



Ledarhandledning spelform 11v11

”Träna för att prestera”

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 Försvarsspel	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 Försvarsspel	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	
Fullständig biologisk mognad.	Kritiskt tänkande	Stora och svåra beslut kan uppstå.
Tydligare fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.	Spelaren vill vara delaktig i beslut.	Gruptryck kan förekomma och skapa konflikter.
Flickor får mer vuxna former vid 16 till 17 års ålder (främst på grund av ökad fett- och muskelmassa) och pojkar vid 18 till 21 års ålder (främst ökad muskelmassa).	Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån.	Självförverkligande och att få uttrycka sig är viktigt.
Muskelmassan ökar och effekten av styrketräning förbättras.	Förmåga att utvärdera och rätta till.	Kompisar viktiga och högt prioriterade.
Koordination kan fotfarande förbättras men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar.	Förmåga att visualisera muntliga instruktioner.	Idrottandet blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation.
Stor effekt av aerob uthållighetsträning.	Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera	Individen värderar oberoende högt.
Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökar eftersom muskelmassan ökar.		

Träningen karaktäriseras av:

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/spelare = minst 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Tränarstil för spelformen:

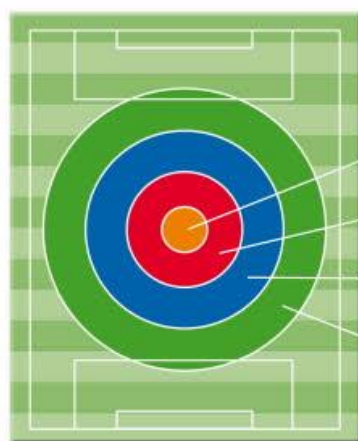
- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslutsfattande

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
Indivduellt 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 11v11

Spelare

Driva
Vända
Skjuta
Passning - kort
Passning - lång
Mottagning
Utmana, finta och dribbla
Nick
Försvarssida
Brytning
Tackling
Pressa
Markera
Täcka
Fånga bollen
Kasta sig
Kasta ut bollen
Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley
Boxa bollen
Upphopp och fånga bollen
Förflytta sig

Psykologi

Uppleva egen kompetens
Känsla av att kunna påverka
Tillhörighet i gruppen
Göra sitt bästa
Jämföra med sig själv
Fatta egna beslut på planen
Positiv feedback mellan spelare
Utöva egen kontroll
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer
(exempelvis realistiskt självförtroende,
stresshantering, koncentration)
Självmedvetenhet
Självreglering

Lagspel

Väggspel
Överlappning
Spelbarhet
Spelavstånd
Spelbredd
Speldjup
Uppflyttning
Spelvändning
Djupledsspel
Offensiv omställning
Kontring
Defensiv omställning
Direkt återerövring
Indirekt återerövring
Överflyttning – centrering
Uppflyttning – retirering
Fasta situationer

Fysiologi

Styrka

- viss del muskelbyggande styrketräning
- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
- explosiv styrka

- bålstabilitet

- knäkontroll

Uthållighet

- aerob

- anaerob

Snabbhet (i olika riktningar)

- reaktion

- acceleration

Rörlighet

- dynamisk

Koordination

- rytm

- rumsorientering

- öga-hand-, öga-fot koordination

Perception (balans, syn och hörsel)

Målbild – spelform 11v11

Färdigheter spelare

Speluppfattning och perception

Orientering - lyft blicken och se spelet.

Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

Spela enkelt

Försvåra inte situationer och ta inga onödiga risker med bollen.

Passa om möjligt, dribbla om det behövs.

Rättvänd

Sträva efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Få tillslag

Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

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 försvararen. I försvarsspelet - kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndare.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer avslut genom ett bra positionsspel.

Coacha medspelare i försvarsspel

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn eller snabb igångsättning med utkast eller utspark med precision.

Coacha medspelare i anfallsspel

Coacha medspelare om passningsalternativ.

Agera understödsspelare

Agera understödsspelare och spelvändare.

Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt och fart i passningsspelet.

Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

Centralt – kant

Spela centralt om det går, och på kanten om det behövs.

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Färdigheter laget forts.

Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

Snabba omställningar

Kontra med ett snabbt djupledsspel om den möjligheten finns när laget erövrar bollen. Om det egna laget förlorar bollen försök att återerövra bollen direkt. Om inte det är möjligt, täck de farligaste ytorna och försök att erövra bollen i ett senare läge.

Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

Snabbt spel

Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar snabbt och säkert i matchsituationer.

Skapa och krympa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom passningsspel och anfallsvapen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet och med båda fötterna.

Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar man snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar man bollen direkt om man kan och indirekt om man behöver.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.