



## Ledarhandledning spelform 9v9

### ”Träna för att lära”

Ålder Spelform	Fokus	Moment att träna på	Ledartäthet
- 5 år	Lek	<b>Spelare:</b> Rörelseglädje, driva, finta-dribbla.	5 barn
6 - 9 år 3 v 3 5 v 5	Lek Teknik	<b>Spelare:</b> Driva, finta-dribbla, vända, ta emot och passa kort, skjuta, ta bollen. <b>Lag:</b> Spelbar	6 barn
10 - 12 år 7 v 7	Lek Teknik Anfallsspel	<b>Spelare:</b> Driva, finta-dribbla, vända, ta emot och passa kort, skjuta, ta bollen, försvarssida, pressa. <b>Lag:</b> Spelbar, spelavstånd, spelbredd-speldjup, väggspel, täckning.	7 barn
13 - 14 år 9 v 9	Lek Teknik Anfallsspel Försvarsspel	<b>Spelare:</b> Driva, finta-dribbla, vända, ta emot och passa kort och långt, skjuta, nicka, ta bollen, försvarssida, pressa, markera, bryta, tackla. <b>Lag:</b> Spelbar, spelavstånd, spelbredd-speldjup, väggspel, spelvändning, uppflyttning, överlappning, täckning, retirering, centrering, överflyttning.	8 barn
15 år - 11 v 11	Lek Teknik Anfallsspel Försvarsspel	<b>Spelare:</b> Driva, finta-dribbla, vända, ta emot och passa kort och långt, skjuta, nicka, avledande rörelser, ta bollen, försvarssida, pressa, markera, bryta, tackla. <b>Lag:</b> Spelbar, spelavstånd, spelbredd-speldjup, väggspel, spelvändning, uppflyttning, överlappning, korslöpning, motrörelser, täckning, retirering, centrering, överflyttning, direkt och indirekt återerövring, fasta situationer.	10 spelare

Fysisk utveckling	Psykosocial utveckling	
Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtpurten.	Uppfattningsförmåga förbättras	Spänningar uppstår med vuxna
Tillväxtpurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkarnas tillväxtpurt kommer något senare, i 12 - 16 års ålder.	Förmågan att prestera flera saker samtidigt förbättras	Sociala interaktioner mellan flickor och pojkar börjar bli viktigt
Under denna period kommer det centrala nervsystemet bli nästan fullt utvecklat - vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination.	Kan processa mer information på samma gång	Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig
Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter.	Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut.	
I samband med tillväxtpurten är det gynnsamt med uthållighetsträning.	Förstår förhållandet mellan tid och rum	
Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtpurten.	Uppfattningsförmåga förbättras	Spänningar uppstår med vuxna
Tillväxtpurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkarnas tillväxtpurt kommer något senare, i 12 - 16 års ålder.	Förmågan att prestera flera saker samtidigt förbättras	Sociala interaktioner mellan flickor och pojkar börjar bli viktigt

### Träningen karaktäriseras av:

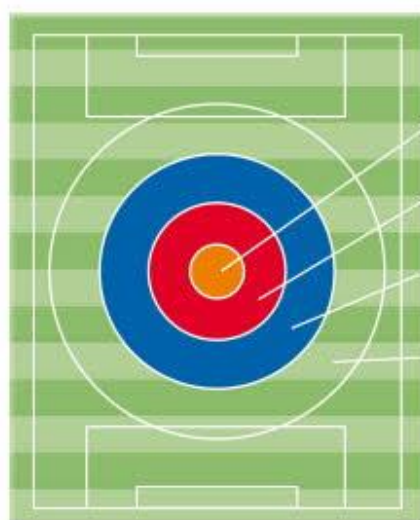
- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/spelare = minst 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

### Tränarstil för spelformen:

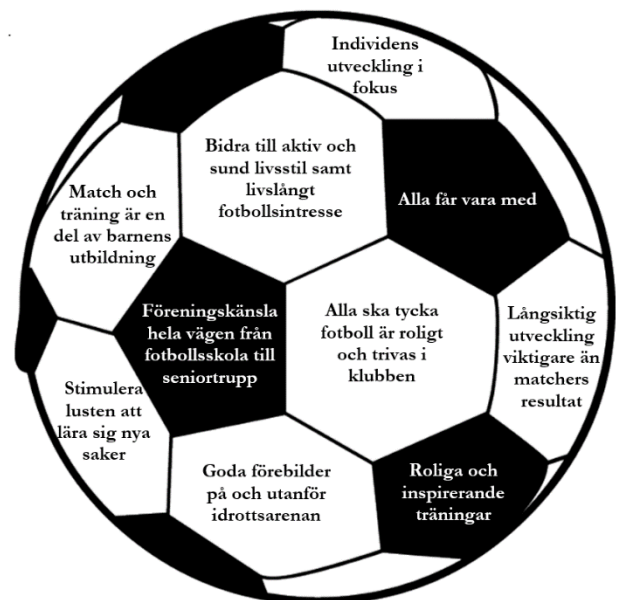
- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslutsfatt...

### Rekommenderad truppstorlek

Max 30 spelare/åldersgrupp. Ledare kan besluta om större trupper OM det finns tillräcklig ledartäthet (utbildade ledare) på träningar och match. Ska godkännas av ungdomsansvarig. Vid kö ska officiell kölista upprättas och turordning följas.



### Vi har roligt tillsammans!



## Färdigheter – spelform 9v9

### **Spelare**

Driva  
Vända  
Skjuta  
Passning - kort  
Passning - lång  
Mottagning  
Utmana, finta och dribbla  
Nick  
Försvarssida  
Brytning  
Tackling  
Pressa  
Markera  
Täcka  
Fånga bollen  
Kasta sig  
Kasta ut bollen  
Skjuta ut bollen på volley med precision  
Boxa bollen  
Upphopp och fånga bollen  
Förflytta sig

### **Psykologi**

Uppleva egen kompetens  
Känsla av att kunna påverka  
Tillhörighet i gruppen  
Göra sitt bästa  
Jämföra med sig själv  
Fatta egna beslut på planen  
Positiv feedback mellan spelare  
Utöva egen kontroll  
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer (exempelvis realistiskt självförtroende, stresshantering, koncentration)

### **Lagspel**

Väggspel  
Överlappning  
Spelbarhet  
Spelavstånd  
Spelbredd  
Speldjup  
Uppflyttning  
Spelvändning  
Djupledsspel  
Offensiv omställning  
Defensiv omställning  
Överflyttning – centrering  
Uppflyttning – retirering

### **Fysiologi**

#### *Styrka*

- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka  
- bålstabilitet  
- knäkontroll

#### *Uthållighet*

- aerob

#### *Snabbhet (i olika riktningar)*

- reaktion  
- frekvens  
- acceleration

#### *Rörlighet*

- dynamisk

#### *Koordination*

- rytm  
- rumsorientering  
- öga-hand-, öga-fot koordination  
*Perception (balans, syn och hörsel)*

## Målbild – spelform 9v9

### Färdigheter spelare

#### Speluppfattning och perception

Orientering - lyft blicken och se spelet.

#### Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

#### Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

#### Rättvänd

Sträva efter att bli rättvänd.

#### Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

#### Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

#### Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

#### Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen om du kan genom bra press eller genom att bryta framför din motståndare.

#### Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

#### Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

#### Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel.

#### Coacha medspelare i försvarsspel

Coacha medspelare för att förhindra attmotspelare kommer till avslut.

#### Igångsättning

Lugn ingångsättning med utkast eller utspark med precision.

#### Coacha medspelare i anfallsspel

Coacha medspelare om passningsalternativ.

#### Agera understödsspelare

Agera understödsspelare och spelvändare.

### Färdigheter laget

#### Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

#### Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

#### Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.

#### Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

#### Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

### Färdigheter laget forts.

#### Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

#### Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

#### Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

#### Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

### Spelfilosofi

#### Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

#### Skapa och krympa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

#### Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

#### Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

#### Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.

#### Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas med passningsspel och med anfallsvapen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.

#### Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.

#### Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssättet är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

#### Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och för att förhindra motståndarnas djupledsspel.

#### Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.