

Spelform 9 mot 9

13-14 år



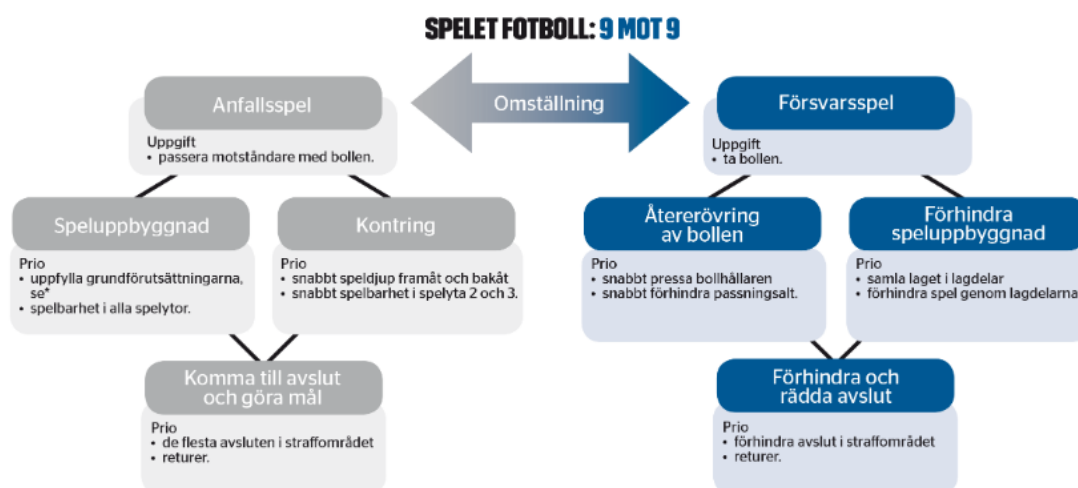
I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. 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 tillväxtpurt 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 tålamod 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 de 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 spelet står alltid två skeden mot varandra. När det ena laget är i ett anfallsskede är det andra laget i motsatt försvarsskede. Att spelet alltid bygger på ett motsatsförhållande gör att det i spelövningar är möjligt att träna två skeden samtidigt. Exempelvis tränar försvarande lag skedet förhindra speluppbyggnad när anfallande lag tränar speluppbyggnad. Dessutom övergår skedena i varandra. Ett lag som är i speluppbyggnad och förlorar bollen hamnar då i återerövring medan det andra laget övergår från skedet förhindra speluppbyggnad till kontring.

Antal träningar per vecka och spelare 2–3

Träningens längd 90-120 min

Matcher Max 1,5/vecka och spelare i snitt under säsong

UEFA C

Tränarutbildning SFU 9 mot 9

SvFF Mv C

Det äldsta **7 mot 7-laget** ska vid behov stötta det yngsta **9 mot 9-laget** med spelare, både vid matcher och träningar. Detta behöver inte vara organiserat i förväg utan sker vid enstaka tillfällen när behov uppstår.

Från och med första året i **9 mot 9**, och vidare upp i åldrarna, ska en mer organiserad och regelbunden förflyttning av spelare ske. Spelare flyttas då veckovis, vanligtvis under en eller två veckor i taget, för att ge både spelare och tränare möjlighet att lära känna varandra. Detta skapar bättre arbetsro och ger mer tid för utveckling.

Upp-/nedflyttning av spelare mellan lagen

Under denna period tillhör spelaren det äldre laget, både vid träningar och matcher. De spelare som flyttas ska vara mogna för uppgiften, både som personer och utifrån sina fotbollsmässiga grunder.

Flytt av spelare sker i dialog mellan berörda lags ledare. Det äldre lagets ledare framför sitt behov av antal spelare, och det yngre lagets ledare beslutar vilka spelare som flyttas, utifrån ovanstående kriterier.

Falköpings KIKs väg

- Glada spelare och ledare ska präglade verksamheten
- Spelarna ska få lov att utvecklas i sin takt genom att lyckas och misslyckas i en tillåtande och glädjefylld miljö både på träning och match.
- Ledarna kommer förbereda både till träning och match genom en bra planering och struktur.
- Lägg in tävlingsmoment i så många övningar som möjligt på träning! Få tjejerna att våga lära sig vinna.
- Det kan finnas stora skillnader mellan individer när det gäller både motivation och förutsättningar för att träna ofta. Föreningen bör sträva efter att möjliggöra för alla att träna fotboll efter sina förutsättningar
- Inställning i matcher för ledare och spelare är att vi ska vilja vinna i allt vi ställer upp i, men under rätt förutsättningar där inte toppning förekommer eller att tjejer blir åsidosatta. Fortfarande gäller lika mycket speltid på dem som är med i matchen.

Fotbollsfys

- Få in detta kontinuerligt i varje träning
- Kombinera fotbollsfys och övningar med knäkontroll
- Övningar för knäkontroll och fotbollsfys finns här [Dokument | Falköpings KIK Ledare](#) och i mappen knäkontroll

Att tänka på vid träning

- Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.
- Träna med så matchlika situationer som möjligt och våga tävla. Lär tjejerna att våga vinna även på träning
- Ha korta samlingar och lite tid mellan övningar. Stoppa då hellre övningen och ta instruktionerna vidare.
- Följ ett tema under träningen och spela många olika smålagsspel, både med mål och utan mål.
- Våga tävla, lägg till olika tävlingsmoment vid spelövningar eller matchlika övningar.
- Var inte rädd för att bryta övningar för att förklara igen om det behövs, även på detaljnivå.
- Tillslagsanpassa övningar och spelmoment (2-3 tillslag) i träningar för att höja bolltempot.
- Flera träningar i rad kan vara väldigt lika. Att ungdomarna känner igen övningarna underlättar för att komma igång med träningen snabbare.
- Träna på att lära spelarna orientera sin omgivning innan man får passet till sig. Exempel vrid på huvudet innan passningen kommer.
- Få övningar per träning, 2-3 olika övningar plus spel. Tydlig struktur och ramar.
- Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker
- Organisation, regler och anvisningar anpassas för att spelarna ska lyckas med övningens syfte. Förklara för spelarna vad syftet är med övningen, för att skapa förståelse vad man vill uppnå med övningen.

Att tänka på vid match

- Målvakten sätter igång spelet genom att rulla ut bollen till backarna i den utsträckningen det går.
- Man spelar som man tränar, ta fram en eller två fokuspunkter som man tar med sig in i matchen. Detta ska följas upp i halvlek och efter matchen. Dessa fokuspunkter har man tränat på under träning.
- Vid flera lag ska alla ledare vara överens kring samma fokuspunkter.
- Mer fasta positioner är okej. För spelarens egen utveckling är det bra att kunna spela på fler positioner än en.
- Ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna
- Alla spelare i matchgruppen spelar minst halva speltiden om orken, intresse och engagemang finns.