



Spelarutbildningsplan Bromstens IK 13-14 år – spel 9 mot 9

I denna utvecklingsfas sker en snabb mental och fysisk mognad. Det krävs en individuell behandling av spelarna, då det kan skilja många år i mognad mellan två individer med samma biologiska ålder.

Om spelare växer snabbt så kan det innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling, men även leda till stora fysiska fördelar i form av styrka och snabbhet. Spelare med fysiska fördelar behöver stimuleras till fortsatt teknisk utveckling för att inte bli beroende av de fysiska fördelarna. Spelare som utvecklas senare fysiskt kan behöva extra stöttning och förstärkning för att bibehålla självförtroende och motivation.

Spelare brukar också bli mer självständiga och testar gränser, vilket kräver tålamod och förståelse hos ledarna. Delaktighet och dialog är därför viktigt. Spelarna utvecklar också sitt konsekvenstänkande och risken finns att de inte provar nya saker eller utmanar sig själva på grund av rädsla att misslyckas. Ledare behöver uppmuntra spelarna att söka utmaningar för att gynna utvecklingen på lång sikt.

Huvudtemat för träningen ska vara att befästa tidigare inlärda tekniska färdigheter samt taktisk träning inför spel 11 mot 11. Under denna period införs konditions- och styrketräning, speciellt efter puberteten har denna träning god effekt. Rörlighetsträning är viktig då muskelmassan ökar.

I denna fas kan skillnaderna i motivation, ambition och förutsättningar bli allt större. En uppdelning kan därför ske mellan en breddverksamhet och en utvecklingsverksamhet. Dessa två inriktningar skall ej vara fast, utan stor rörlighet mellan lagen skall förekomma.

Uttagning till utvecklingslag skall ske med hänsyn tagen till träningsdeltagande, uppförande, hur man fungerar i grupp, kompisskap, etc. Självklart skall även talang och fotbollskunnande vara viktiga egenskaper.

För breddverksamheten bör träning ske minst två gånger i veckan, för utvecklingsverksamheten upp till fyra gånger i veckan. Då spelarna ofta deltar i andra idrotter är det viktigt att ledarna känner till individuella spelares totala belastning för att inte riskera överbelastningsskador. Spelare bör ha minst en vilodag per vecka helt fri från fysisk aktivitet.

Delmål

- Genom rolig träning stimulera och utveckla spelarnas intresse för fotboll
- Genom samarbete med utvecklingstränarna ge de bästa spelarna möjlighet att provträna med utvecklingslaget
- Motivera spelarna till "Fair Play"
- Erbjud ungdomsspelarna utbildning i "Leda små lirare" för att vara instruktörer på BIKs fotbollsskola under sommaren
- Erbjud ungdomsspelarna domarutbildning
- Motivera föräldrarna till ett fortsatt stöd genom olika projekt och insatser



Träningsinnehåll

Anfallsspel - Spelaren

- Driva
- Vända
- Skjuta
- Passa
- Ta emot bollen
- Utmana
- Finta
- Dribbla
- Nicka

Anfallsspel - Laget

- Spelbarhet
- Speldjup
- Spelbredd
- Spelavstånd
- Uppspel
- Djupledsspel
- Spelvändning
- Uppflyttning
- Väggspele
- Överlappning
- Avledande rörelse

Försvarsspel Spelaren

- Bryta
- Pressa
- Markera
- Tackla
- Nicka
- Blockera

Försvarsspel Laget

- Försvarssida
- Täckning
- Nedflyttning
- Uppflyttning
- Understöd
- Överflyttning
- Centrering

Målvaktsspel

- Rulla bollen
- Kasta bollen
- Utspark
- Fånga
- Kasta sig
- Palming
- Bryta djupledspassning
- Boxa
- Upphopp (fånga/boxa)

Träningsupplägg

1. Uppvärmning genom teknikträning
2. Spelmoment, anfallsspel och försvarsspel
3. Spel och smålagsspel - halva tiden bör vara spel
4. Nedvarvning och stretching

Matcher

- Matchen ska vara en fest. Spelarna ska få pröva på olika platser i laget. Det kan dock vara bra att få lära sig en plats i taget.
- Målsättningen måste vara att alla spelare skall få spela lika mycket. Om någon form av uttagning måste göras, så kan den baseras på tränings närvaro. Det viktiga är att man informerar spelare och föräldrar om hur det görs.
- Resultatet är av mindre betydelse.

Cuper

- Deltagande i cuper kan ske på nationell nivå och vara utspridda över året, t.ex. Örebro Cup, Gothia Cup.



Ledarna

Under denna fas bör tränarna genomgå och **Spelformsutbildning 9 mot 9** samt Fotbollförbundets **Tränarutbildning C**. Det rekommenderas att minst flera ledare i varje lag har genomgått Fotbollförbundets **Tränarutbildning B ungdom**. Minst en ledare bör ha genomgått **Målvaktstränarutbildning C**. Minst en av ledarna skall genomgå eller ha genomgått en **Skadekurs**.

Föräldrar

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

Spelet 9 mot 9

I denna spelform införs offside samt att inspark måste slås från liggande boll i straffområdet. Det bör prioriteras att spelet kommer igång snabbt och att olika spelare tar fasta situationer vid olika tillfällen.

De flesta spelare har nu flera års erfarenhet av fotboll och har en god förståelse för spelet. Spelets skeenden och lagdelar är tydliga. Spelarnas olika fysiska utveckling kan få stora konsekvenser och ledaren behöver se till att alla är delaktiga.

Spelet blir nu mer likt 11 mot 11. Samarbete mellan lagdelarna och variation mellan långa och korta passningar blir viktigare. Eftersom offside införs blir spelytor tydligare och bör introduceras teoretiskt. Teori kring prioriteringar för varje skede av spelet blir viktigare. Det är samtidigt viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar för att lära sig vad som fungerar bäst.

Läs mer i Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan om Spelsystem, och dess beståndsdelar arbetssätt, utgångspositioner, roller, och spelartyper.

Det rekommenderas att laget spelar med tre lagdelar (backar, mittfältare, och forwards). Spelarnas lärande stimuleras av att de roterar mellan olika positioner i olika matcher. Det ska fortsatt betonas att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen, och alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Utgångspositionerna kan varieras, t ex genom att ha olika antal mittfältare i olika matcher.

Spelarnas ökade förmåga till självreflektion ger möjligheter att sätta upp mål inför träning och match. Målen bör vara kopplade till specifika aktioner som man behöver träna på.

I spelet 9 mot 9 kan det gå längre tid mellan spelarnas bollkontakt. Det är då viktigt att spelarna fortsätter att försöka göra bra aktioner även om det gått lång tid sedan det senaste försöket, och våga prova igen efter mindre lyckade aktioner.

I den här åldern är det inte ovanligt med negativt kroppsspråk och negativa kommentarer lagkamrater emellan. Spelarna måste jobba med att visa positiva gester mot lagkamrater och lära sig att uppmuntra och förstärka försök.



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 9 mot 9:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-3-mot-332/spelet2/mojligheter-i-spelet/>

Exempel på träningspass 9 mot 9:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-3-mot-332/traning/exempel-traningspass-3-mot-3/>