

Fortbildning-Träningsmetodik

5v5 och 7v7



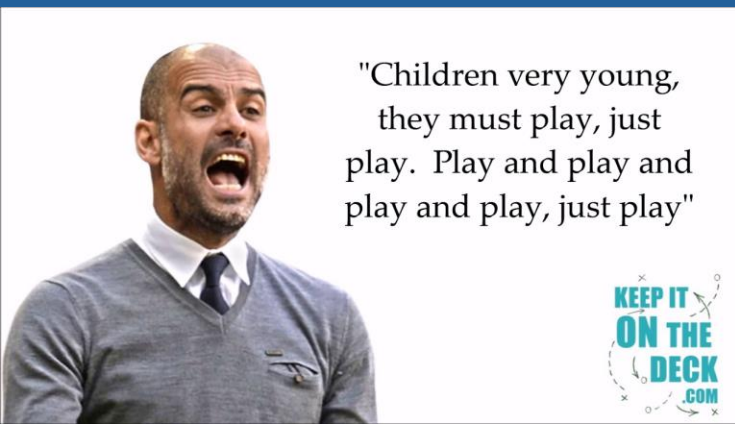


7v7

https://www.youtube.com/watch?v=VQKbia_fOwY&t=89s

5v5

<https://www.youtube.com/watch?v=Hvo8PuBpdQo&t=1s>



A great pianist doesn't run around the piano or do push ups with his fingers. To be great, he plays the piano....being a footballer is not about running, push-ups or physical work generally. The best way to be a great footballer is to play.

— Jose Mourinho —

AZ QUOTES

Fotbolls aktion

I varje skede av spelet agerar spelarna i olika situationer. Varje agerande kallas för en fotbolls aktion och kan bestå av ett eller flera moment.

Alla aktioner bygger på en samverkan mellan spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi.

Exempel på fotbolls aktion:

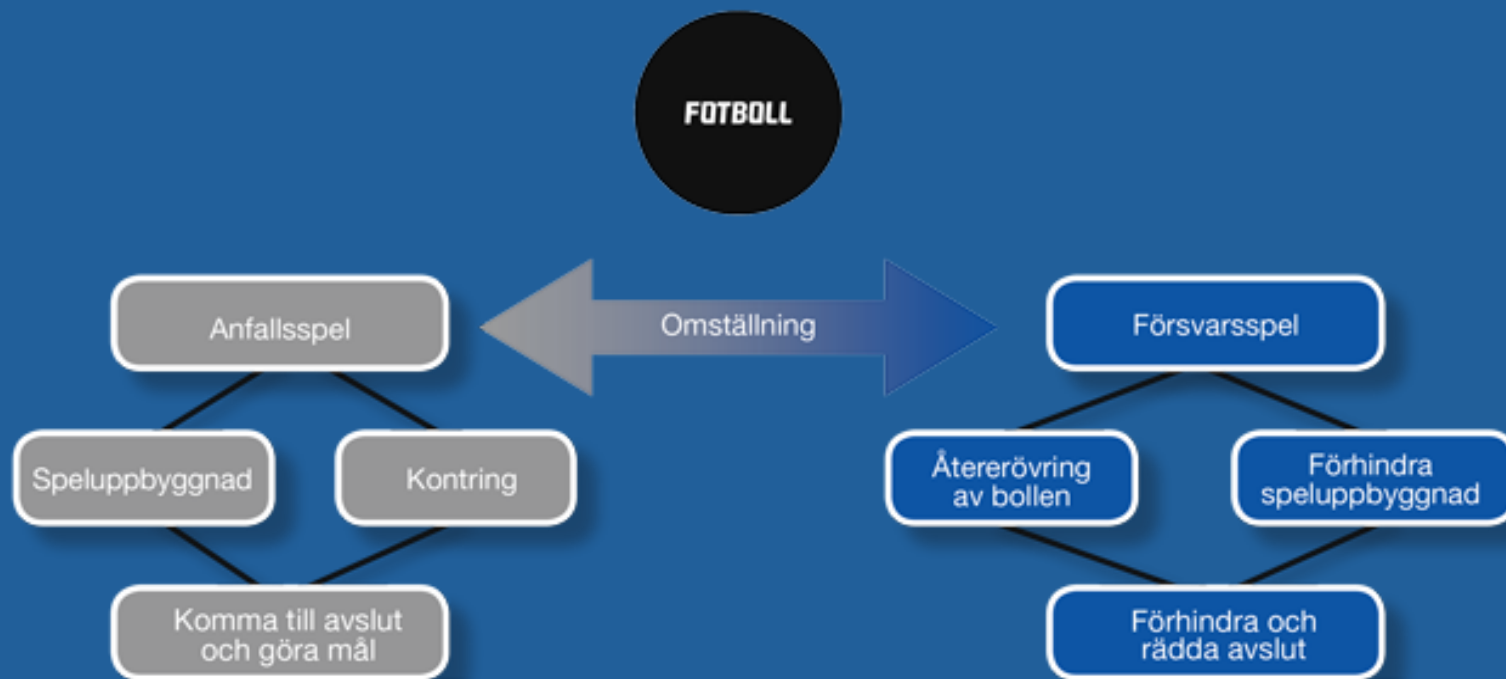
- Spelförståelse: Ska jag skjuta eller passa?
- Teknik: Hur träffar jag bollen i skottet för rätt placering och hårdhet?
- Fysiologi: Hur mycket kraft kan musklerna producera för få fart på bollen?
- Psykologi: Vågar jag skjuta när det är det bästa alternativet? Trots att jag missade det förra skottet.



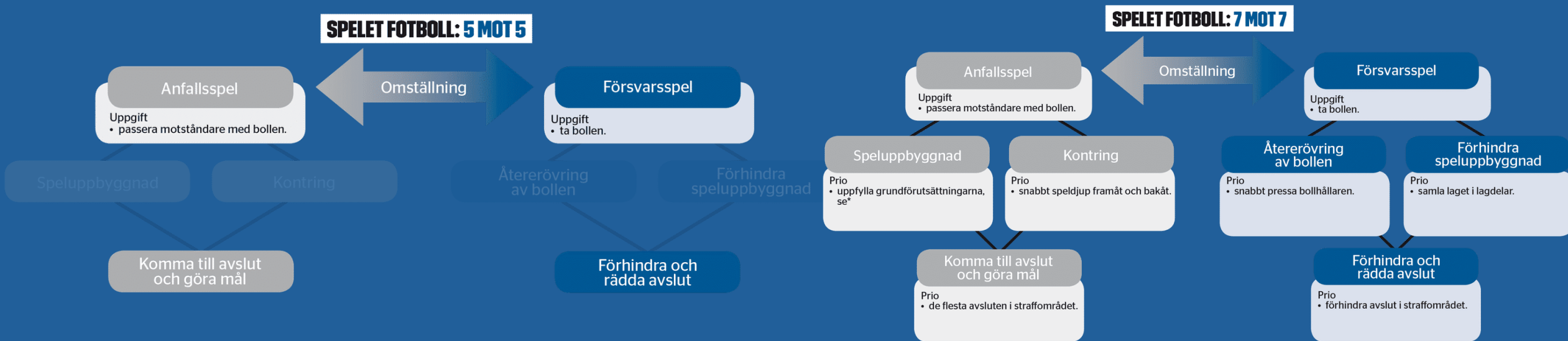
<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelarutbildning/spelarutbildningsplan/>



Spelets Skeden



Träning- Spelets Skeden

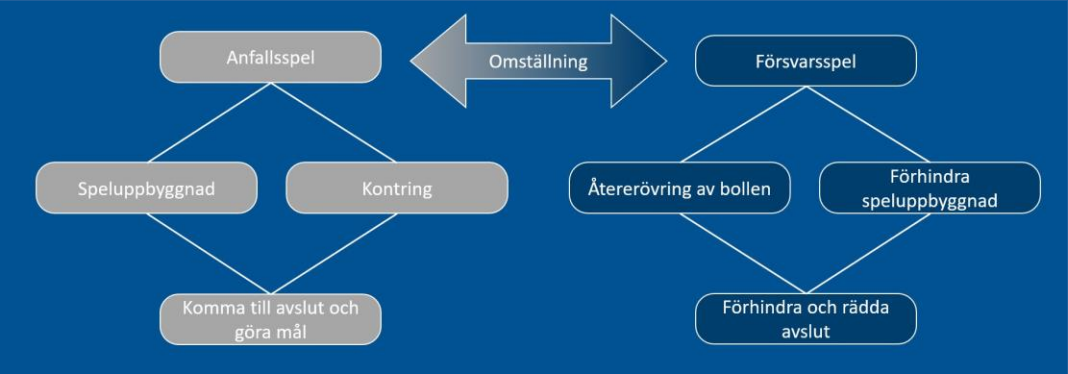


TRÄNINGSPASS (Uptons diagram)



Förslag på träning

Spelövning: Utgår från spelets skeden



Färdighetsövning: Utgår från fotbollsaktionen



Spelövning innehåller alltid medspelare och motståndare. Färdighetsövning behöver däremot inte innehålla medspelare och motståndare. Visa skisserna: Skiss 1: Lämplig för i första hand 3 mot 3, 5 mot 5 och 7 mot 7 – kan vara stationsträning. Skiss 2: Lämplig för i första hand 7 mot 7 och 9 mot 9. Skiss 3: Lämplig för i första hand 9 mot 9 och 11 mot 11.

3 v 3, 5 v5,

7mot 7

1 FÄRDIGHETER 2 SPEL 25-30% 3 FÄRDIGHETER 4 SPEL 25-30% 5 FÄRDIGHETER	1 FÄRDIGHETER 2 SPEL 25-30% 3 FÄRDIGHETER 4 SPEL 25-30%	1 FÄRDIGHETER 2 SPEL 25-30% 3 SPEL 25-30% 4 SPEL 25-30%
--	---	---

Fotbolls Fys

Syftar till att spelare effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar.

Tränas -koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Individuella övningar med den egna kroppsvikten som belastning samt parövningar kan genomföras för att förbättra bland annat kroppskontroll och styrka.

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

12

DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA



ÅLDER	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3
Snabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1

TRÄNING !!

1. INGA KÖER
2. SPELÖVNINGAR minst 50 %(2v2, 3v3, 4v4 osv)
3. HÖG AKTIVITET(tempo)
4. Korta samlingar, Få instruktioner
5. Inga avbytare på träningen



Stationsträning 60 min

Övning 1 (20 min)

Olika drivövningar med boll

**Olika drivövningar eller
passningsövningar där två
spelare samarbetar med en boll**

Övning 2 (30 min)

**Stationsträning (kan du använda
samma ytor som tidigare
övning?)**

S1: Spel
S2: Spel
S3: Spel

1v1, 2v2, 3v3 – 4v4?
(Aldrig mer än antalet spelare i er
spelform)

**Stationsträning (kan du använda
samma ytor som tidigare
övning?)**

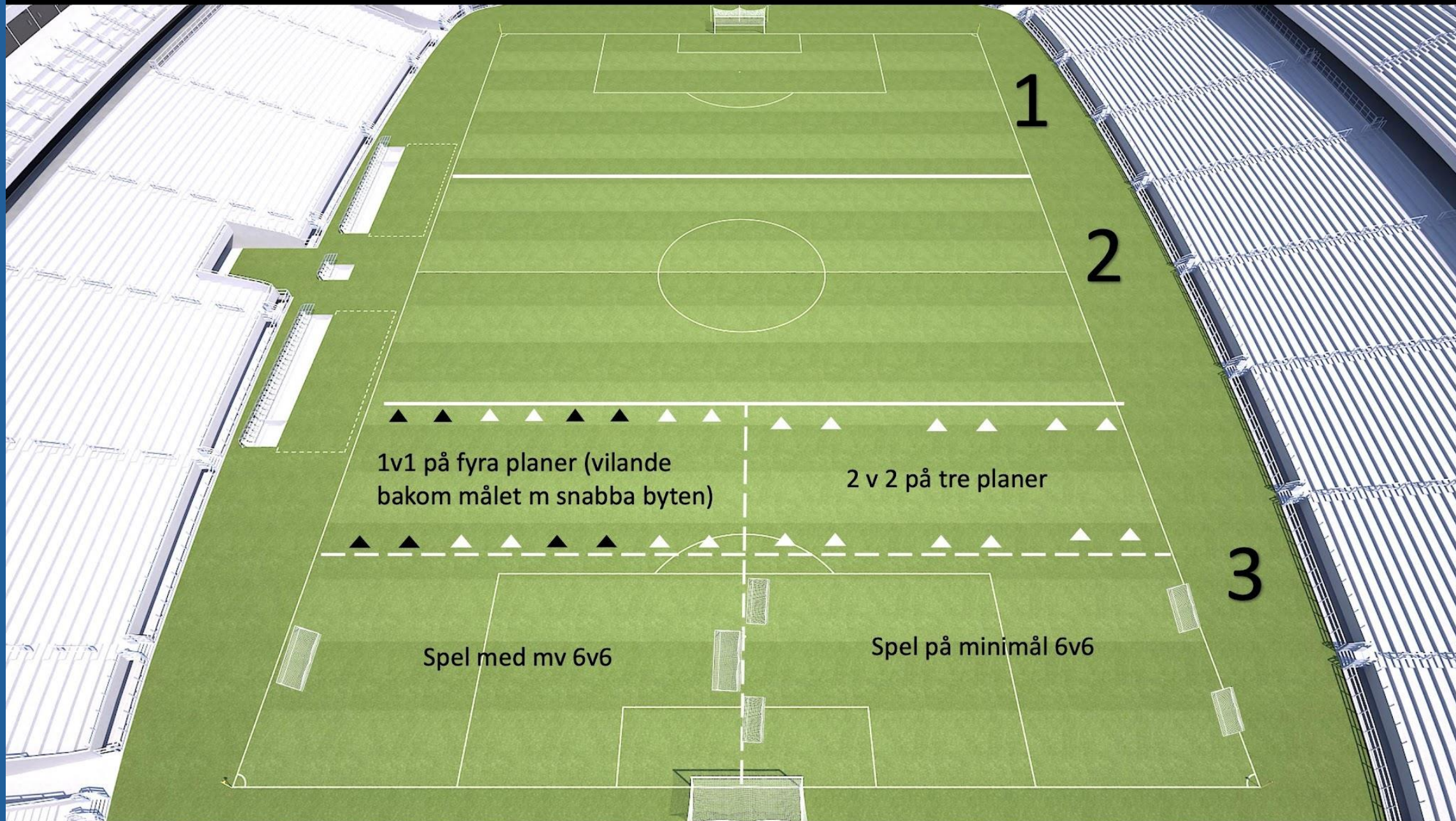
S1: Spel
S2: Spel
S3: Spel

1v1, 2v2, 3v3 – 4v4?
(Aldrig mer än antalet spelare i er
spelform)

Övning 3 (10 min)

Lek

Lek



1

2

3

1v1 på fyra planer (vilande
bakom målet m snabba byten)

2 v 2 på tre planer

Spel med mv 6v6

Spel på minimål 6v6



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

5 MOT 5 DRIVA, VÄNDA - PRESSA

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1, 2

Exempelträning med fokus på driva och pressa för spelformen 5 mot 5:

Förberedelseträning, driva: Vem är rädd för... med boll: 10 min
Spelövning: Poäng genom att driva över linje: 15 min
Färdighetsövning: 4 hörn: 15 min
Spel: 5 mot 5 (eller färre): 15 min
Lek koordination: Gul och blå: 10 min
Total tid: 75 min

Övningar i träningspasset:

- 1 Vem är rädd för (5 mot 5)
- 2 Spel - driva över linje
- 3 Fyra hörn med försvarare
- 4 Spel 5 mot 5: driva , vända - pressa
- 5 Stafett - Springa och driva



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

5 MOT 5 PASSA, TA EMOT - MARKERA

Anfallsspel - Speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer: 1, 2

Exempelträning med fokus på passa, ta emot och markera för spelformen 5 mot 5:

Förberedelseträning, driva: Passa inom laget: 10 min
Spelövning: Spel med MV som inte får pressas: 15 min
Färdighetsövning: Pendelspel i två lag (varsin boll): 15 min
Spel: 5 mot 5 (eller färre): 15 min
Lek koordination: Inte nudda boll: 10 min
Total tid: 75 min

Övningar i träningspasset:

- 1 Behålla bollen inom laget
- 2 3 mot 3 med MV som inte får pressas
- 3 Pendelspel
- 4 Spel 5 mot 5: Passa, ta emot - markera
- 5 Inte nudda boll

5 mot 5 8-9 år

*Antal träningar per
vecka och spelare*

1-2

Träningens längd

60-75 min

Matcher

2-6 poolspel/
cuper per
år.

Antal spelare per ledare

1 ledare /
8 spelare

Tränarutbildning

SvFF D
SFU 5 mot 5
SvFF Mv D

Föräldrautbildning

FSSL

SFU = Spelformsutbildning
FSSL = Fotbollens spela, lek och lär

7 mot 7 10-12 år

*Antal träningar per
vecka och spelare*

1-3

Träningens längd

60-90 min

Matcher

Max 1,5 /vecka
och spelare
i snitt under
säsong.

Antal spelare per ledare

1 ledare /
10 spelare

Tränarutbildning

UEFA C
SFU 7 mot 7
SvFF Mv D

Föräldrautbildning

FSSL

SFU = Spelformsutbildning
FSSL = Fotbollens spela, lek och lär

MATCHEN



<https://www.youtube.com/watch?v=C4gk7RX6B4I&t=107s>

- Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan.
- Cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll.
- Det rekommenderas att endast delta på någon eller några få cuper varje år och då inom distriktet eller i närområdet.
- Matcher spelas i tre perioder för att ge ledaren ytterligare ett tillfälle att prata med spelarna om **spelet**.
- De tre perioderna kan även göra det möjligt att göra byten i paus och låta alla spela **minst två av de tre perioderna**.



Den goda utvecklingsmiljön



MOTIVATIONSMILJÖ

Spelaren trivs

Relationer



Påverkan



Långsiktighet



LÄRANDEMILJÖ

Spelaren utvecklas

Upptäcka



Engagemang



Hjälp



Motivationsmiljön

Spelaren trivs

Långsiktighet



Relationer



Påverkan



Lärandemiljön

Spelaren utvecklas

Engagemang



Upptäcka



Hjälp



GLÄJE, ENGAGEMANG OCH LÄRANDE

LYCKA TILL !!

”Himlen är blå ”

