



Spelarutbildningsplan 5 mot 5

utvecklar för framtiden

Rekommenderat för 8 -9 år.

- 1 - 3 träningar i veckan.
- 60 – 90 minuters träningslängd.
- 1,5 matcher / vecka i snitt per säsong.
- Bollstorlek: 3
- Halva träningstiden ägnas åt spel i olika former av smålagsform.
- Smålagsspel, 1 mot 1 till 3 mot 3.
- Prioritera många bollkontakter och undvik köbildningar.

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndaren med bollen

Färdigheter för laget

Spelbarhet

Färdigheter för spelare

Driva	vända
Skjuta	Passa

Extra färdighet för målvakt

Rulla bollen Kasta bollen

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

Färdigheter för försvarsspel

Färdigheter för spelare

Bryta	Pressa
Markera	

Extra färdighet för målvakten

Fånga bollen Kasta sig

Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

- **Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.
- **Göra nästa aktion:** t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat den.
- **Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försöker igen" till sina lagkamrater.

Matcher

- Alla barn spelar lika mycket.
- Spelarna spelar och ledarna observerar.

Ledarutbildning

Föreningen erbjuder ledarna möjligheten att utveckla sitt ledarskap genom utbildningar, föreläsningar och ledarträffar.

- 1 ledare/ 9 - 10 spelare.
- Tränarutbildning SvFF D och UEFA C
- Spelformsutbildning 5 mot 5.

Spelare

- Följer IFK Hedemora Fotboll:s värdegrund, mål och riktlinjer.
- Betalar medlem – och träningsavgift för att kunna delta i träning och match.
- Gör sitt bästa under träning och match.

Förutsättningar



Storlek planyta
30 x 15-20 m.



Storlek mål
3 x 1,5-2 m.



Storlek boll
3.



Speltid
3 x 10 minuter, sammandrag.
3 x 15 minuter, enskild match.



Antal spelare
4 utespelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten
Fria byten.



Utrustning spelare
Tröja, byxor, strumpor,
skor och benskydd.

Rekommendationer

30 x 15 m med sarg/nät.

3 x 1,5 m.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.
Sammandrag (2-4 matcher).

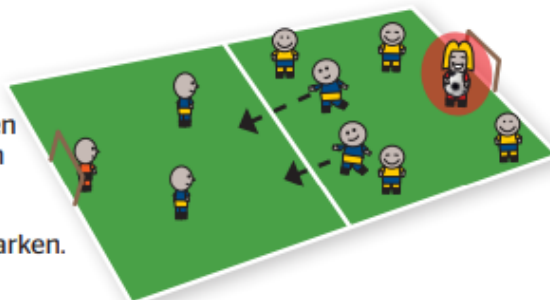
4 avbytare per lag.

Byten företrädesvis i paus.

Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer. Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen och passar efter marken.



Regler



Fasta situationer
(avspark, sidlinjespark, hörna, frispark):
Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken.
Avståndet är minst fem meter.
Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål).
Straff och inkast tillämpas ej.

Gula och röda kort tillämpas ej.
Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.

Rekommendationer

Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.

Spela med 6 spelare.