

Spelarutbildningsplan

Spel 9 mot 9 (14 år)



Utbildningsplan 9 mot 9-spel

Vi ställer högre krav på spelarna att kunna spela och agera efter en uttalad spelidé och teknikträningen går ifrån mer isolerad inlärning till att integreras i matchlika situationer för att skapa funktionell teknik. Olika former av possession-spel bör tränas regelbundet för att ge spelarna tryggheten och skickligheten att äga bollen och själva sätta tempot i matcherna. Dessutom tränas det ofta på 1v1-situationer, att utföra teknikmomenten i högsta möjliga fart samt mot aktivt motstånd.



Det är viktigt att ledarna skapar en trivsam miljö under träningarna och att spelarna stimuleras till att fortsätta länge med sitt fotbollsspelande.

Om utbildningsplanen

Utbildningsplanen ger kontinuitet i verksamheten och beskriver **vad** som ska tränas och **när** det ska göras (vid vilka åldrar och spelformer). Utbildningsplanen är ett levande dokument som utvecklas kontinuerligt och är indelad i fyra områden: Teknik, spelförståelse, fysisk träning och psykologi.

Övningsbank

Varje träningspass ska ha ett sammanhängande syfte med progression av övningarna, ex "Utmana, finta och dribbla" där man till exempel börjar att öva isolerat, därefter mot passivt motstånd och sedan i spel. I spelet i slutet av träningen har du som tränare möjlighet att kontrollera vad spelarna har lärt i föregående övningar. Övningsbanken innehåller övningar med tillhörande beskrivningar som beskriver hur de ska göras.

Fokus på träningen

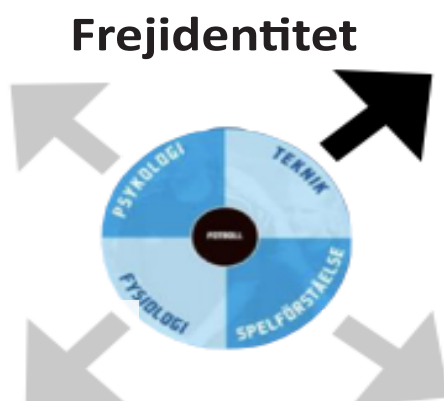
- Funktionell teknik.
- Smålagsspel och mellanstort spel (upp till 6v6 med målvakter) där spelarna får chansen att utöva sin teknik.
- Målvaktsspel blir mer specialiserat och tränas till viss del separat.

Teknik i fokus

- Bollkontroll – bollen nära foten (zick-zack-banor) med passivt motstånd.
- Bollmottagning efter marken, med passivt motstånd.
- Bollmedtagning med bortre foten mot ny yta efter marken, med passivt motstånd.
- Bollmedtagning med låret och med bröstet.
- Bollmottagning och vändning i ett steg.
- Avledande rörelse innan bollmottagning.
- Skapa ny yta med två tillslag efter marken, med passivt motstånd.
- Driva bollen – bollen nära foten med delad syn och passivt motstånd, inklusive ”driva bollen-finter”.
- Riktningförändringar mot passivt motstånd.
- Vändningar med aktivt motstånd: insida med och utan översteg, utsida med och utan översteg, hoppvändning, sula-översteg-insida.
- Grundteknik – bollen i luften med ett eller två tillslag.
- Utmana, finta och dribbla – passningsfint, kropps fint samt egna finter och dribblingar.
- Passningar med fotens insida med kort och långt tillslag i varierande riktning.
- Passningar med fotens in och utsida efter förflyttning i sidled.
- Passningar med vristen på långt avstånd, efter marken.
- Passningar efter marken direkt efter nedtagning.
- Avslut – skott med vristen.
- Huvudspel – grundteknik och upphopp.
- Nick- och volleypassning till medspelare.

Målvaktsspel i fokus

- Fånga bollen.
- Kasta sig och fånga bollen.
- Hoppa upp och fånga bollen.
- Kasta ut bollen.
- Igångsättning.
- Djupledsspel/friläge.
- Rädda skott.
- Bryt djupledspassning.
- Palming.
- Inlägg.



En Frej spelare ska ha en funktionell teknik som gör att laget tillsammans kan kontrollera matcher. I Frej vill vi skapa målchanser på egen skicklighet och inte på motståndares misstag.

Ledstjärnor till spelare:

- Funktionell teknik
- Utföra aktioner i högre fart
- Bollkontroll
- Förstatouch
- Passningsteknik
- Utmana



I SvFF:s spelarutbildningsplan står det: "under perioden börjar spelarna bli redo att sätta samman färdigheter och metoder till en helhet. Uppfattningsförmågan förbättras och bidrar till att det finns goda möjligheter att utveckla spelförståelse. Perioden innebär även en kraftig fysisk utveckling eftersom spelarna är på väg in i puberteten. Spelarna behöver tid att träna på tidigare vunna färdigheter, inte minst med tanke på tillväxtspurtan." Ungdomar i den här åldern har:

- En förbättrad uppfattningsförmåga.
- En förbättrad förmåga att utföra flera saker samtidigt.
- En förbättrad förmåga att bearbeta mer information på samma gång.
- En fullt utvecklad kapacitet att tänka abstrakt.
- Kapaciteten att förstå tid och rum.

Vad är spelförståelse?

Praktiskt definieras spelförståelse på följande sätt:

- Har kunskap om var han/hon ska befinna sig.
- Använder ytor effektivt.
- Använder tid och "tajmar" rörelser eller moment effektivt.
- Kan göra det ensam och/eller tillsammans med lagkamrater.

Hur bygger man spelintelligens för ungdomar i 14 års ålder?

Komma ihåg och känna igen spelmönster

Vi fortsätter bygget av ett "bibliotek av spelbilder" så att spelarna ska känna igen spelmönster. 50-60% av träningstiden ska bestå av smålagsspel, spelövningar eller spel i form av 2v1, 2v2, 3v2 upp till 6v6. Dessa spelövningar eller smålagsspel syftar till att spelaren får öva på funktionell teknik (teknik som fungerar i match), få många bollkontakter och att fatta många beslut. Under 9 mot 9-åren läggs större fokus på det taktiska i spelet och spelarens roll. Vi introducerar benämningar för planens indelning eller ytor med syfte att lära spelaren att förhålla sig till medspelare och motspelare. Benämningar som används är:

- Spelyta – Utgångsyta, spelyta 1, spelyta 2 och spelyta 3. Definierar ytor framför, mellan eller bakom motståndarnas lagdelar.
- Korridorer – Planen tilltänkta indelning i längdled bestående av yttre korridorer (2) inre korridorer (2) och en central korridor
- Zoner – Planens delas in i tredjedelar - Zon 1 (första tredjedelen), Zon 2 (andra tredjedelen) och Zon 3 (sista tredjedelen).

Perception (Orientering och beslutsfattande)

Vi fortsätter utvecklingen att orientera sig på planen. Genom att orientera sig tar spelaren in information om vad som händer runt omkring. Spelaren tolkar informationen och kan därmed förutspå olika scenarion (kopplat till bibliotek av spelbilder). Spelaren läser spelet. Utifrån inhämtad information och tolkning, fattar spelaren ett beslut om vad som ska göras och använder lämplig teknik för utförandet.

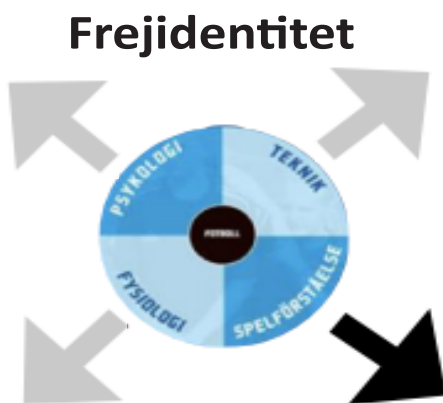
Spelförståelse, Coachingpunkter för ungdomar i 14 års ålder

Anfallsspel

- Alla spelare deltar i anfall.
- Spelbarhet – ”vänster, höger, mitt”, ”den mest spännande vinkeln”
- Spel i djupled – När och hur kan vi nå spelyta 3?
- Spelbredd – För möjliggöra spelvändningar och skapa numerära överlägen.
- Spelavstånd – Positionera sig och vara spelbar i rätt avstånd i förhållande till bollhållaren, medspelare, motståndare och till planens indelning eller ytor.
- Kontringar.
- Överlappning.
- Spel på tredje spelare (Third man running).

Försvårsspel

- Alla spelare deltar i försvarsspelet.
- Att vi uppfyller grundförutsättningarna för försvarsspel: Press, täckning, markering och understöd.
- Samarbete i försvarsspel, enheter och lagdelar.
- Lagets försvarsspel mot etablerat anfallsspel – lyft, fall, överflyttning, centrering.
- Återerövring, direkt eller indirekt?
- Spelförståelse positionering för återerövring. (Positionering vid bolltapp på motståndarens planhalva).
- Spelförståelse i individuellt försvarsspel 1v1 och 1v2.



En Frejspelare förstår sin roll i laget och utifrån roll hur spelaren agerar i spelets skeden.

Ledstjärnor till spelare:

- Rollförståelse
- Orientering
- Värdera sina beslut
- Numerära överlägen offensivt och defensivt
- Testa olika roller
- Nyfikenhet
- Orientering



En stark rekommendation är att utföra förberedelseträningen, som en del av fotbollsfysen, 15 minuter innan utsatt plantid för att maximera träning med boll. Jämfört med första året 9 mot 9 blir fysträning andra året allt viktigare. Spelarna förbereds för 11 mot 11-spel vilket ställer högre krav på spelarens fysiska förmåga.

Vi utökar styrkeprogrammet med mer bålstyrka och core-övningar för att ytterligare utveckla spelarnas grundstyrka, fysiska stabilitet och balans. Core-träning är en typ av funktionell träning men koncentrerat på kroppens mittendel. Genom att träna mage, rygg och bäcken som är kroppens centrum för balans och rörelse kan man underlätta och förbättra förutsättningarna för fart och kraft i alla fotbollsaktioner och tekniska moment.

Vi fortsätter med hopptechnik (hoppa-landa-löp) med syftet att förbättra spelarnas explosiva aktioner, utveckla inbromsning och landningsförmåga samtidigt som vi ökar snabbheten och spänsten hos våra spelare. Uthållighet tränas extra genom övningar som innehåller löpningar med hastighetsförändringar, gärna i anslutning till ordinarie träning.

Bålträning/Core

- Plankan
- Stjärnan/Sidoplanka
- Armhävningar
- Situps

Benträning/Balans

- Enbens knäböj
- Knäböj med kompis
- Grodhopp
- Draken
- Höftlyft

Hopp/Plyometrik (Få hopp, men ofta)

- Skridskohopp
- Enbenshopp
- Häckhopp

Snabbhet/Explosivitet

- Längre löp med och utan boll
- Hoppa-Landa-Löp (i olika banor)

Dynamisk rörlighet

- Sumosquat
- "Klättring"

Skillnad mellan att träna snabbhet och uthållighet

Snabbhet tränas i utvilat tillstånd med maximala aktioner. Vilan bör vara ca 10 x arbetstiden.

Uthållighet kan tränas när som helst, ex efter ett träningspass. Vilan ska vara kort 0,5-1,5 x arbetstiden.

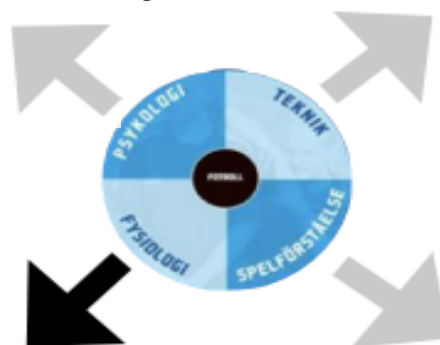
Uthålligheten tränas lämpligast fotbollsspecifikt, ex som intervaller.

En Frejspelare har en fysik som gör att det går att spela fotboll med hög intensitet när det gäller spelbarhet och presspel. I Frejtröjan vinner vi mer närkamper än vi förlorar.

Ledstjärnor till spelare:

- Arbetsinsats
- Intensitet
- Maxlöpningar
- Koordination
- Motorik
- Rörlighet
- Knäkontroll

Frejidentitet



I spel 9 mot 9 är det viktigt att spelarna fortsatt ger varandra positiv feedback och att värdesätta insats/ansträngning före resultat. I den här åldern vill vi att spelaren själv börjar förstå när hen gör en bra aktion och på så sätt kan förstärka sig själv. Spelare behöver känna sig delaktiga och att de har en påverkan på sin egen och lagets utveckling. Social tillhörighet till gruppen är viktig, att ingen lämnas utanför och att alla spelare på ett eller annat sätt blir uppmärksammade på ett positivt sätt. Utgångspunkten under den här perioden är att jämföra spelare med sig själva och den egna utvecklingen då det skiljer mycket mellan fysisk och psykisk utveckling på spelare i samma ålder.

Coachingpunkter

- Positiv feedback och uppmuntran.
- Använd frågeteknik.
- Uppmärksamhet till alla.
- Låt spelare ge feedback till varandra.
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande.

En Frejspelare är stolt att bära tröjan och att tröjan förtjänar engagemang och dedikering oavsett spelarens ambitionsnivå.

I Frej hjälper vi medspelare till nästa aktion genom ett positivt kroppsspråk och en konstruktiv kommunikation.

Frejspelaren vet att ledare, publik, domare och motståndare är viktiga för en matchs genomförande och ska därför behandlas med respekt.

Ledstjärnor till spelare:

- Visa positivt kroppsspråk
- Hjälpa andra genom kommunikation
- Långsiktig utveckling före resultat
- Våga att testa
- Berömma kompisar

Frejidentitet

