

5 mot 5

Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.



Hestrafors IF spelarutbildningsplan beskriver hur Hestrafors IF med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Målsättning:

Som ledare ska du se till att:

- **Lära våra barn** att leka och spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt
- Utgå alltid ifrån barnen i centrum och individens förutsättningar
- Barnen känner glädje att spela - rörelseglädje!
- Fotbollsverksamheten skall ge barnen en **ökad självkänsla och självförtroende**.

Fortsatt väldigt lekfulla träningar med fokus på delaktighet från ALLA barn!

Viktigt att tänka på:

- Skillnaden fysiologiskt ökar.
- Träningen är fortsatt det viktigaste momentet för **utveckling**.
- **Beröm och förstärk goda beteenden** .
- Låt barnen lära sig använda **båda fötterna** .
- **Se till att alla** lyckas genomföra övningen och uppfylla syftet.
- Var noga med att lära ut med olika typer av lärande metoder för att möta alla individer.

Nivåindelning är absolut förbjudet, fokusera på individen istället! För någon som har kommit längre i utvecklingen eller mindre långt så kan du som ledare utveckla individens kunskap genom att individanpassa träningen, till exempel i en färdighetsövning där alla deltagare har varsin boll och skall utföra ett tekniskt moment (ex driva med höger fot), individen som klarar av detta kan man exempelvis ge en ny instruktion till, såsom att driva med vänsterfot i stället. På så sätt kan alla barn vara i samma övning men jobba med olika moment.

Träningsfokus:

Fotboll:

- **Individuellt:** Många bollkontakter, driva, utmana, skott
- **Grupp:** Passa bollen till varandra, mottagning och medtagning
- **Taktik:** Är jag spelbar? Hur skapar vi spelbredd?

Fysik:

- 1) **Koordination** - Använd olika signaler, ex klappar, färger, passa eller studsa en boll
- 2) **Snabbhet** - Låt dem jaga varandra i olika lekar!

Utförande av träning:

Färdighetsträning varvas med spelövningar och lekar.

Viktigt att det är kort tid mellan övningarna så att barnen alltid är stimulerande.

Barnen delas in i grupper om 6-8 barn och kör sedan samma träningsupplägg som alla andra grupper, detta kan även genomföras genom stationsträning. Undvik övningar/lekar där det bildas långa köer och väntan!

Träningen utgår alltid utifrån ett syfte/tema, t.ex anfallsspel, försvarsspel, eller spelbarhet!

Taktik:

Vid 5 mot 5 sammandrag/match så skall spelsystemet 2-1-1 spelas. Definitionsmässigt så spelar vi anfallsspel när det egna laget har bollen och försvarsspel när motståndarna har bollen. I både anfall och försvar gäller 2-1-1, dvs två backar, en mittfältare, och en forward. Då utgångspositionerna är samma i anfall och försvar blir det inte så stora skillnader i spelarnas positioner när laget övergår från försvar till anfall eller vice versa. Det enda som påverkas är egentligen hur högt upp i planen laget befinner sig. Tänk på att när deras målvakt har bollen så backar vi hem så att motståndarnas ges chansen att rulla ut bollen och starta en kontrollerad speluppbyggnad. Anfallsmässigt strävar vi efter ett bra passningsspel där bollen helst är på marken hela tiden. Spelarna försöker hela tiden göra sig spelbara för bollhållaren. Bollhållaren kan då välja att passa eller att driva/dribbla för att ta sig förbi sin motståndare.

METOD I ANFALLSSPEL

Speluppbyggnaden startar vid målvaktens igångsättande. Enligt riktlinjerna så skall motståndarna backa hem och då startar målvakten spelet genom att rulla ut bollen till en av backarna. Detta blir då signalen för vår mittfältare och vår forward att göra sig spelbara. Målsättningen är att den bollförande backen skall ha två spelbara alternativ framåt och ett bakåt. Det är bra om vår mittfältare och vår forward gör sig spelbara i vinkel och halvvända. Vi utgår från att anfallsvapnet inträder när vi kommer in på rättvända på motståndarens planhalva d.v.s. när vi spelat oss förbi deras forwards. Där hamnar vi oftast i en 2 mot 2 situation. Kan vi i stället bli övertaliga t.ex. 3 mot 2 eller 2 mot 1 är detta naturligtvis att föredra men något som kan upplevas svårt att sträva mot i denna ålder.

METOD I FÖRSVARSSPEL

Försvarsmässigt använder vi ingen uttalad försvarsmetod utan nöjer oss med att helt enkelt försöka ta tillbaka bollen från motståndarna.

Även i den här åldern ska spelarna uppleva matchen som lekfull och rolig. Barnens behov och förutsättningar ska vara utgångspunkten för matchen. I den här åldern koncentrerar sig spelarna nästan helt och hållet på bollen. De driver bollen framåt, vänder och dribblar. När bollen närmar sig motståndarnas mål vill de flesta spelare gärna skjuta. De skjuter ofta och i alla möjliga och omöjliga lägen. Passningsspelet fungerar till en början inte så bra, men ju större vana och

erfarenhet spelarna får, desto bättre förstår de passningsspelet och desto mer lär de sig.



Övningar:

Se under fliken dokument och därefter [Övningsbank](#) för övningar och tips på träningsupplägg. För fler tips och övningar rekommenderas [Fotbollsportalen](#) samt [Spelarutbildningsmatrisen](#). Det går även att kontakta fotbollsansvarig för tips och idéer.

Utbildning som ledare:

Vi förväntar oss att alla ledare i Hestrafors IF vill utbilda sig för att skapa bättre träningar till våra barn och ungdomar. Därför erbjuds och rekommenderas följande utbildningar för dig som ledare för 5 mot 5:

- SvFF Tränarutbildning D
- SvFF Målvaktstränarutbildning D och C
- Hestrafors IF:s interna fortbildningar

Vid frågor, kontakta fotbollsutskottet:

fotboll@hestraforsif.se

Tveka inte att kontakta ovanstående för få tips eller bara ställa frågor.