövning press | 3 min |
| Löpteknik, fotarbete , | 2 min |
| hopp-landa-löp | |



https://youtu.be/WZ9U_VCbsjg



Spelövning

30 min

Vad:

Positionsförsvaret, press-täckning

Varför:

För att ta bollen och förhindra avslut

Hur:

Den närmsta spelaren sätter press på bollhållaren. Kom snabbt till press avstånd. Titta på bollen, fotarbete, pressa från sidan för styra att åt visst håll, lätt böjda knän, armlängd ifrån bollhållare. Täckande spelaren placerar sig snett bakom den pressande spelaren på ett avstånd så att passning inte kan gå emellan sig själv och den pressande spelare, det gäller att kommunicera och vara beredd att överta press.

Organisation:

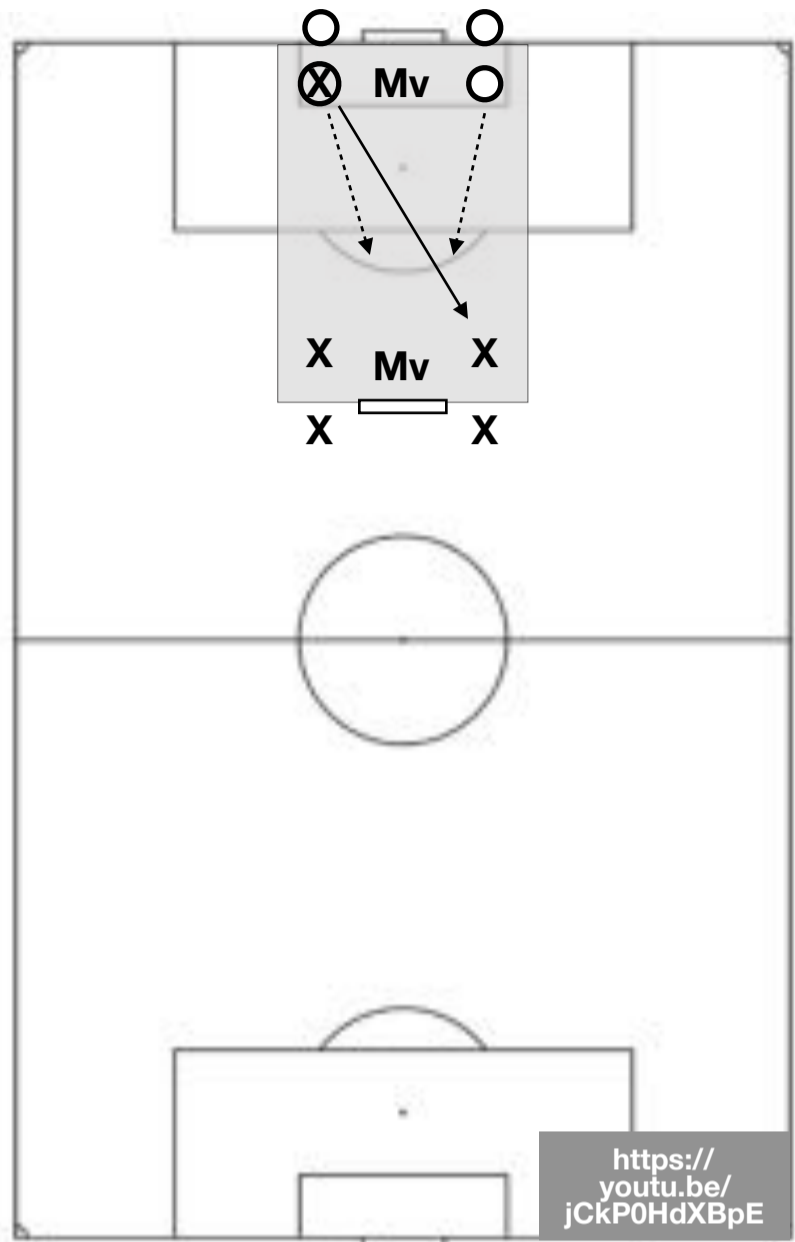
2 lag med 6-10 spelare + Mv i varje.

Yta: 32 x 20 m

Tid: 6 x 4 min spel, 1 min vila

Anvisning:

Bollhållare i försvarande laget spelar valfri anfallaren och startar spelet 2 mot 2. Anfallande lag vill komma till avslut. Vid brytning kontrar försvararna och gör mål i de andra målet. Byt försvarande-anfallande lag efter varje anfall.



Spel

45 min

Vad:

Positionsförsvaret, press-täckning

Varför:

För att ta bollen och förhindra avslut

Hur:

Den närmsta spelaren sätter press på bollhållaren. Kom snabbt till press avstånd. Titta på bollen, fotarbete, pressa från sidan för styra att åt visst håll, lätt böjda knän, armlängd ifrån bollhållare. Täckande spelaren placerar sig snett bakom den pressande spelaren på ett avstånd så att passning inte kan gå emellan sig själv och den pressande spelare, det gäller att kommunicera och vara beredd att överta press.

Organisation:

2 lag med 8-12 spelare + Mv i varje

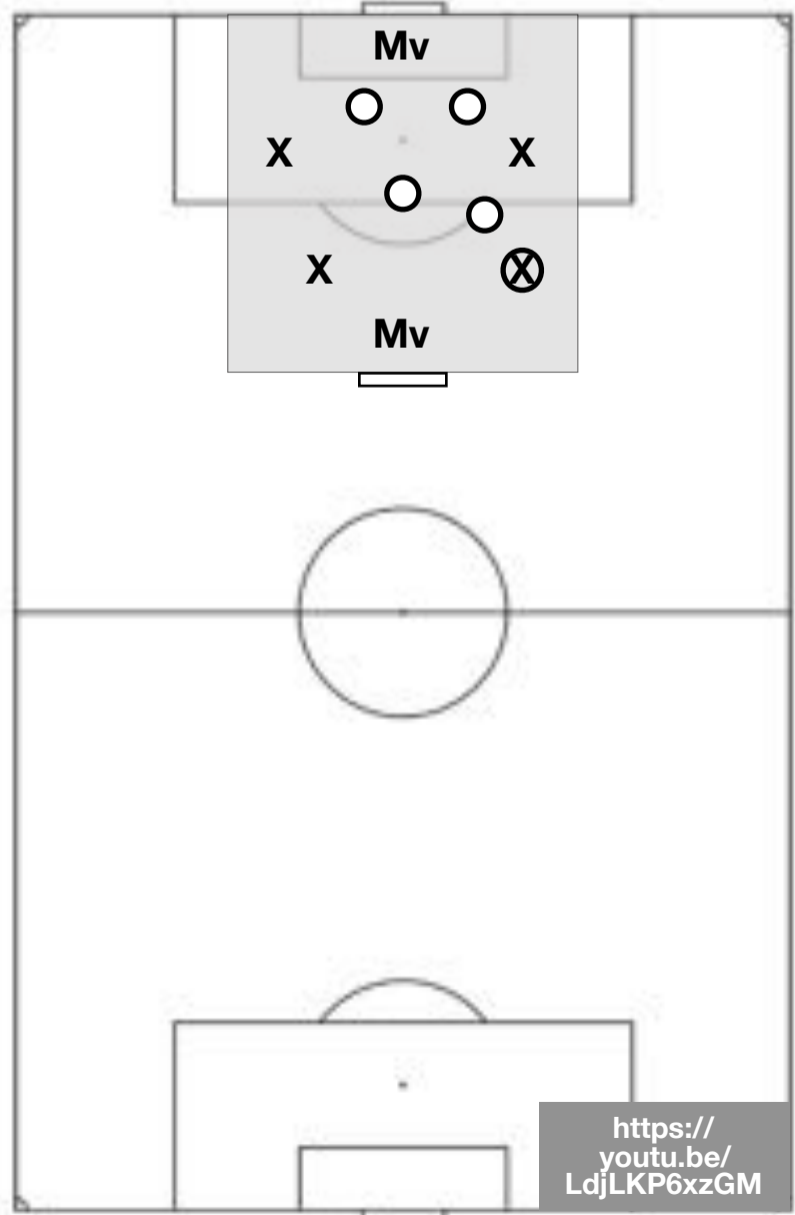
Yta: 32 x 25 m

Tid: 2 min matcher

Anvisning:

Spel 4 mot 4 med Mv.

Mv startar spelet





Träning 4

Anfallsspel: Kontring



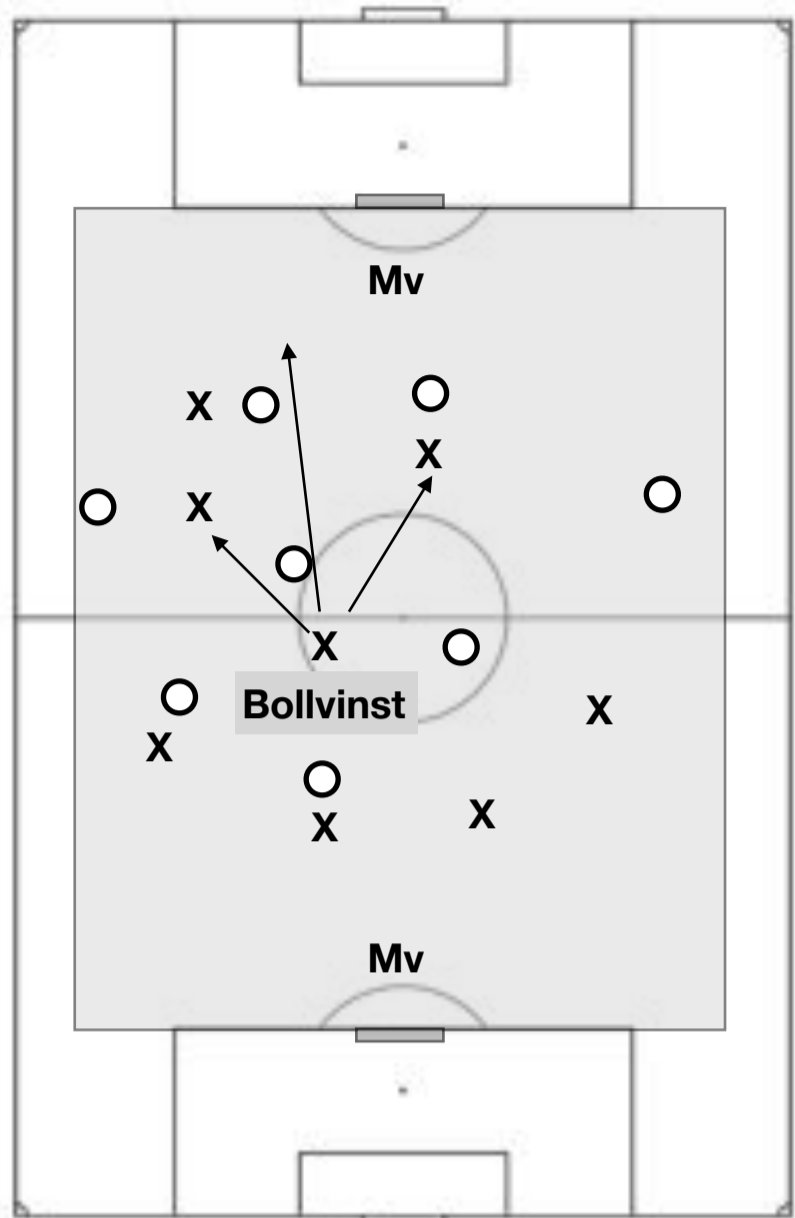
Kontring - utnyttja när motståndarna är oorganiserade

Spelbarhet framåt i spelyta 2 och 3

Kontrollpassning - Speldjup framåt i djupled (spelyta 3), (passning upp på Fw i spelyta 2) eller diagonal passning.

Optimal hastighet i löpningar - Starta löpningar och attackera ytor motståndarna lämnade bakom sig

<https://youtu.be/FtUcmFjYUOY>



Förberedelseträning

15 min

Vad:

Kvadrat och fotbollsfys

Varför:

För att träna spelarnas färdigheter, förbereda kroppen och utveckla fotbollsfys

Hur:

Passning - medtagning, sträva efter att spela på offensiv fot. Kvalitet i varje repetition av fotbollsfys.

Organisation:

2 lag med 5 spelare i varje.

Bollar, koner, västar

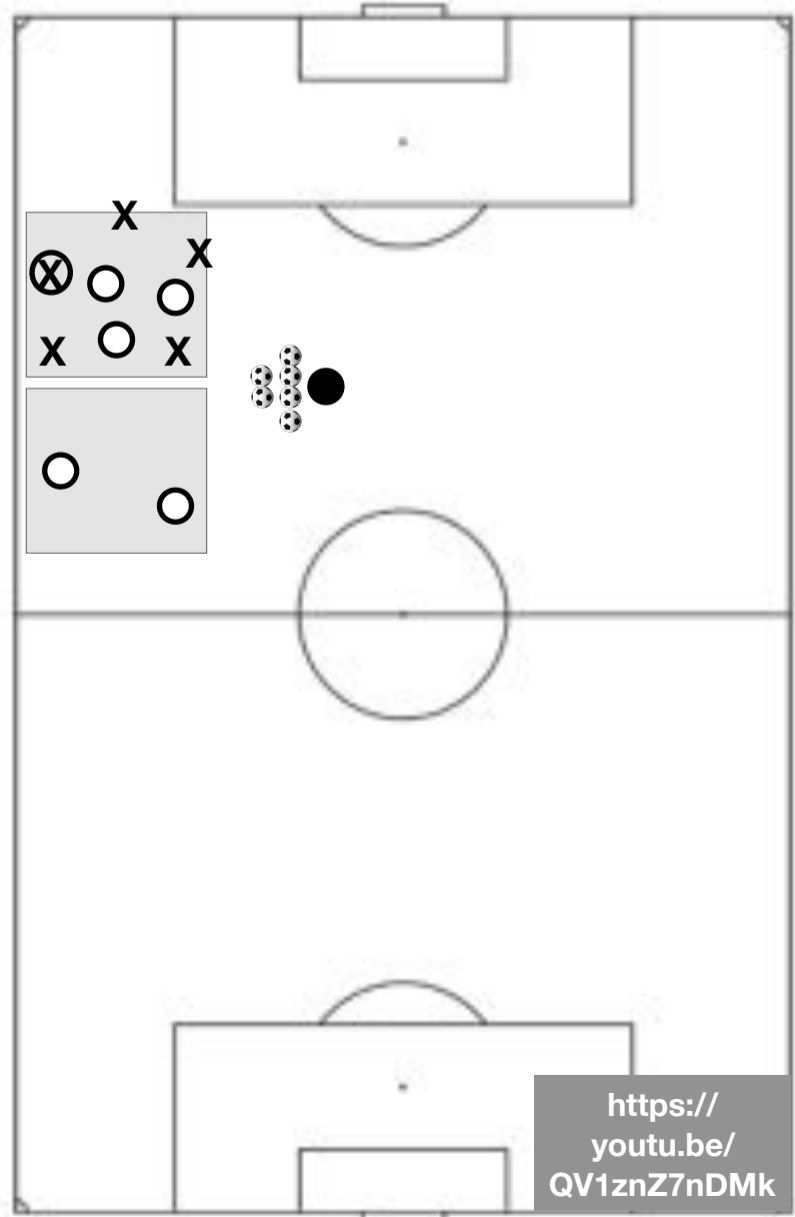
Yta: 2 kvadrater 12 x 10 m

Anvisning:

- | | |
|--------------------------------------|-------|
| 1. Kvadrat | 3 min |
| Aktivering | 2 min |
| 2. Kvadrat | 3 min |
| Dynamisk rörlighet | 2 min |
| 3. Kvadrat | 3 min |
| Löpteknik, fotarbete, hopp-landa-löp | 2 min |

Spela kvadrat 3 minuter (byt försvarare efter 30 sekunder) och sedan gör aktiveringsövningar i 2 min...

5 mot 3 i kvadrat 1. Försvarande lag vill vinna bollen och spela till andra kvadraten till sina medspelare, flyta upp och bygga nytt kvadrat 5 mot 3.



<https://youtu.be/QV1znZ7nDMk>



Spelövning

30 min

Vad:

Kontring

Varför:

För att komma snabbt till avslut efter bollvinst.

Hur:

Passa / driva bollen framåt och attackera de ytorna motståndarna lämnar bakom sig.

Organisation:

2 lag med 6-10 spelare och 1 målvakt i varje.

Bollar, koner, västar

Yta: 45 x 40 m

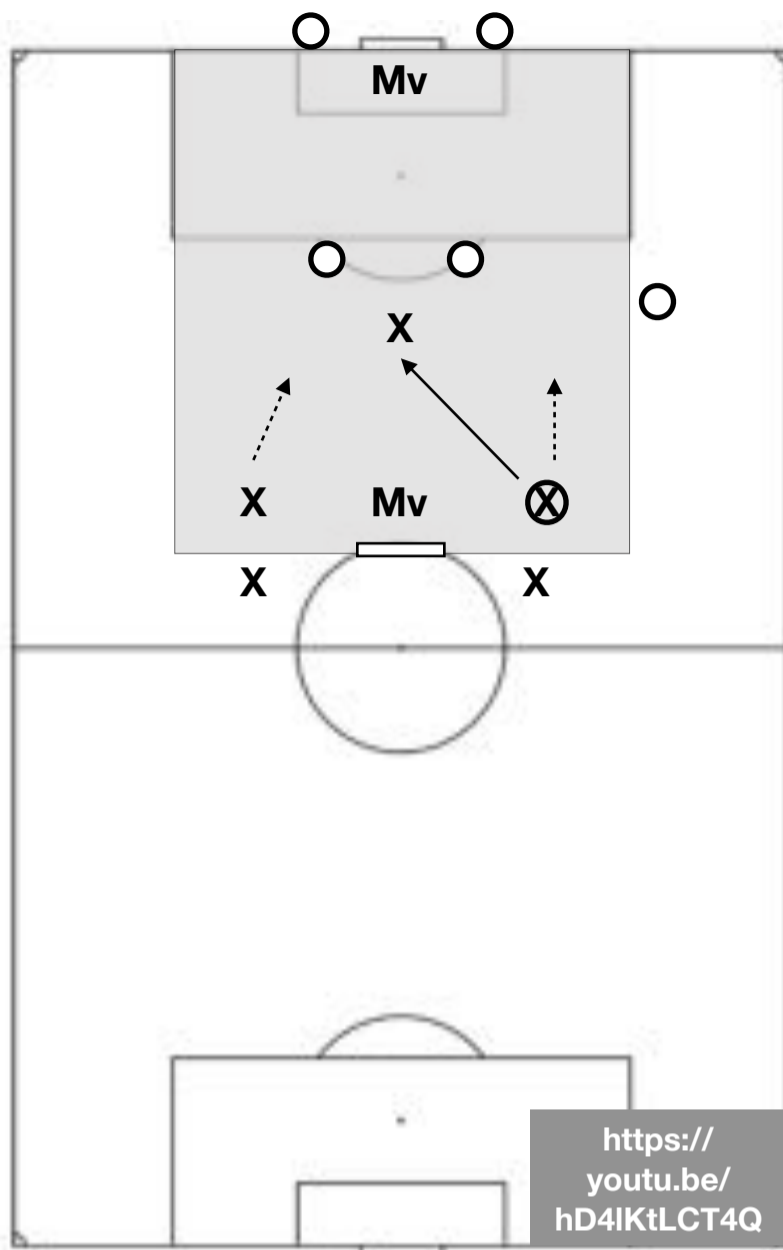
Tid: 4 x 5 min spel, 2 min vila.

Anvisning:

Bollhållaren spelar bollen framåt till medspelaren (Fw) som passar tillbaka eller vänder med bollen. Laget anfaller 3 mot 2 och vill komma till avslut.

Försvarande laget vill vinna bollen och kontra mot andra mål.

Andra laget startar nästa anfall genom att spela bollen framåt på deras Fw som kommer in i ytan.



<https://youtu.be/hD4IKtLCT4Q>

Spel

45 min

Vad:

Kontring

Varför:

För att komma snabbt till avslut efter bollvinst.
För att vinna tillbaka bollen snabbt efter bolförlust.

Hur:

Passa bollen / driva bollen framåt efter bollvinst och attackera de ytorna motståndarna lämnar bakom sig.

Organisation:

Två lag med 8 spelare i varje.

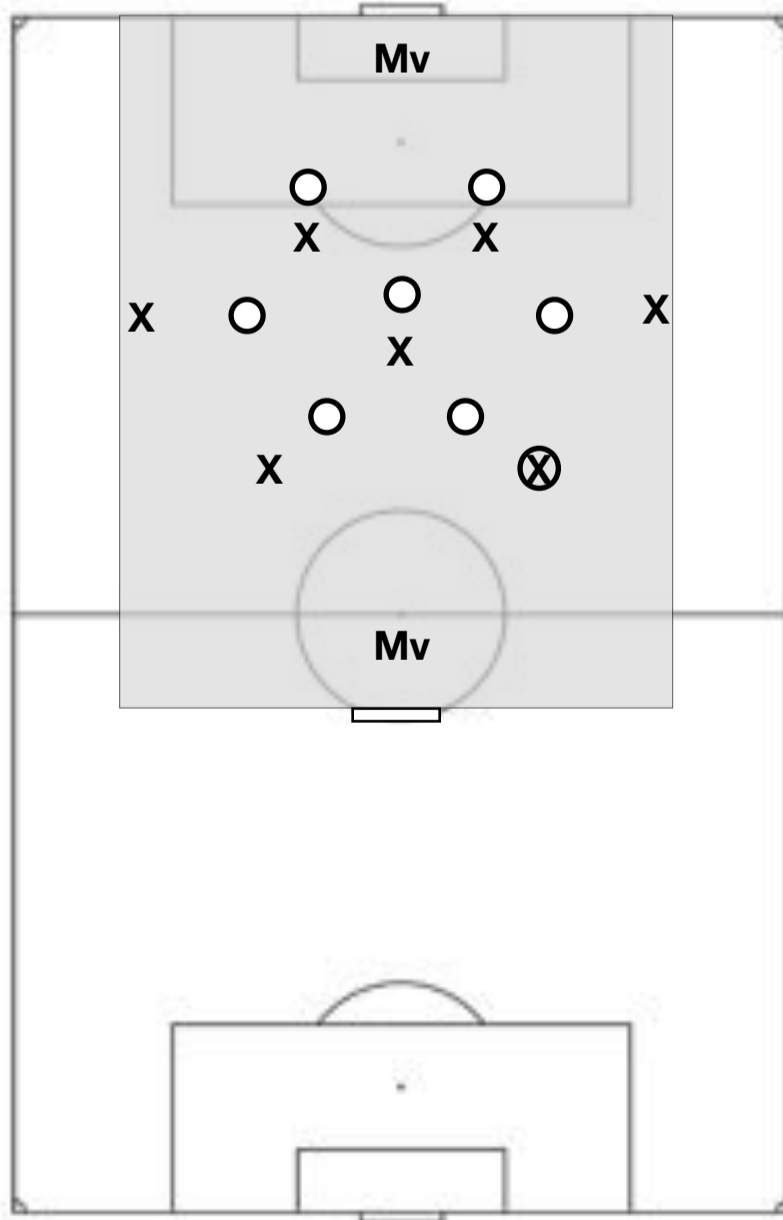
Bollar, koner, västar.

Yta: 65 x 45 m

Tid: 5 min matcher, 2 min vila.

Anvisning:

Spel 7 mot 7 med målvakter.





Träning 5

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut



Teori:

Komma till avslut och göra mål

Ju närmare målet laget kommer innan avslut desto är store chansen att göra mål.

Skapa kontroll i den sista 1/3 delen och löpa mot straffområdet med många spelare.

Komma till målchans genom skott, central genombrott, inlägg eller inspel.

Förhindra och rädda avslut

Ju närmare målet motståndarna kommer innan avslut desto är store chansen att de gör mål.

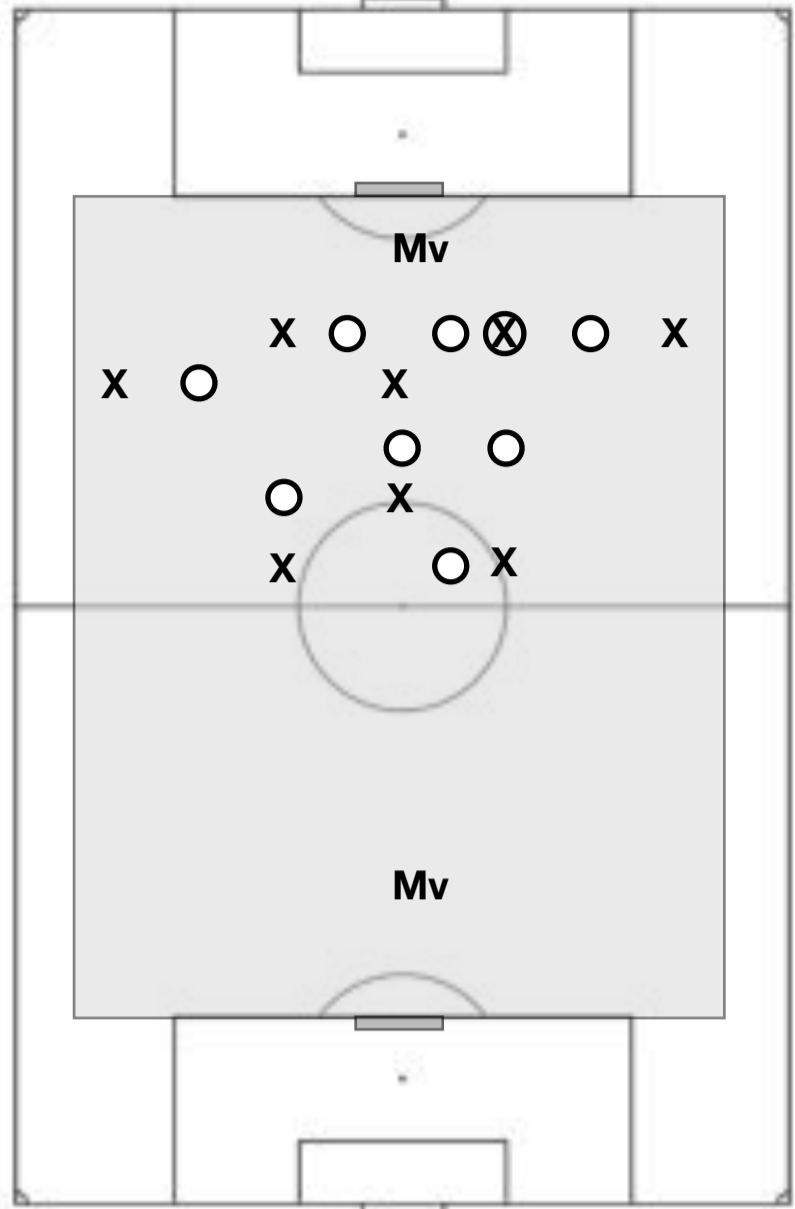
Förhindra i första hand att motståndarna kommer till avslut genom att skapa snabbt press på bollhållaren och täcka farliga ytor bakom.

Styr motståndarna utåt och samla laget i straffområdet, för att försvara sig mot eventuellt inlägg eller inspel.

Målvaktens positionsspel är viktigt för att förhindra motståndarnas djupledsspel samt kommunikation med medspelarna vid avslut situationer.

<https://youtu.be/XAw4qQSGIwg>

<https://youtu.be/a1WsgzJKI2g>



Förberedelseträning

15 min

Vad:

Kvadrat och fotbollsfys

Varför:

För att träna spelarnas färdigheter, förbereda kroppen och utveckla fotbollsfys

Hur:

Passning - medtagning, sträva efter att spela på offensiv fot. Kvalitet i varje repetition av fotbollsfys.

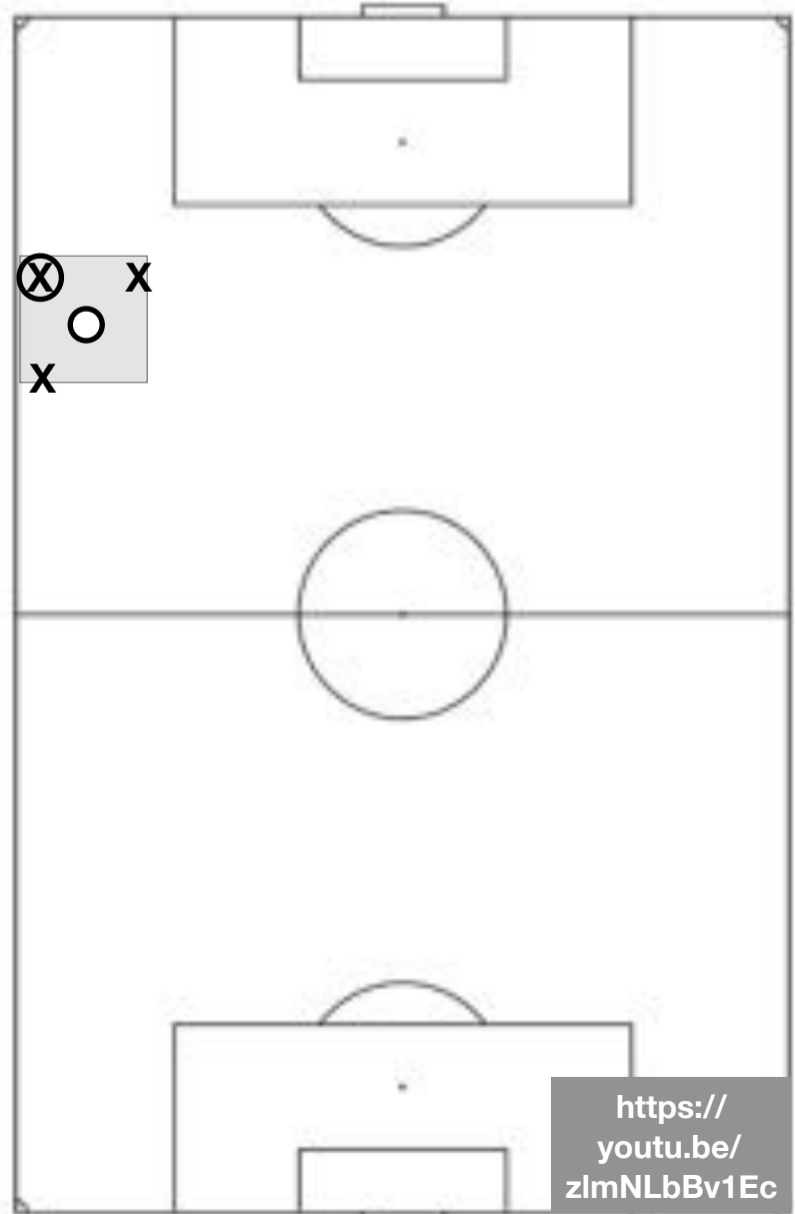
Organisation:

Kvadrat 3 mot 1
Bollar, koner, västar
Yta: 6 x 6 m

Anvisning:

- | | |
|------------------------|-------|
| 1. Kvadrat | 3 min |
| Aktivering | 2 min |
| 2. Kvadrat | 3 min |
| Dynamisk rörlighet | 2 min |
| 3. Kvadrat | 3 min |
| Löpteknik, fotarbete , | 2 min |
| hopp-landa-löp | |

Spela kvadrat 3 minuter (byt försvarare efter 30 sekunder) och sedan gör aktiveringsövningar i 2 min...



<https://youtu.be/zlmNLbBv1Ec>



Spelövning

30 min

Vad:

Komma till avslut och göra mål
Förhindra och rädda avslut

Varför:

För att komma till avslut och göra mål
För att förhindra och rädda avslut

Hur:

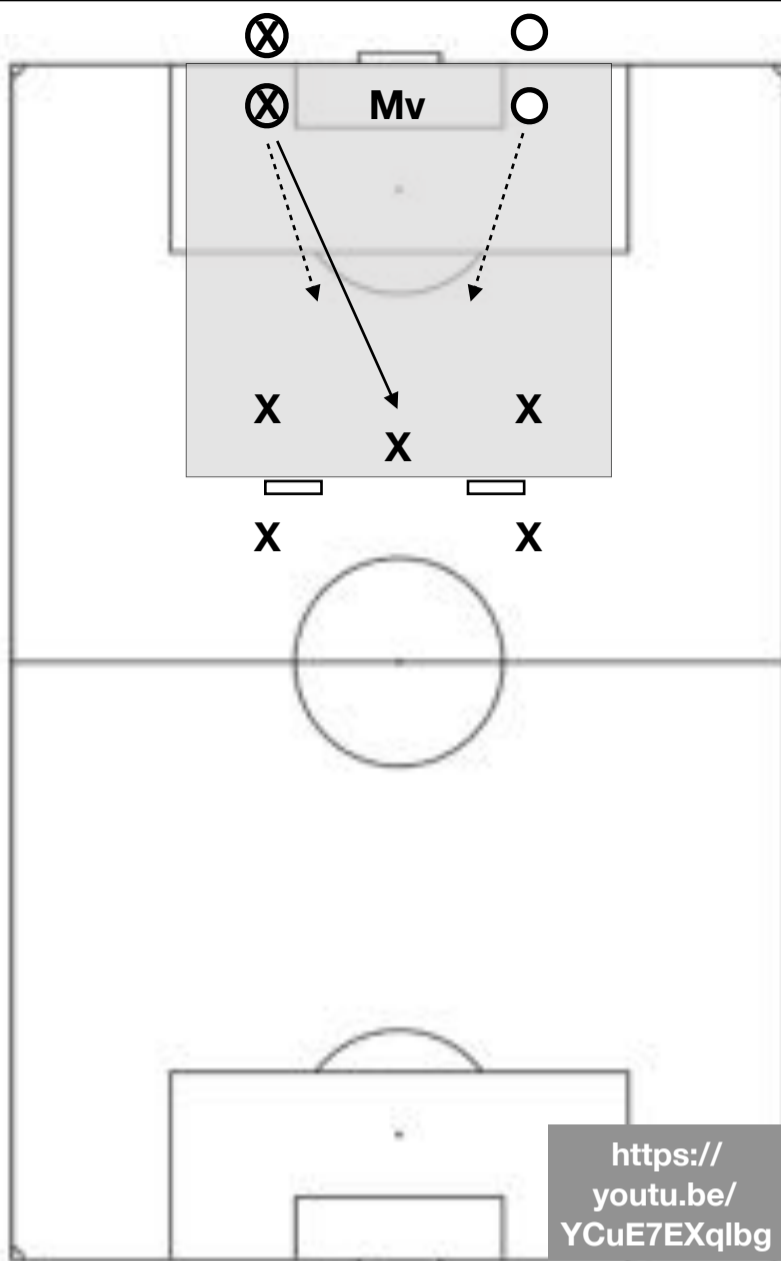
Skapa spelbredd och speldjup.
Spelbarhet, öppna passningslinje
Löpa i assist zone, fylla GZ
I försvarsspel styr motståndarna utåt och jobba med press och täckning för att förhindra målchanser.

Organisation:

10 spelare (5 anfallare, 4 försvarare och 1 målvakt).
Bollar, koner, västar
Yta: 32 x 25 m
Tid: 3 min arbetsperioder, 2 min vila

Anvisning:

Bollhållare driver boll fram och passar till en 1 av de 3 anfallare. 2 försvarare sätter press på 3 anfallare som vill komma till avslut och göra mål. Vinner försvarande laget boll vill de kontra mot två småmål. Byt anfallare - försvarare samt målvaken efter varje period



Spel med väggar

45 min

Vad:

Komma till avslut och göra mål
Förhindra och rädda avslut

Varför:

För att komma till avslut och göra mål
För att förhindra och rädda avslut

Hur:

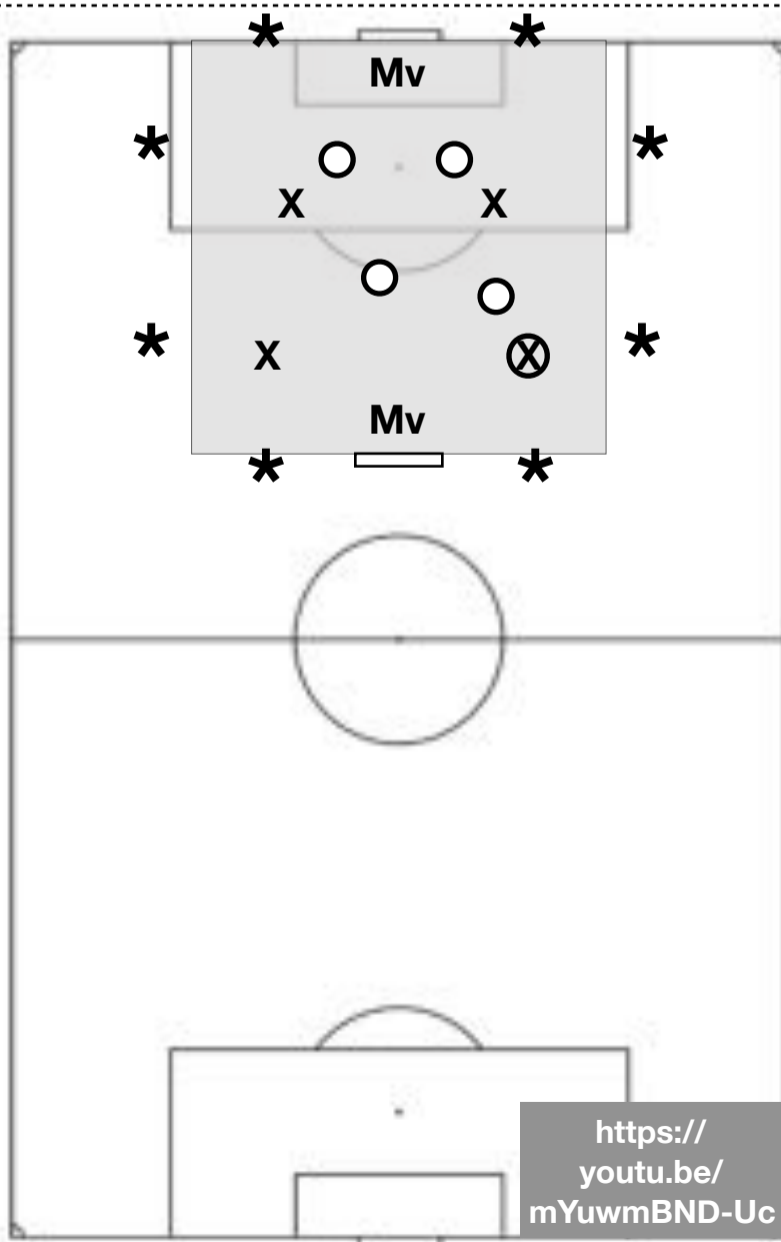
Skapa spelbredd och speldjup.
Spelbarhet, öppna passningslinje
Löpa i assist zone, fylla GZ
I försvarsspel styr motståndarna utåt och jobba med press och täckning för att förhindra målchanser.

Organisation:

4 lag med 4 spelare i varje + 2 målvakter
Yta: 30 x 20 m
Tid: 2 min matcher

Anvisning:

Spel 4 mot 4 med målvakter och 4 jokrar, (2 på kortsidor och 2 på långsidan)
Byt lag efter varje match, byt målvakter.





Spelarutbildningsplan är ett resultat av samarbetet mellan IFK Norrköping, Östergötlands Fotbollförbund och RF-SISU Östergötland.

