

Spelarutbildningsplan 9 mot 9

I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Tretton- och fjortonårsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålmod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern. Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir allt större när det gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll.

Spelarnas allt mer utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de inte är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt.

I spelformen 9 mot 9 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt. Spelarnas olika fysiska utveckling kan få stora konsekvenser för spelet, och ledaren bör se till att alla spelare är delaktiga.

I spelformen introduceras offside medan retreatlinjerna försvinner. Detta gör spelet mer likt 11 mot 11, och spelarna behöver nu i större utsträckning samarbeta inom lagdelarna samt variera sig mellan långa och korta passningar.

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har föreningens fotbollsutvecklare föreslagit uppgifter och prioriteringar för varje skede av spelet. I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att erövra bollen för att förhindra avslut. I spelformen 9 mot 9 finns förslag på två prioriteringar per skede av spelet vilka underlättar för spelarna att genomföra uppgiften. Den första prioriteringen för varje skede finns kvar från spelformen 7 mot 7.

Lag som inte tidigare har jobbat med spelets skeden rekommenderas att börja med den första prioriteringen för varje skede. Först när laget har genomfört dessa på ett bra sätt på träning och i matcher introduceras prioritering nummer två för varje skede. Laget kan även ta fram egna prioriteringar, gärna genom en dialog mellan ledarna och spelarna.

Det finns olika saker som spelarna kan göra för att uppfylla lagets uppgifter och följa prioriteringarna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

Målvakten bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Några spelare börjar nu specialisera sig som målvakt. Sträva efter att ha mer än en målvakt per lag för att undvika att bli beroende av enstaka spelare samt underlätta målvaktens träning. Det är fortfarande nyttigt för målvakter att även träna och spela som utespelare.

Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen

- Uppgiften i skedet Speluppbyggnad är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, se * nedan, samt vara spelbara i alla spelytor.
- Uppgiften i skedet Kontring är snabbt speldjup framåt och bakåt samt vara snabbt spelbar i spelyta 2 och 3.
- Uppgiften i skedet Komma till avslut och göra mål är att de flesta avsluten sker i straffområdet samt förvänta sig retur.

Bra tips inför ett träningspass:

- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel.
- Följ samma tema genom hela träningen.
- Korta samlingar och lite tid mellan övningar.

Träningspass 9 mot 9

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:

[Speluppbyggnad, 3 övningar](#)

[\(opens in a new tab\)](#)

[Kontring, 4 övningar](#)

[\(opens in a new tab\)](#)

[Komma till avslut och göra mål, 4 övningar](#)

[\(opens in a new tab\)](#)

[Förhindra speluppbyggnad, 3 övningar](#)

[\(opens in a new tab\)](#)

[Återerövring, 4 övningar](#)

[\(opens in a new tab\)](#)

[Förhindra och rädda avslut, 4 övningar](#)

[\(opens in a new tab\)](#)

[MV-Djupledsspel och frilägen](#)

[\(opens in a new tab\)](#)

[MV-Inlägg](#)

[\(opens in a new tab\)](#)

[MV-Skott](#)

[\(opens in a new tab\)](#)

[MV-Speluppbyggnad](#)