

9 mot 9

Målsättningen med spelformen 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar.



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:

- Alla ledare samt spelare är väl införstådda med de fyra grundförutsättningarna i anfallsspel (Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd och Speldjup)
- Vi fortsätter jobba med att utveckla spelet samt jobbar med individen i centrum.
- Arbetet vi gör är långsiktigt. Barnen växer i olika takt och det är viktigt att vi får alla att utvecklas som människor och fotbollsspelare.

Viktigt att tänka på:

- Några barn kommer nu att gå in i puberteten. Försök att uppmuntra **bra spelförståelse** och inte fysik.
- Låt barnen vara med och tänka kring spelet. Jobba pedagogiskt med ledande frågor för att **involvera och stimulera eget tänkande**.
- Nu kan vi börja specialisera oss som målvakter och Hestrafors IF erbjuder målvaktsträning.
- Uppmuntra till generellt idrottande (multiidrottande)
- Använd fotbollstermer när vi pratar om fotboll. Begrepp är viktigt för att förstå fotboll.
- **Se alla, bekräfta alla, tilltala alla med deras namn!**

Träningsfokus:

Fotboll:

- **Individuellt:** Vrist-/chip-passning, volleyavslut, mottagning i luften, nicka, pressteknik, bryta/tackla, markering.
- **Kollektivt:** Spelvändningar, korta uppspel en spelyta i taget kombinationsspel med 3-4 spelare, press & understöd.
- **Taktik:** Ska vi vända på spelet? Vad gör vi när vi har vänt på spelet? Vem ska pressa och vem ska jag markera?

1) **Koordination, Snabbhet & rörlighet!** - Se till att varje träning har ett fys inslag. Alla tre delarna är viktiga!

Utförande av träning:

Träningen kan delas in i följande delar:

DEL 1 - Fotbollsuppvärmning - Förberedelseträning

- Integrera tekniska färdigheter med fysiska!

DEL 2 - Färdighetsträning - Teknik:

- Tränar ett tekniskt moment i enlighet med utbildningsplanen.

DEL 3 - Spelmoment

- Tränar en del av spelet, ex spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup.

DEL 4 - Spelträning

- Tillämpning av färdigheterna i spel. 4v4, 5v5, 6v6, 7v7.

DEL 5 - Nedvarvning

Taktik:

För alla 13- och 14-års lag, rekommenderar Hestrafors IF att man spelar 9 mot 9 fotboll enligt principen 3-4-1 med tre centrala mittbackar. Detta spelsätt tillhör triangelfamiljen och ger senare en naturlig övergång till 4-3-3 och 11 mot 11 fotboll. Spelsystemet för 13-14-åringar skall vara enkelt med en individuell prägel på så sätt att det ofta uppstår 1 mot 1 situationer, både i försvar och i anfall, som det gäller att vinna. En enkel ansvarsfördelning men där man kanske inte alltid utnyttjar kollektivets styrkor.

Vid 9 mot 9 matcher skall utgångspositioner stå som följande: 3-4-1, det vill säga en trebackslinje med 3 markerande spelare, ett mittfält bestående två spelare (balansspelare) samt två yttermittfältare och en forward där den centrala forwarden har en något mer framskjuten placering än de båda yttermittfältarna.

I anfall, och speciellt vid speluppbyggnaden, blir backlinjen rak för att öppna upp för både korta och långa spelvändningar.

Fortsätt också att stimulera spelarna till att pröva olika positioner. Under match så låter vi spelarna bestämma och ta egna beslut så mycket som möjligt. Träna dem på att identifiera vad de gör bra och vad de behöver ändra på för att spela bättre.

METOD I ANFALLSSPEL

Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel på bästa sätt d.v.s. vi vill ha många spelare spelbara, med ett varierat spelavstånd, spelbredd långt upp i laget samt speldjup i varje lagdel. Anfallsspelet skall vidare präglas av kreativitet med många **trianglar** som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra **passningsspel**. Sträva efter att hålla bollen inom laget med många enkla passningar och att spela på rättvänd eller halvvänd spelare (felvänd spelare använder tillbakaspel).

- Uppgift

Spela förbi motståndarnas första press med kontroll

Kontrollera bollen i spelyta 2 eller 3

- Principer

Felvänd och rättvänd

Trianglar

Spelbarhetsprincip

Passningsprioriteringar (Ex grön, gul och röd)

Anfallsvapen – Överlapp, väggspel, avledande löpning, djupledsspel

Formation i speluppbyggnad



METOD I FÖRSVARSSPEL

Försvarsmässigt spelar vi med ett **markeringsförsvar** där individuell markering är ett tongivande inslag. Man-man markering innebär att man markerar (ansvarar för) samma spelare under ett helt anfall. Alla spelare utom liberon har markeringsuppgifter i försvarsspelet.

- Uppgift

Förhindra att motståndarna spelar bakom eller igenom våra lagdelar

Erövra bollen

- Principer

Positionsförsvar med markeringsinslag

Press - Pressar alltid på Ytterback/Alt YM

Triggers - Pressar kollektivt på trigger när bollar är på väg till Ytterback/Ytermittfältare

Kollektiva försvarsmetoder - Hög hastighet (Centrering, uppflyttning, nedflyttning och överflyttning)

Försvarsspel i formation mot en fyrbackslinje



Försvvarsspel i formation mot en trebackslinje



METOD I OMSTÄLLNING

Vid omställning från anfallsspel till försvarsspel är det viktigt att snabbt komma på försvarssida och "plocka upp" sin markering. Vem man skall markera avgörs genom att laget sorterar in motståndarna så att alla motståndarna blir markerade så snabbt som möjligt. Oftast sker detta genom att man i sin lagdel hittar den närmaste motståndaren och markerar honom/henne.

- Uppgift

Kontrollera bollinnehavet

Spela eller driva förbi motståndarnas första press

Kontrollera bollen i spelyta 2 eller 3
Komma till avslut efter kontring

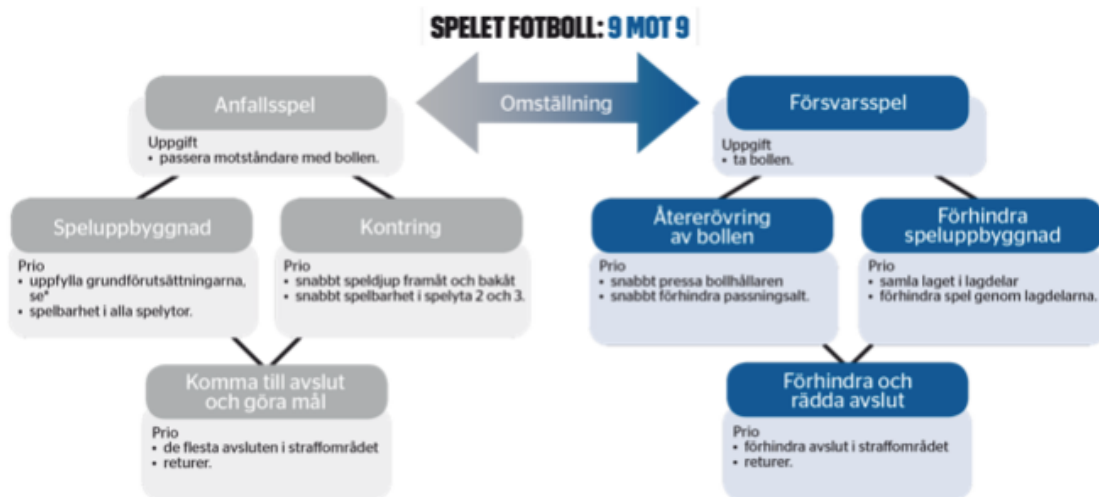
- Principer

Byt korridor vid bollvinst

Centrala korridorer

Uppflyttning

Roller och prioriteringar i 9 mot 9



KLICKA [HÄR](#) FÖR EN POWERPOINT OM PRINCIPER I 9 mot 9.

Övningar:

För 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 9 mot 9:

- UEFA C
- SvFF Målvaktutbildning C och D
- Hestrafors IF Fortbildningar

Vid frågor, kontakta fotbollsutskottet:

fboll@hestraforsif.se

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