

Spelarutbildningsplan 5 mot 5

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker farliga ytor framför målet.

Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och att berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledaren har tålamod i arbetet, pratar om hur spelarnas ska uppträda och berömmar positiva beteenden. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat.

Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov. Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Öga-fot-koordinationen kan ha förbättrats hos de barn som har mer erfarenhet av att spela fotboll. Åtta- och nioårsåldern är en ålder då många barn börjar spela, och ofta går det fort för nya spelare att utvecklas. Matcher kan genomföras både med och utan sarg. Spel utan sarg ställer högre krav på spelarnas koordination, bollbehandling och förmåga att se planens begränsningar vilket kan vara utvecklande för spelare med viss erfarenhet av att spela fotboll. Att spela med sarg eller nät innebär att bollen lättare hålls i spel och att aktiviteten blir större.

Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar.

Bra tips inför ett träningspass:

- Minst en ledare per åtta spelare
- Stationsträning är att rekommendera
- Korta samlingar mellan övningarna

Träningspass 5 mot 5

Föreningens fotbollsutvecklare har tagit fram träningspass med övningar som är anpassade efter de här förutsättningarna och är enkla att genomföra. Alla föräldrar kan med fördel engageras och hålla i övningar även om de inte har gått tränarutbildning än. Målet är roliga och givande träningspass för barnen.

Träningspassen finns här som pdf:er. Längre ned på sidan hittar du också alla träningspassen direkt i den här digitala boken.

[Passa, ta emot - markera, 5 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Driva, vända - pressa, 5 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Utmana, finta, dribbla - bryta, 5 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Skjuta - kasta sig, fånga, 5 övningar](#)
(opens in a new tab)

[MV, förhindra och rädda avslut, 7 övningar](#)