



SPELFORM 5 MOT 5 HBK SAMMANFATTNING

När barnen är **8-9 år** har barnen redan hunnit få sina första år i HBK:s verksamhet. Vårt främsta mål i denna ålder är fortfarande att erbjuda en **rolig, trygg och utvecklande miljö** där varje barn känner delaktighet och glädje **men samtidigt att utbilda barnen i fler moment i spelet fotboll.**

I HBK står **barnets behov alltid i centrum.** Barnen har ett fortsatt stort rörelsebehov men motoriken och koncentrationen har utvecklats sedan spelformen 3 mot 3. Dock har de generellt fortfarande svårt att hålla fokus längre stunder. Därför **organiserar vi alltid träningen** på ett sätt som gör att alla barn får vara **aktiva, röra sig mycket och uppleva många bollaktioner.**

I spelformen 5 mot 5 börjar **samspelet mellan spelarna gradvis ta större plats.** Barnen börjar förstå hur de kan **samverka med sin närmaste lagkamrat** genom enkla passningar och genom att göra sig spelbara. Samtidigt är det viktigt att träningen **fortsatt bygger på teknisk utveckling, lekfullhet och individens egna aktioner med bollen.** Målet är att barnen ska känna glädje i att spela fotboll tillsammans med sina kompisar, samtidigt som de utvecklar sina tekniska färdigheter och sin förståelse för spelet.

TRÄNING OCH INLÄRNING 5 MOT 5 – JAG OCH MIN KOMPIS

I HBK vill vi i 5 mot 5 bygga vidare på grunderna från 3 mot 3 och samtidigt introducera nya moment. Fokus ligger fortsatt på att **ge barnen många upprepade bollaktioner** och goda tekniska utföranden men i spelformen 5 mot 5 börjar även samspelet mellan spelarna gradvis ta större plats.

Barnen börjar förstå hur de kan samverka med sin närmaste lagkamrat genom **enkla passningar** och genom att göra sig **spelbara**. Enkelt uttryckt **”Jag och min kompis”**. Samtidigt är det fundamentalt att träningen fortsatt bygger på **teknisk utveckling, lekfullhet och individens egna aktioner med bollen.**

Målet är att spelarna utvecklar sina **tekniska färdigheter** och sin **grundläggande spelförståelse** i spelform 5 mot 5 samtidigt som barnen ska känna glädje i att spela fotboll tillsammans med sina kompisar. **Om de upplever att de blir bättre på att spela fotboll så blir det också roligare att spela fotboll.**

Inom tankesättet Jag och min kompis är **duellspelet 1 mot 1** ett inslag i träningen som vi lägger mycket stor vikt vid. Att spelarna lär sig **att slå ut sin motståndare 1 mot 1 offensivt och defensivt** i olika situationer och vinklar är egenskaper som är nödvändiga längre fram i fotbollsutbildningen.

Utifrån idén om **”Jag och min kompis”** i spelform 5 mot 5 stegar vi även 1 mot 1 till övningar som innehåller **2 mot 1 och 2 mot 2** för att lära spelarna hur man kan lösa den typ av situationer både offensivt och defensivt.

Målvakt införs i spelformen och det är viktigt att så många som möjligt får prova att stå i mål på träning och i match för att det ska vara naturligt att stå i mål. **Att väva in målvaksaktioner i vanliga fotbollsövningar** genom att exempelvis en passningsövning avslutas med ett ”skott” i händerna för att träna på att greppa bollen är ett bra inslag.





STRUKTUR AV TRÄNINGSPASS

För att lyckas med ovanstående organiseras träningen enligt följande grundprincip i spelform 5 mot 5:

1. Inledande samling (5 minuter)
2. Individuell färdighetsträning (15 minuter)
3. Jag och min kompis (20 - 30 min)
4. Spel (30 - 40 min)
5. Avslutande samling (5 minuter)

TRÄNINGSSINNEHÅLL

TEKNIK

Driva	Riktningsförändra	Skjuta	Ta bollen	Vända – insida-utsida
Stanna bollen	Mottagning	Olika finter	Passning – kort	Mottagning – medtag
Markering	Pressa	Försvarsställning	Vändningar i olika vinklar	

SPELFÖRSTÅELSE

Spelbarhet	Metoder 1 mot 1	Metoder 2 mot 1	Väggspel/Överlapp	Metoder 2 mot 2
Samla laget i två lagdelar				

FYSIK

Öga-fot	Öga-hand	Motorik	Balans	Styrka med egen kropp	Rörlighet
---------	----------	---------	--------	-----------------------	-----------

PSYKOLOGI

Försöka igen	Koncentrera sig	Anstränga sig	Trevligt språk	Våga
--------------	-----------------	---------------	----------------	------

MÅLVAKT

Utkast/passning kort	Fallteknik	Grepptechnik	Utgångsställning
----------------------	------------	--------------	------------------

MATCH

I HBK vill vi helst att matcher för barn i spelform 5 mot 5 sker i **poolspels- eller cupform**, där lagen får spela flera korta matcher samma dag mot andra lag i närområdet. Om sarg finns kan matcherna spelas med det för att öka tiden bollen är i spel.

Målvakt tillförs i spelformen och alla spelare som vill stå i mål ska turas om att stå i mål i match. Även **retreatlinje införs i spelet via mittlinjen**.

Alla som är kallade till match ska spela minst halva matchtiden. För att skapa längre sammanhängande spel rekommenderar vi fyra avbytare, där byten sker i samband med periodpauser. I dessa åldrar är glädje, rörelse och delaktighet det viktiga – resultatet är oviktigt.

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 kvalité.
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.



TRÄNING 1 (DAG 1) SPELFORM 5 MOT 5

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



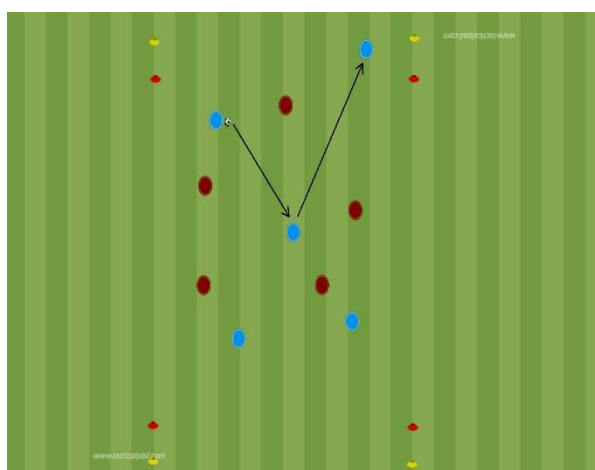
När vi samlar barnen innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att barnen är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen. Tränarna ska "komma ner" på spelarnas nivå genom att ställa sig på knä/huk.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje och trygghet samt att påminna barnen om att göra sitt bästa, anstränga sig och att vara fina kompisar mot varandra under träningen.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

DOPPBOLL

15 MIN



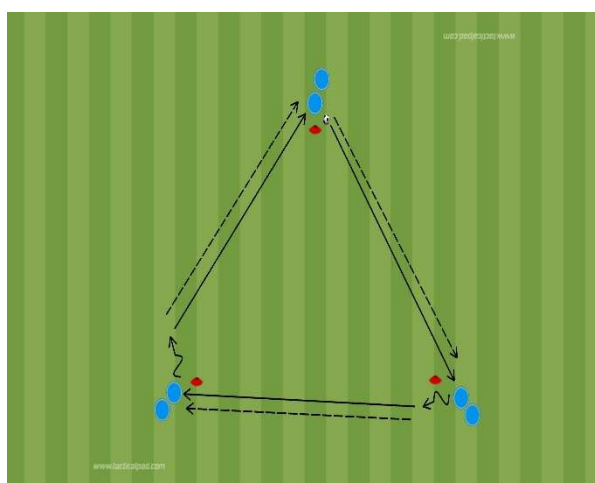
Skapa två ytor som är 30x15 m med röda koner för att avgränsa ytan. Skapa en målzon med gula zoner någon meter djup på varje kortsida. Dela upp gruppen i fyra lag med ungefär 5 spelare i varje lag.

Spela klassisk doppboll, för att träna barnens förmåga att göra sig spelbara, där bollhållaren måste doppa bollen i marken och stå still innan han/hon kastar bollen till en lagkamrat. Mål görs genom att kasta bollen till en lagkamrat som befinner sig inne i målzonen.

Spela 3-4 stycken 3-minutersmatcher med kort vila emellan.

PASSNINGSTRIANGEL

20 MIN



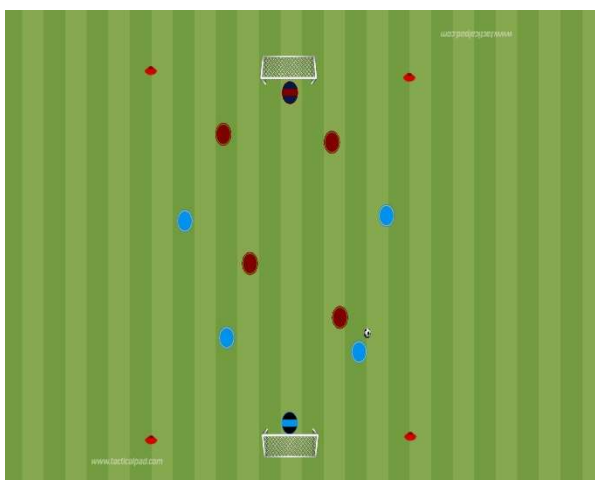
Skapa två-tre trianglar beroende på antal barn med sidor på runt 10 m. Använd röda koner. 6-8 barn per triangel.

Låt spelarna jobba med passning – mottag/medtag enligt bilden. För spelare som inte kommit så långt så låt dem stanna bollen innan de flyttar den för nästa passning. För spelare som kommit längre så ska de försöka flytta bollen i sida i ett medtag innan de spelar passningen. Spelarna följer bollen och byter kon efter varje passning.

Arbeta 4-5 omgångar á 3 minuter och byt även "håll" på övningen så barnen får passa med både vänster och höger fot.

SPEL

30 MIN



Skapa två ytor som är 30x15 meter (5 mot 5 mått) intill varandra och där konerna för avgränsningen är röda. Dela upp gruppen i fyra lag.

Spela matchspel 5 mot 5 eller mindre med 5-mannamål om det finns tillgängligt. 3 matcher á 8 minuter och mellan varje match får lagen en ny motståndare. Låt olika spelare stå i mål varje match.

AVSLUTANDE LEK OCH SAMLING

5 MIN



När träningen är slut så avsluta gärna träningen med en valfri rolig lek, stafett/tävling om tid finns för att barnen ska få ha en riktigt rolig avslutning.

Före barnen ska gå hem så genomför alltid en avslutande samling där ni förstärker bra beteenden och hur kul det är att träna fotboll. Allra sist säger alla HBK i kör och sedan går alla runt och tackar varandra med en high-five för en kul träning.

TRÄNING 1 (DAG 2) SPELFORM 5 MOT 5

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



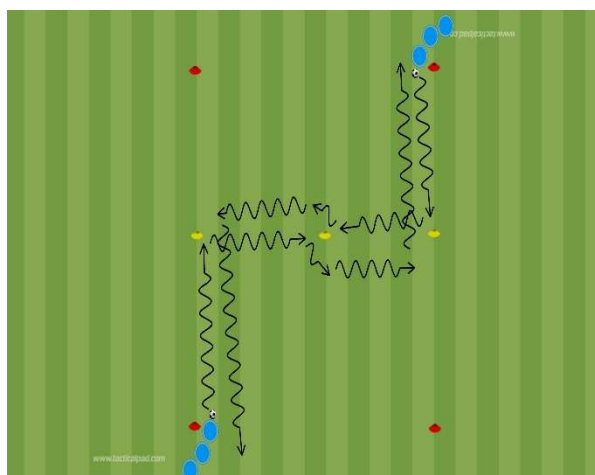
När vi samlar barnen innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att barnen är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen. Tränarna ska "komma ner" på spelarnas nivå genom att ställa sig på knä/huk.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje och trygghet samt att påminna barnen om att göra sitt bästa, anstränga sig och att vara fina kompisar mot varandra under träningen.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

DRIVA/VÄNDA/FINTA

15 MIN



Skapa tre ytor 20 x 15 m enligt bilden med röda avgränsningskoner och 3 gula koner i mitten. 6-8 spelare i varje yta.

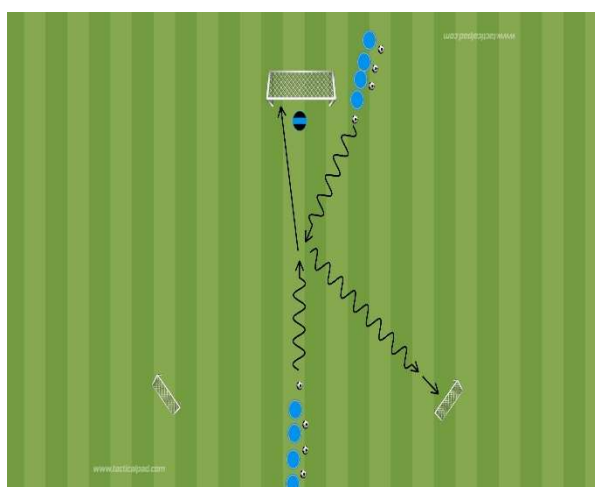
Bollhållande spelare startar samtidigt (de får lösa det själva med samarbete och koncentration) och gör en 90 graders vändning vid den första konen. Därefter möts spelarna vid konen i mitten där de gör en fint och går åt samma håll så de inte krokar. Vid den tredje konen gör de ytterligare en 90 graders vändning och lämnar över bollen.

Variera övningen med olika typer av vändningar, finter och vilket håll spelaren i mitten går åt.

Arbeta i 3 omgångar á 4 minuter.

1 MOT 1

30 MIN



Skapa två ytor som är 20x15 m med ett stort 5-mannamål på ena kortsidan och två småmål på den andra enligt bilden. Målvakt i det stora målet.

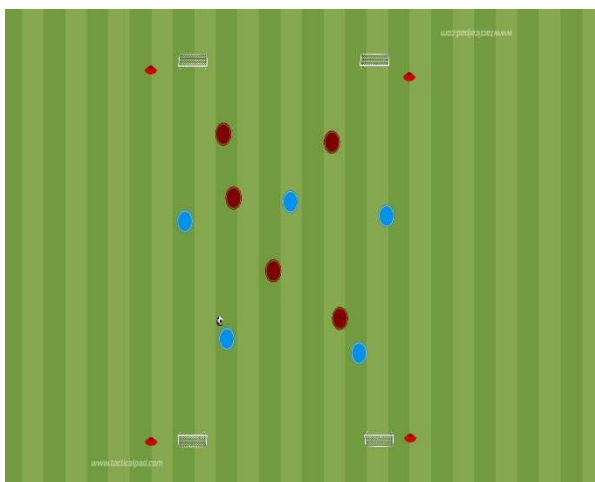
Övningen startar med att en spelare driver fram och skjuter ett skott på det stora målet. Därefter driver spelare på motsatt sida in i ytan och möter spelare n som sköt 1 mot 1 och kan göra mål i något av de små målen. Vinner försvararen bollen så får han försöka göra mål igen på det stora målet. Spelarna spelar till någon gjort mål eller bollen är utanför ytan.

Efter varje "match" 1 mot 1 byter spelarna plats.

Arbeta i 3 omgångar á 8 minuter med kort vila emellan.

SPEL

30 MIN



Skapa två ytor som är 30x15 meter (5 mot 5 mått) intill varandra och där konerna för avgränsningen är röda. Två småmål på varje kortsida. Dela upp gruppen i fyra lag.

Spela matchspel 5 mot 5 eller mindre (minska då ytan något). Uppmuntra spelarna att utmana 1 mot 1.

3 matcher á 8 minuter och mellan varje match får lagen en ny motståndare.

AVSLUTANDE LEK OCH SAMLING

5 MIN



När stationsträningen är slut så avsluta gärna träningen med en valfri rolig lek, stafett/tävling om tid finns för att barnen ska få ha en riktigt rolig avslutning.

Före barnen ska gå hem så genomför alltid en avslutande samling där ni förstärker bra beteenden och hur kul det är att träna fotboll. Allra sist säger alla HBK i kör och sedan går alla runt och tackar varandra med en high-five för en kul träning.

TRÄNING 2 (DAG 1) SPELFORM 5 MOT 5

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



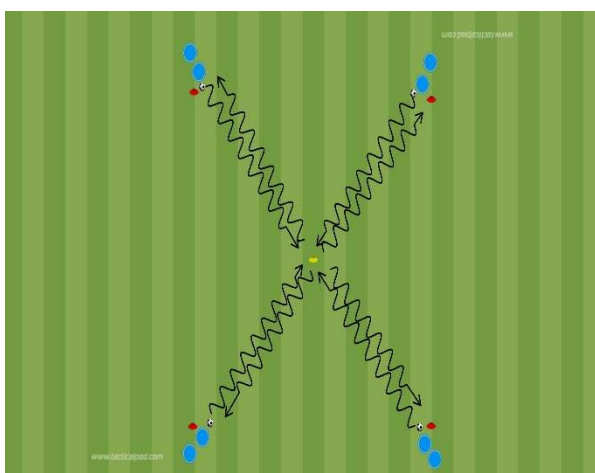
När vi samlar barnen innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att barnen är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen. Tränarna ska "komma ner" på spelarnas nivå genom att ställa sig på knä/huk.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje och trygghet samt att påminna barnen om att göra sitt bästa, anstränga sig och att vara fina kompisar mot varandra under träningen.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

DRIVA/VÄNDA

15 MIN



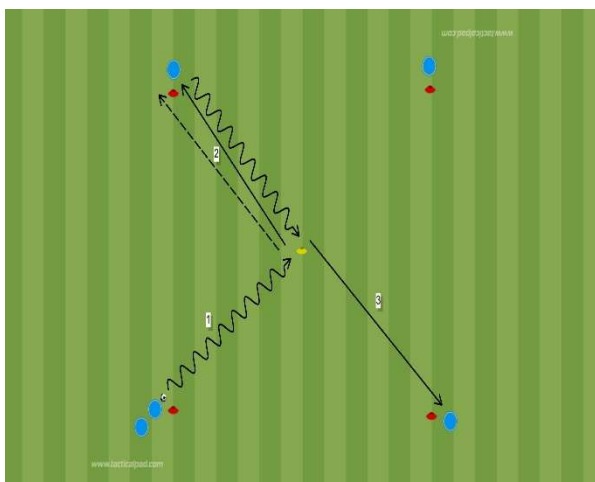
Skapa tre ytor intill varandra (en av dem till nästa övning) som är 15x15 m med röda koner för att avgränsa ytan och en gul kon i mitten av kvadraten. 8-12 spelare per kvadrat.

Låt spelarna arbeta två och två där spelarna driver in till den gula konen samtidigt från de fyra röda konerna. Vid konen gör de en vändning för att sedan driva tillbaka och lämna över bollen till sin kompis.

Viktigt att barnen alternerar höger och vänster fot och att de vid olika träningstillfällen vänder på olika sätt. Insida, utsida, överstegsvändning, Cruyff m.fl. Anpassa efter nivå. Arbeta 4 omgångar á 3 minuter.

PASSNINGSÖVNING – DRIVA/PASSA

20 MIN



Behåll de tre ytorna från förra övningen och dela upp gruppen i tre.

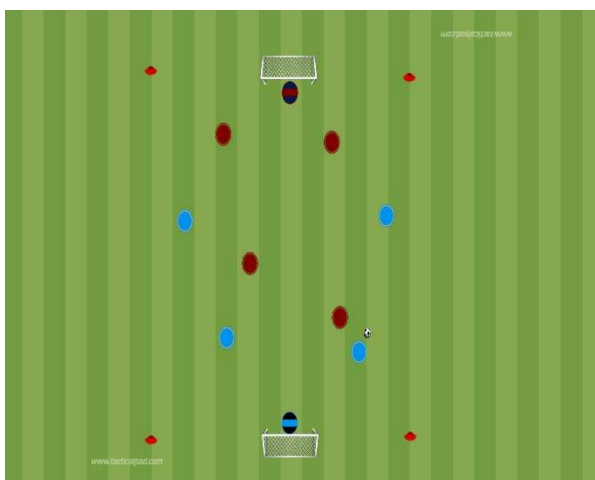
Låt spelarna träna på att driva och passning – mottag/medtag enligt bilden. Bollhållaren driver in till den gula konen och väljer där vilken spelare som han/hon ska passa och rör sig efter passningen till den konen o.s.v.

Låt spelarna anpassa hastighet i att driva, mottagning/medtag och passning efter deras nuvarande nivå.

4-5 omgångar á 3 minuter.

SPEL

30 MIN



Skapa två ytor som är 30x15 meter (5 mot 5 mått) intill varandra och där konerna för avgränsningen är röda. Dela upp gruppen i fyra lag.

Spela matchspel 5 mot 5 eller mindre med 5-mannamål om det finns tillgängligt. 3 matcher á 8 minuter och mellan varje match får lagen en ny motståndare. Låt olika spelare stå i mål varje match.

AVSLUTANDE TÄVLING OCH SAMLING

5 MIN



När stationsträningen är slut så avsluta gärna träningen med en valfri rolig lek, stafett/tävling om tid finns för att barnen ska få ha en riktigt rolig avslutning.

Före barnen ska gå hem så genomför alltid en avslutande samling där ni förstärker bra beteenden och hur kul det är att träna fotboll. Allra sist säger alla HBK i kör och sedan går alla runt och tackar varandra med en high-five för en kul träning.

TRÄNING 2 (DAG 2) SPELFORM 5 MOT 5

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



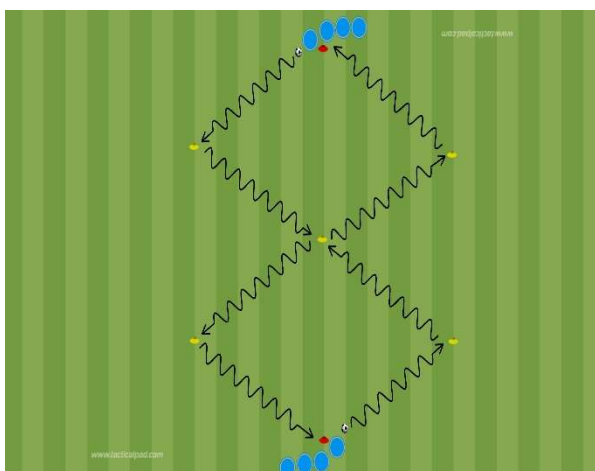
När vi samlar barnen innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att barnen är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen. Tränarna ska "komma ner" på spelarnas nivå genom att ställa sig på knä/huk.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje och trygghet samt att påminna barnen om att göra sitt bästa, anstränga sig och att vara fina kompisar mot varandra under träningen.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

DRIVA/VÄNDA 45 GRADER

15 MIN



Skapa två ytor med två röda koner 20-25 meter mitt emot varandra. Placera gula koner i 45 graders vinkel med omkring 10 meters mellanrum som på bilden. 6-12 spelare per yta.

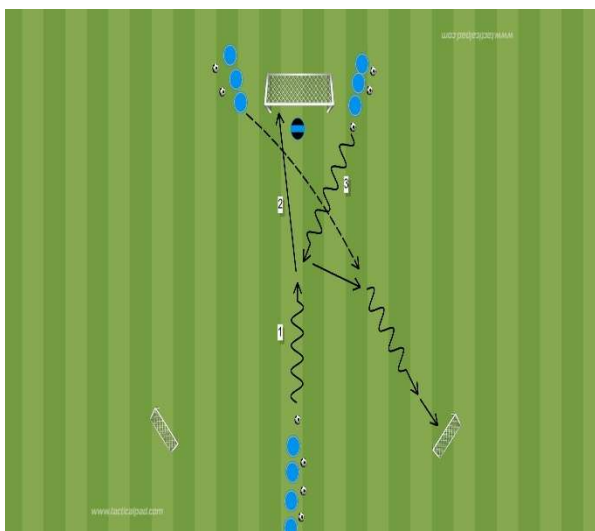
Spelaren vid de två röda konerna startar samtidigt åt samma håll och genomför en vändning vid tre gula koner i ett zick-zack mönster innan bollen lämnas över till första spelare på motsatt sida.

Variera övningen med olika vändningar som utsida, insida, Cruyff, överstegsvändningar som några exempel. Byt också håll på övningen så de får arbeta med både vänster och höger fot.

4 omgångar á 3 minuter med kort vila emellan.

2 MOT 1

30 MIN



Skapa två ytor som är 20x15 m med ett stort 5-mannamål på ena kortsidan och två småmål på den andra enligt bilden. Målvakt i det stora målet.

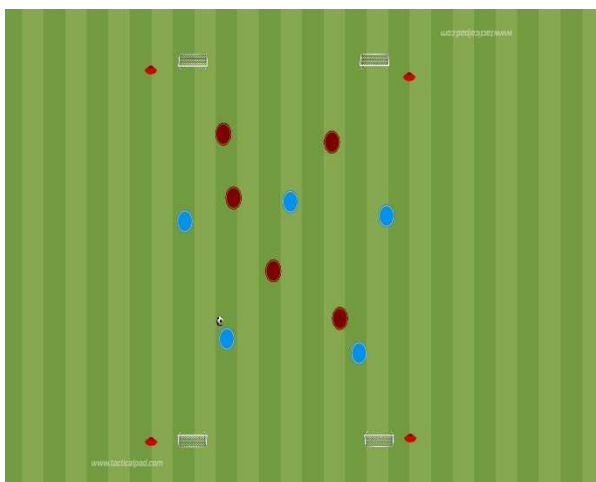
Övningen startar med att en spelare driver fram och skjuter ett skott på det stora målet. Därefter driver två spelare på motsatt sida in i ytan och möter spelaren som sköt 2 mot 1 och kan göra mål i något av de små målen. Vinner försvararen bollen så får han försöka göra mål igen på det stora målet. Spelarna spelar till någon gjort mål eller bollen är utanför ytan. Hjälp spelarna att förstå hur de genom samarbete ex. väggspel/överlapp kan lösa 2 mot 1.

Efter varje "match" 2 mot 1 byter spelarna plats.

Arbeta i 3 omgångar á 8 minuter med kort vila emellan.

SPEL

30 MIN



Skapa två ytor som är 30x15 meter (5 mot 5 mått) intill varandra och där konerna för avgränsningen är röda. Två småmål på varje kortsida. Dela upp gruppen i fyra lag.

Spela matchspel 5 mot 5 eller mindre (minska då ytan något). Uppmuntra spelarna att försöka skapa 2 mot 1 och ta sig förbi motståndaren genom samarbete.

3 matcher á 8 minuter och mellan varje match får lagen en ny motståndare.

AVSLUTANDE LEK OCH SAMLING

5 MIN



När träningen är slut så avsluta gärna träningen med en valfri rolig lek, stafett/tävling om tid finns för att barnen ska få ha en riktigt rolig avslutning.

Före barnen ska gå hem så genomför alltid en avslutande samling där ni förstärker bra beteenden och hur kul det är att träna fotboll. Allra sist säger alla HBK i kör och sedan går alla runt och tackar varandra med en high-five för en kul träning.

TRÄNING 3 (DAG 1) SPELFORM 5 MOT 5

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



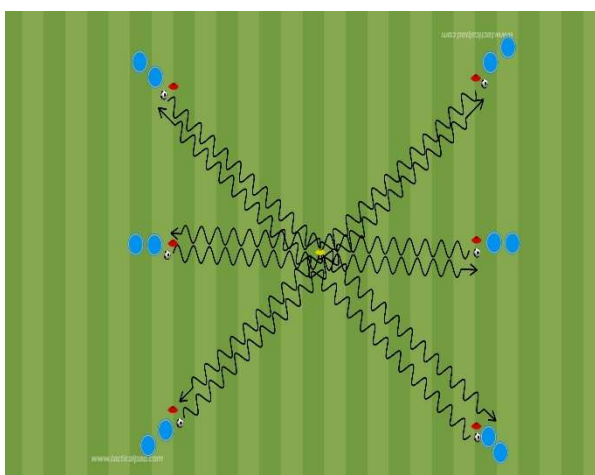
När vi samlar barnen innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att barnen är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen. Tränarna ska "komma ner" på spelarnas nivå genom att ställa sig på knä/huk.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje och trygghet samt att påminna barnen om att göra sitt bästa, anstränga sig och att vara fina kompisar mot varandra under träningen.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

DRIVA I FART OCH TRAFIK

15 MIN



Skapa två ytor med 8-12 spelare likt bilden med 4-6 röda koner beroende på antal spelare. En gul kon i mitten på ytan. En boll vid varje kon.

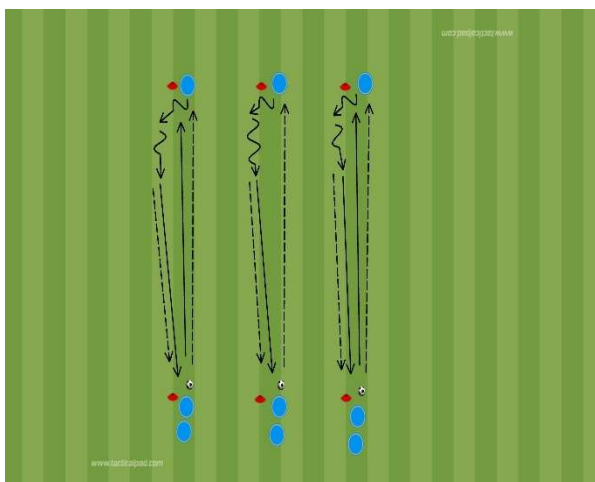
Spelarna ska starta samtidigt och får lösa det själva genom samarbete och koncentration och ska driva bollen in mot den gula konen med målet att komma över till motsatt sida. Därmed uppstår trafik vid den gula konen som spelarna får lösa med att vara snabb i fötterna för att ta sig förbi övriga spelare.

Variera övningen med olika sätt att driva och med både vänster och höger fot.

Arbeta 4 omgångar á 3 minuter med kort vila emellan.

PASSNING/MEDTAG

20 MIN



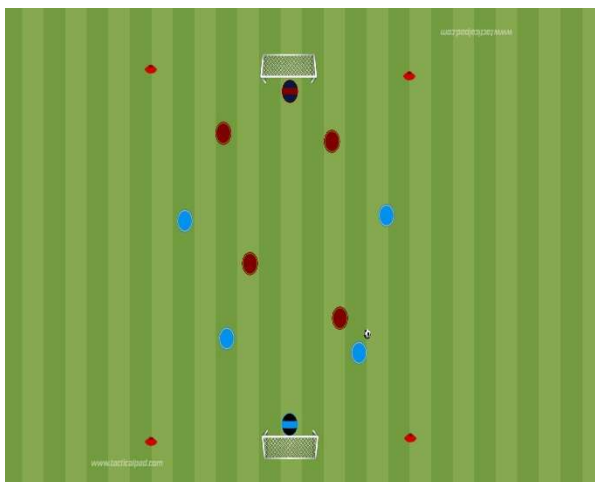
Dela upp spelarna i grupper om 3-4 spelare. Varje sådan grupp ställer upp enligt bilden på två röda koner med ett avstånd på 10 meter. Bollhållaren spelar en passning till spelaren på motsatt sida som tar emot bollen och spelar en passning till motsatt sida o.s.v.

Anpassa/stegra övningen genom att spelarna som kommit längre arbetar med ett tydligt medtag i sida när de tar emot passningen och att den som slagit passningen springer in och sätter passiv press. Öka även avståndet i takt med att spelarna utvecklas.

Arbeta 4 omgångar á 4 minuter med kort vila emellan.

SPEL

30 MIN



Skapa två ytor som är 30x15 meter (5 mot 5 mått) intill varandra och där konerna för avgränsningen är röda. Dela upp gruppen i fyra lag.

Spela matchspel 5 mot 5 eller mindre med 5-mannamål om det finns tillgängligt. 3 matcher á 8 minuter och mellan varje match får lagen en ny motståndare. Låt olika spelare stå i mål varje match.

AVSLUTANDE LEK OCH SAMLING

5 MIN



När stationsträningen är slut så avsluta gärna träningen med en valfri rolig lek, stafett/tävling om tid finns för att barnen ska få ha en riktigt rolig avslutning.

Före barnen ska gå hem så genomför alltid en avslutande samling där ni förstärker bra beteenden och hur kul det är att träna fotboll. Allra sist säger alla HBK i kör och sedan går alla runt och tackar varandra med en high-five för en kul träning.

TRÄNING 3 (DAG 2) SPELFORM 5 MOT 5

SAMLING FÖRE TRÄNING

5 MIN



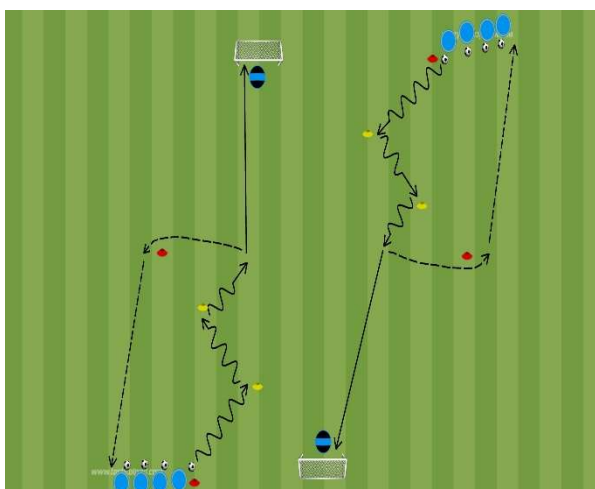
När vi samlar barnen innan träning är det viktigt att de är nära så de ser och hör vad tränarna säger och att barnen är vända mot en yta där det inte händer något för att de ska kunna hålla koncentrationen. Tränarna ska "komma ner" på spelarnas nivå genom att ställa sig på knä/huk.

Samlingen ska vara väldigt kort och syfta till att skapa glädje och trygghet samt att påminna barnen om att göra sitt bästa, anstränga sig och att vara fina kompisar mot varandra under träningen.

Se till att en av tränarna har förberett första övningen under samlingen så träningen kan starta direkt.

DRIVA/VÄNDA/SKJUTA

15 MIN



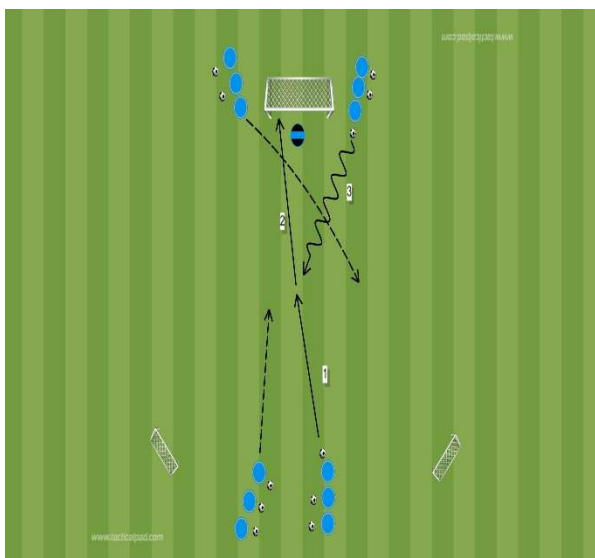
Skapa två ytor 30 x 15 m enligt bilden. 6-12 spelare per yta. Där de röda konerna vid målet är startkon och de vid mitten är en tänkt "mittlinje" där spelarna ska försöka skjuta innan de når den. Vid de gula konerna ska spelarna vända 45 grader. 5 mannamål eller de mål ni får tag på till två planer. Målvakt i målen. En boll/spelare.

Spelarna driver bollen till de gula konerna och genomför vändningar. Variera olika typer av vändningar vid olika tillfällen. Därefter skuter spelaren ett skott på målet, hämtar sin boll och ställer sig sist i samma led som tidigare.

Arbeta i 3 omgångar á 4 minuter med kort vila emellan.

2 MOT 2

30 MIN



Skapa två ytor som är 20x15 m med ett stort 5-mannamål på ena kortsidan och två småmål på den andra enligt bilden. Målvakt i det stora målet.

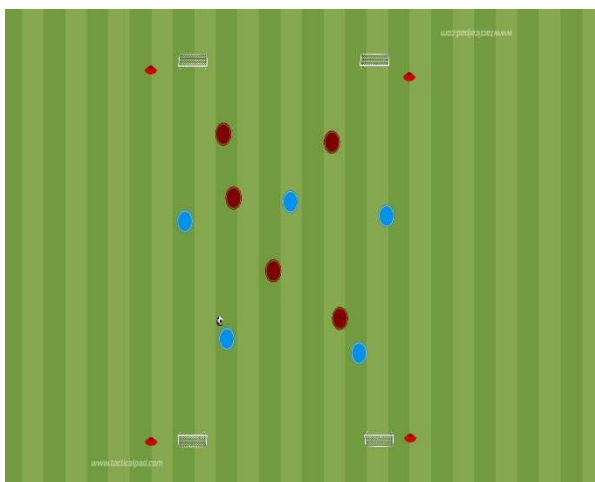
Övningen startar med att en spelare driver fram och skuter ett skott på det stora målet. Därefter driver spelare på motsatt sida in i ytan och möter spelaren som sköt plus en till 2 mot 2 och de kan göra mål i något av de små målen. Vinner försvararna bollen så får de försöka göra mål igen på det stora målet. Spelarna spelar till något par gjort mål eller bollen är utanför ytan. Hjälp spelarna att försöka se hur de kan samarbeta för att lösa 2 mot 2 och även skapa 2 mot 1 genom att "slå ut" en spelare i det andra laget.

Efter varje "match" 2 mot 2 byter spelarna plats.

Arbeta i 3 omgångar á 8 minuter med kort vila emellan.

SPEL

30 MIN



Skapa två ytor som är 30x15 meter (5 mot 5 mått) intill varandra och där konerna för avgränsningen är röda. Två småmål på varje kortsida. Dela upp gruppen i fyra lag.

Spela matchspel 5 mot 5 eller mindre (minska då ytan något). Uppmuntra spelarna att utmana 1 mot 1.

3 matcher á 8 minuter och mellan varje match får lagen en ny motståndare.

AVSLUTANDE LEK OCH SAMLING

5 MIN



När stationsträningen är slut så avsluta gärna träningen med en valfri rolig lek, stafett/tävling om tid finns för att barnen ska få ha en riktigt rolig avslutning.

Före barnen ska gå hem så genomför alltid en avslutande samling där ni förstärker bra beteenden och hur kul det är att träna fotboll. Allra sist säger alla HBK i kör och sedan går alla runt och tackar varandra med en high-five för en kul träning.