



Spelarutbildningsplan Bromstens IK 8-9 år – spel 5 mot 5

I åldern 8-9 år är förmågan att samarbeta begränsad och spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen. Men de börjar lära sig uppfatta vad som händer i omgivningen och ibland passar man till spelare i närheten. I försvarsspelet börjar vissa spelare att markera och täcka ytor.

Ledare bör försöka utveckla spelarnas beteende gentemot varandra i en positiv riktning. Exempelvis att uppvisa fair play och berömma och hjälpa varandra.

De har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Genomgångar bör vara korta och inte innehålla mer än en eller några få instruktioner. Det är viktigt att få mycket beröm i samband med träning och match.

Spontan och allsidig träning bör dominera. Deltagande i andra idrottsformer bör uppmuntras. I denna fas skall bollen ingå i de flesta övningar.

Delmål

- Genom lekfull träning skapa en positiv bild av fotboll och stimulera spelarnas intresse för fysisk aktivitet
- Lära dem grundläggande fotbollsteknik
- Lära dem att ta hänsyn till varandra och att respektera regler
- Stimulera föräldrarna att på olika sätt stödja verksamheten

Träningen

- Inriktningen på träning skall vara att bollen skall finnas med hela tiden. Lättare teknikövningar kan med fördel användas. All träning sker kollektivt i grupp. Gruppens betydelse betonas och är helt vägledande i matcher och övningar.
- Träning under säsong bör ske minst en gång per vecka. Barnen bör träna året runt med olika idrottsaktiviteter. Allsidig träning skall förekomma. Ingen skall hindras att delta i andra idrotter. Det är viktigt, speciellt för de barn som ej deltar i andra aktiviteter, att de tränar kontinuerligt året om.



Träningss innehåll

Anfallsspel

- Driva
- Vända
- Skjuta
- Passa
- Ta emot bollen
- Utmana
- Finta
- Dribbla
- Bollteknik, t.ex. jonglering

Försvarsspel

- Bryta
- Pressa
- Markera

Målvaktsspel

- Rulla bollen
- Kasta bollen
- Fånga
- Kasta sig

Träningssupplägg, ett tema för varje träningsperiod (2 - 6 träningar)

1. Uppvärmning med bollekar eller tekniklekar
2. Teknik
3. Smålagsspel, minst halva tiden bör vara smålagsspel

Match

I denna ålder börjar spel i S:t Erikscupen. I åldersgrupper med flera lag ska lagsammansättningen i första hand ske så att den vanliga kamratsammansättningen inte bryts. I andra hand ska man sträva efter spelmässigt jämna lag. De idrottsliga resultaten betonas inte alls.

Ledarna ska förmedla glädje och skapa en positiv atmosfär kring matchen. Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. Det är viktigt att barnen får klä sig som fotbollsspelare.

Målsättningen måste vara att alla spelare skall få spela lika mycket. Om någon form av uttagning måste göras, så kan den baseras på träningsnärvaro. Det viktiga är att man informerar spelare och föräldrar om hur det görs. Lagen skall inte anmälas till 7 mot 7-spel.

Cuper

Deltagande i cuper uppmuntras men bör vara begränsat och ske inom det egna distriktet

Ledarna

Under denna fas skall samtliga tränare genomgå kursen **Leda små lirare** och det rekommenderas att flera ledare i varje lag genomgår Fotbollförbundets **Tränarutbildning C** och **Spelformsutbildning 5 mot 5**. Minst en av ledarna skall genomgå en **Skadkurs**.

Föräldrar

Föräldrarna bör utbildas i **Fotbollens Spela, lek och lär** vilket ger dem insyn i fotbollens organisation och hjälper dem i föräldrarollen.



Spelet 5 mot 5

I spelformen 5 mot 5 används ännu inte något avancerat spelsystem, men barnen kan hantera enklare uppgifter i anfalls- och försvarsspel.

Fokus i anfallsspelet är helt enkelt att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen och förhindra och rädda avslut.

I denna ålder införs målvakt och för utespelarna kan två lagdelar införas. Dock bör ledare fortsätta poängtera att alla är anfallsspelare när laget har bollen och alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen.

Spelarna bör turas om att starta matcher och rotera på olika positioner både på match och träning.

Som ledare är det bra fråga barnen vad målvaktens, backarnas och anfallarnas olika roller är i anfalls- och försvarsspel, för att på så sätt göra dem delaktiga och träna spelförståelse.

Spelarna ska uppmuntras till att själva hitta lösningar, och motiveras av att prova olika lösningar och lära sig vad som fungerar bäst. Spelarna har många bollkontakter och både lyckas och misslyckas med sina aktioner. Det är viktigt att de uppmuntras att fortsätta försöka efter att ha misslyckats. Spelare som fortsätter att försöka kommer till slut att lyckas och utvecklas på lång sikt. Till detta hör att spelarna ska uppmuntras att ge varandra beröm och uppmuntran även efter misstag, med ord som "bra kämpat" och "nästa tar du".

Länkar

Varje lags ledarstab ska av klubben få tillgång till minst ett exemplar av boken Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan med tillhörande webbmaterial. När konto och lösenord är aktiverat får man tillgång till videomaterialet nedan och mycket annat.

Spelet 5 mot 5:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-3-mot-32/spelet/>

Exempel på träningspass 5 mot 5:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-3-mot-32/traning/exempel-traningspass-3-mot-3/>