

# UNGDOMSFOTBOLL 13-14 ÅR



**Gula linjen**  
**Förberedande akademi**  
**9 manna fotboll**

## Ungdomsfotboll 13-14 år spelform: 9-mannafotboll

Det är fortsatt stort fokus på att ge spelarna en bra teknisk grund att stå på inför framtiden. Vi ska ha en så allsidig träning som möjligt. All träning skall utgå ifrån spelet med mycket smålagsspel varvat med färdighetsövningar. Spelarna ska nu förberedas för 11-manna spel. Från året spelaren fyller 14 år kan nu längre perioder eller andra bestämmelser exempel 2 dagar i veckan träning med äldre erbjudas i samråd med spelaren och vårdnadshavare. Det är tränaren för åldern 14 år tillsammans med tränaren i 15 års laget som bestämmer vem som får möjlighet till detta. Spelare kan också erbjudas att spela med äldre lag vid enstaka tillfällen. OBS! i dessa åldrar finns inte permanent uppflyttning!

### Organisation

**P/F13:** Utomhusträning tre gånger i veckan. Uppehåll ca 20 dagar sommar och 30 dagar vinter.

**P/F14:** Utomhusträning 3-4 gånger i veckan. Uppehåll ca 20 dagar sommar och 30 dagar vinter.

Ängelholms FF har ambitionen att det ska finnas en huvudtränare i gruppen, samt en assisterande per 15 spelare i dessa åldrar.

Från 13 år har Ängelholms FF ambitionen att huvudtränaren i gruppen inte har barn i laget, föräldratränare blir då assisterande tränare.

Vi deltar i de cuper som tränarna anser lämpligt för gruppen.

**Seriespel P/F13:** Vi spelar så högt som möjligt där det finns möjlighet att rotera spelare så att det inte alltid är samma lag som spelar i den högre serien.

**Seriespel P/F14:** Året spelarna fyller 14 år deltar vi Skåneserien för att möta så bra motstånd som möjligt.

Vi spelar mot rätt ålder det vill säga 13 åringar möter 13 åringar.

Länk till information om spelformen på SvFF:

<https://aktiva.svenskfotboll.se/4af8c5/globalassets/svff/dokumentdokumentblock/nationella-spelformer/9mot9-20.pdf>

### Utbildningsplan i träning

Spelarna ska ha så mycket bollkontakt som möjligt under en träning. Detta får vi genom att spela mycket smålagsspel och ha färdighetsövningar utan köer eller MAX! 3 spelare i var led.

Träningsupplägget ska bestå av:

- Driva boll i hög fart med riktningsförändringar
- Vända med boll på olika sätt
- Ta sig förbi motståndare 1v1
- Vi utökar spelarnas repertoar av finter
- Tillslag på bollen (skott i fart och volley)
- Passa till medspelare
- Smålagsspel 2v2, 3v3, 4v4 och 5v5
- Passningsspel med båda fötterna
- Vi jobbar medtag med båda fötterna, bröst och lår
- Vi väver under fotbollsmomentet in motoriska övningar, knäkontroll och fysövningar utan vikter i aktiveringsfasen

- Spelarna ska introduceras för vikten av en allsidig kost, goda matvanor samt vikten av rejält med sömn.

## Utbildningsplan vid match

Vi jobbar nu med grundläggande taktiska instruktioner för att närma oss 11-manna fotboll och det arbetssätt som Ängelholms FF vill ha (kolla PowerPoint spelidé 9-manna), fortsatt hålla det väldigt enkelt och fortsatt låta spelarna ta egna beslut och lösa situationer som uppstår på planen. Inga instruktioner ges till spelarna på plan utan tränarna ska endast uppmuntra spelarnas försök att lyckas vid passningstillfällen, dribblingar eller avslut etc. Matchen ska ses som ett utbildningstillfälle.

Till match och cuper tar vi ut 12 spelare 1 målvakt och 11 utespelare.

Genomför bytena i pauserna ett bra riktmärke för speltid är att alla ska ha minst två perioder i speltid!

**P/F13:** Har spelaren tränat 2 av 3 träningar så är spelaren uttagningsbar till match.

**P/F14:** Har spelaren tränat 3 av 4 träningar så är spelaren uttagningsbar till match.

**I match spelar vi 1-4-3-1 kolla PowerPoint spelidé 9-manna.**

- Uppmuntra passningar om det ger laget ett bättre läge (detta görs i pauserna)
- Uppmuntra huvudvridningar (Offensivt att ha planen klar samt defensivt att se vart motståndaren är, detta görs också i pauserna)
- Alla anfaller och alla försvarar
- Spelarna ska uppmuntras att vara kreativa (spelaren som har bollen bestämmer)
- Dribbla, dribbla! (viktigt att tillåta detta för att få en teknisk grund hos spelarna)
- Ledarna ska inte ropa instruktioner till spelarna på plan
- Oavsett resultat ska vi alltid främja att spelarna blir ”vän med bollen”
- Finns inget som heter riskminimering (exempel våga slå den svåra passningen)
- Alla som är uttagna till match ska spela minst 2 perioder!
- Instruktioner ges på träningar och till avbytare eller i paus
- Båda backarna spelbara vid utkast från målvakt (vi rullar alltid igång bollen från målvakt)
- Vi spelar en passningsorienterad fotboll
- Vi ska fostra spelare som är bra på minst två positioner.

## Försvarsspel

- Markeringsspel
- Press, täckning och understöd
- Markeringsspel fasta situationer (vi befinner oss mellan motståndaren och målet)
- Positionsförsvar introduceras under matchgenomgångar

## Anfallsspel

- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Överlapp
- Väggspe