

9 mot 9



9 mot 9

13 - 14 år

Förmåga att samarbete ökar

Större erfarenhet av fotboll

Löpningar för att skapa yta åt medspelare

Spelförståelse ökar



Puberteten

Kan innebära tillbakagång

Kan innebära fysiska fördelar

Stimulera på olika sätt

Mer självständiga

Konsekvenstänkande - vågar inte testa och utmana sig själva



Ledarna bör i denna ålder försöka utveckla hur spelarna är mot varandra:

Fair play

Berömma

Hjälpa varandra

Beröm positiva beteenden



Mer självständiga - testar gränser

Olika ambitionsnivåer - Dom som har stora ambitioner kan uppmuntras i att träna själva

Olika sociala förutsättningar



Offside tillkommer

Retreatlinje försvinner



Träning

Förslag på upplägg:

Uppvärmning - förbereda sig fysiskt med fotbollstekniskt/taktiskt inslag

Färdighetsträning teknik

Spelmoment

Spel



Träning

Fokus ska läggas på spelarnas individuella utveckling, dock är lagspel en stor del av den individuella utvecklingen

Mycket beslutsfattande på träningarna - håll ner köer, små spel



Matcher

Bra om spelare spelar på olika positioner i matcherna

Se till prestationen på matcherna

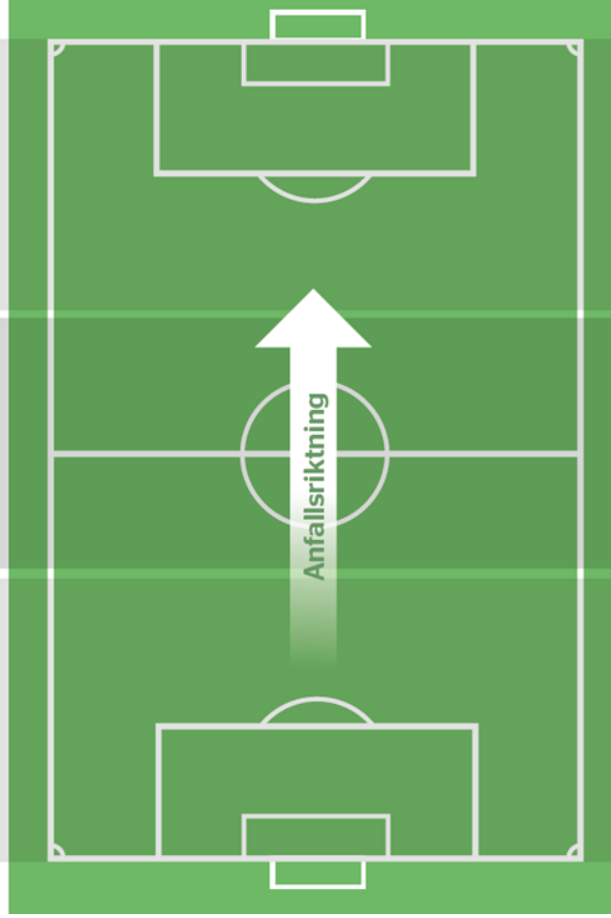
Ha några instruktionspunkter till matcherna som ni trycker på, som ni sedan kan prata om efteråt

Låt spelarna fatta många egna beslut under matcherna

Första tredjedelen

Centrala tredjedelen

Sista tredjedelen

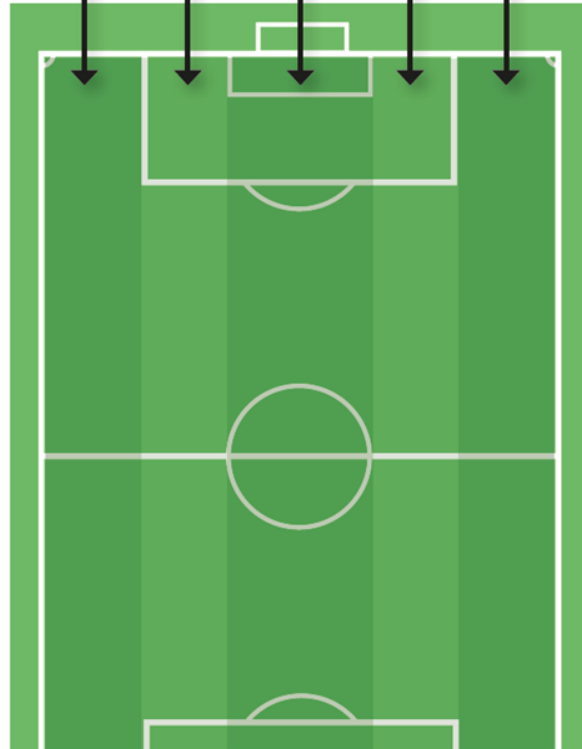




Yttre korridorer

Inre korridorer

Central
korridor





Spelsystem

3-4-1

Naturlig övergång till 4-3-3 eller 4-4-2

3 mittbackar med markeringsförsvar

2 balansspelare på innermittfältet

2 yttrar framför innermittfältare

1 forward framför yttrarna

9 mot 9





Spelsystem

Grunden i anfallsspelet är att uppfylla de fyra grundförutsättningarna för anfallsspel - Spelbredd, speldjup, spelbar, spelavstånd

Försök att spela på rättvända eller halv rättvända spelare (förutom forward/innermittfältare som vi ibland spelar på felvänd). Avdroppspass

Många enkla passningar - spela hemåt om vi ej har läge framåt

Våga använda målvakt

Utgångsläge Speluppbyggnad





Spelsystem

Mittbackar och målvakt ansvarar för speldjup bakåt

Forward ansvarar för speldjup framåt

Yttrarna ansvarar för spelbredd

Dock gäller samarbete, hjälpa varandra med bredd och djup



Spelsystem

I uppspelsfasen är de yttre mittbackarnas position något högre än den centrala mittbackens

Innermittfältarna har ett samarbete, en kommer ner och hämtar boll i spelyta 1 och den andra något högre i spelyta 2 eller djupledslöp.



Skapa numerära överlägen genom att skapa trianglar

(Målvakt - back - back)

(back - back - innermittfältare)

(Back - innermittfältare - ytter)

(Innerrnittfältare - ytter - anfallare)

2011-04-22



2011-04-22



2011-04-22



2011-04-22



2011-04-22





Uppspel

Spelvändningar

Innermittfältare i spelyta 1

Olika varianter

Om svårt att spela framåt spelar vi hemåt och söker spelvändning



Spelsystem

I anfallets senare del jobbar vi med anfallsvapen:

Överlapp, väggspel, avledande löpning, djupledslöp med instick



Offensiv omställning

Vi vill utnyttja att motståndarna inte har hunnit organisera sig för försvarsspel

Spela bollen framåt

Den bollhållande spelaren tar sig in centralt

Spelarna utan boll gör löper i djupet och gör sig spelbara framför bollhållaren

Vi vill skapa alternativ både brett och centralt i djupet



Offensiv omställning

Vid omställningsanfall vill vi skapa ett friläge eller övrigt öppet läge

Det är därför viktigt att inte slå avgörande pass för tidigt utan istället skapa friläget genom att locka upp försvararen.

Detta gör vi genom att bollhållaren löper med boll mot en försvarare, när denne sätter press spelar bollhållaren in bollen i ytan bakom försvararen till löpande medspelare



Spelsystem

Positionsförsvär

Markeringsförsvär

Positionsförsvär med markeringsinslag (Mittbackarna)

Centrering

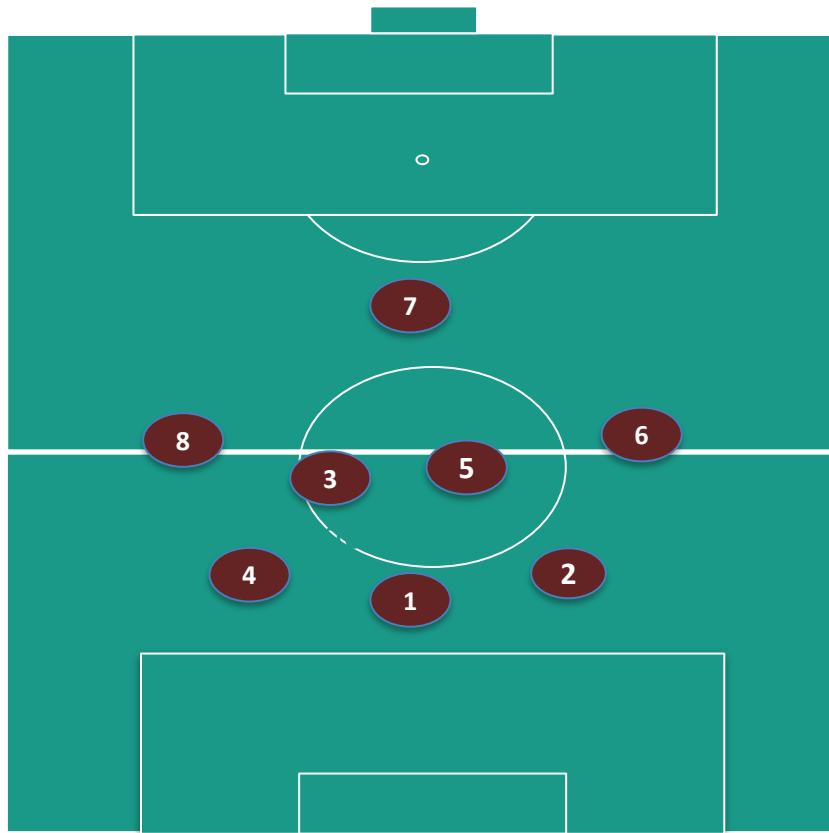
Överflyttning

Uppflyttning

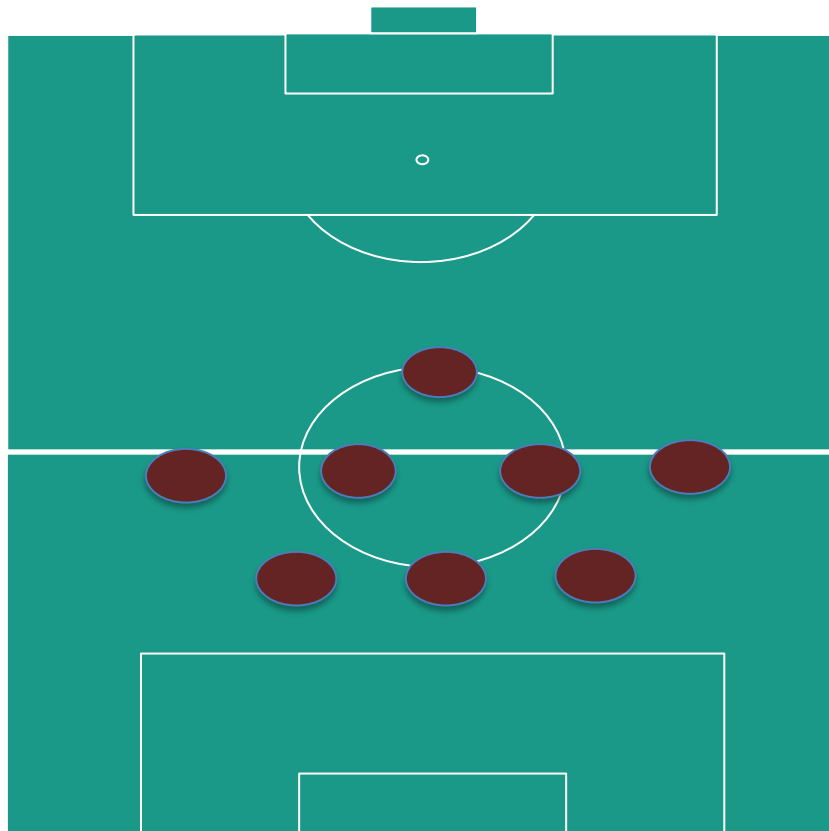
Nedflyttning

Prioritera att försvara centralt

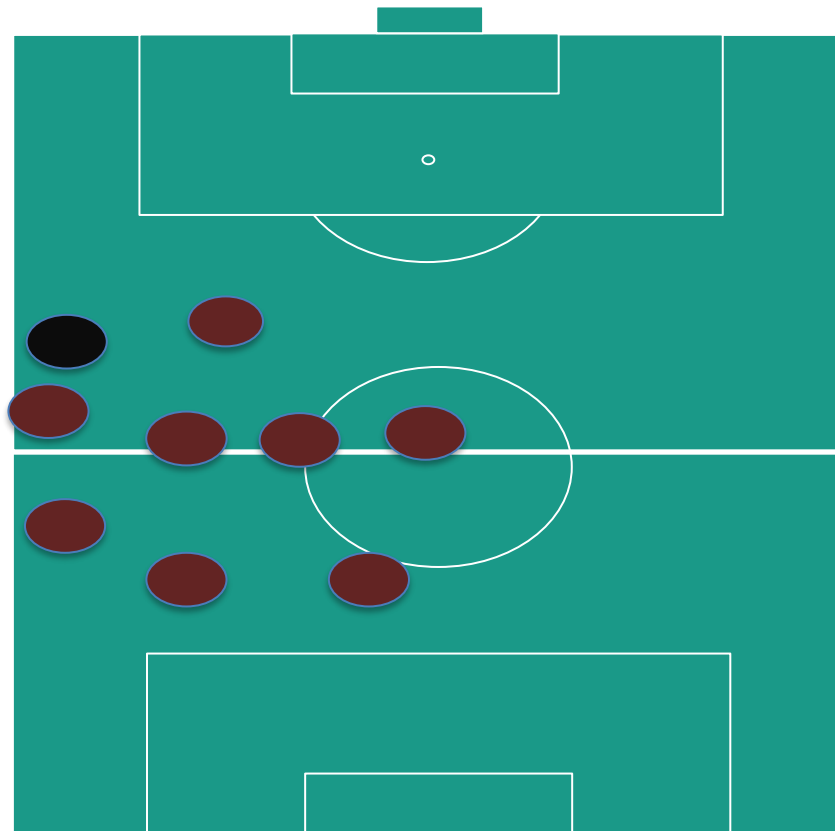
Defensiv prioritering



Försvarsspel låg press

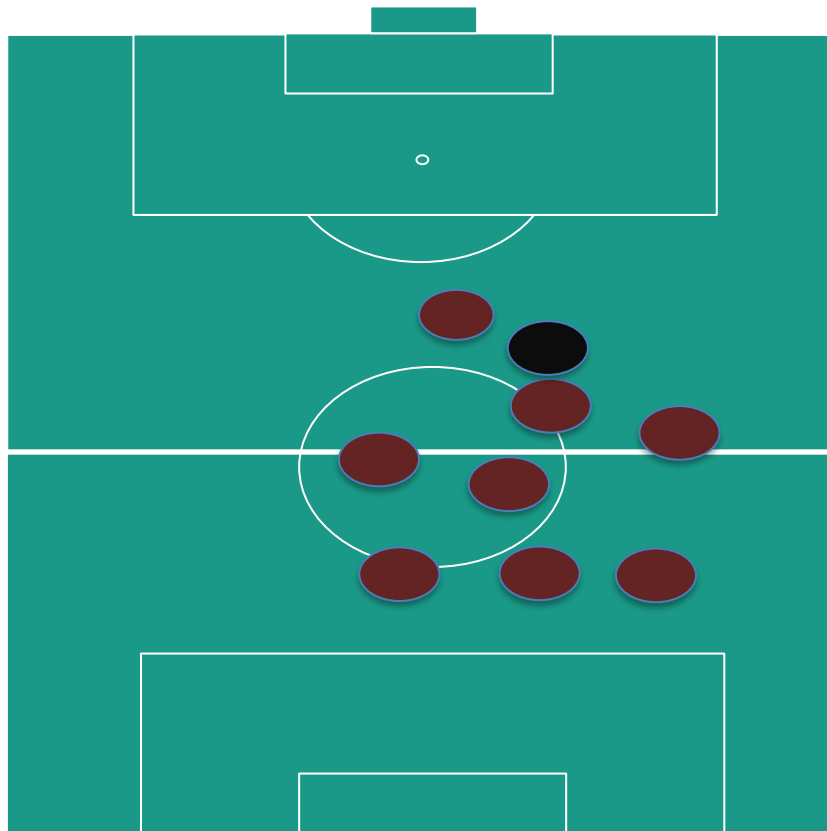


Försvarsspel låg press



2011-04-22

Försvarsspel låg press



2011-04-22

Uppflyttning/nedflyttning

Vi flyttar upp linjen:

Dom spelar bollen bakåt

Press på bollhållaren

Vi faller av linjen:

Dom spelar bollen framåt

Ej press på bollhållaren

Spelare ansvarig för linjen



Spelsystem

Förvarsspel:

Bestäm höjd på press

Bestäm om vi pressar utåt eller inåt

Håll spelet på egen planhalva utanför er (Sista tredjedelen alltid press utåt)

Första prio - bestäm var motståndarna spelar

Andra prio - vinna boll

9 mot 9





Spelsystem

Möter vi en fyrbackslinje pressar vår ytter deras ytterback och vår forward deras mittback

Möter vi en trebackslinje pressar vår forward deras yttre mittback och vår ytter deras ytter



Direkt återerövring

Snabb omställning från anfall till försvar

Försöka vinna bollen innan motståndarna ställt om till anfall

Närmaste spelare 100 % press, spelarna nära täcker av kort passningsalternativ



Defensiv omställning

Alla spelare tar ett 100% hemåtlöp.

Prioritet nummer ett är att få hem så många spelare som möjligt på rätt sida av bollen

Vi prioriterar att stänga av motståndarnas möjlighet att anfalla centralt

Fast situation

Avspark

Inkast

Hörna

Frispark

Straffspark

Inspark

Offensiv

• Forward startar spelet.

• Närmaste spelare startar spelet.

• Spelare turas om att slå hörnor.

• Närmaste spelare startar spelet.

• Spelare turas om att slå frisparkar nära målet.

• Spelare turas om att slå straffar.

• Spelbara för målvakt, bli rättvända.

Defensiv

• Samlas i lagdelar.

• Markera motståndare eller tack ytor.

• Markera motståndare eller tack ytor.

• Samlas i lagdelar bakom bollen.

• Ställ upp en mur som täcker en del av målet vid frisparkar nära målet.

• Var först på bollen vid returer.

• Samla laget i lagdelar.



Målvaktsspel