SPELARUTBILDNINGSPLAN

SÅ HÄR SPELAR OCH TRÄNAR VI

7 MOT 7

Dokumenthistorik

Version	Datum	Utfärdare	Status	Kommentar
0.9	25-02-27	Martin Bengtsson	Utkast klar till barn- och ungdomsledarmöte	
1.0	25-04-29	Martin Bengtsson	Slutlig version klar för styrelsebeslut	

Innehåll

Dokumenthistorik 1
Innehåll 2
Inledning 3
Spelet 7 mot 7 4
Lagets spelsystem 4
Planens indelning 5
Spelets skeden 5
Fotbollsfys 6
Fasta situationer 6
Lagets möjligheter 7
Spelarens möjligheter 7
Målvaktens möjligheter 8
Fotbollspsykologi 8
Träning 9
Match 9
Planering 10
Regler 11
Så här spelar och tränar vi i spelformen 7 mot 7 (10-12 år) 12

"Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar."



Inledning

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga.

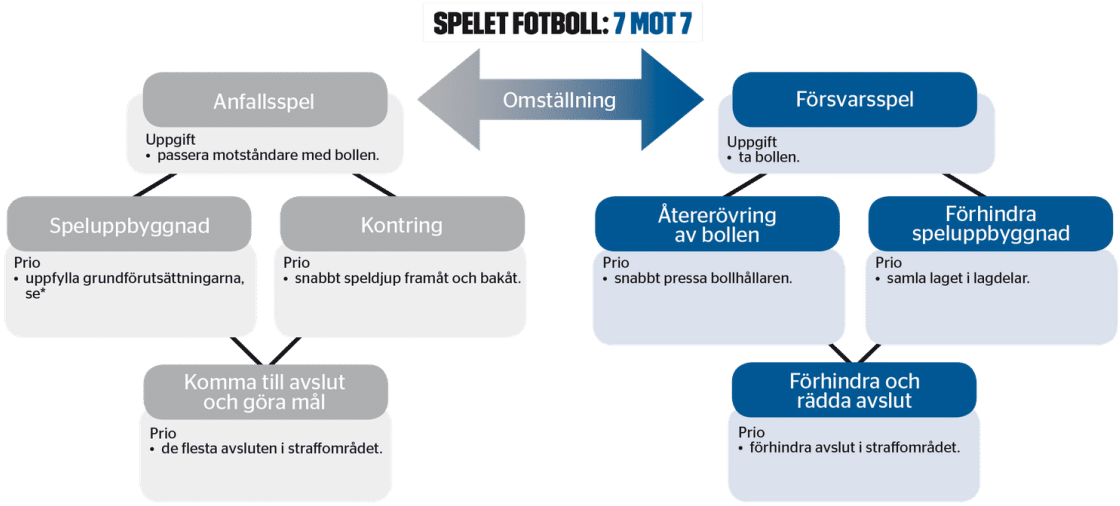
I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse. Därför har SvFF valt att introducera alla spelets skeden samt spelsystemets olika delar i den här spelformen.

Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.

INTRODUKTIONSFILM 7 mot 7 (länk)

Spelet 7 mot 7

Spelformen 7 mot 7 varar över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg under de åren. Många spelare har flera års erfarenhet av fotboll och utvecklar en allt större förståelse för spelet fotboll. Därför introduceras alla spelets skeden och lagets spelsystem i den här spelformen. Dessutom väljer många lag att spela med tre lagdelar, och planens indelningar kan börja att vara till hjälp för spelarna.



Lagets spelsystem

SvFF rekommenderar att alla spelets skeden introduceras i spelformen 7 mot 7. Spelformen är även lämplig för att börja jobba med tre lagdelar. Fokus bör ligga på att alla spelare är aktiva i alla spelets skeden. Det kan även vara lämpligt att introducera arbetssätt och formation från lagets spelsystem.

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att variera formation, till exempel att i en match spela med tre backar och i nästa med två. Spelarnas lärande stimuleras även av att de får spela på olika positioner, till exempel vara målvakt i en match och forward i nästa.

Arbetssätt

Arbetssättet kan vara olika i spelets olika skeden. I skissen "Spelets skeden 7 mot 7" finns rekommendationer för prioriteringar i olika skeden. Det kan vara bra för spelarnas lärande att få vara med och diskutera hur laget ska spela.

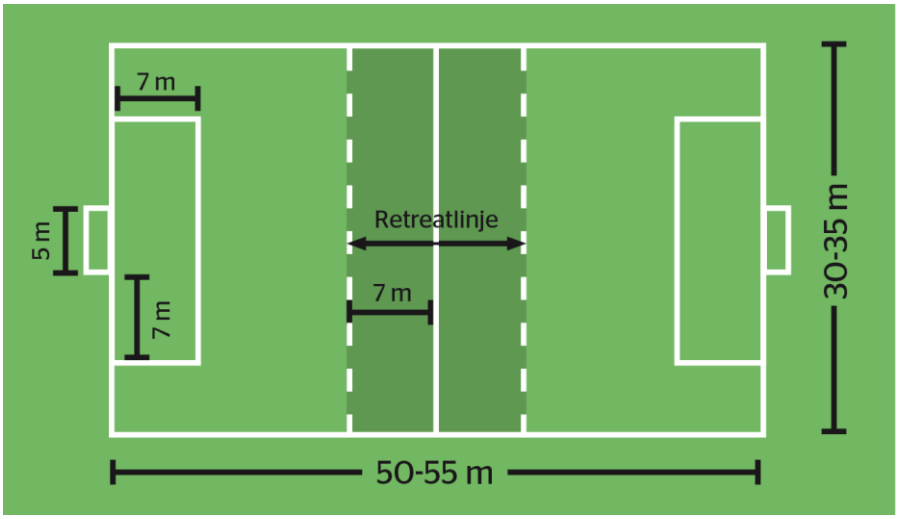
Tips!

Det tar tid att skapa ett spelsystem för alla spelets skeden. Fokusera extra på en enkel del per skede. Det kan även vara bra att fokusera extra på några skeden åt gången. Eftersom spelformen 7 mot 7 sträcker sig över tre år finns det gott om tid.

Ledarna bör låta spelarna vara delaktiga och ställa frågor till dem. Till exempel kan ni fråga backarna om hur de uppfattar sin roll i speluppbyggnaden och vilka utmaningar de vill träna extra på. Tränaren kan också fråga övriga spelare vad de ska tänka på för att hjälpa backarna.

Planens indelning

I spelformen används retreatlinjer för att underlätta för det anfallande laget att komma igång med speluppbyggnaden när målvakten har bollen. Retreatlinjerna kan även användas som ungefärliga markeringar för planens tredjedelar. Därför kan det vara lämpligt att börja jobba med planens tredjedelar i den här spelformen. I försvarsspelet kan laget exempelvis börja pressa i den centrala tredjedelen.



Spelets skeden

Varje lag bör skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.

Anfallsspelet

Målsättningen i anfallsspel är att göra mål. För att lyckas med det behöver laget, oavsett skede av spelet, ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar och på så vis ta bollen framåt. Detta kan kallas för en övergripande uppgift i lagets anfallsspel. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

SPELUPPBYGGNAD (länk)

Genom att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel (spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup) ger laget bollhållaren flera alternativ. Bollhållaren bör själv få fatta beslut om vilket alternativ som är det bästa, till exempel att passa, driva eller utmana.

KONTRING (länk)

När laget vinner bollen är det viktigt att bollhållaren snabbt får flera alternativ. Att ge bollhållaren passningsalternativ både framåt och bakåt möjliggör en snabb omställning till anfallsspel med goda möjligheter att komma till avslut och göra mål eller att behålla bollen inom laget.

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL (länk)

Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större är chansen att det blir mål. Därför är det bra att försöka komma så nära målet som möjligt innan avslut. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att träna även sådana avslut

Försvarsspelet

Målsättningen i försvarsspel är att ta bollen. Genom att ta bollen hindras motståndarna från att komma till avslut och göra mål, och spelarna får möjlighet att själva anfalla. Att ta bollen är därmed den övergripande uppgiften i lagets försvarsspel, oavsett skede i spelet. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

ÅTERERÖVRING (länk)

När laget förlorar bollen är det viktigt att snabbt sätta press på motståndarna för att förhindra att motståndarna får bollen under kontroll och kontrar. I läget när motståndarna just har vunnit bollen är de inte formerade för anfallsspel vilket gör att det finns stora chanser att erövra bollen.

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD (länk)

För att kunna erövra bollen när motståndarna är formerade för anfallsspel är det viktigt att spelarna jobbar tillsammans. När laget är samlat i lagdelar är det lättare för spelarna att samverka. Planens retreatlinjer kan användas för att dela planen i tredjedelar vilket hjälper spelarna att hålla laget kompakt. En riktlinje skulle kunna vara att samla laget inom två av planens tredjedelar. Målvakten flyttar med laget i djupled och är inom samma två tredjedelar som utespelarna.

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT (länk)

Ju närmare målet motståndarna kommer, desto större är risken att det blir mål. Därför bör laget i första hand försöka se till att motståndarna inte kommer nära målet med bollen. I andra hand ska laget försvara ytorna nära målet extra noga eller markera de motståndare som finns nära målet.

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar.

De fysiologiska grundkvaliteterna kan fortfarande tränas genom 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.

Fasta situationer

I spel 7 mot 7 får bollen slås i luften vid fasta situationer och även gå direkt i mål. SvFF rekommenderar att lagen prioriterar att spelet kommer igång snabbt och att olika spelare får ta fasta situationer vid olika tillfällen.

För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bättre att prioritera spelets olika skeden före fasta situationer under träningen.

När målvakten sätter igång spelet ska det försvarande laget backa till retreatlinjen vilket ger det anfallande laget tid att starta en speluppbyggnad där alla spelare är delaktiga. Samtidigt får det försvarande laget möjlighet att samla laget för att jobba tillsammans i skedet förhindra speluppbyggnad.

Lagets möjligheter

Det finns olika saker som spelarna kan göra för att uppfylla lagets uppgifter och följa prioriteringarna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen

- Uppgiften i skedet Speluppbyggnad är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel*, se nedan.
- Uppgiften i skedet Kontring är snabbt speldjup framåt och bakåt.
- Uppgiften i skedet Komma till avslut och göra mål är att de flesta avsluten sker i straffområdet.

Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen

- Uppgiften i skedet Återerövring av bollen är att snabbt pressa bollhållaren.
- Uppgiften i skedet Förhindra speluppbyggnad är att samla laget i lagdelar.
- Uppgiften i skedet Förhindra och rädda avslut är att förhindra avslut i straffområdet.

Lagets möjligheter i anfalls- och försvarsspel visas med följande filmer:

Anfallsspel

1. *SPELBARHET (länk)
2. *SPELDJUP (länk)
3. *SPELBREDD (länk)
4. *SPELAVSTÅND (länk)
5. DJUPLEDSSPEL (länk)
6. SPELVÄNDNING (länk)
7. UPPFLYTTNING (länk)
8. VÄGGSPEL (länk)

Försvarsspel

1. FÖRSVARSSIDA (länk)
2. TÄCKNING (länk)
3. NEDFLYTTNING (länk)
4. UPPFLYTTNING FÖRSVAR (länk)

Spelarens möjligheter

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel.

Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Spelarens möjligheter i anfalls- och försvarsspel visas i följande filmer:

Anfallsspel

1. DRIVA (länk)
2. VÄNDA (länk)
3. SKJUTA (länk)
4. PASSA (länk)
5. TA EMOT BOLLEN (länk)
6. UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA (länk)

Försvarsspel

1. BRYTA, TA TILLBAKA BOLLEN (länk)
2. PRESSA (länk)
3. MARKERA (länk)
4. TACKLA (länk)

Målvaktens möjligheter

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Målvaktens möjligheter i både försvarsspel och anfallsspel visas i följande filmer:

Anfallsspel

1. RULLA UT BOLLEN (länk)
2. KASTA BOLLEN (länk)

Försvarsspel

1. FÅNGA BOLLEN (länk)
2. KASTA SIG OCH RÄDDA AVSLUT (länk)
3 PALMING (länk)
4 BRYTA DJUPLEDSPASSNING (länk)

Fotbollspsykologi

Självreflektion är en viktig del för den långsiktiga utvecklingen. Med ökad mognad kan spelare i dessa åldrar börja träna på reflektion genom att exempelvis skriva ner vad de har lärt sig på träningen.

Det är lätt hänt att spelarna slutar springa om de inte får bollen eller ”gömmer sig” om det går dåligt. Spelarna kan utveckla sina färdigheter att göra nästa aktion genom att exempelvis fortsätta att vara spelbara även i motgång eller när de inte får bollen. Det är bra för den långsiktiga utvecklingen och motivationen att de lär sig att fortsätta att göra bra aktioner i både med- och motgång.

På samma sätt kan spelarna hjälpa sina lagkamrater att fortsätta att göra sig spelbara genom att med kroppsspråk och ord berömma löpningar och positioner som ger spelalternativ.

LÅNGSIKTIG UTVECKLING (länk), t.ex. att en spelare reflekterar över vad hon/han har lärt sig i samband med träning och match.

GÖRA NÄSTA AKTION (länk), t.ex. att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE (länk), t.ex. att en spelare berömmer lagkamrater som är spelbara.

Träning

I åldern 10–12 år bör spontan och allsidig träning dominera, men den strukturerade träningen kan öka i omfattning. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta, men spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme. I de strukturerade träningarna kan fokuset på lärande öka genom att tränaren ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match.

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Skadeförebyggande träning

Förutom träningspassen i övningsbanken kan ni jobba extra med spelarnas koordination och rörelser. Programmet FIFA 11+ Kids är utvecklat av FIFA och speciellt framtaget för barn och ungdomar mellan 7–14 år. Det innehåller en variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar som på ett lekfullt sätt kan integreras i fotbollsträningen för att förhindra skador.

- FIFA 11+ KIDS (länk)
- FIFA 11+ (länk) Programmet FIFA 11+ är utvecklat av FIFA och baserat på variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar och ger en bra start på fotbollsträningen.
- KNÄKONTROLL (länk) Knäkontroll är ett program för träning av knä och bål framtaget med syfte att förebygga förekomsten av främre korsbandsskador.

Tips inför ett träningspass:

- 1 ledare/10 spelare
- Följ ett tema
- Matchlika övningar
- Många fotbollsaktioner

Match

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.

Förberedelse

Sträva efter att bestämma matchdatum och tider för era matcher i så god tid som möjligt och informera föräldragruppen om datumen i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och sträva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 10 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta varje match på grund av andra aktiviteter eller sjukdom. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna.

Matchgenomgången i spelformen 7 mot 7 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Ställ gärna frågor till spelarna, till exempel vad de har tränat på under veckan och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som de själva tog upp på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

7 MOT 7: MATCH – MATCHENS GENOMFÖRANDE (länk)

Tips till matchen!

- Lika speltid för alla
- Lagen varieras om föreningen har mer än ett lag i samma ålder.
- Byten sker företrädesvis vid paus.
- Spelarna turas om att starta matcher

Planering

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bra samordning och struktur.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för kamratskapet och för motivationen till fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

Ledarutbildning

Att vara många ledare som dessutom är välutbildade är en förutsättning för en bra spelarutbildning. SvFF rekommenderar att minst en ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning UEFA C, SvFF Mv D samt spelformsutbildning 7 mot 7. Föräldrar bör utbildas i Fotbollens spela, lek och lär.

SPELFORMSUTBILDNING 7 MOT 7 (länk)

FOTBOLLENS SPELA, LEK OCH LÄR (länk)

Regler

Matchen i barn- och ungdomsfotboll ska ses som en del av träningen. Lärande ska på ett naturligt sätt bestå av både träning och match där utgångspunkten är barnens bästa och deras behov. Här finns några av de regler som anpassats till spel 7 mot 7 för tio- till tolvåringar. .

REGLER 7 MOT 7 (länk)

Så här spelar och tränar vi i spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

- kollektivt spel med få spelare

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i **Speluppbyggnaden** ska vi…	i **Kontringar** ska vi snabbt…		i **Återerövringen** ska vi snabbt…	i **Förhindra speluppbyggnad** ska vi…
• Uppfylla *grundförutsättningarna.	• Erbjuda speldjup framåt/bakåt.		• Pressa bollhållaren.	• Samla laget i lagdelar.
för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi…			för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi…	
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.			• Förhindra avslut i straffområdet.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Möjligheter för laget		Möjligheter för laget	
*Spelbarhet	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel		
Spelvändning	Uppflyttning		
Väggspel			

Möjligheter för spelaren		Möjligheter för spelaren	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla		

Extra möjligheter för målvakten		Extra möjligheter för målvakten	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
		Kasta sig	Bryta djupledspassning

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmer lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär