



Ledarhandledning spelform 3v3 + 5v5 "Fotbollsglädje"

Ålder Spelform	Fokus	Moment att träna på	Ledartäthet
- 5 år	Lek	Spelare: Rörelseglädje, driva, finta-dribbla.	5 barn
6 - 9 år 3 v 3 5 v 5	Lek Teknik	Spelare: Driva, finta-dribbla, vända, ta emot och passa kort, skjuta, ta bollen. Lag: Spelbar	6 barn
10 - 12 år 7 v 7	Lek Teknik Anfallsspel	Spelare: Driva, finta-dribbla, vända, ta emot och passa kort, skjuta, ta bollen, försvarssida, pressa. Lag: Spelbar, spelavstånd, spelbredd-speldjup, väggspel, täckning.	7 barn
13 - 14 år 9 v 9	Lek Teknik Anfallsspel Försvvarsspel	Spelare: Driva, finta-dribbla, vända, ta emot och passa kort och långt, skjuta, nicka, ta bollen, försvarssida, pressa, markera, bryta, tackla. Lag: Spelbar, spelavstånd, spelbredd-speldjup, väggspel, spelvändning, uppflyttning, överlappning, täckning, retirering, centrering, överflyttning.	8 barn
15 år - 11 v 11	Lek Teknik Anfallsspel Försvvarsspel	Spelare: Driva, finta-dribbla, vända, ta emot och passa kort och långt, skjuta, nicka, avledande rörelser, ta bollen, försvarssida, pressa, markera, bryta, tackla. Lag: Spelbar, spelavstånd, spelbredd-speldjup, väggspel, spelvändning, uppflyttning, överlappning, korslöpning, motrörelser, täckning, retirering, centrering, överflyttning, direkt och indirekt återerövring, fasta situationer.	10 spelare

Fysisk utveckling	Psykosocial utveckling	
Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period.	Stor fantasi	Egocentrisk
Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.	Mindre utvecklad uppmärksamhet	Vill vara i centrum
Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små.	Svårt att lyssna på längre instruktioner	Liten förståelse för lagaktiviteter
Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, till exempel springa, hoppa, fånga och sparka.	Kan oftast bara fokusera på en sak	Självuppfattningen börjar att utvecklas
Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad (till exempel öga - hand och öga - fot koordination).	Förmågan att analysera är begränsad	Rutiner är trygghet
Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning.	Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum	Behöver positiv feedback
		Deltar i fotboll för att det är roligt

Träningen karaktäriseras av:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = minst 1/10
- Få spelare per lag /grupp
- Korta arbetsperioder
- Sträva mot 400 bollkontakter under första delen av träningen

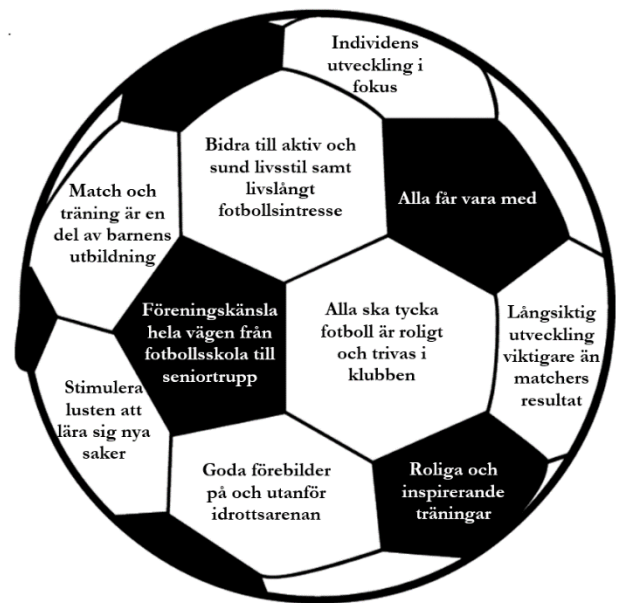
Tränarstil för spelformen:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

Rekommenderad truppstorlek

Max 30 spelare/åldersgrupp. Ledare kan besluta om större trupper OM det finns tillräcklig ledartäthet (utbildade ledare) på träningar och match. Ska godkännas av ungdomsansvarig. Vid kö ska officiell kölista upprättas och turordning följas.

Vi har roligt tillsammans!



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Färdigheter – spelform 3v3 och 5v5

Spelare

Driva

Vända

Skjuta

Utmana, finta och dribbla

Försvarssida

Pressa

Fånga bollen

Kasta sig

Kasta ut bollen

Skjuta ut bollen på volley

Grundläggande färdigheter (exempel)

- hoppa och landa

- springa - bromsa

- kasta - fånga

- rulla - åla - krypa

Perception (balans, syn och hörsel)

Psykologi

Uppleva egen kompetens

Känsla av att kunna påverka

Tillhörighet i gruppen

Göra sitt bästa

Jämföra med sig själv

Fysiologi

Snabbhet (i olika riktningar)

- reaktion

- frekvens

- acceleration

Rörlighet

- dynamisk

Koordination

- rytm

- rumsorientering

- öga-hand-, öga-fot koordinati

Målbild – spelform 3v3 och 5v5

Färdigheter spelarna

Speluppfattning och perception

Lyft blicken och se spelet.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.

Avsluta

Skjut när det finns möjlighet.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn igångsättning med utkast.

Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Pressa med närmsta spelare

Pressa bollhållaren.

Spelfilosofi

Lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.