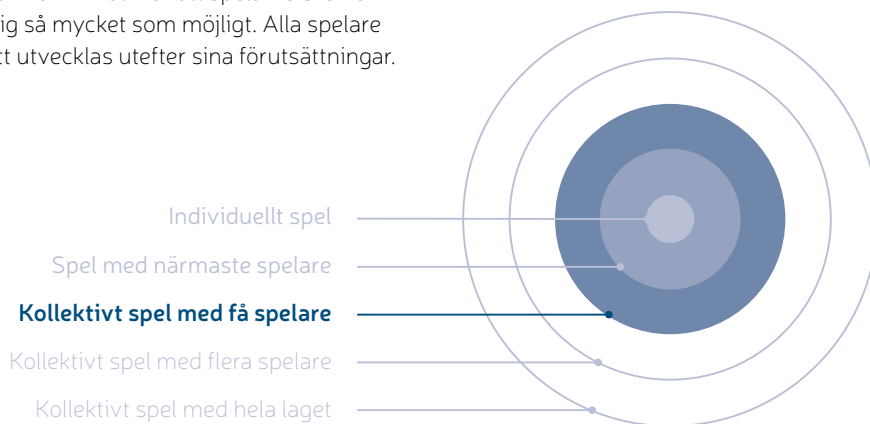


7 mot 7

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.



Att träna 10-12 åringar

TRÄNING: 1- 3 gånger (60-90 min) i veckan

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

MATCHER: 1,5/vecka

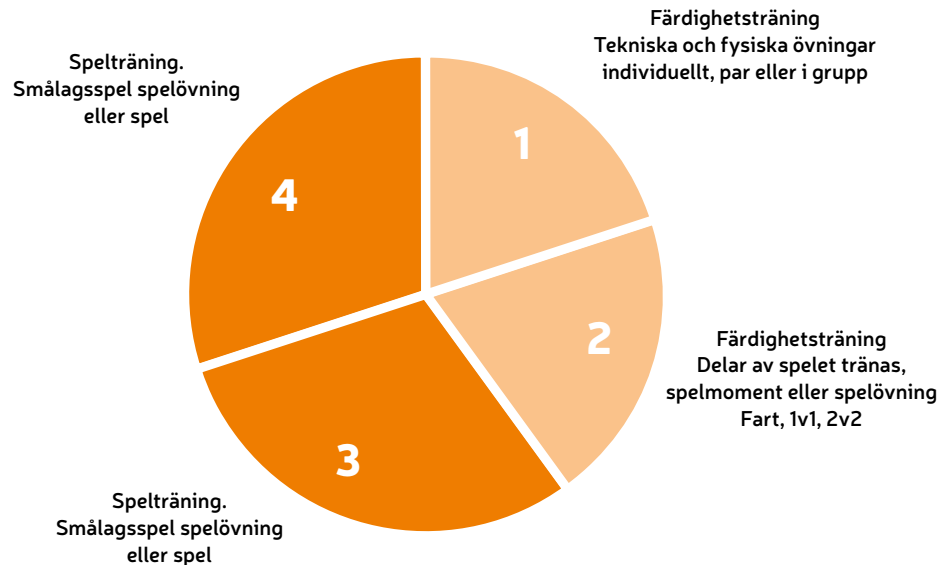
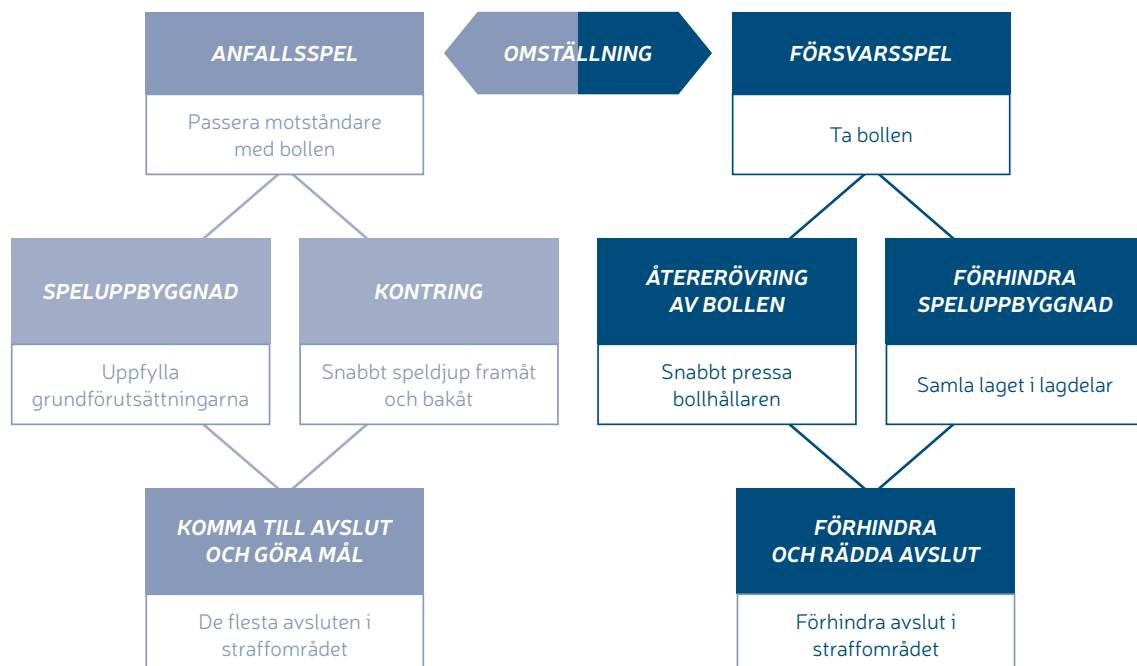
- Alla poolspel/cuper i närområdet
- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla spelar lika mycket
- "Spela som vi tränar"
- Prova olika positioner
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

Individen 10-12 år

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.

Fördelning



Spelet

Spelformen 7 mot 7 varar över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg och utvecklar en allt större förståelse för spelet fotboll. Därför introduceras alla spelets skeden och lagets spelsystem i den här spelformen. Spelformen är även lämplig för att börja jobba med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards) och planens indelningar kan börja att vara till hjälp för spelarna. Fokus bör ligga på att alla spelare är aktiva i alla spelets skeden. 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.

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.

Spelets skeden

Anfallsspel

När laget har bollen gäller det att försöka komma till avslut och göra mål. För att lyckas med detta behöver laget ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar. Att spela bollen framåt kan därför prioriteras men att spela bollen bakåt för att sedan vända spelet eller spela framåt är många gånger ändå fördelaktigt.

Speluppbyggnad. Genom att uppfylla grunderna 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. 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. Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större är chansen att det blir mål. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att träna även sådana avslut.

Försvarsspel

När motståndarna har bollen gäller det för spelarna i det försvarande laget att ta bollen för att själva kunna anfalla. När hela laget samarbetar ökar chanserna för att ta bollen.

Återerövring. 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. 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.

Förhindra och rädda avslut. 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.

Möjligheter i spelet

Laget

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare med bollen för att komma till avslut.

- Uppgiften i skedet Speluppbyggnad är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel: spelbarhet, speldjup, spelbredd och spelavstånd.
- 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.

I försvarsspelet är uppgiften 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.

Spelaren

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. Tränaren kan gärna uppmuntra detta men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen. 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 anfallsspelet: driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta och dribbla.
- Spelarens möjligheter i försvarsspelet: bryta, pressa, markera, tackla.
- Målvaktens möjligheter i anfallsspelet: rulla bollen, kasta bollen.
- Målvaktens möjligheter i försvarsspelet: fånga, palming, kasta sig, bryta djupledspass.

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. Övningar med den egna kroppsvikten som belastning för att förbättra bland annat kroppskontroll och styrka.

Fotbollsspsykologi

Självreflektion är en viktig del för den långsiktiga utvecklingen. Spelare i dessa åldrar kan börja träna på reflektion genom att exempelvis skriva ner vad de har lärt sig i samband med träning och match. Det är lätt hänt att spelarna slutar springa om de inte får bollen eller "gömmer sig" om det går dåligt. 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.

Fasta situationer

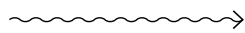
I spel 7 mot 7 får bollen slås i luften vid fasta situationer och även gå direkt i mål. SvFF rekommenderar att lagen prioriterar att spelet kommer igång snabbt och att olika spelare får ta fasta situationer vid olika tillfällen. För den långsiktiga utvecklingen är det bättre att prioritera spelets olika skeden

ÖVNINGSBANK

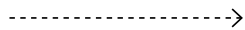
7 vs 7

TECKENFÖRKLARING

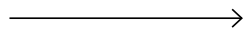
Spelarens väg med bollen



Spelarens väg utan bollen



Bollens väg



Anfallsspelare



Försvarsspelare



Bollhållare



Målvakt

MV

Riktning anfallsspelare



Riktning försvarsspelare



Boll



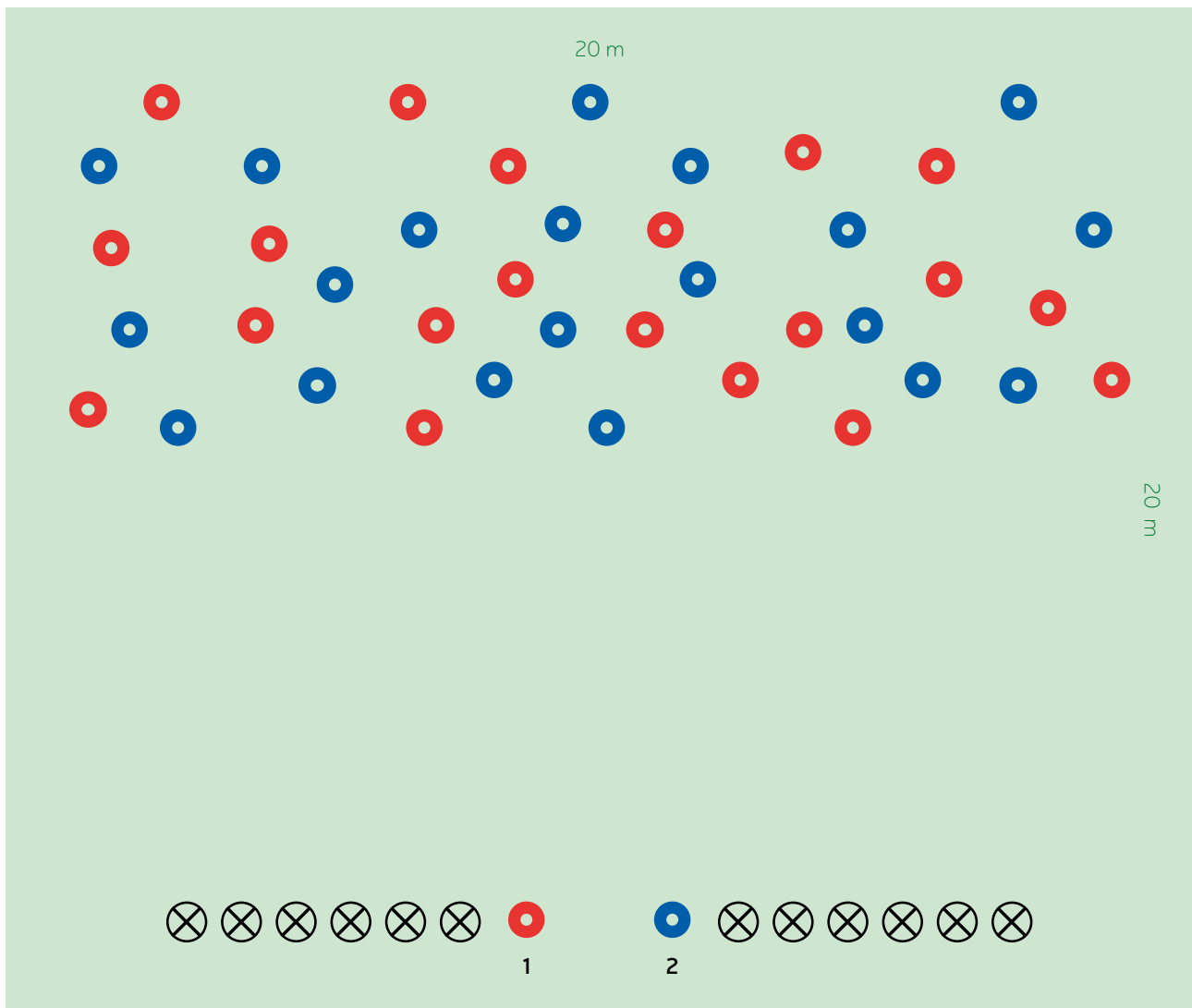
Kona



Boll på kona



7.1 HÄMTA KONER



VARFÖR:

Förbättra förmågan att driva bollen med kontroll i hög fart

ORGANISATION:

Två eller flera lag. Placera 40-50 koner i en yta 20x20 m

ANVISNING:

Varje spelare med varsin boll. Spring med boll upp mot konerna, stoppa bollen vid en kon, plocka upp den och lämna den på lagets startposition genom att driva tillbaks med bollen. Upprepa tills all koner är slut. Räkna ihop vilket lag som samlat flest.

ALTERNATIV:

Två spelare från varje lag startar samtidigt. Växla med 2 medspelare vid startpunkten som då övertar bollen.

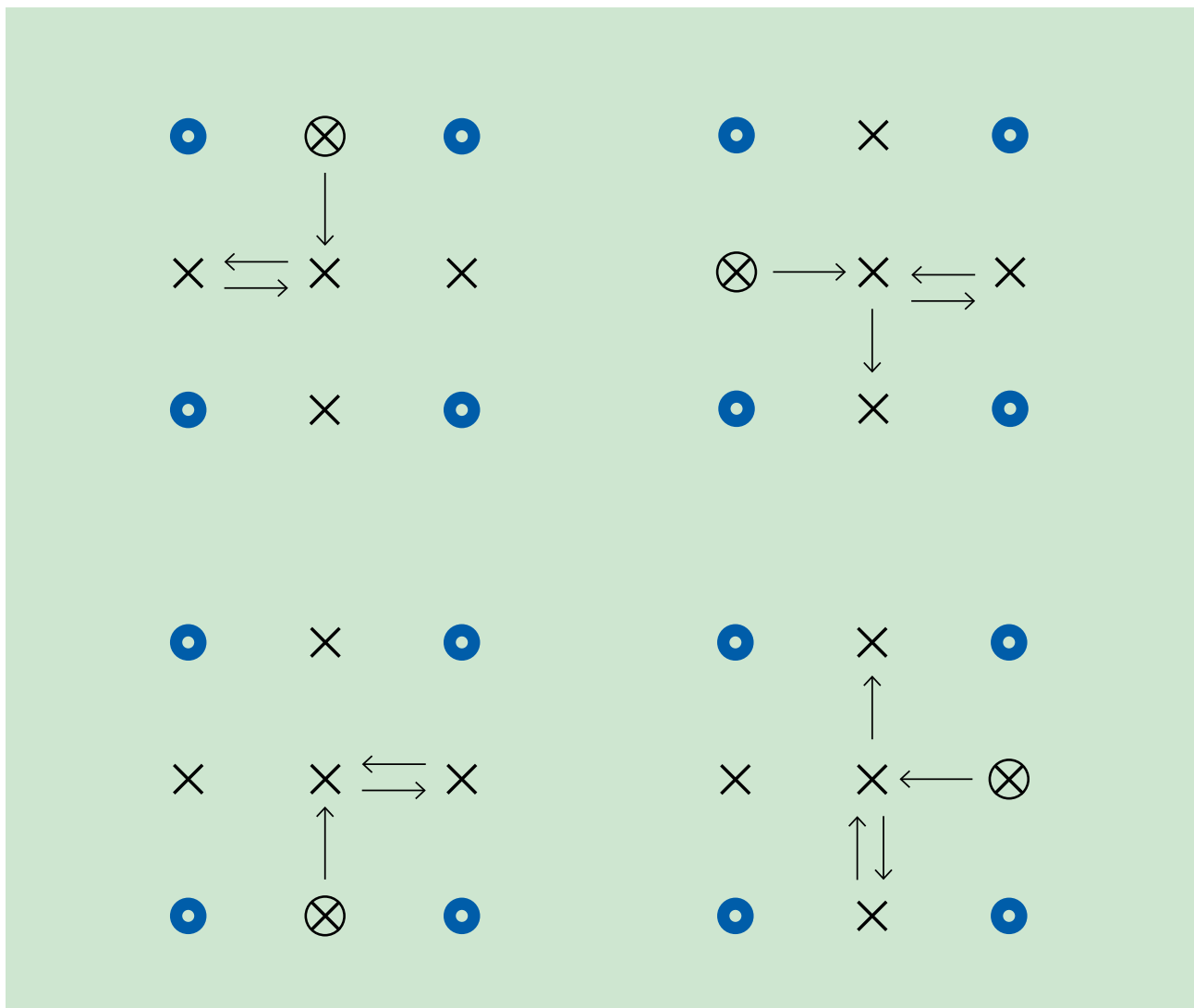
VARIATIONER:

Börja med att springa utan boll. Vid stopp av bollen måste man utföra en bollövning t.ex. 6 toe taps innan man får plocka upp konen och springa tillbaks.

TÄNK PÅ!

Fokus på bollkontroll och att bollövningarna utförs korrekt.

7.2 VINKLADE PASSNINGAR



VARFÖR:

Träna fotarbete och vinklade passningar.

ORGANISATION:

Dela in spelarna i grupper om 5 i varje kvadrat. 1 boll/kvadrat med 5 spelare varav en i mitten.

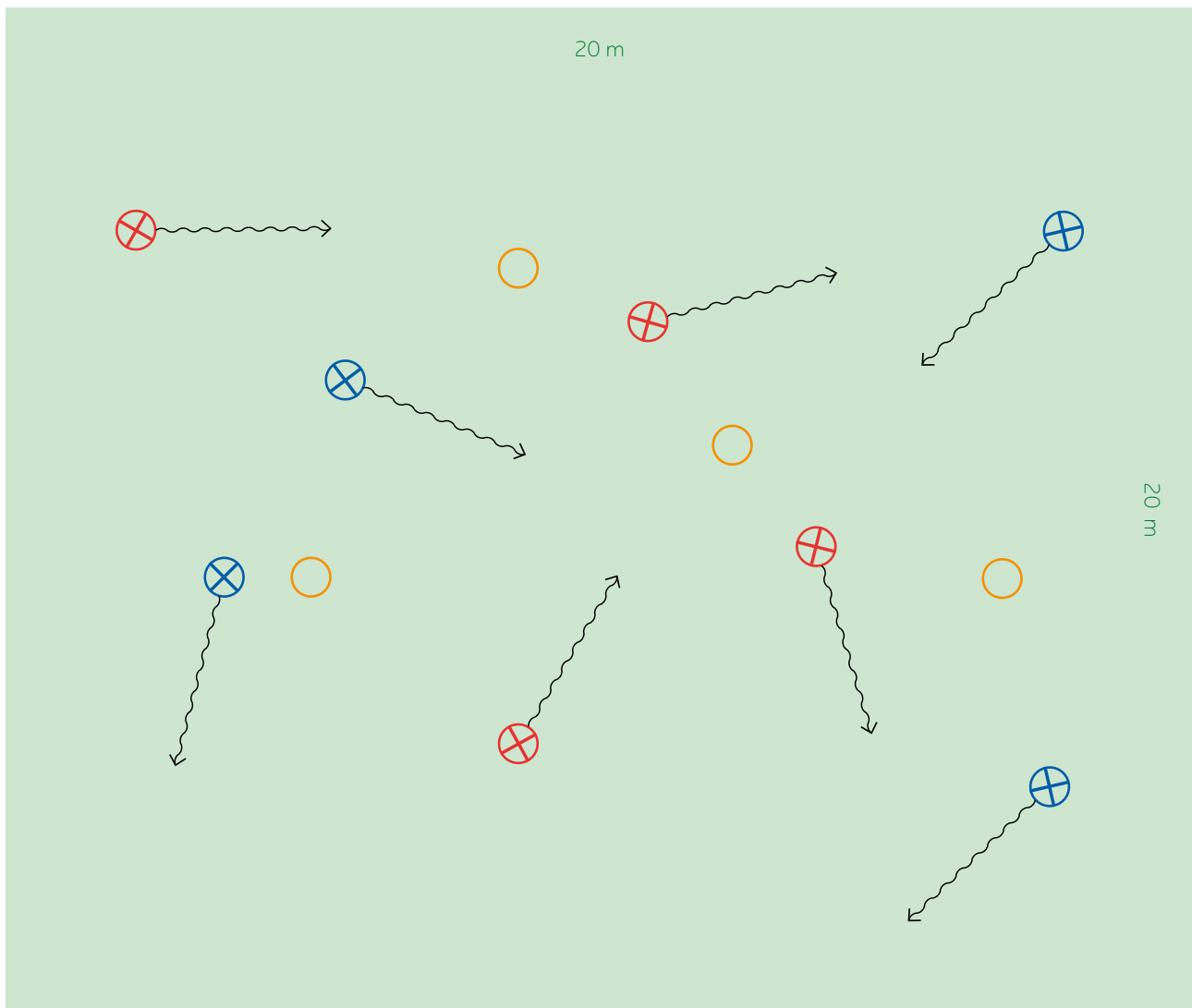
ANVISNING:

Passning in i mitten till central spelare som vinklar bollen till ny medspelare utanför.

VARIATIONER:

Alternativt fintar genom att rikta överkroppen åt ett håll och gå åt andra hållet. Flytta fötterna rätt.

7.3 TÄCKA BOLL



VARFÖR:

Öva på att täcka boll, spel under press

ORGANISATION:

12 spelare. 8 av spelarna startar med boll inne i en stor kvadrat. 4 övriga står utan boll på utsidan.

ANVISNING:

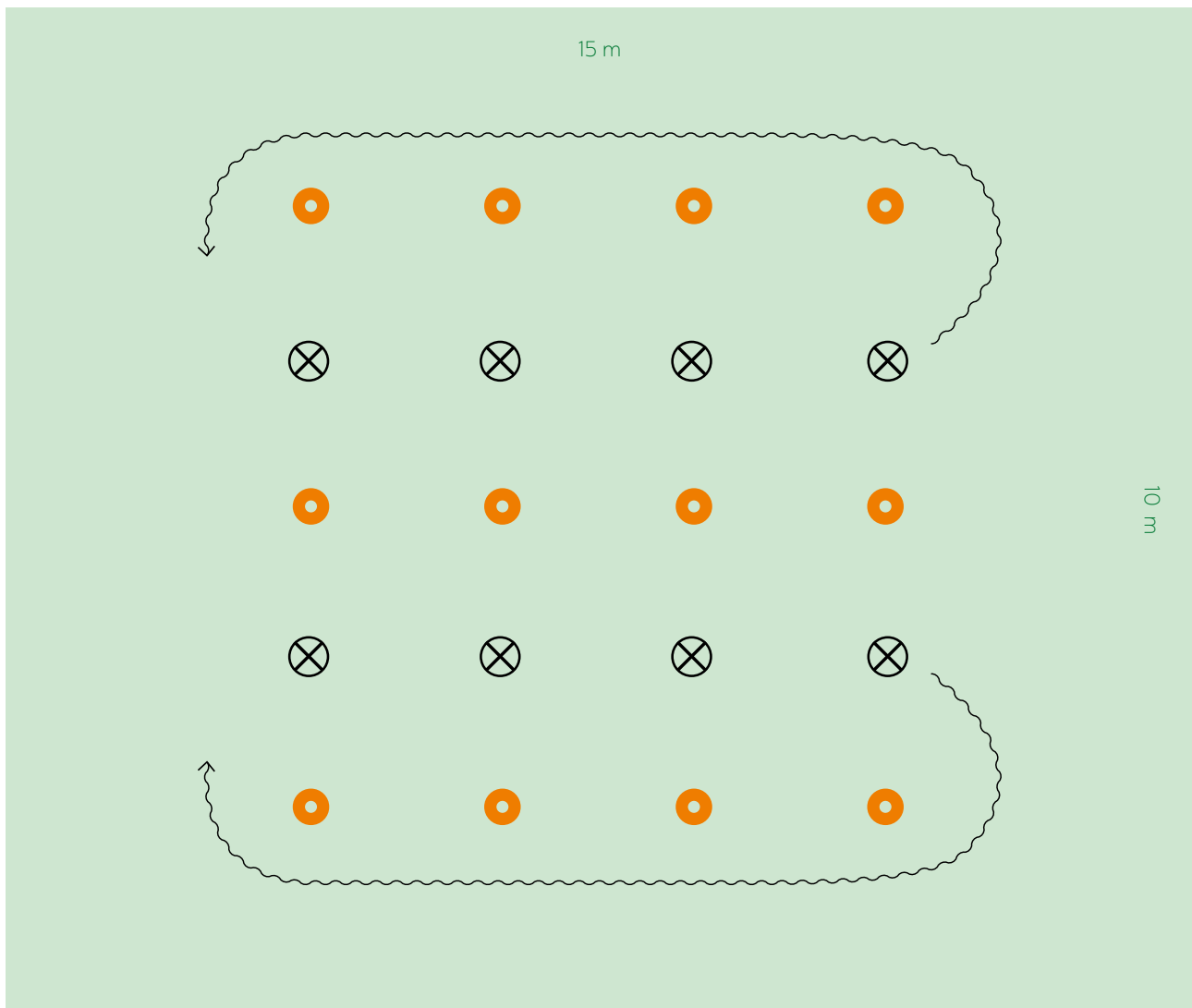
Spelare med boll driver sin boll inom ytan. Vid signal kommer de 4 spelarna utan boll in och försöker skjuta ut bollarna ur kvadraten. Förlorar man bollen ska man göra sig spelbar och hjälpa sina lagspelare att behålla bollarna inom ytan. När alla bollar är ute är omgången slut. Det lag som håller kvar bollarna längst vinner. Byt anfallare/försvarare

TÄNK PÅ!

Uppmana anfallare att göra sig spelbara och ropa för hjälpa sina medspelare.

Påminn spelarna om att skydda bollen och hålla kroppen mellan bollen och motståndaren.

7.4 BOLLKONTROLL



VARFÖR:

Förbättra bollkontrollen.

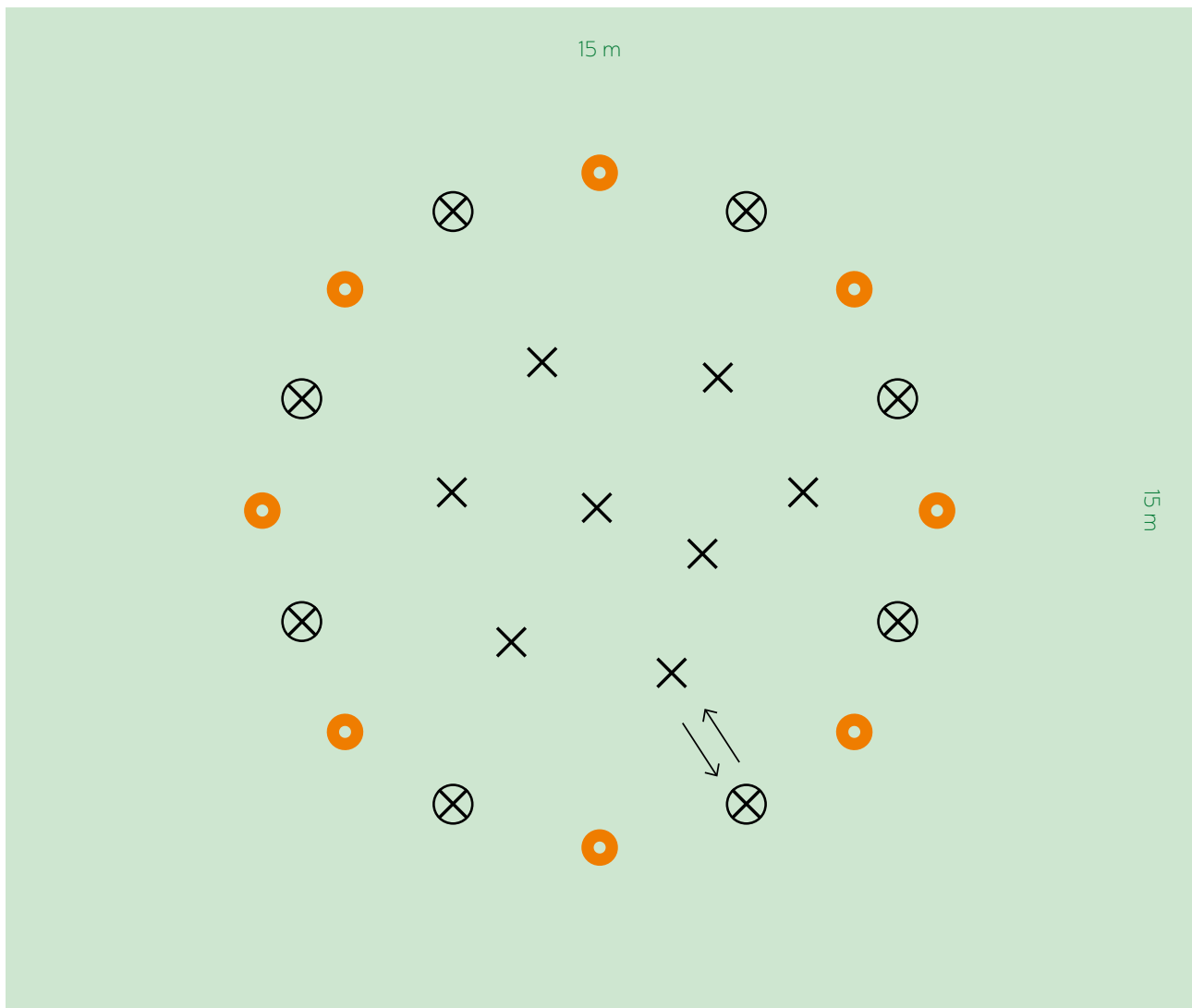
ORGANISATION:

4 spelare / led, yta 15 x 10 meter, bollar och koner.

ANVISNING:

Tränaren har satt ut olika "ball mastery" vid varje station. En spelare startar vid varje kon. På signal byter de kon och rör sig ett steg framåt. Vid sista konen tar man en rush med bollen och springer tillbaka till ledet och ställer sig sist. Försök att lyfta blicken.

7.5 TEKNIKCIRKEL



VARFÖR:

Utveckla grundtekniska moment.

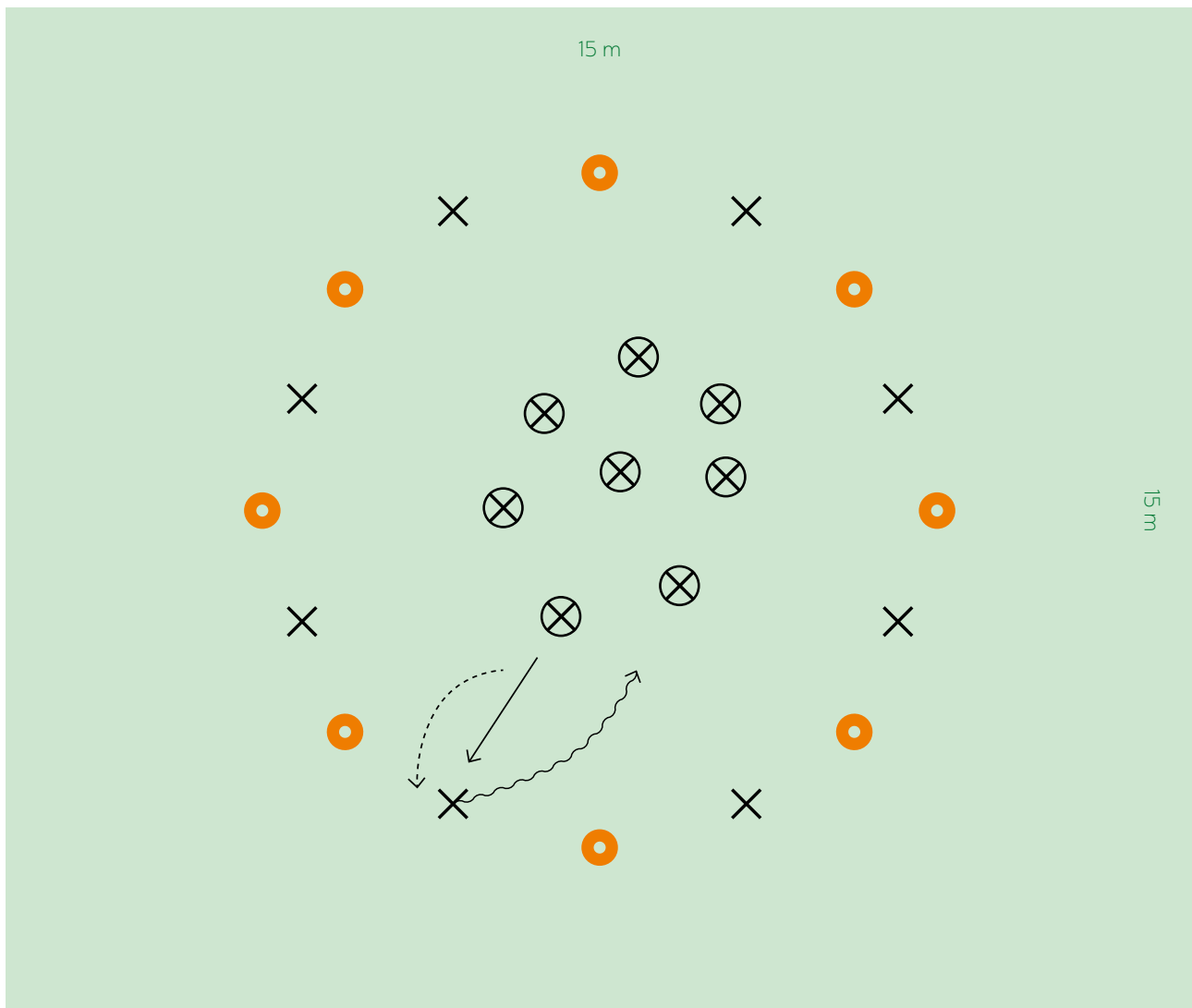
ORGANISATION: 16 spelare, yta 15 x 15 meter, koner och bollar.

ANVISNING: 6-8 spelare med bollar på utsidan.
6-8 spelare utan bollar inne i cirkeln.
Spelarna inne i cirkeln rör sig fritt, gör en tempoväxling mot en spelare med boll, får passning och spelar tillbaka bollen.

VARIATIONER:

Byt övningar efterhand, ex tillbakaspel på volley, mottag på lår med tillbakaspel, passa med fel fot, mottag bröst och tillbakaspel, nick. Växla outside/insida-spelare efter varje moment.

7.6 PASS/MOTTAGNING/FÖRFLYTTNING



VARFÖR:

Aktivera kroppen i lugnt tempo.
Öka efterhand med tempoökningar och
riktningsförändringar. .

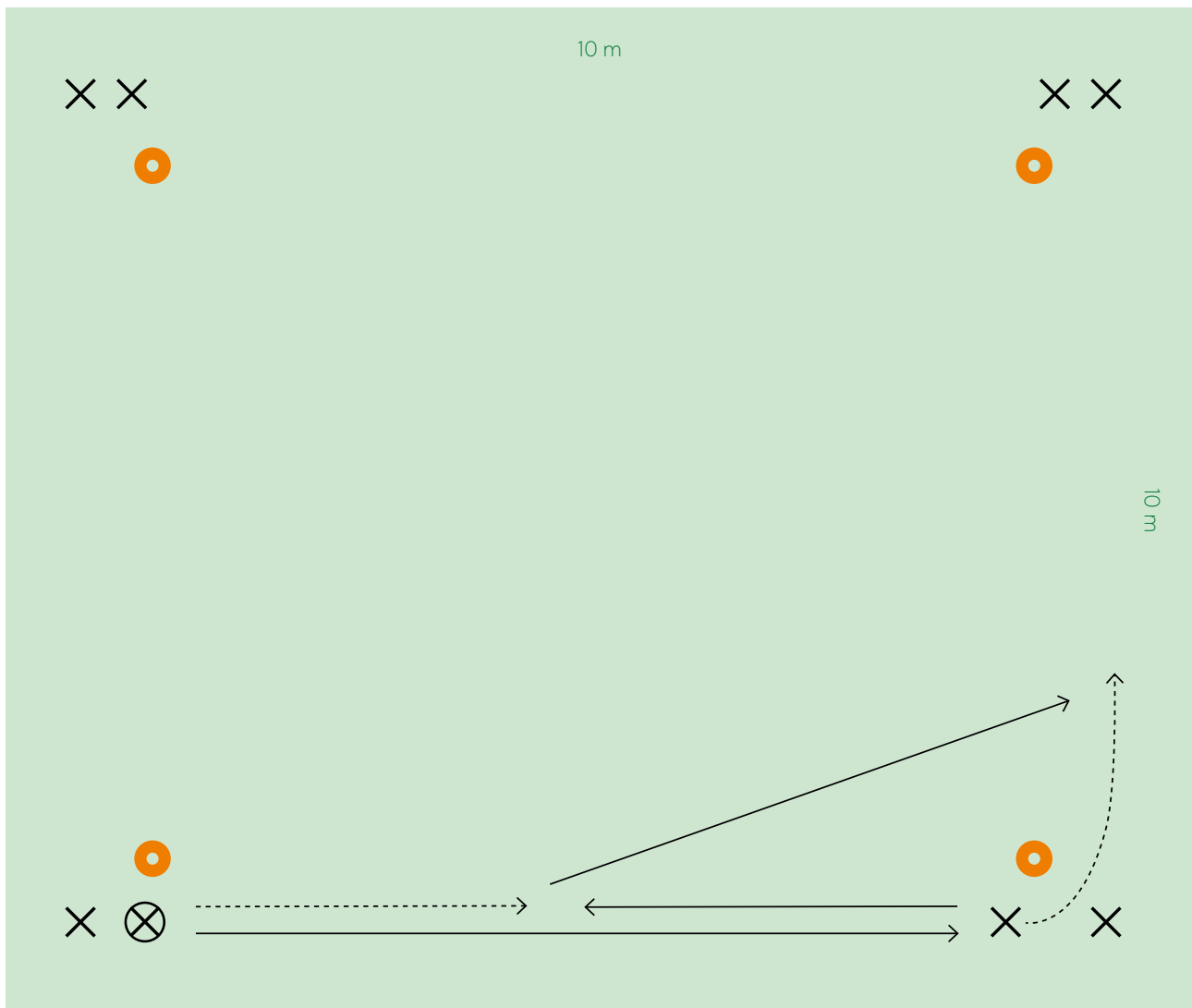
ORGANISATION:

16 spelare, yta 15 x 15 meter, koner och bollar.

ANVISNING:

Hälften av spelarna utan bollar på utsidan. Hälften
med bollar inne i cirkeln. Spelarna i mitten driver
bollen mot spelare i yttre cirkeln. Passar bollen när
ungefär halva ytan är avverkad. Mottagande spelare
tar med sig boll i mitten och spelare som passat boll
tar plats i yttre cirkeln.

7.7 PASSNINGSKVADRAT



VARFÖR:

Förbättra passningstekniken och mottagningar.

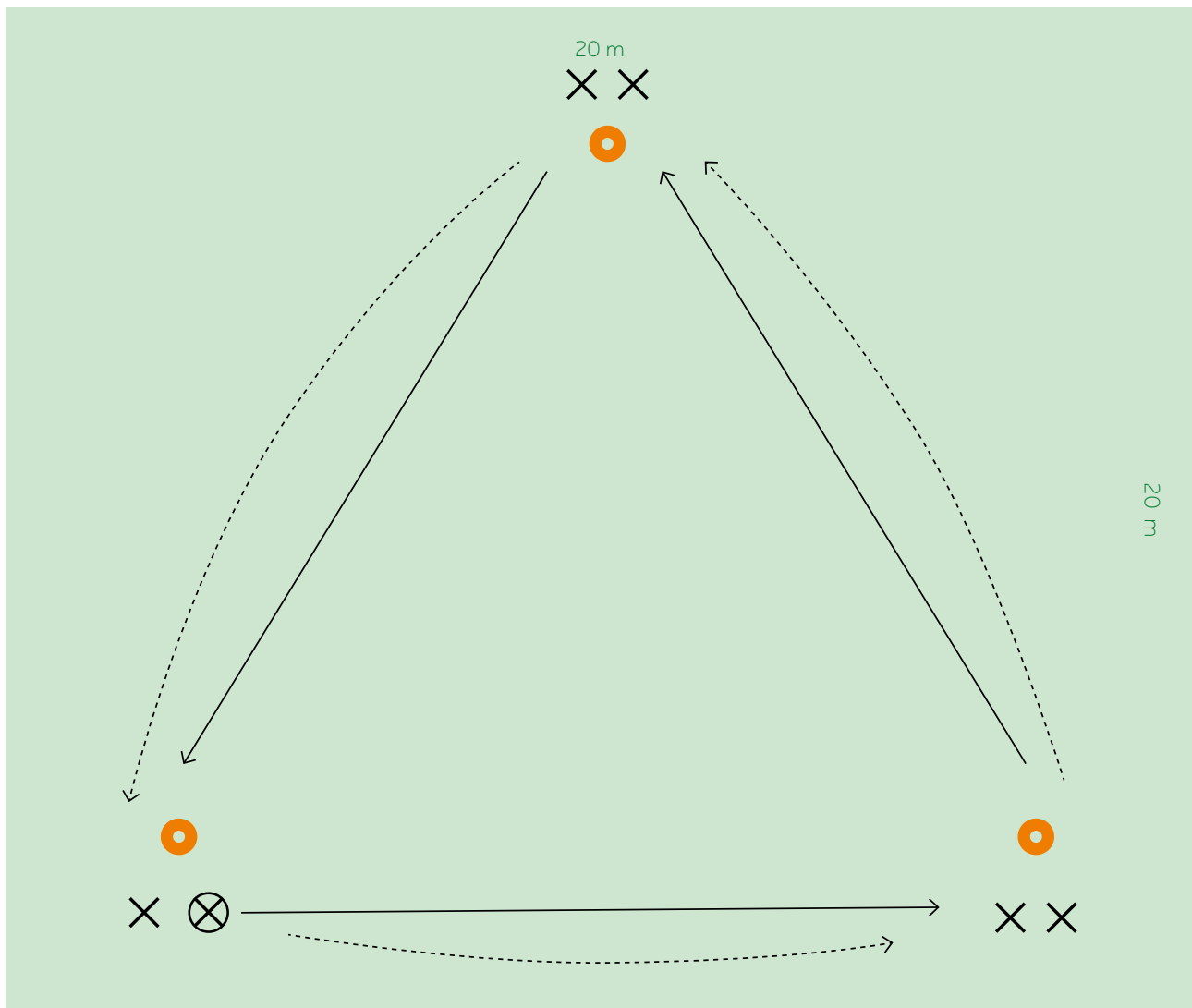
ORGANISATION:

8 spelare, yta 10 x 10 meter, koner och boll.

ANVISNING:

Stor kvadrat. 2 spelare vid varje kon. Spelare med boll passar rak pass till nästa kon och följer med bollen några steg i mötande rörelse. Mottagaren av bollen gör ett tillbakaspel och löper sedan runt sin kon och får tillbaka bollen på andra sidan.

7.8 PASSNINGSTRIANGEL



VARFÖR:

Förbättra passningstekniken och mottagningar.

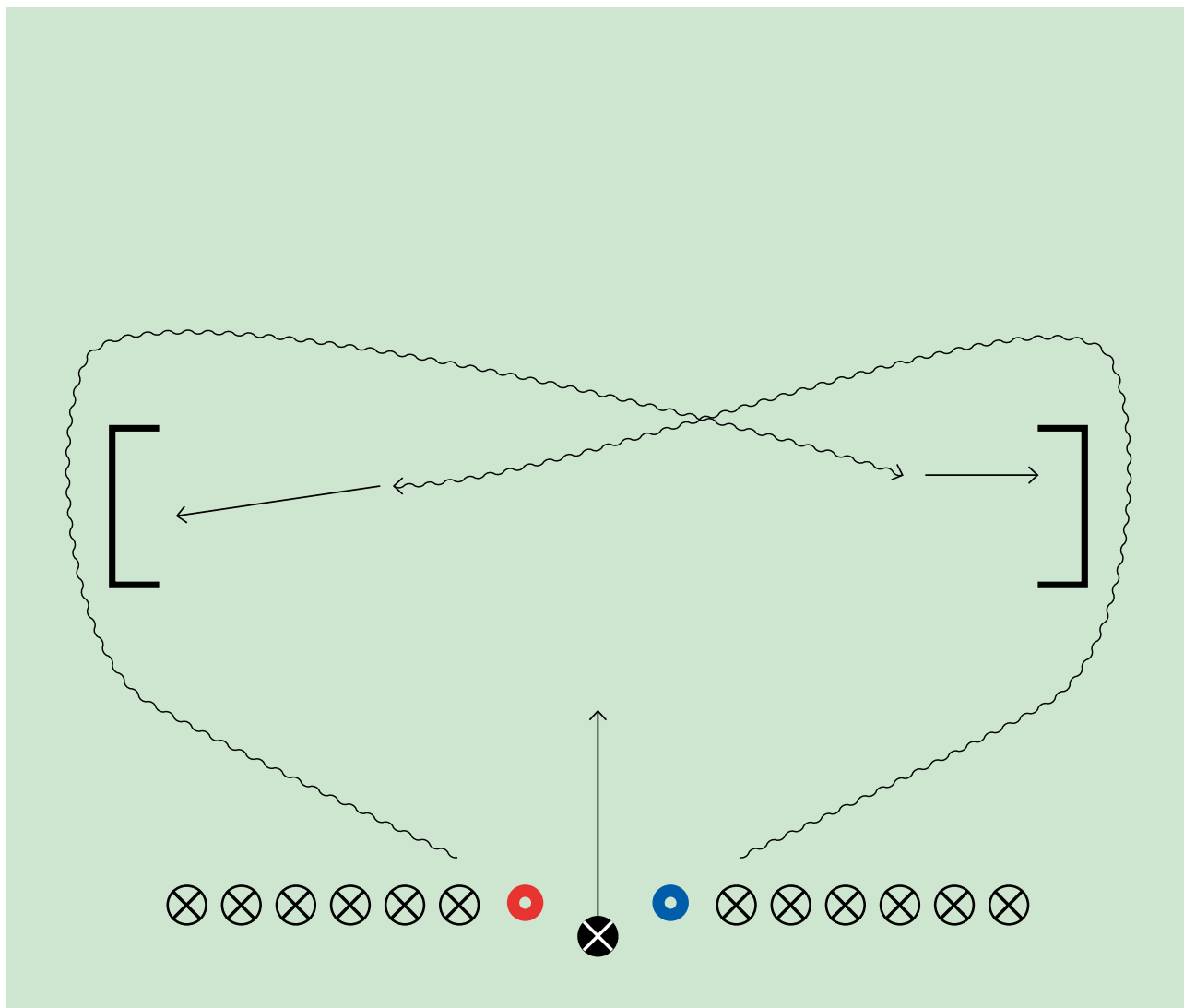
ORGANISATION:

6 spelare, yta 5 x 5 meter, koner och boll.

ANVISNING:

Pass till medspelare som tar emot bollen på ett tillslag runt sin kon och passar sedan vidare till nästa medspelare som gör samma moment

7.9 SPEED DRILL



VARFÖR:

Driva med fart och kontroll.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och två småmål.

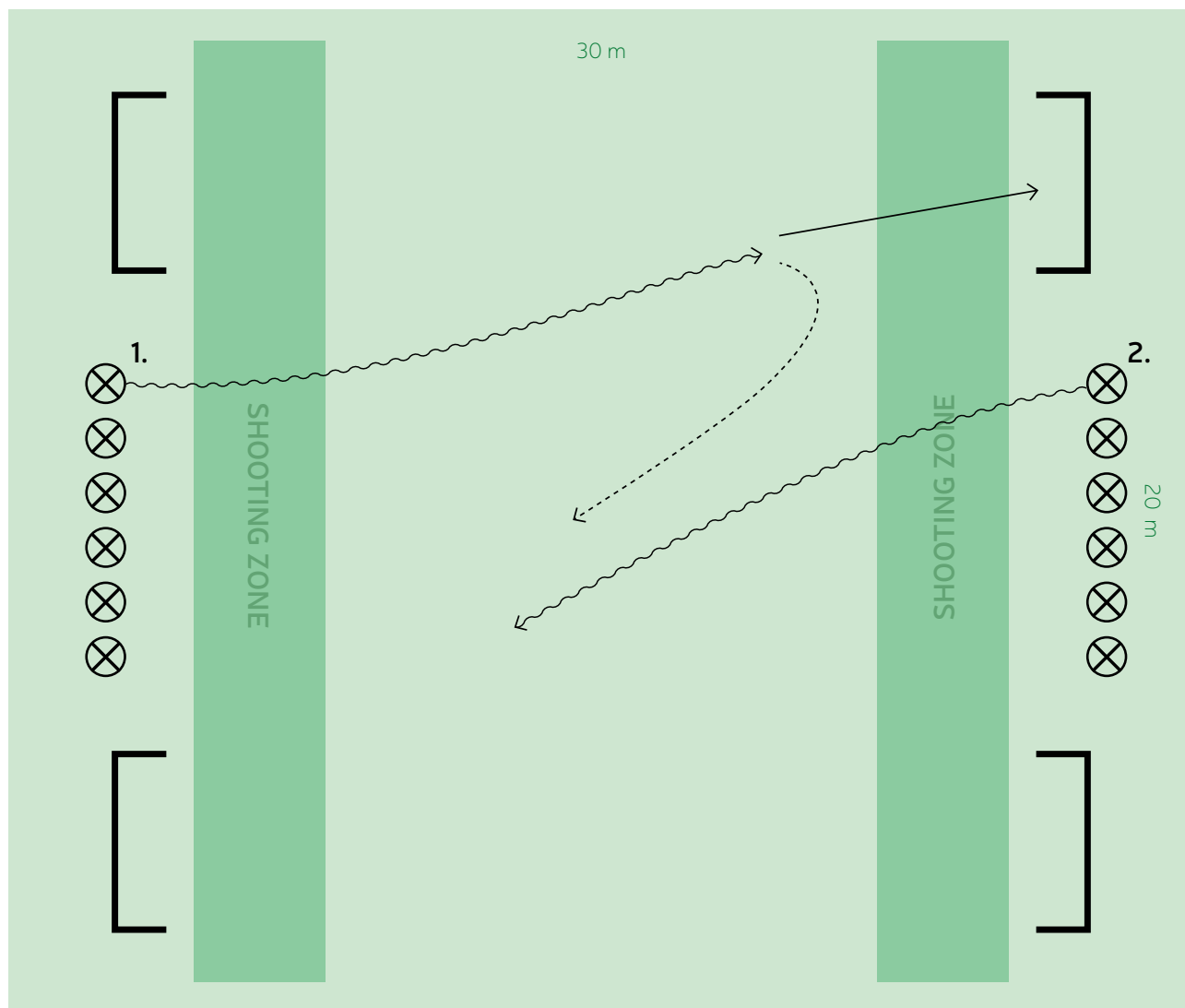
ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag. På signal springer de två första i varje led, rundar målet och försöker göra mål i motståndarens mål. Den som först gör mål vinner. Ny omgång.

VARIATIONER:

- Bollen måste in i mål innan spelaren får växla över till nästa lagkamrat.
- Tränaren har alla bollarna. På signal ska 1 eller 2 spelare från varje lag springa runt sitt egna mål. Tränaren passar in en boll i ytan. Spelarna ska försöka göra mål i motståndarens mål. Tidsbegränsning 30 sekunder. Laget med flest mål vinner.

7.10 SPEED DRILL



VARFÖR:

Förbättra förmågan att driva med bollen samt göra avslut under press.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och fyra småmål.

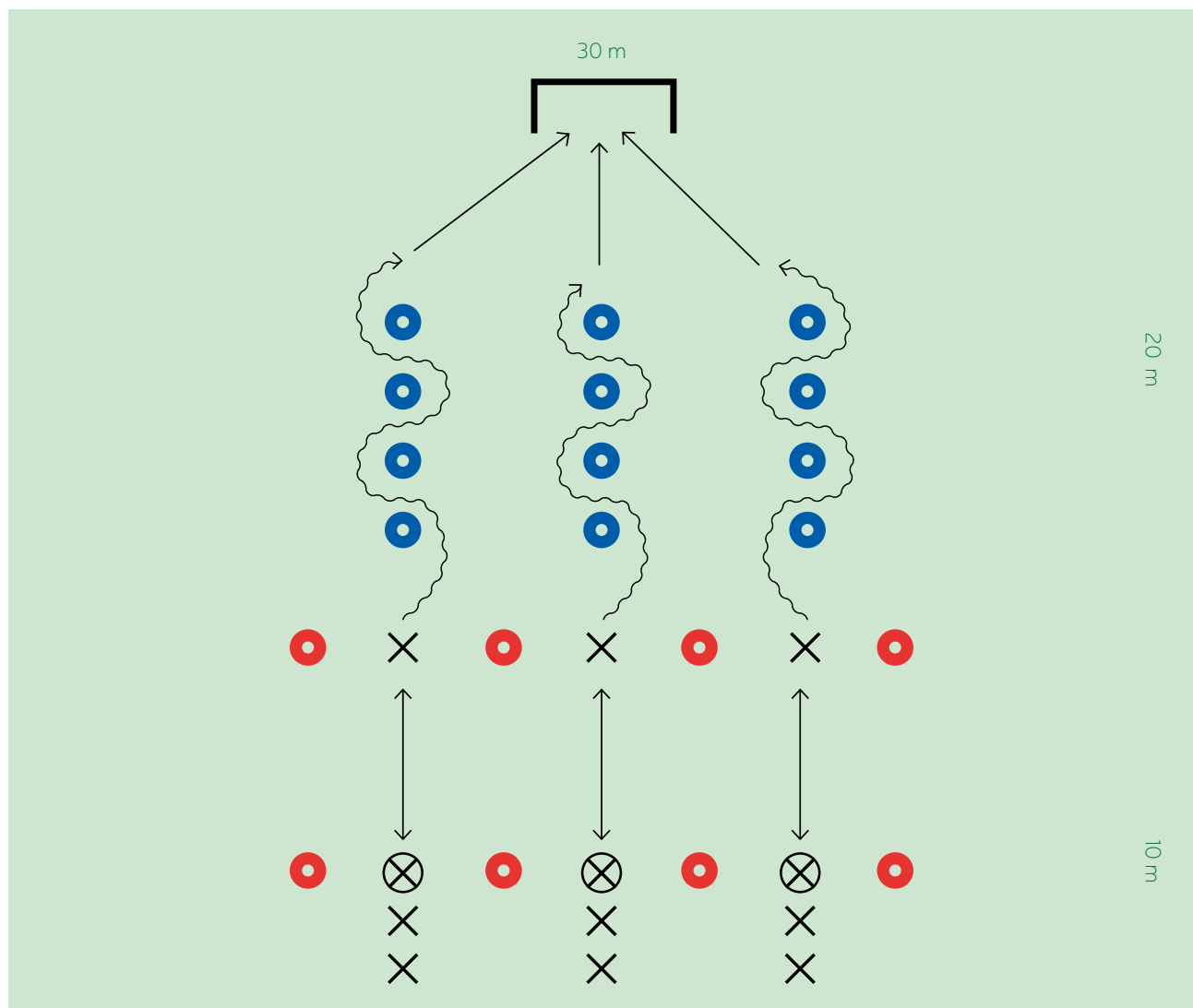
ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag. Tränaren bestämmer vilket lag som börjar. På signal startar spelare 1 och driver bollen in i shooting zone och skjuter mot valfritt mål. Så fort skottet avlossas startar förste spelare från andra laget (2) och driver mot shooting zone på motsvarande sida. Spelare 1 ska direkt efter avslut oavsett om den skjuter i mål eller inte vända om och försvara sina båda mål.

VARIATIONER:

- Efter avslut måste man runda det mål man skjutit mot
- Efter avslut måste man nudda det mål man skjutit mot

7.11 SPEED DRILL

**VARFÖR:**

Förbättra förmågan att driva med bollen samt precision i avsluten.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och ett småmål.

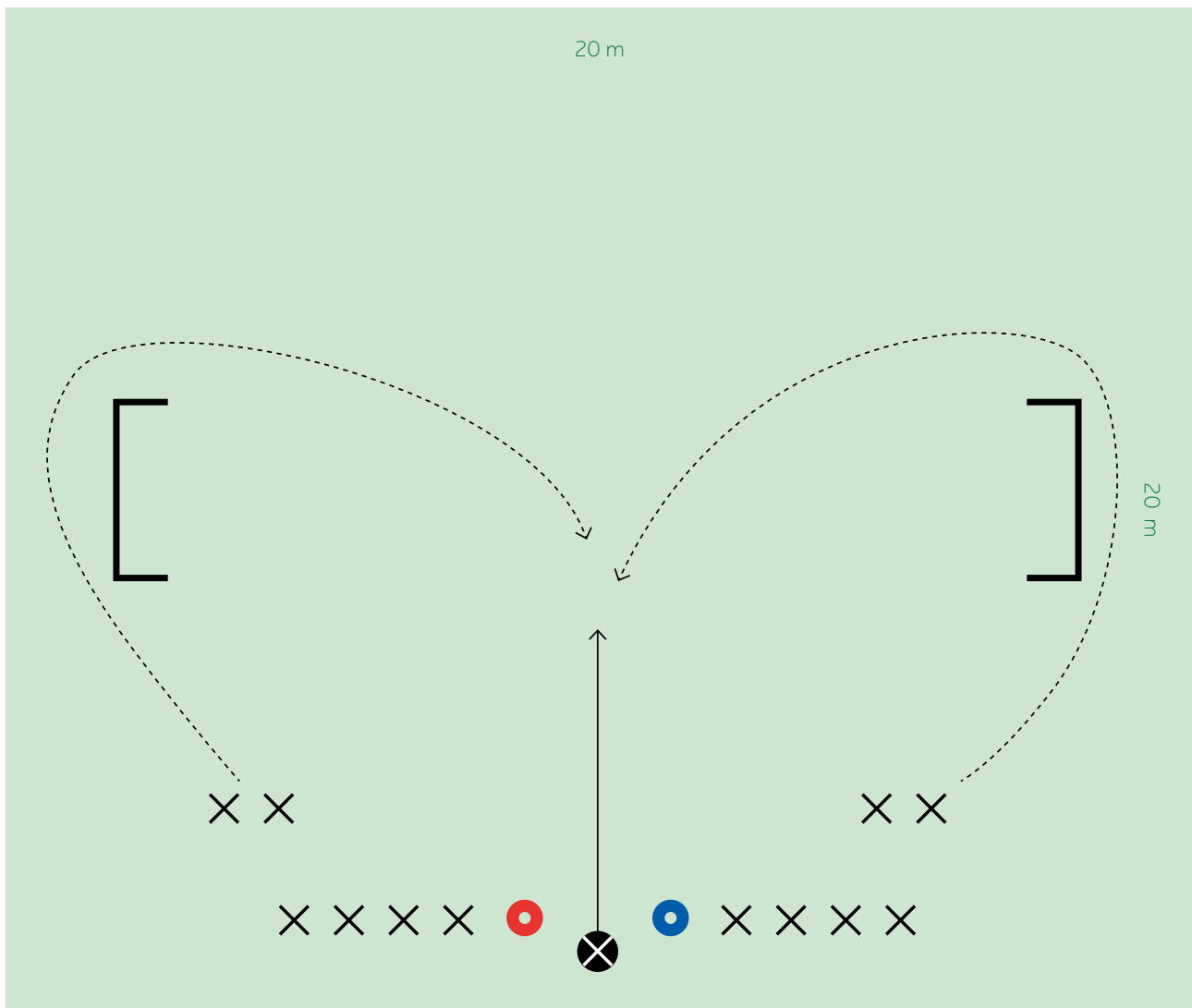
ANVISNING:

Spelarna delas in i tre lag. Förste spelare i varje lag springer fram och ställer sig vid konerna. Vänder sig mot sin lagkompis och spelar pass/mottagning med 1 touch tills tränaren ger en signal. Då vänder sig spelaren och dribblar genom slombanan så fort som möjligt och försöker göra mål. Det lag som först gör mål vinner.

VARIATIONER:

- Inga pass. På signal startar förste spelare dribblar genom banan och försöker göra mål. Springer tillbaka till sitt led och växlar till näste spelare.

7.12 SPEED DRILL



VARFÖR:

Driva med fart, utmana, försvara tillsammans och täck ytor.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar och två småmål.

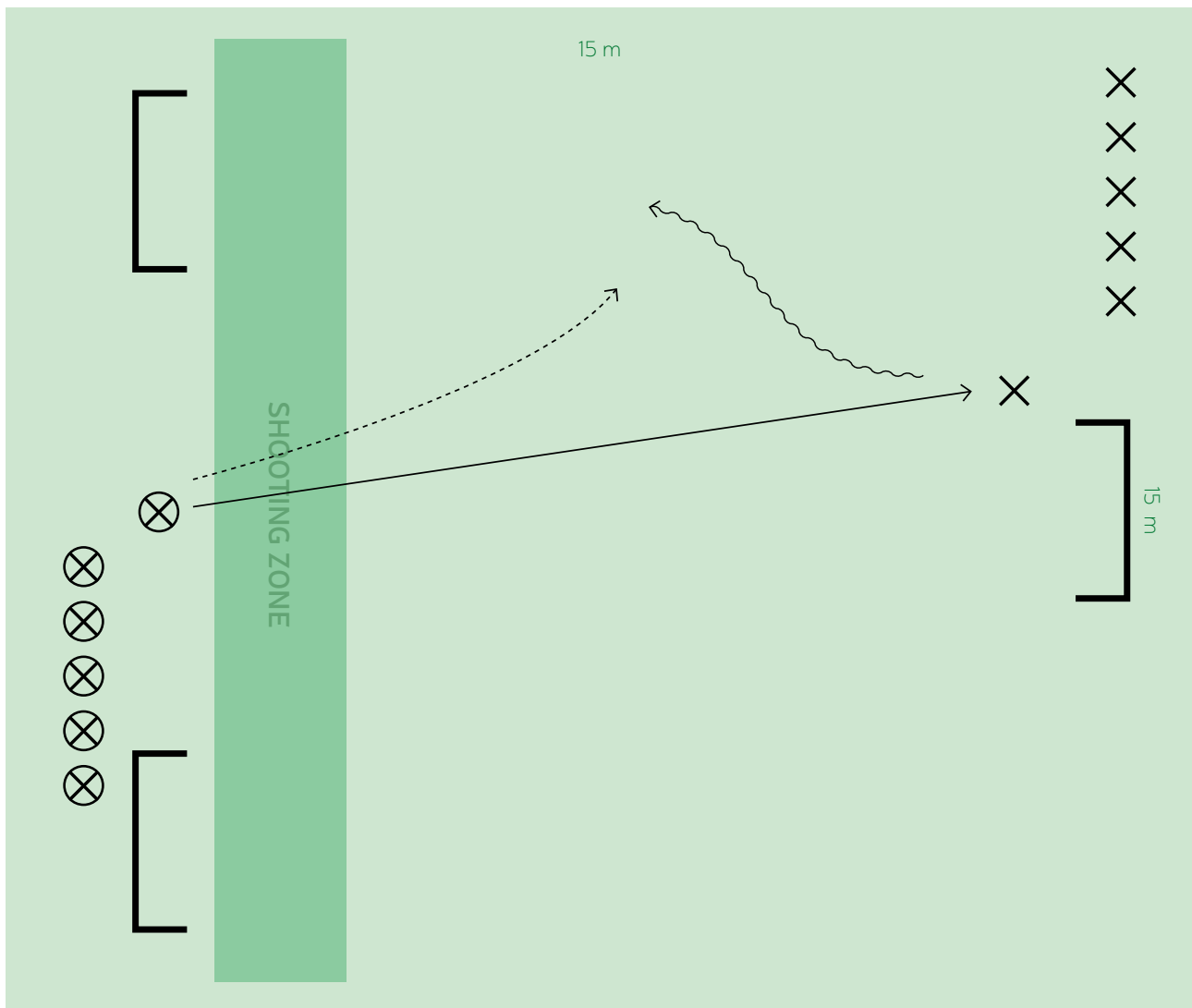
ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag. Tränaren har alla bollarna. På signal ska 1 eller 2 spelare från varje lag springa runt sitt egna mål. Tränaren passar in en boll i ytan. Spelarna ska försöka komma först till och bollen och göra mål i motståndarens mål. Den som först gör mål får poäng. Laget med flest poäng vinner.

VARIATIONER:

- Sätt eventuellt 30-sekundersgräns för varje omgång för att få högt tempo.
- Sätt två mål på varje sida för att uppmuntra riktningsförändringar. Spelarna börjar då med att runda det översta målet.

7.13 SPEED DRILL



VARFÖR:

Öva på 1vs1-färdigheter offensivt och defensivt.

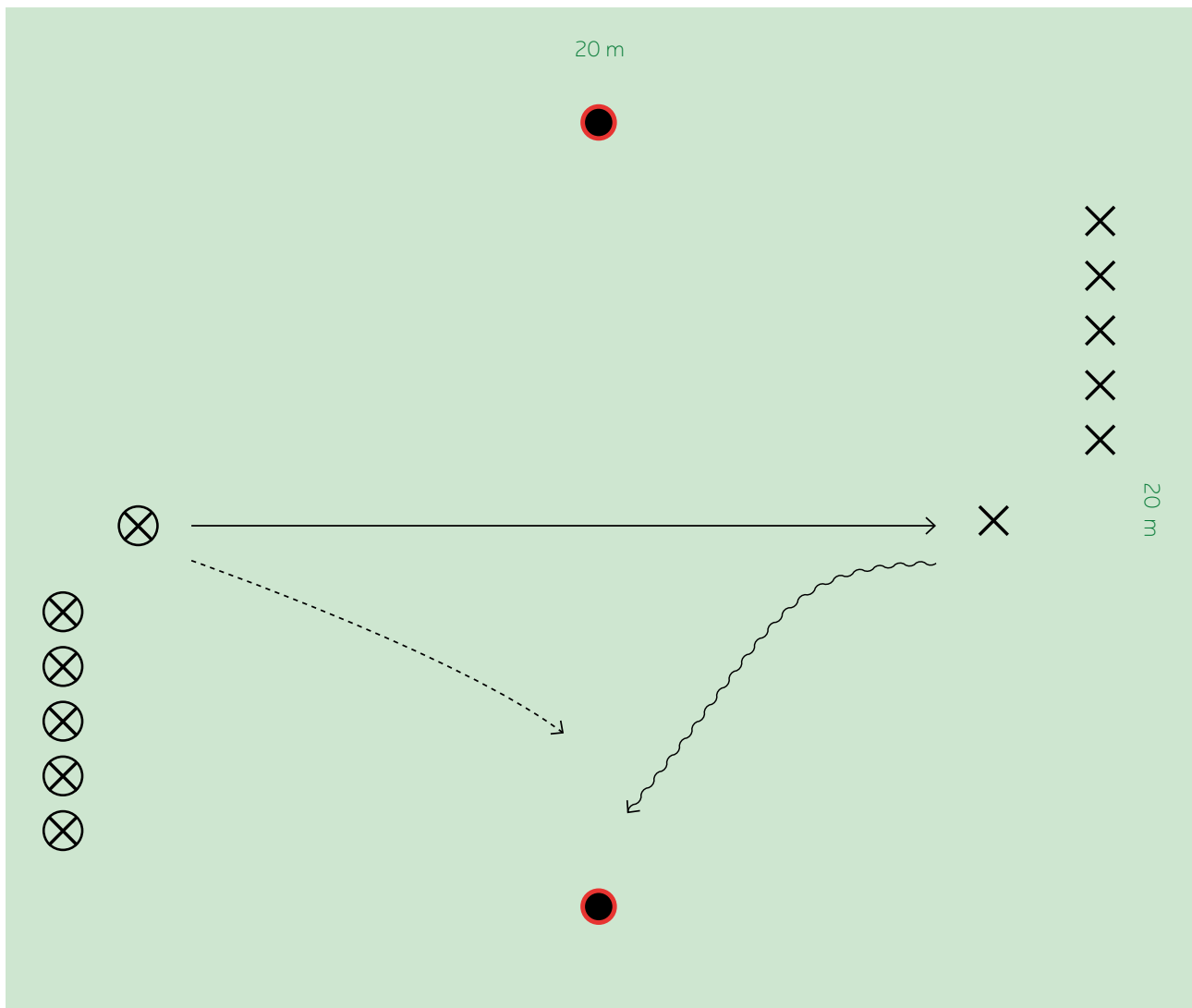
ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 15 x 15 meter, bollar, koner, västar och tre småmål.

ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag som står på varsin kortsida. Tränaren bestämmer vilket lag som börjar. Förste spelare passar bollen till förste spelare i det andra ledet. Efter det ska han/hon sedan försvara mot anfallaren som har två mål att göra mål i. Anfallaren måste driva in i skottzonen innan avslut får göras. Vid bollstöld försöker försvararen göra mål i det högra målet.

7.14 SPEED DRILL



VARFÖR:

Riktningsförändringar i anfallsspel/försvarsspel.
Precision i passning.

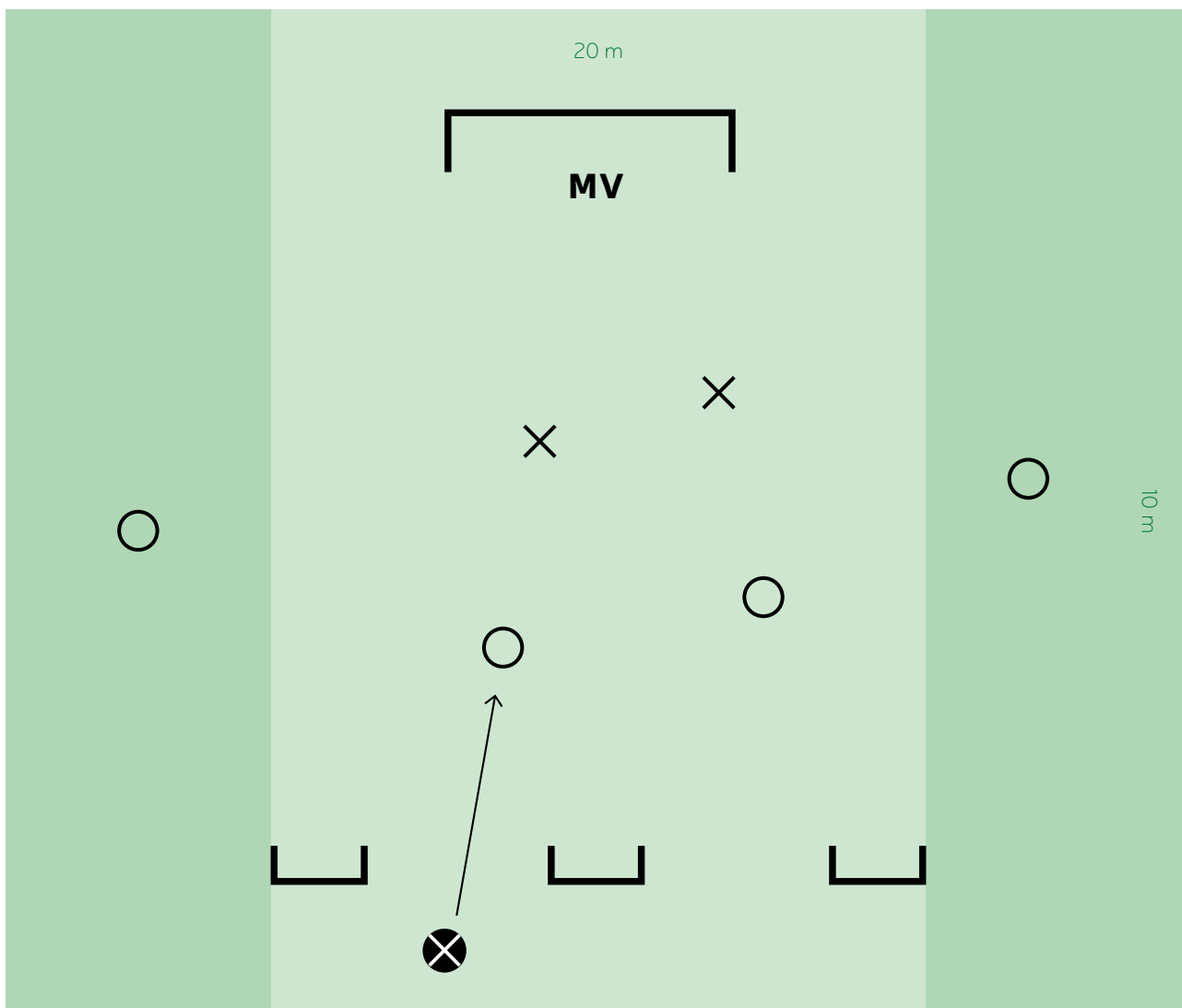
ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 20 x 20 meter, bollar, och koner

ANVISNING:

Spelarna delas in i två lag som står på varsin kort-sida. På varje långsida finns en kon med en boll på. Förste spelare passar bollen till förste spelare i det andra ledet. Efter det ska han/hon sedan försvara mot anfallaren som försöker knocka ned någon av bollarna. Försvarare försöker snabbt komma upp i press och förhindra anfallet.

7.15 NUMERÄRT ÖVERLÄGE



VARFÖR:

Använda numerärt överläge för att komma till avslut.
Omställning vid erövring av boll.

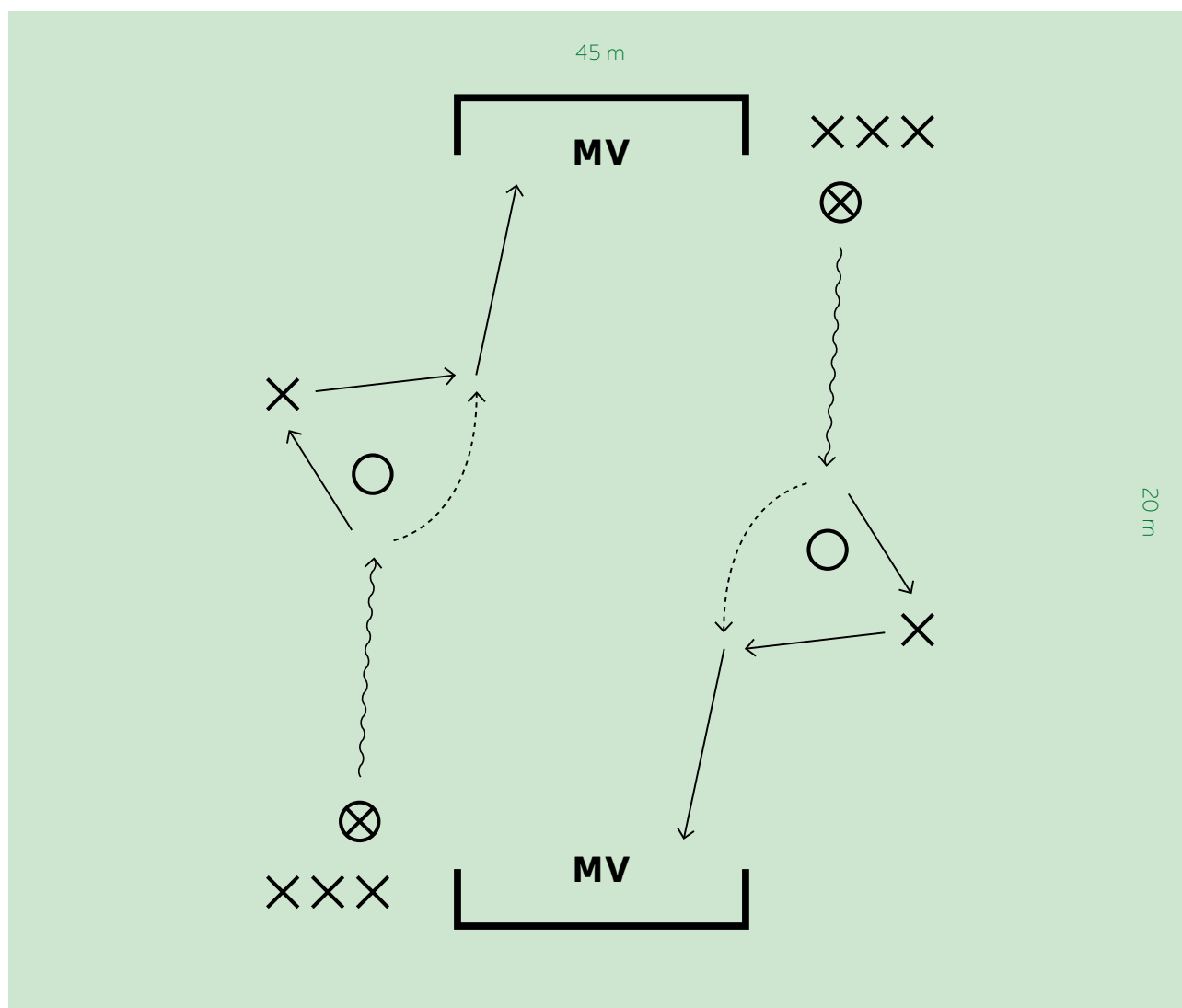
ORGANISATION:

6 utespelare + 1 målvakt, yta 30 x 20 meter, bollar,
koner, västar, 1 stort mål och tre småmål.

ANVISNING:

2 spelare i varje lag där anfallande lag även har 2 stycken väggspelare i ytterzonerna. Spel 2 vs 2. Tränare börjar att spela in bollen till anfallande lag som försöker komma till avslut. De får även använda sina väggspelare som har max 1 eller 2 tillslag. Bryter försvarande lag ställer de om snabbt och försöker göra mål i småmålen.

7.16 VÄGGPASS



VARFÖR:

Passera motståndare med hjälp av medspelare.
Ha rätt kroppsställning när bollhållaren passar.

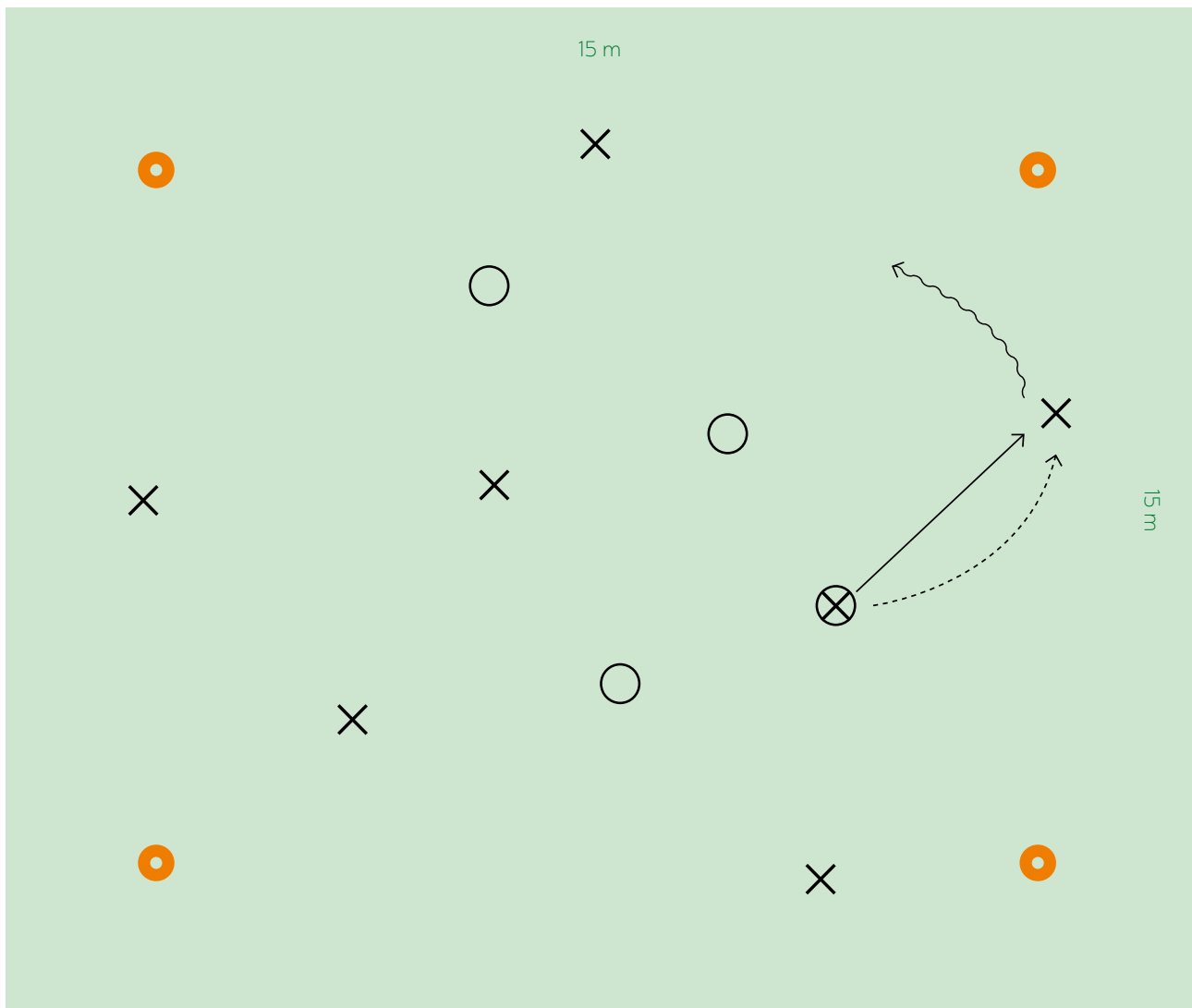
ORGANISATION:

12 utespelare + 2 målvakter,
yta 40 x 25 meter, bollar, koner, 2 stora mål

ANVISNING:

Dela upp spelarna i två led. 2 försvarsspelare och 2 väggspelare. Bollhållare utmanar försvarare, spelar vägg med och avslutar mot MV. Övningen körs parallellt på andra sidan. Bytt led efter avslut. Byt försvarsspelare och väggspelare efter en stund.

7.17 KVADRATEN



VARFÖR:

Jobba ihop som försvarare. Snabb återerövring för bollförlorande lag.

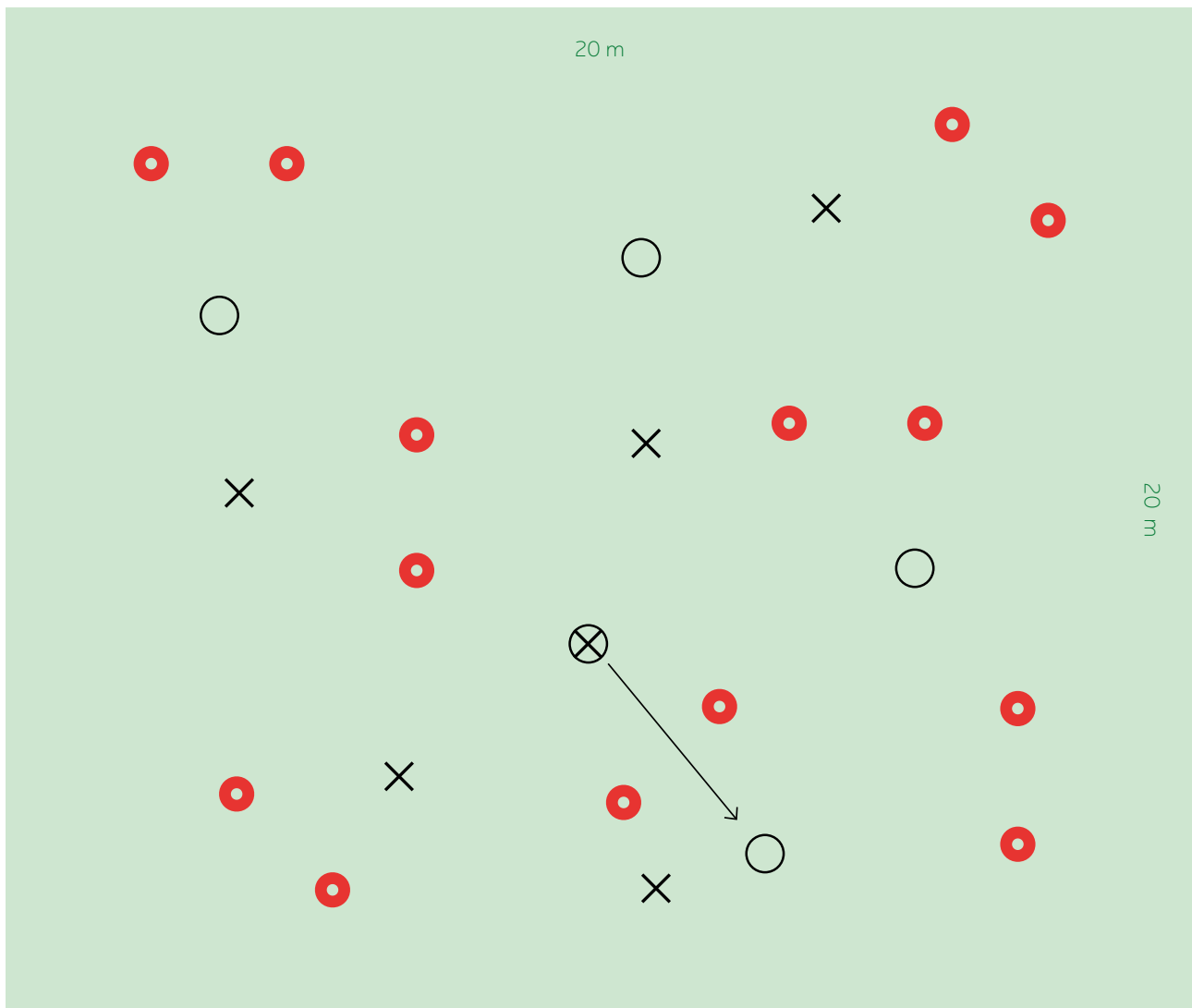
ORGANISATION:

10 utespelare, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:

4 väggspelare och spel 3 vs 3 inne i kvadraten. Väggspelarna är med ena laget. Väggspelare som får passning tar med bollen in i kvadraten. Passaren tar väggspelarens plats. Spela 2-3 minuter och byt försvarsspelare.

7.18 SPEL MOT MÅNGA MÅL



VARFÖR:

Spelvändningar och rörelse utan boll.

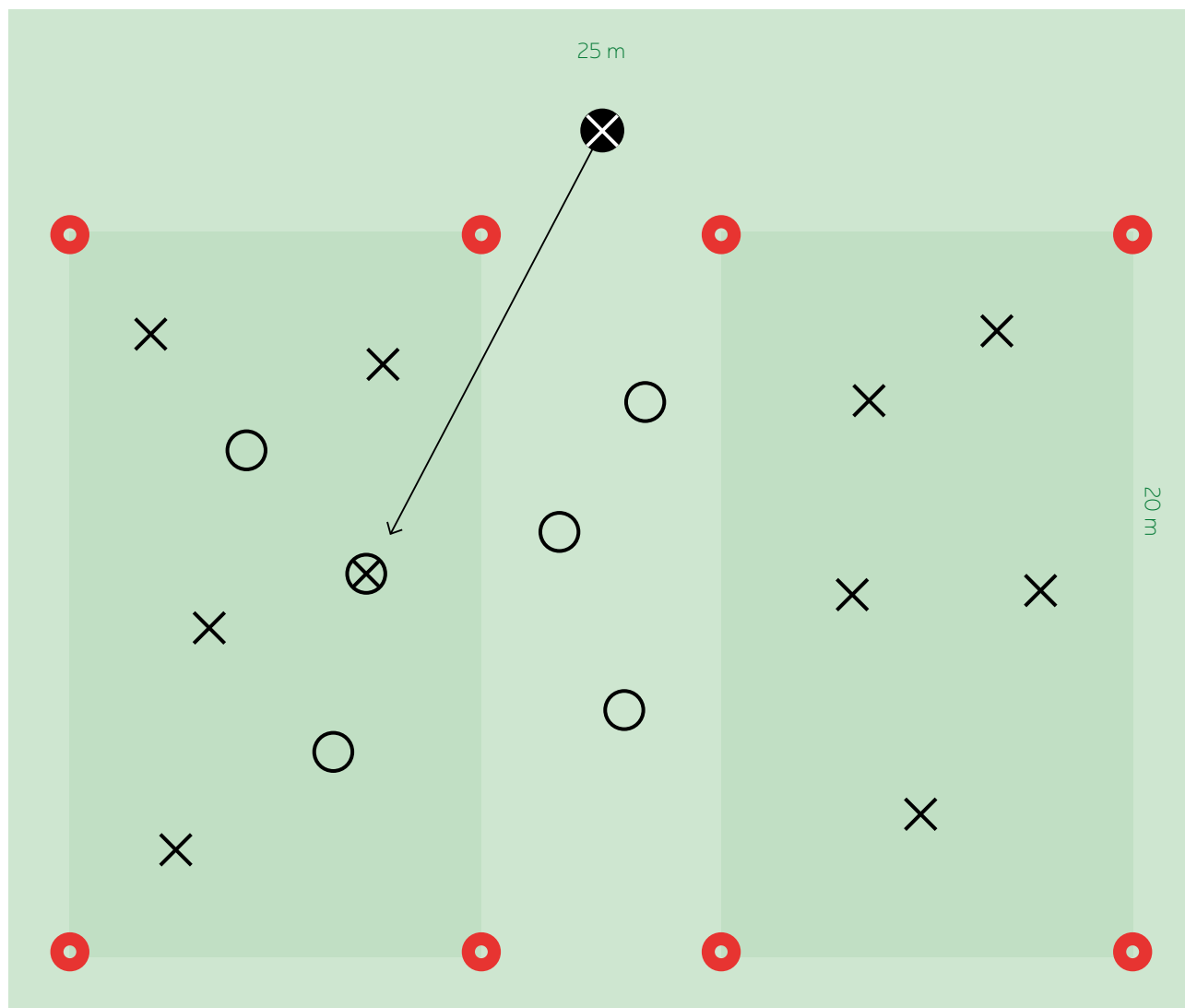
ORGANISATION:

10 utespelare, yta 20 x 20 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Dela in i två lag med 5 spelare i varje lag. Mål görs genom att passa genom ett konmål till en medspelare som tar emot bollen på andra sidan. Spelet fortsätter direkt vid mål.

7.19 VÄNDA SPEL



VARFÖR:

Passningsspel under press. Vända spel. .

ORGANISATION:

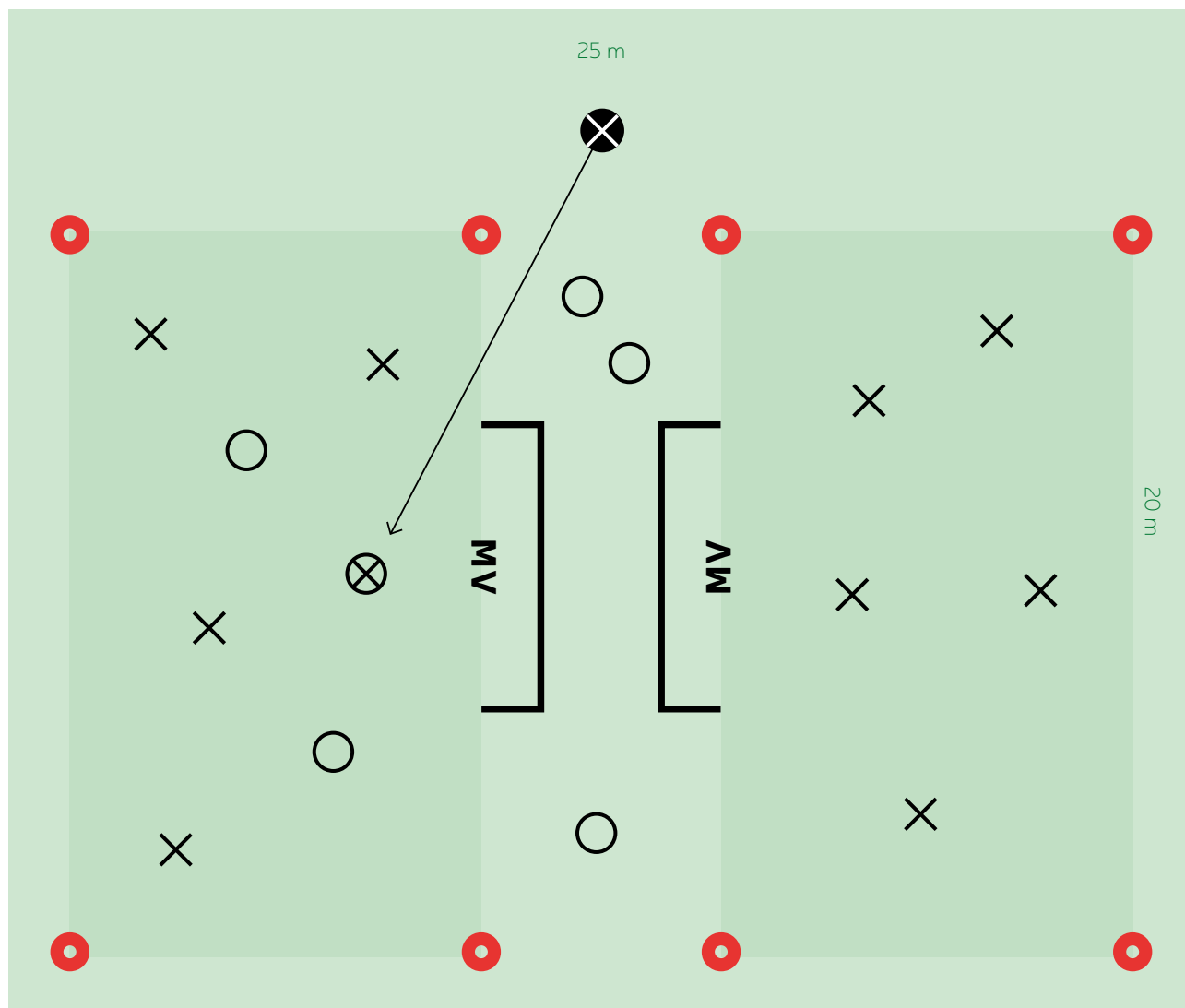
15 utespelare, yta 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Dela in ytan i tre zoner. Zonen i mitten är smalare än de två övriga. Tre lag, varav ett jagarlag i mitten. 5 spelare i varje lag. Tränaren passar in bollen till den ena lagets kvadrat.

Två ur jagarlaget ska då lämna mittzonen och försöka ta bollen. När bollförande lag klarat 5 passningar eller mer, ska de passa bollen genom eller över mittzonen till det blå laget. Lyckas de, springer de två jagande spelarna tillbaka in i mittzonen igen och två nya spelare kommer in i den blå zonen och försöker ta bollen. Lyckas jagande laget bryta bollen från de blåa och få ut bollen ur kvadraten blir det blåa laget nytt jagarlag och flyttar då in i mittzonen.

7.20 PASSNINGSSPEL UNDER PRESS



VARFÖR:

Passningsspel under press med avslut.

ORGANISATION:

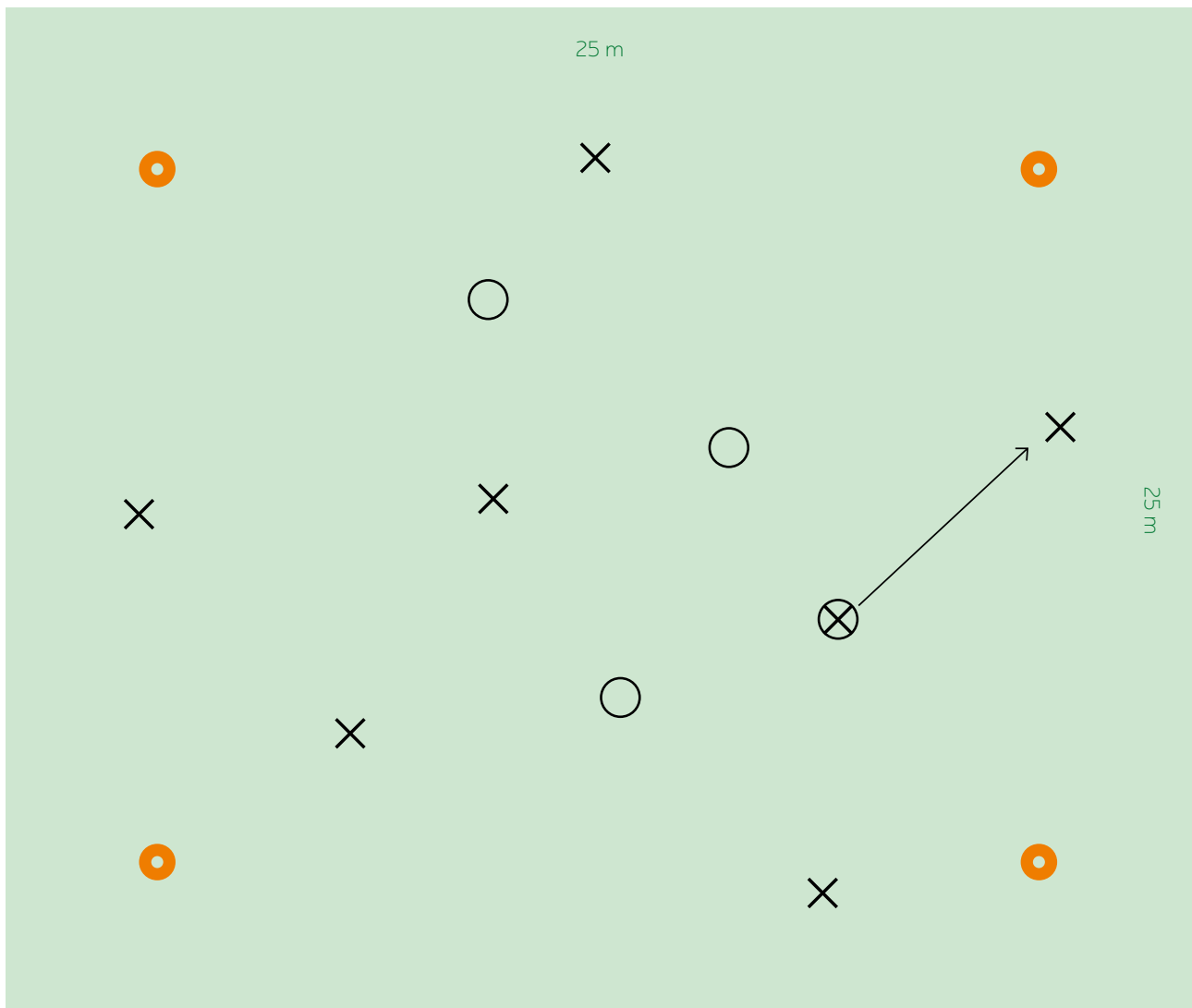
15 utespelare, yta 25 x 20 meter, bollar, koner, västar och 2 mål.

ANVISNING:

Dela in ytan i tre zoner. Zonen i mitten är smalare än de två övriga. Två målvakter. Tre lag, varav ett jagarlag i mitten. 5 spelare i varje lag. Tränaren passar in bollen till den ena lagets kvadrat.

Två ur jagarlaget ska då lämna mittzonen och försöka ta bollen. När gula laget klarat 5 passningar eller mer, får de avsluta mot mål. Gör de mål, springer de två jagande röda spelarna tillbaka in i mittzonen igen och två nya röda spelare kommer in i den blå zonen och försöker ta bollen som tränaren spelar in. Lyckas röda laget bryta bollen från de blåa och få ut bollen ur kvadraten blir det blåa laget nytt jagarlag och flyttar då in i mittzonen. Samma sak händer om blåa laget missar avslutet.

7.21 PASSNINGSMATCH



VARFÖR:

Rörelse och erbjuda passningsalternativ

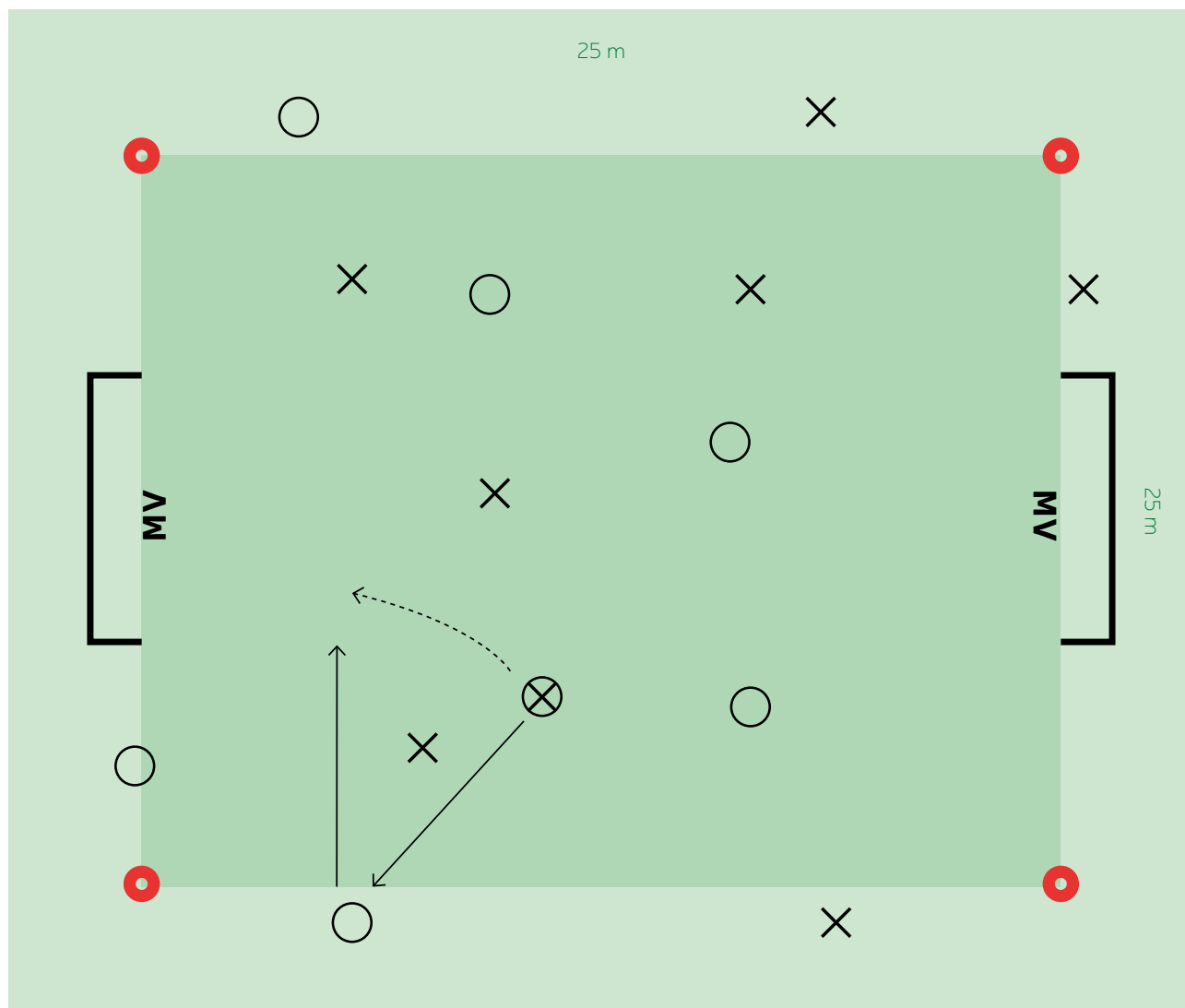
ORGANISATION:

10 utespelare, yta 25 x 25 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Dela in spelarna i två lag, 4 vs 4 eller 5 vs 5 i en begränsad yta. Inga mål. Vanligt spel. Poäng delas ut om man klarar 10 passningar i rad utan att motståndarlaget rör bollen.

7.22 SPEL MED VÄGGAR



VARFÖR:

Uppmuntra till väggspel.

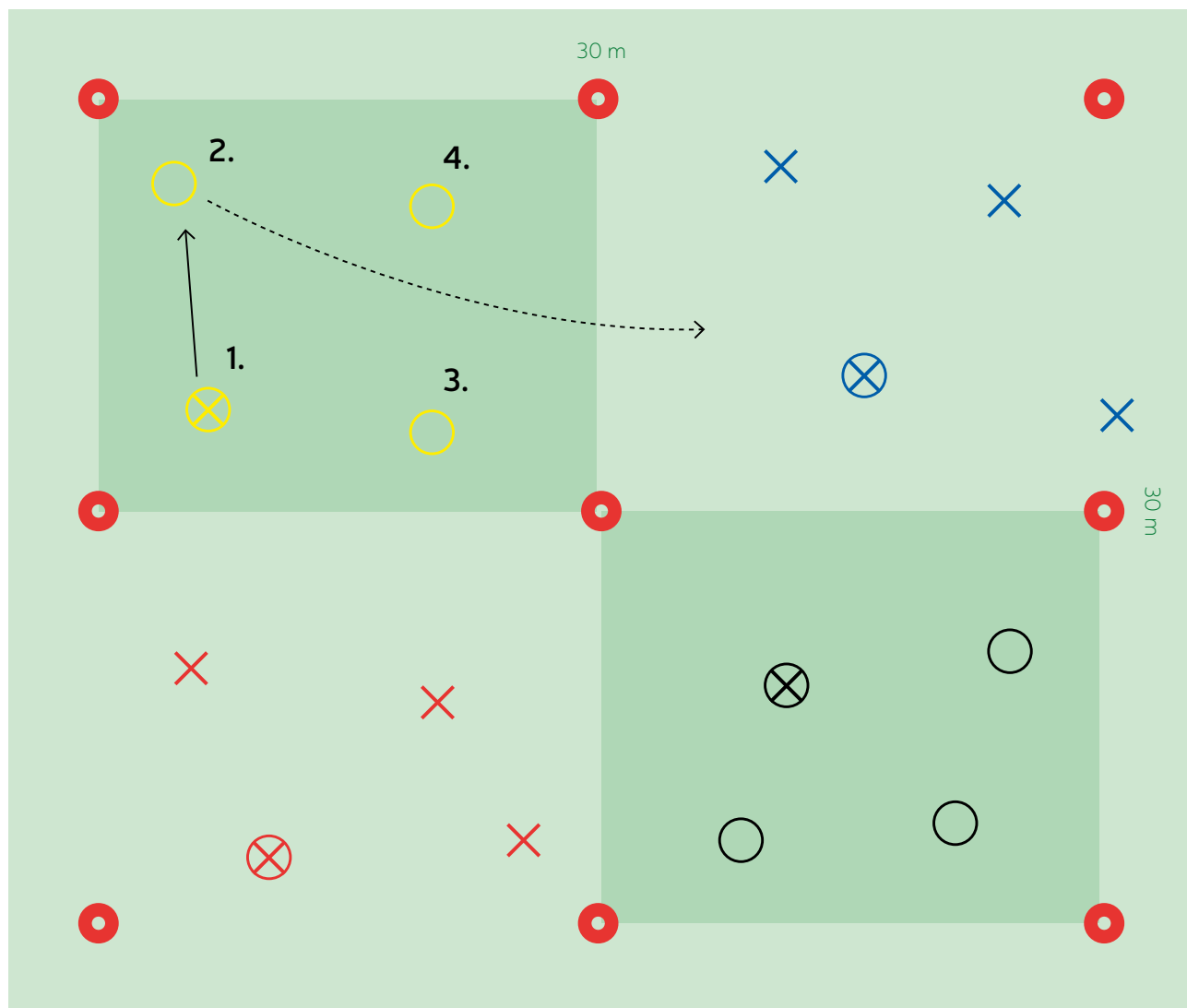
ORGANISATION:

10 utespelare, yta 25 x 25 meter, bollar, koner, västar och 2 mål med målvakter.

ANVISNING:

Spel 4 vs 4. Vanlig match med stora mål. Båda lagen har 2-3 "väggspelare" som står på offensiv kortlinje och/eller offensiv sidlinje. Dessa får man använda för väggspel eller tillbakaspel, men de får ej kliva in på planen. Byt väggspelare med utespelare efter hand.

7.23 PASSNING 1 TILL 4



VARFÖR:

Pressa bollhållare, lösa passningar på liten yta, snabb omställning.

ORGANISATION:

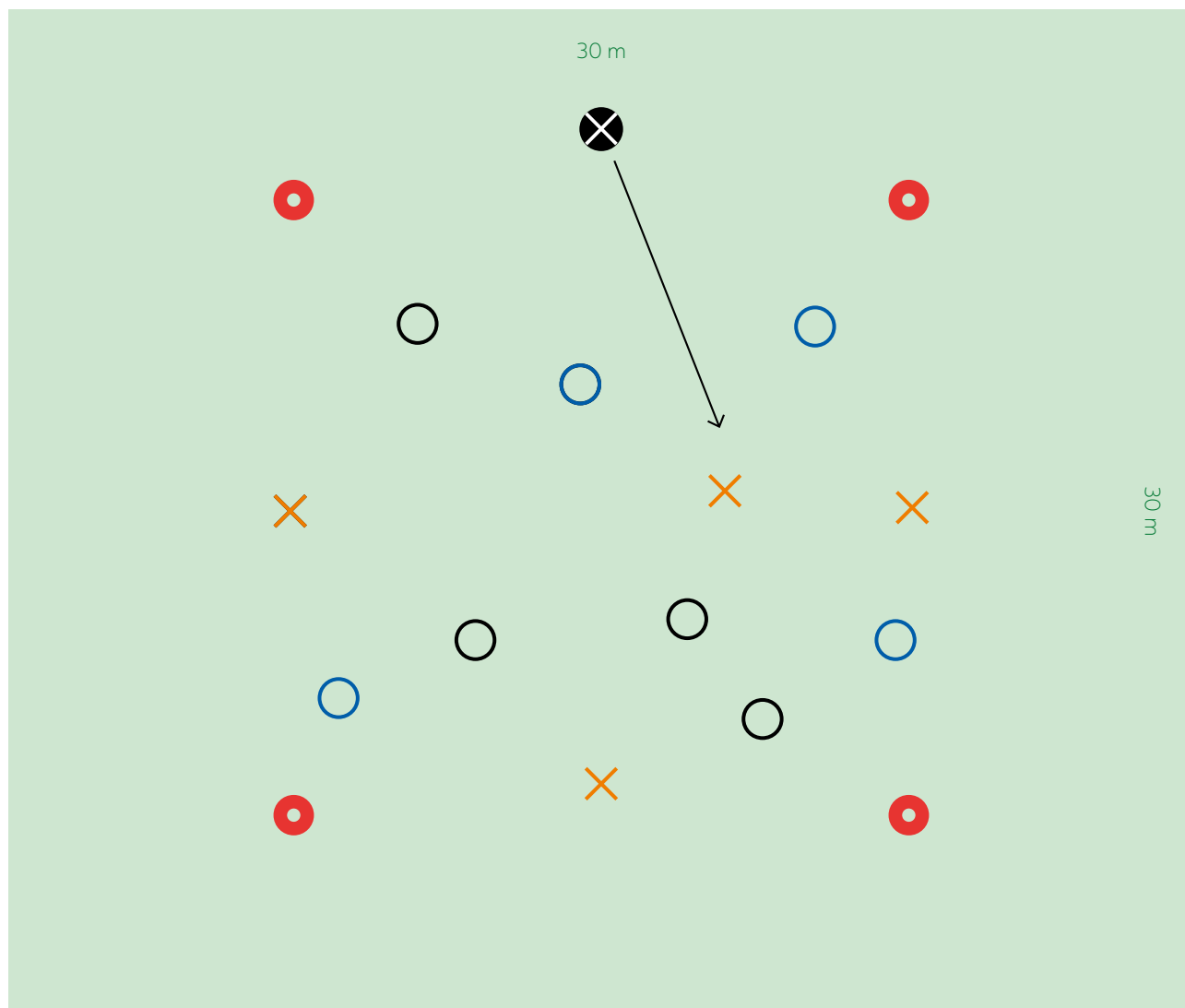
10 utespelare, yta 30 x 30 meter, bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Dela in spelarna i fyra lag med 4 spelare i varje lag, 4 zoner med ett lag i varje. I varje lag tilldelas spelarna ett nummer 1-4.

Övningen börjar med att spelarna rör sig inom kvadraten och passar bollen i nummerordning inom sitt eget lag. Efter en stund ropar tränaren ex "2!". Alla nr 2-spelare ska då flytta medsols in i nästa kvadrat och försöka ta bollen av motståndarlaget. Den kvadrat som klarar att passar runt bollen längst utan brytning vinner poäng.

7.24 NUMERÄRT ÖVERLÄGE



VARFÖR:

Utnyttja numerärt överläge för bollhållande lag.
Snabb återerövring av boll för försvarande lag.

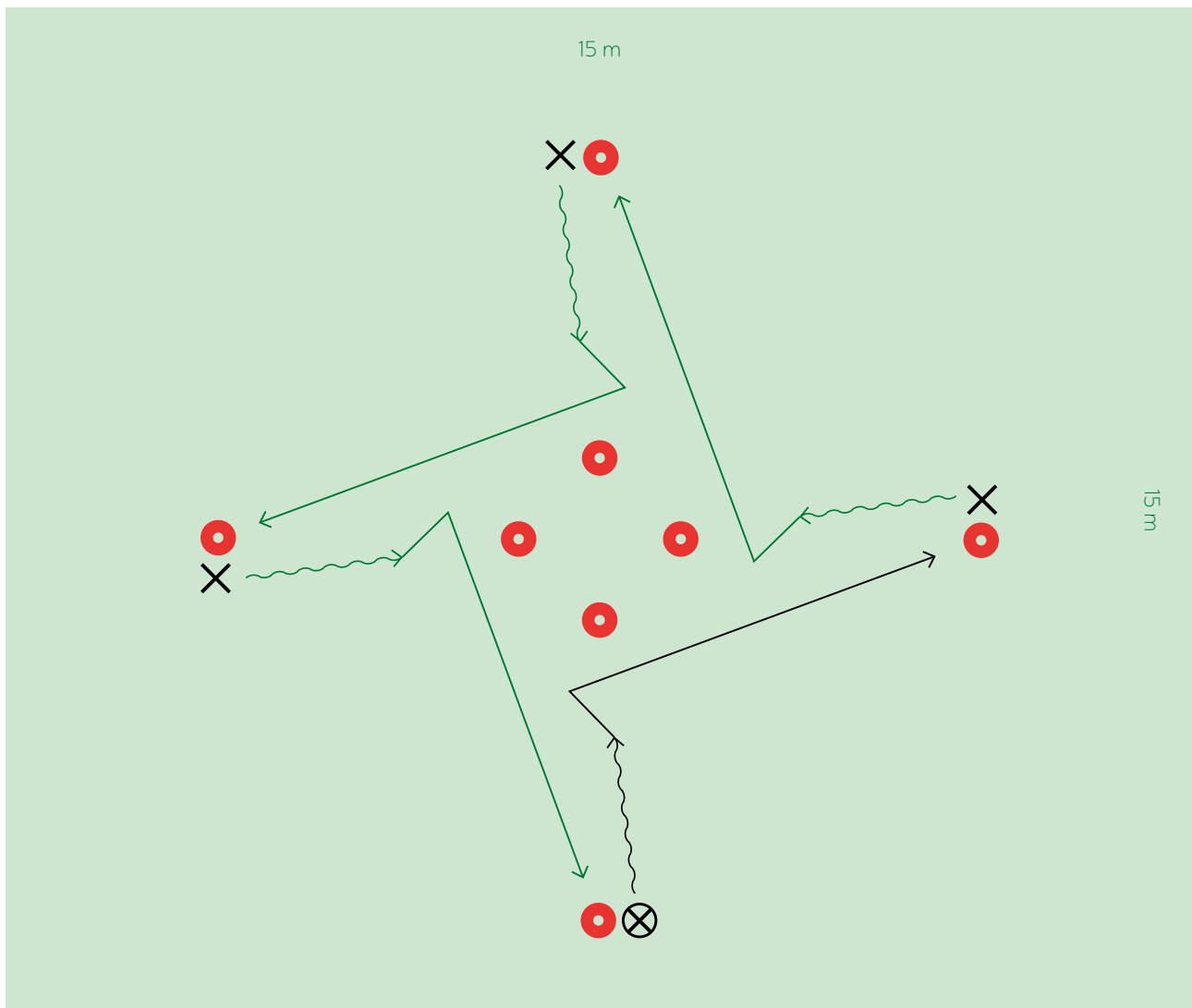
ORGANISATION:

12 spelare fördelade på 3 lag med olika västfärger.
Inga mål. Yta 20 x20 meter. Bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Tränaren skickar in bollen i spel. 2 lag spelar mot det 3:e. Vid erövring av boll blir det lag som tappat bollen jagande lag. Gör ev kort stopp innan bollen sätts igång igen.

7.25 SESSION ORGANISATION



VARFÖR:

Öva på tekniska moment och färdigheter .

ORGANISATION:

16 spelare, yta 15 x 15 meter, bollar, koner och västar.

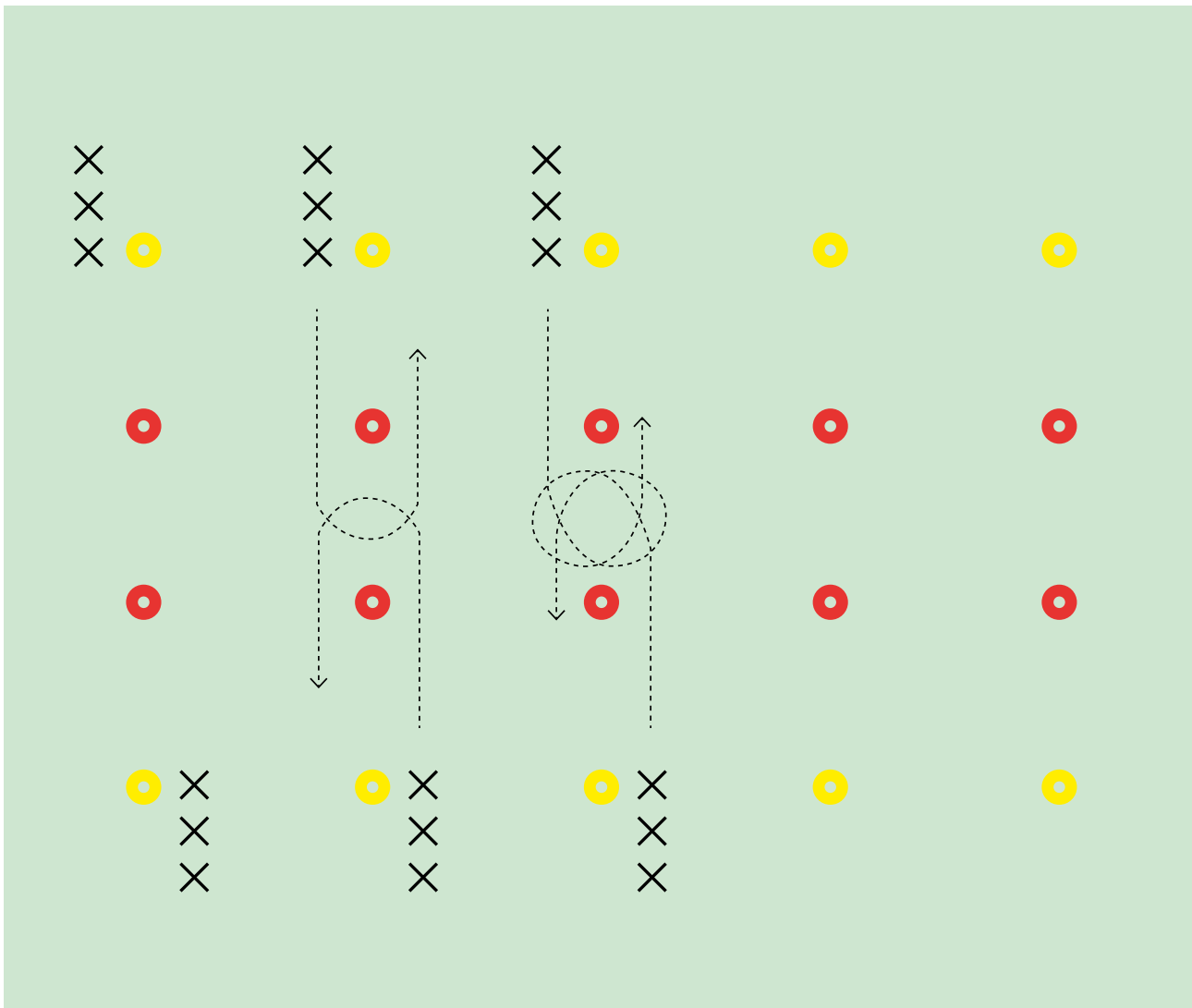
ANVISNING:

Fyra spelare vid varje kon. En spelare med boll som driver bollen in mot mitten. När hon närmar sig konen gör hon en överstegsfint/45° vändning och passar första spelare i nästa led. Vänster och höger varv.

VARIATIONER:

- Stegra genom att spelaren som nyss passat stannar kvar och blir passiv motståndare.
- Öka med 2 och 4 bollar samtidigt.

7.26 BALLMASTERY, SKILL PRACTICE, SPEED & FUN



VARFÖR:

Öva på tekniska moment och färdigheter.

VARIATIONER:

Samma övningar 1-3 med boll.

ORGANISATION:

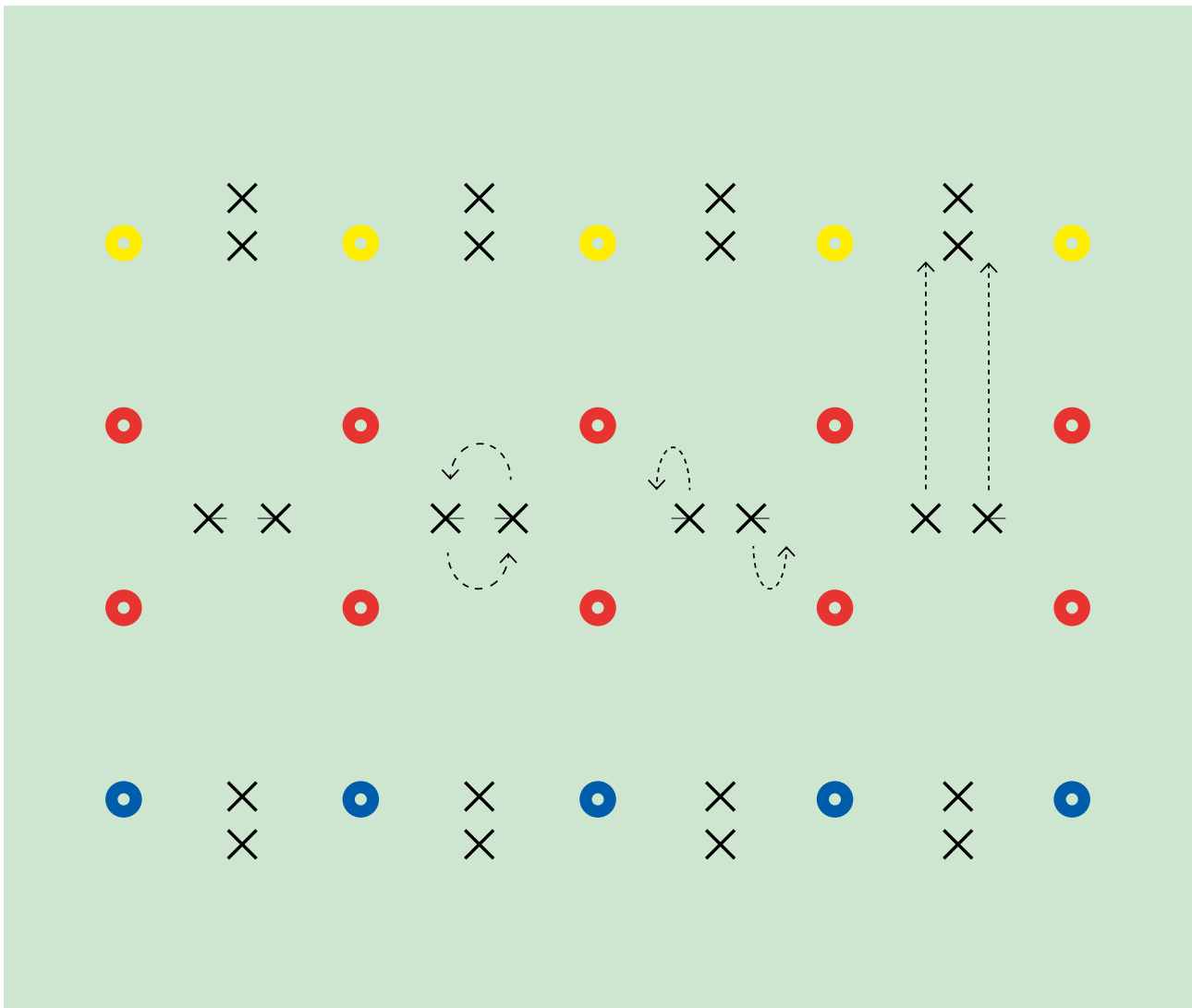
X antal spelare, bollar, koner.

ANVISNING:

Dela in spelarna i led.

- Spring över på signal. Tävling - Först över till andra sidan.
- Spring in i mitten runda spelaren vänd tillbaks.
- Spring in i mitten runda spelaren ett helt varv och fortsätt över till andra sidan. Vid erövring av boll blir det lag som tappat bollen jagande lag. Gör ev kort stopp innan bollen sätts igång igen.

7.27 BALLMASTERY, SKILL PRACTICE, SPEED & FUN



VARFÖR:

Öva snabbhet och kordination.

ORGANISATION:

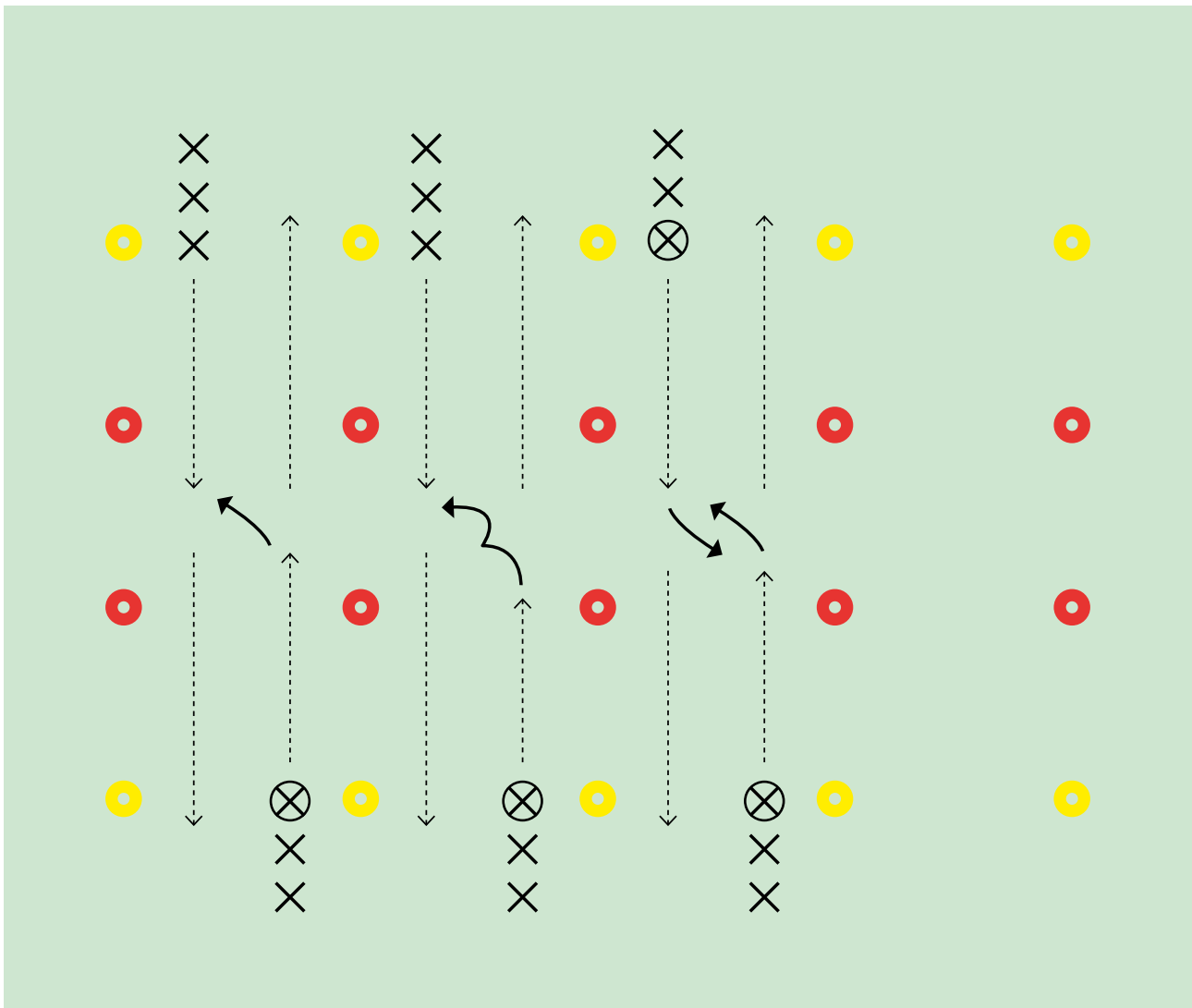
X antal spelare, koner.

ANVISNING:

Dela in spelarna i led.

1. Fotarbete på plats mittemot varandra.
2. Vid uppmaning "BYT" byt platser.
3. Vid uppmaning "VÄND" vänd ryggen mot varandra.
4. Vid uppmaning "BLÅ" eller "GUL" spring till rätt färg på konen. Tävling!
5. Två nya spelare in från varje led.

7.28 BALLMASTERY, SKILL PRACTICE, SPEED & FUN



VARFÖR:

Öva koordination och samarbete.

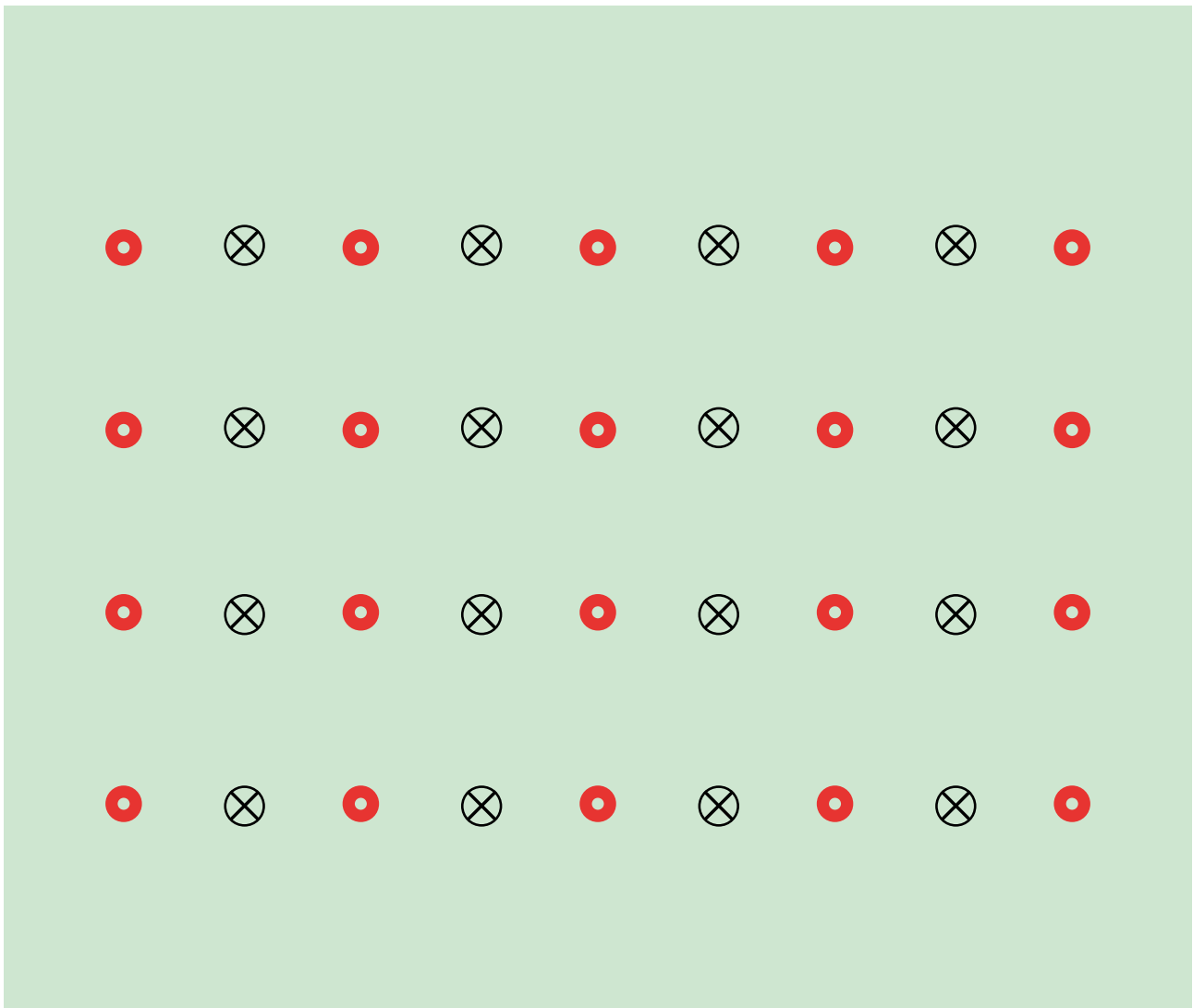
ORGANISATION:

X antal spelare, bollar, koner.

ANVISNING:

- Tre spelare på varje sida. En spelare har boll i handen. Båda spelarna gör sidhopp mot varandra. När de möts kastas bollen över till den andra spelaren.
- Bollen överlämnas till den andre spelaren genom att först studsas bollen i marken.
- Båda spelarna har en varsin boll. När de möts byts bollarna med varandra genom att en spelare kastar under och den andra över.

7.29 BALLMASTERY



VARFÖR:

Öva tekniska moment och färdigheter.

ORGANISATION:

Rutmönster av koner.

En spelare med boll i varje ruta.

ANVISNING:

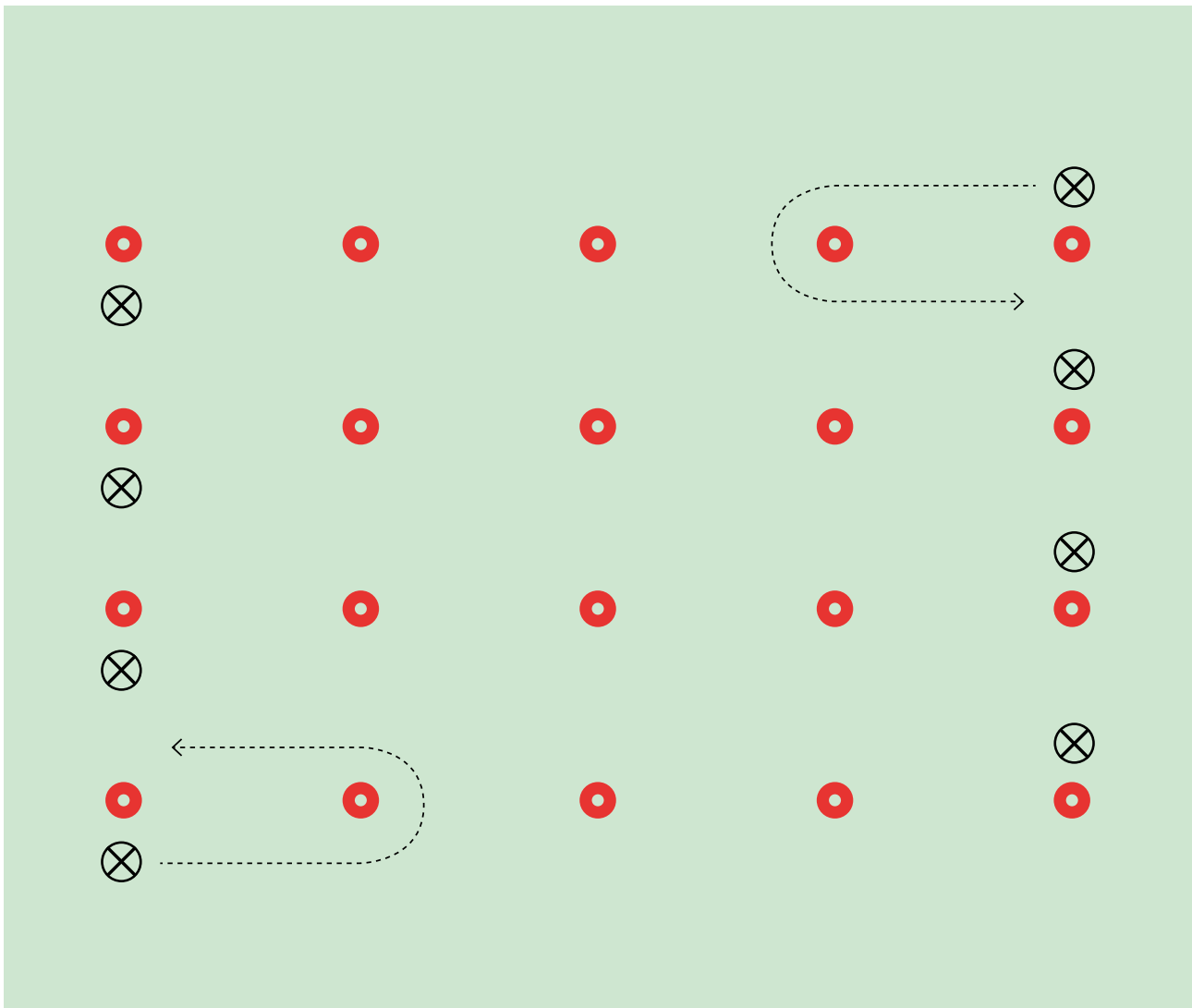
- Räkna, Slå personbästa, Kombinationer
- "Insides" - på stället/fram-tillbaks
- "Sole Taps" - på stället/fram-tillbaks
- "Roll over" - höger/vänster
- "Krabba"

- "Scissors"
- "Football dance"
- "Utsida-Insida-Utsida-Insida"
- "Shuffle stops" - insida, insida, stopp
- "V" - sula, utsida
- "Pull-Push"

VARIATIONER:

Sök Ballmastery Coerver på internet för fler moment.

7.30 BALLMASTERY



VARFÖR:

Öva tekniska moment och färdigheter.

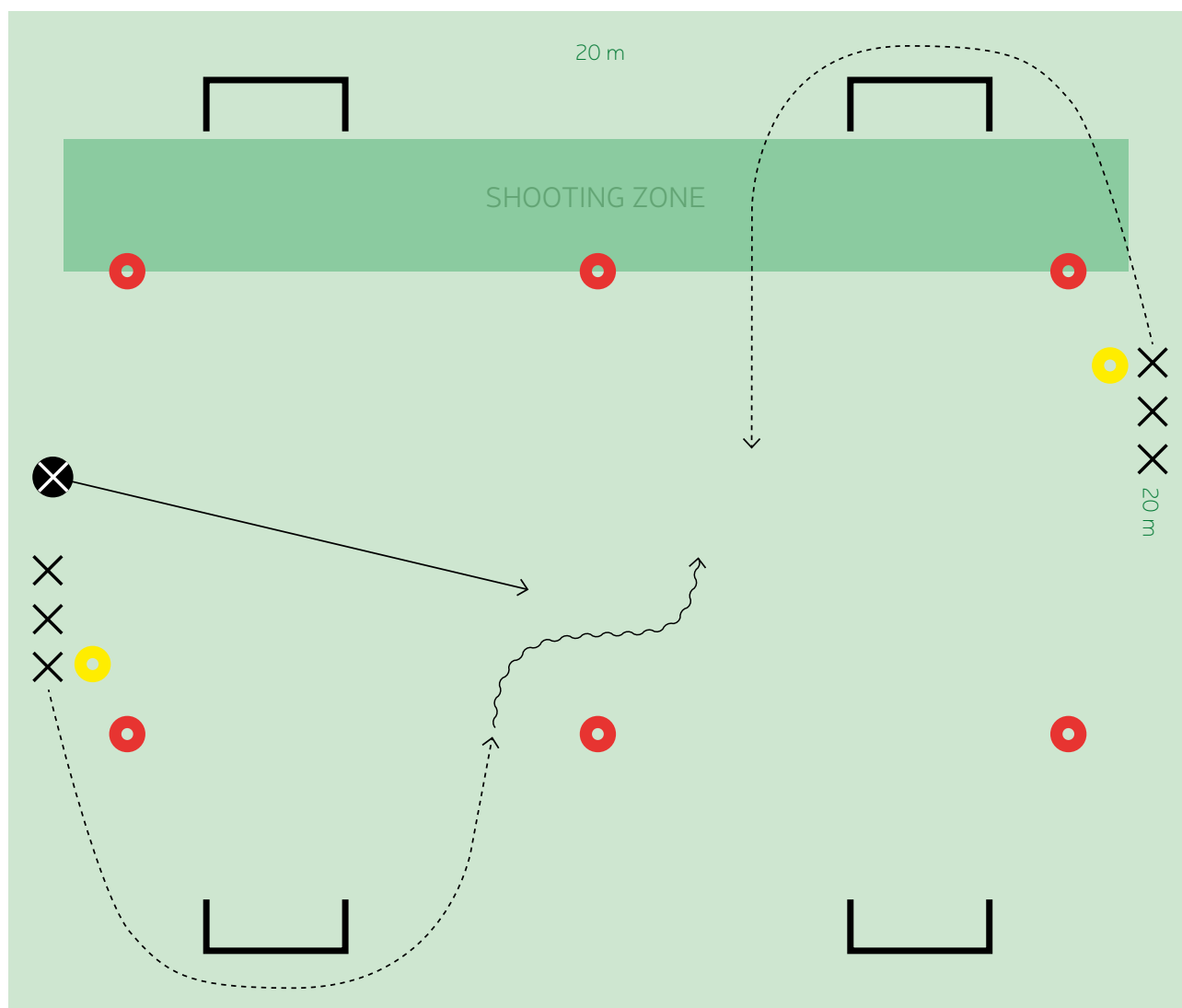
ORGANISATION:

Tre spelare på varje kon på kortsidan. En boll var.
Första spelare runda konen och nästa spelare i ledet tar vid.

ANVISNING:

1. "Insides" framåt/bakåt
2. "Sole Taps" framåt dribbla tillbaks
3. "Sole Taps" framåt/bakåt
4. Dribbla vänd med insidan/utsidan
5. Dribbla vänd "Sula"
6. Dribbla vänd "Cruyff"

7.31 MOVES, DRILLS & GAMES



VARFÖR:

Förbättra förmågan vända med bollen under press.

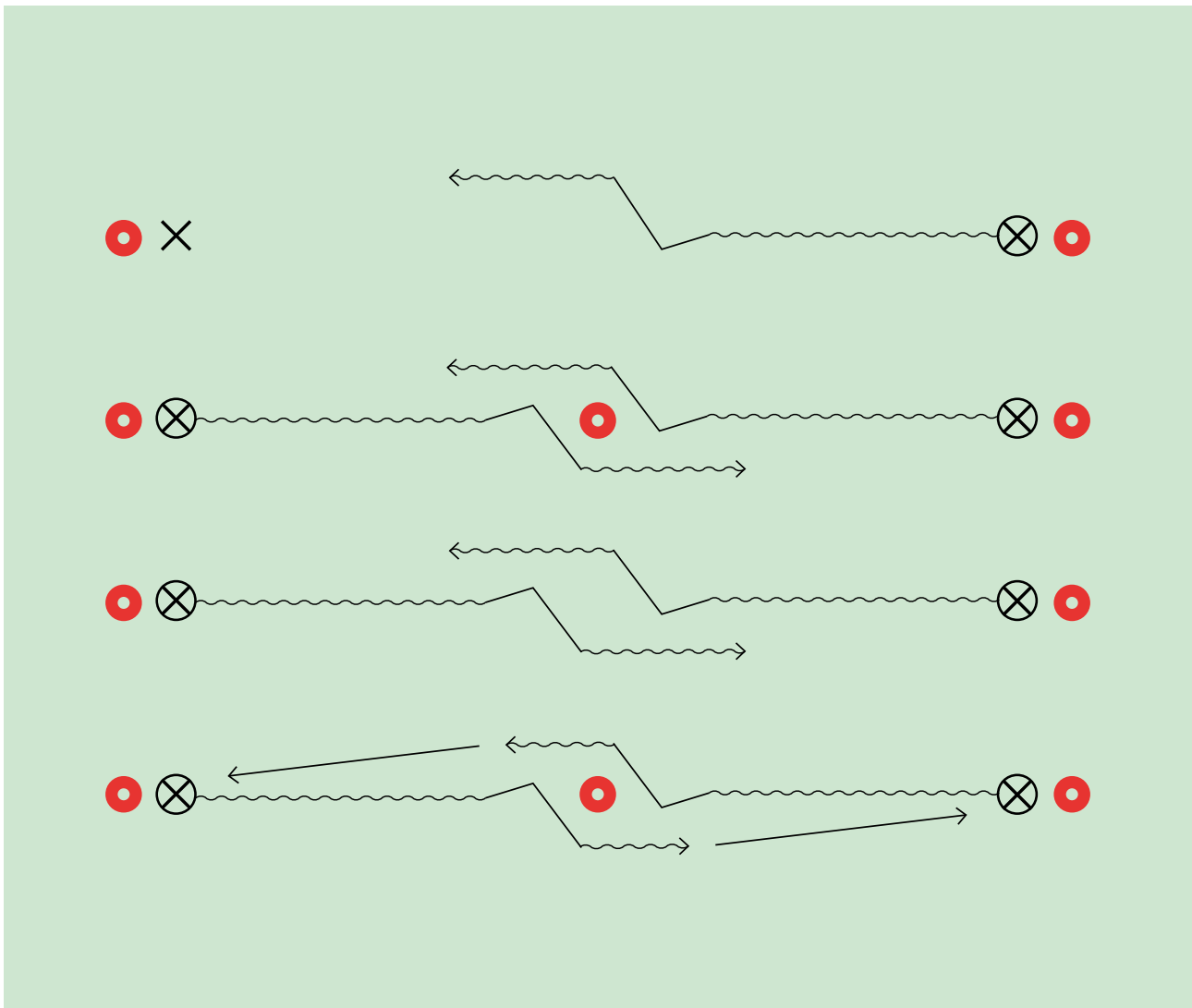
ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 30 x 20 meter, bollar, koner och fyra småmål.

ANVISNING:

Två mål. Två led på varje långsida. Vid signal springer två spelare från varje led rundar ett av målen på kortsidan. Två spelare är försvarare och två är anfallare. Anfallarna får ett pass av tränaren och de båda lagen möts mitt på planen. Anfallarna ska försöka göra mål in något av de båda målen. Mål får endast göras inom Shooting zone. Inga skott räknas utanför denna linje. Bryter försvararna ska de försöka göra mål på andra sidan. Lagen byter uppgifter och anfallsriktningen ändras till motsatt sida. Flest mål vinner.

7.32 BALLMASTERY



VARFÖR:

Öva tekniska moment och färdigheter.

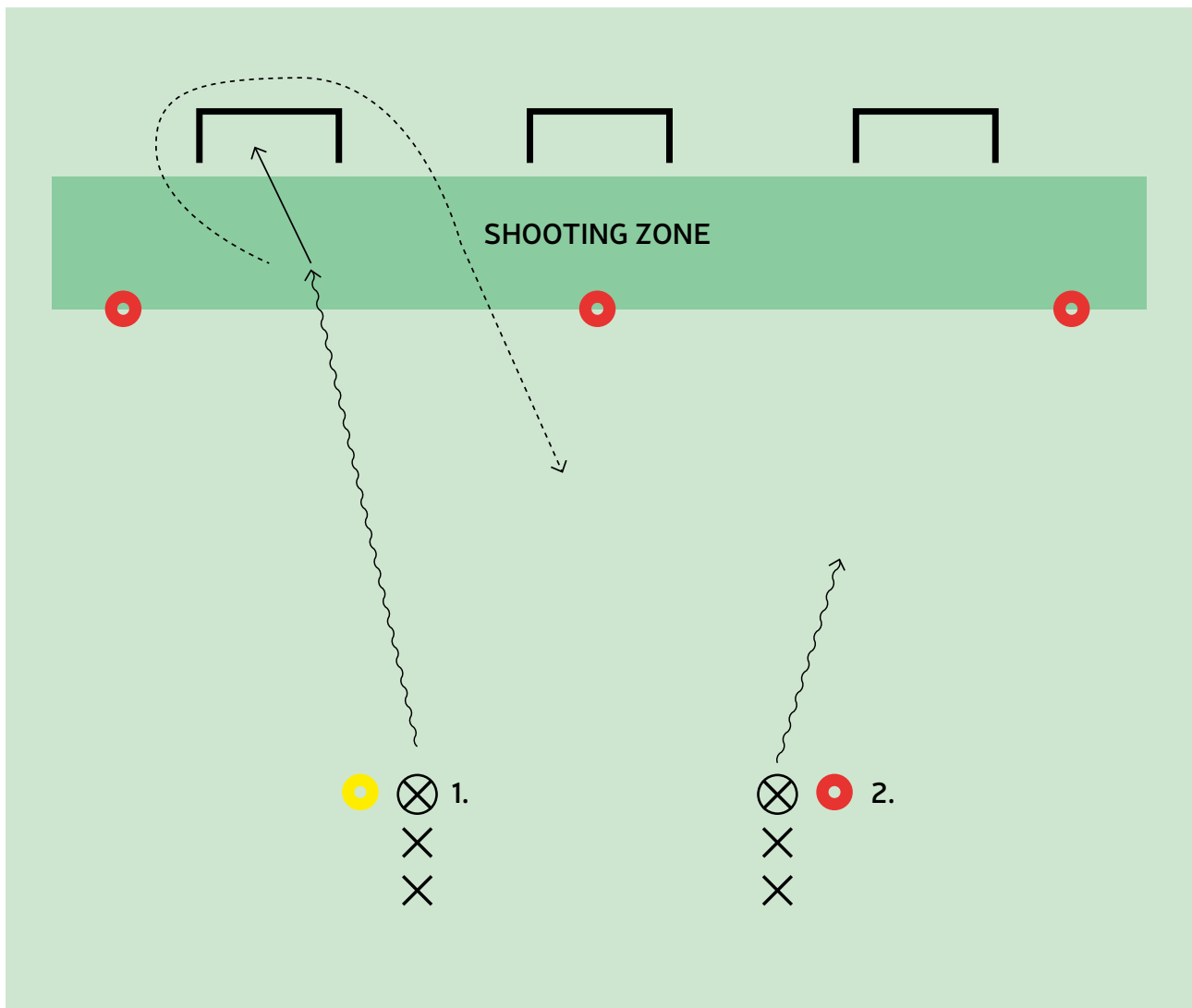
ORGANISATION:

Två spelare på varje kon på kortsidan.

ANVISNING:

1. En boll. Första spelare driver över bollen med boll. Innan hen når andra sidan ska en överstegsfint göras. Överlämning till nästa spelare.
2. Två bollar. Första spelare driver över bollen med boll. Vid kon ska en överstegsfint göras. Överlämning till nästa spelare.
3. Två bollar. Första spelare driver över bollen med boll. Överstegsfint på mötande spelare. Överlämning till nästa spelare.
4. Två bollar. Första spelare driver över bollen med boll. Överstegsfint på mötande spelare. Passning till nästa spelare.

7.33 THE DRILL & GAME AS THE TEACHER - RUNNING WITH THE BALL



VARFÖR:

Öva snabba omställningar från anfall till försvar.

ORGANISATION:

Tre mål. Två lag.

ANVISNING:

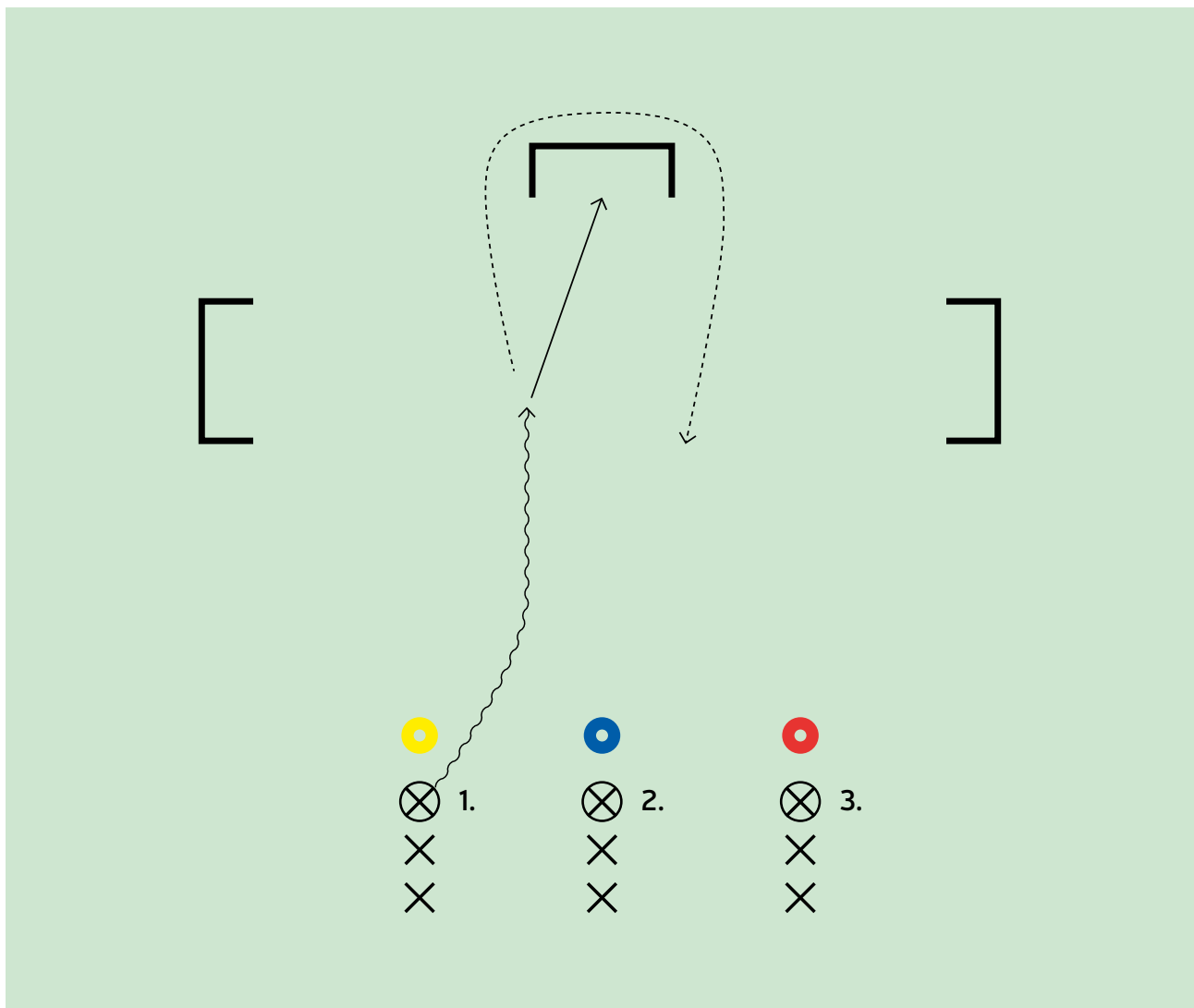
- Vid signal startar första spelare från led nummer 1. Driver bollen fram och gör ett avslut innan "shooting zone" valfritt i något av de tre målen. Efter avslut vänder hon om och blir nu försvarare mot nästa anfallande spelare.

- När föregående spelare har skjutit startar förste spelare i led nummer 2. Försöker upprepa det som spelare nummer 1 just gjort. Om försvarande spelare tar bollen dör matchen. Laget med flest gjorda mål vinner.

VARIATION:

- Stegra genom att om man misslyckas med att skjuta bollen i mål måste hon runda det mål hon just sköt mot innan hon får agera försvarare.
- Lägg till att försvarande lag får göra mål vid vunnen boll.

7.34 THE DRILL & GAME AS THE TEACHER - RUNNING WITH THE BALL



VARFÖR:

Öva fart med boll.

ORGANISATION:

Tre lag. Tre småmål, koner, västar och bollar.

ANVISNING:

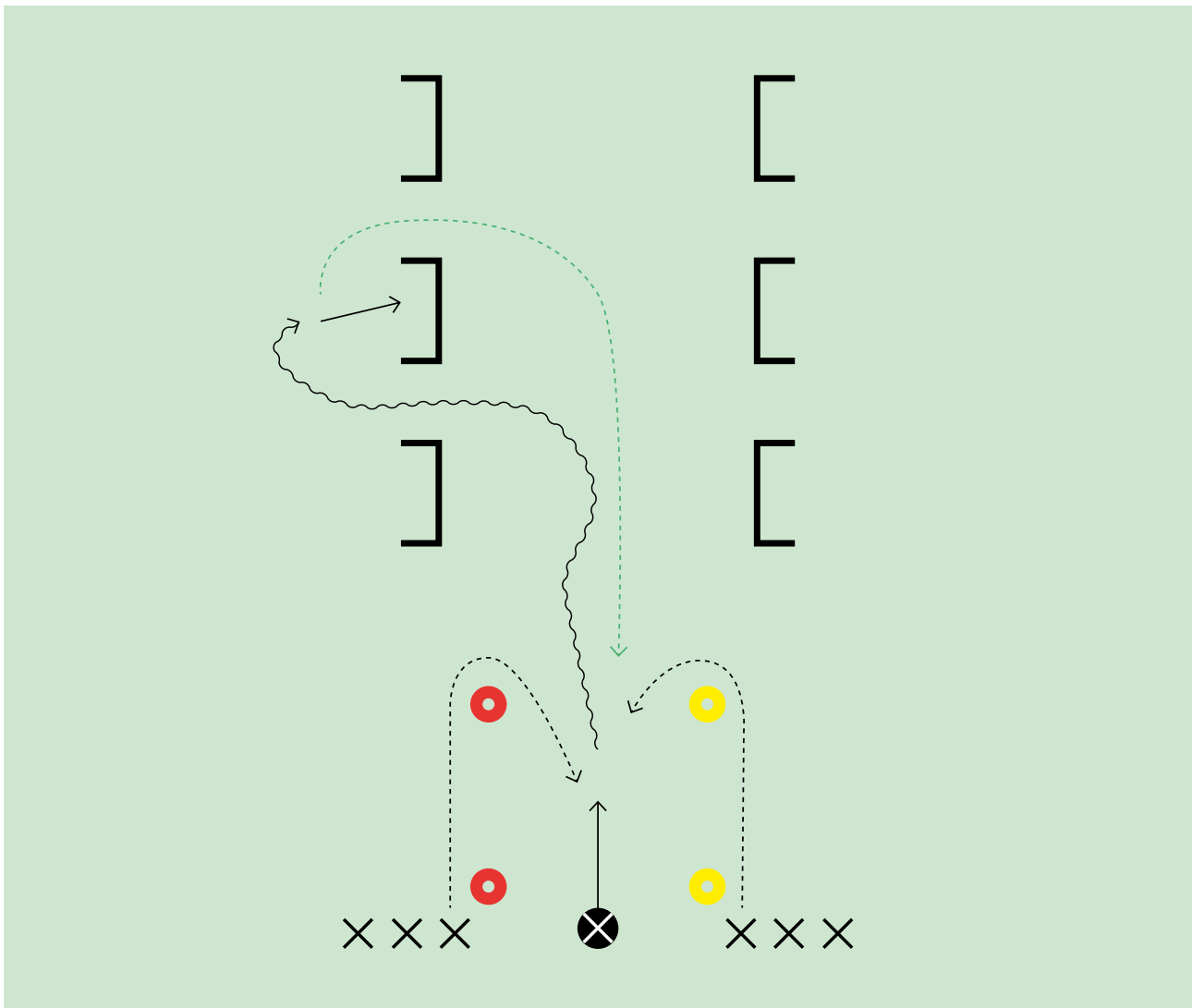
1. Vid signal startar första spelare från led nummer 1. Driver bollen fram och gör ett avslut valfritt i något av de tre målen. Efter avslut vänder hon om och blir nu försvarare mot nästa anfallande spelare.
2. När föregående spelare har skjutit startar förste spelare i led nummer 2. Försöker upprepa det som spelare nummer 1 just gjort. Om försvarande spelare tar bollen dör matchen.

3. Spelare i led nummer 3 startar när spelare 2 har skjutit.

VARIATION:

- Stegra genom att om man misslyckas med att skjuta bollen i mål måste hon runda det mål hon just sköt mot innan hon får agera försvarare
- Lägg till att försvarande lag får göra mål vid vunnen boll.
- Laget med flest gjorda mål vinner.

7.35 THE DRILL & GAME AS THE TEACHER - CHANGE OF DIRECTION



VARFÖR:

Öva snabba riktningsändringar.

ORGANISATION:

Sex småmål. Två lag.

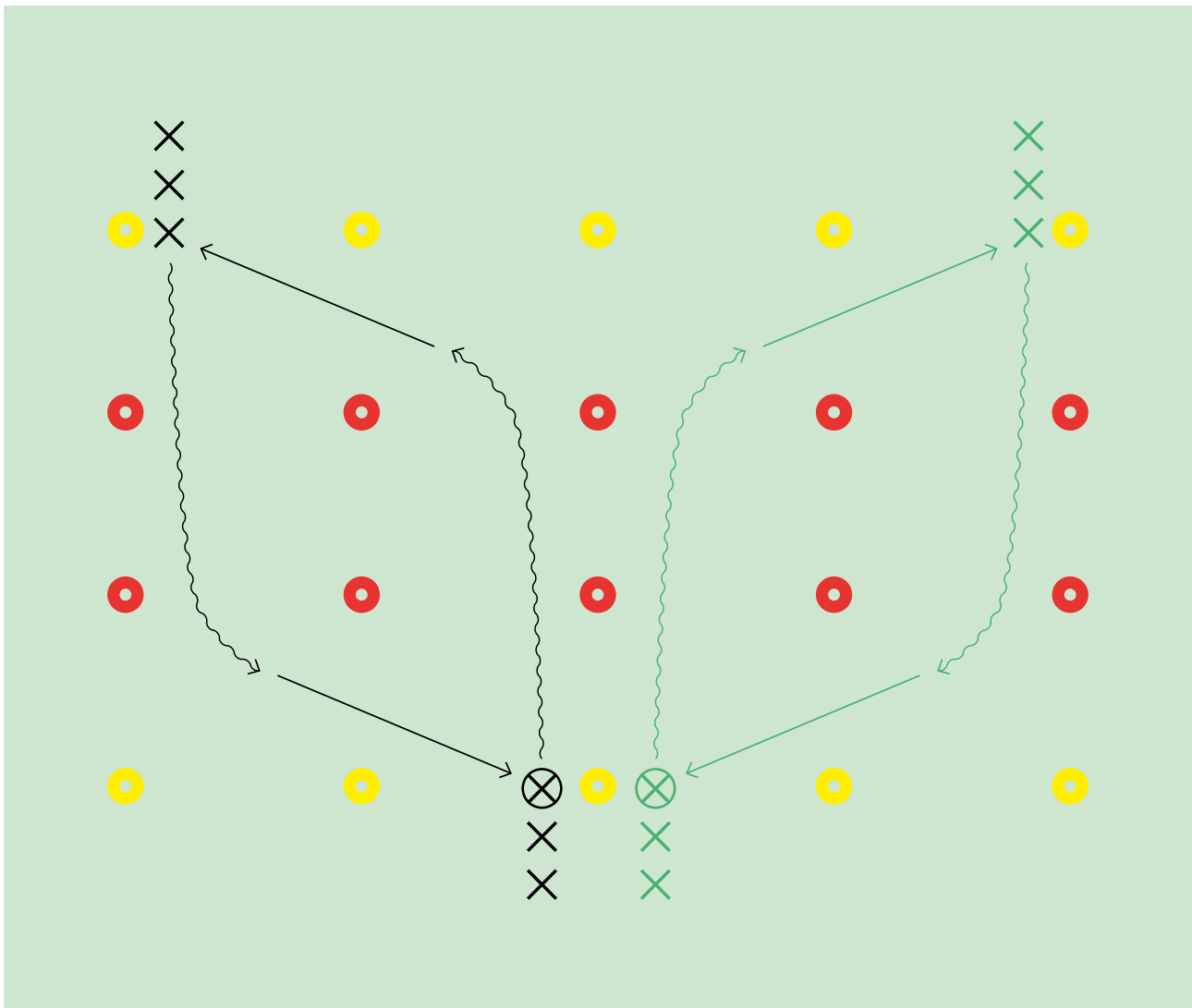
ANVISNING:

Vid signal springer första spelare från varje led rundar konen och den som är först till tränaren får boll. Mål får göras i valfritt mål. Flest mål vinner.

VARIATION:

Stegra övningen genom att belöna målskytten med att fortsätta ned till tränaren för en ny omgång.

7.36 THE DRILL & GAME AS THE TEACHER - RECEIVING & PASSING



VARFÖR:

Öva passning/mottagning.

ORGANISATION:

Två led. Koner, och bollar.

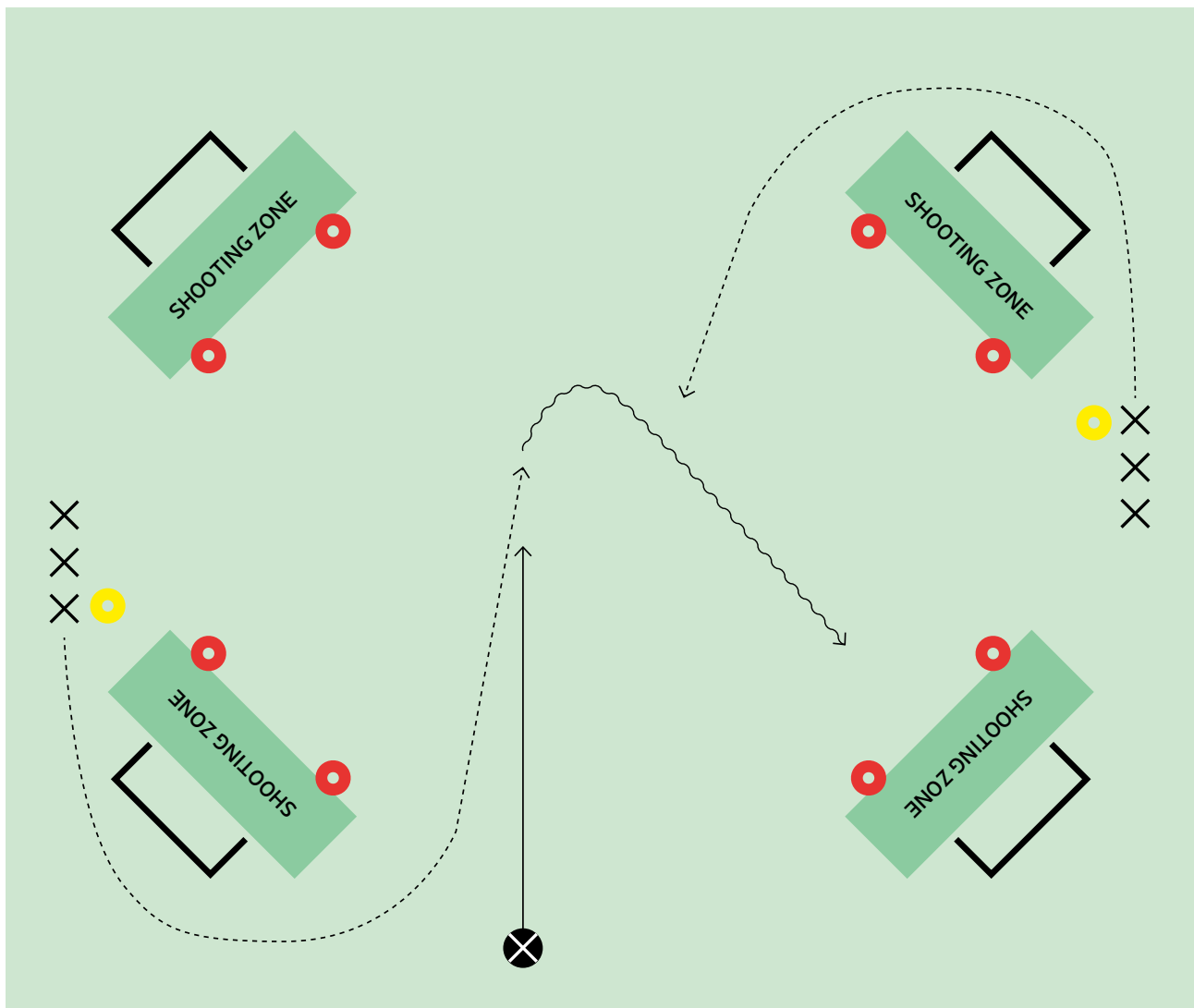
ANVISNING:

Spelare nummer 1 i led 1 har boll och driver fram till sista röda kon och gör ett pass till spelare nummer 1 i led 2.

VARIATION:

Vänd håll så att övningen blir pass både med vänster och höger fot.

7.37 THE DRILL & GAME AS THE TEACHER - CHANGE OF DIRECTION



VARFÖR:

Öva spelvändningar och rörelse utan boll.

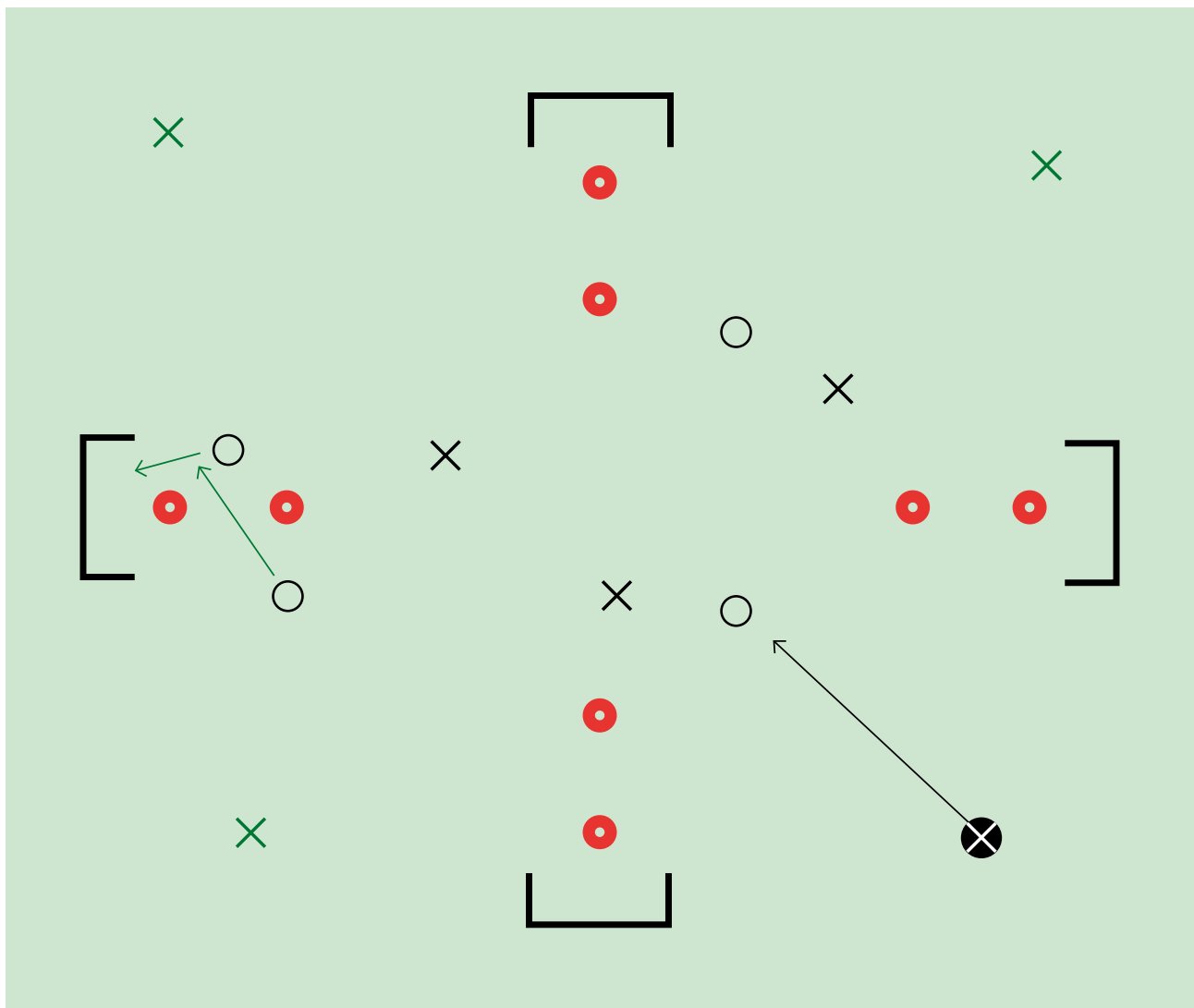
ORGANISATION:

Två lag. 4 småmål. Koner, västar och bollar.

ANVISNING:

- Vid signal springer första spelare från varje led rundar ett av målen på kortsidan. Ena spelaren är försvarare och den andra anfallare. Anfallaren får ett pass av tränaren och de båda spelarna möts mitt på planen.
- Anfallaren ska försöka göra mål in något av de fyra målen. Mål får endast göras inom Shooting zone. Inga skott räknas utanför denna linje.
- Lagen byter uppgifter och anfallsriktningen ändras till motsatt sida.
- Flest mål vinner.

7.38 THE DRILL & GAME AS THE TEACHER - CHANGE OF DIRECTION



VARFÖR:

Öva spelvändningar och rörelse utan boll.

ORGANISATION:

Två lag 3vs3, 4vs4, 5vs5 (anpassa planen efter antal spelare). 4 småmål. Koner, västar och bollar.

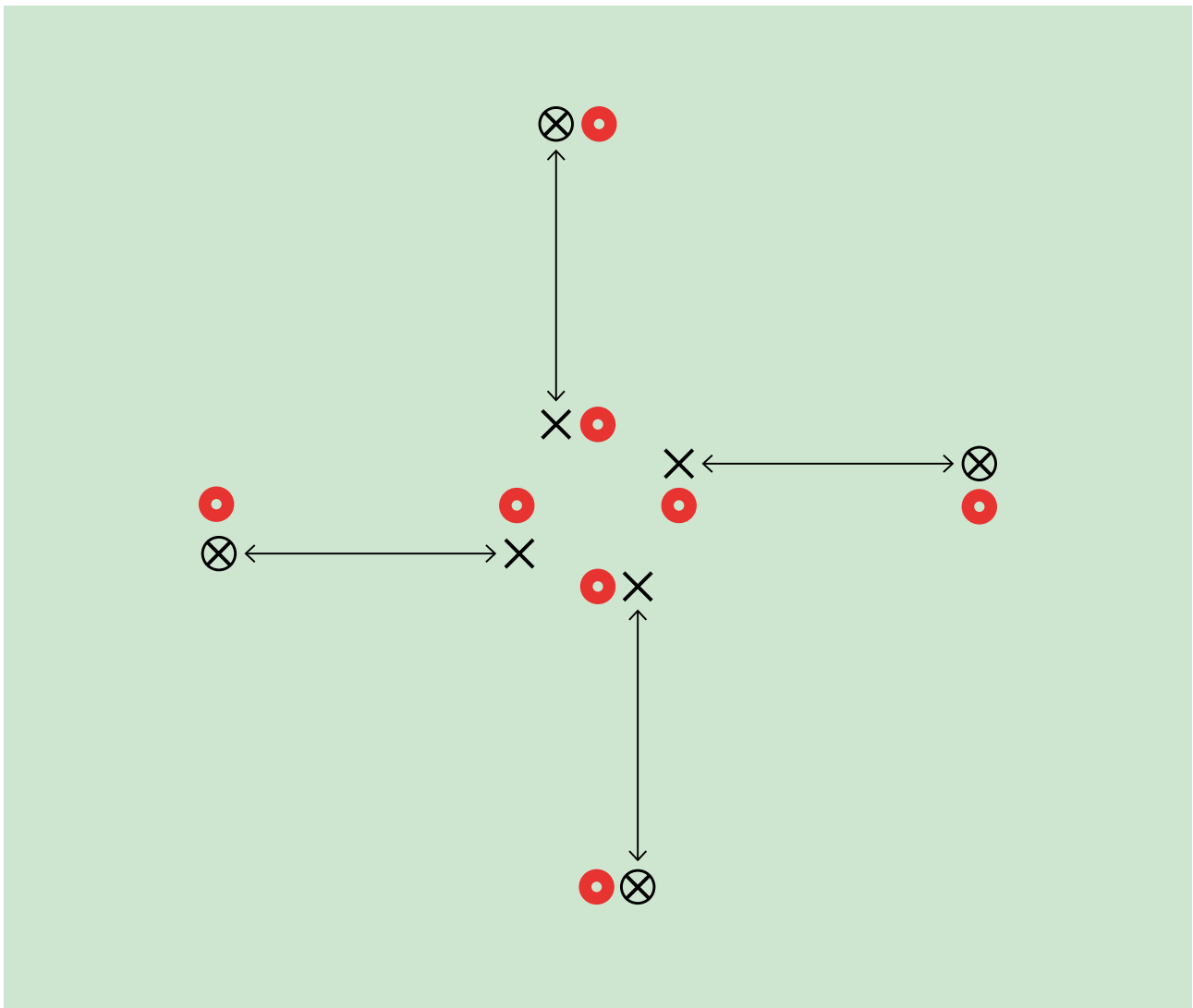
ANVISNING:

- Tränaren startar spelet genom att spela ut en boll på planen. Mål räknas bara om man lyckas passa genom konerna till en medspelare som sedan skjuter i mål. Flest mål vinner.

VARIATION:

- Stegra genom att sätt nya regler: max tillslag, inget tillbakaspel till den medspelare som man fick bollen av.
- Vid tre lag kan det tredje laget agera väggar.

7.39 SESSION ORGANISATION



VARFÖR:

Öva spelvändningar och rörelse utan boll.

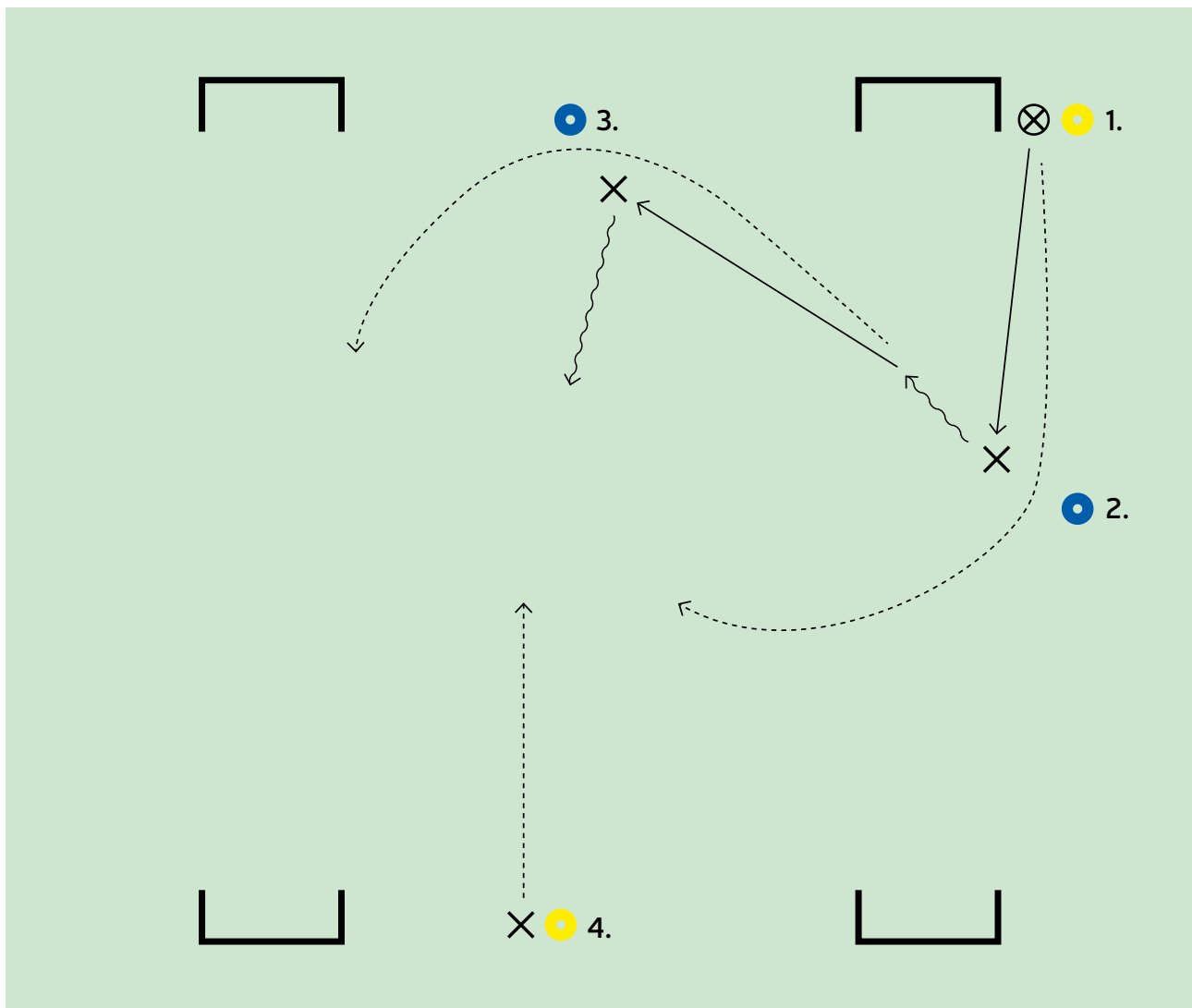
ORGANISATION:

16 spelare/yta. Fyra lag fyra spelare i varje.
Två spelare vid varje kon. Koner, västar och bollar.

ANVISNING:

- Två spelare vid varje kon. En boll i varje lag.
Pass till medspelare, byt led
- Tävling. Det lag som blir först med 20 pass
vinner.

7.40 SESSION ORGANISATION



VARFÖR:

Öva passning/mottagning, anfall/försvar.

ORGANISATION:

Två lag. Fyra led. 4 småmål. Koner, västar och bollar.

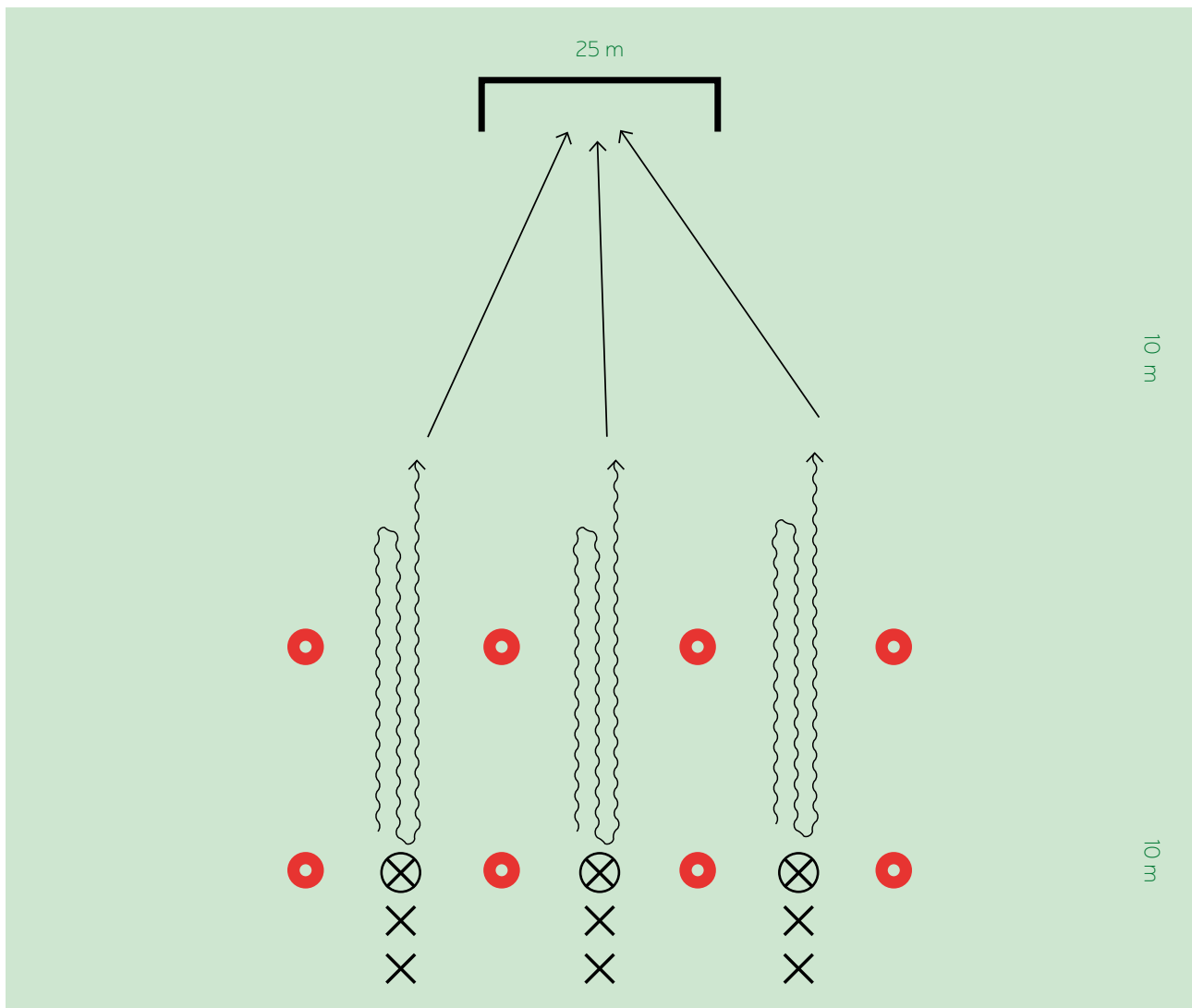
ANVISNING:

Spelarna vid gula konerna blir försvarare och de vid blåa konerna anfallare.

1. Spelare nummer 1 passar nummer 2. Hen springer sedan i en båge bakom spelare 2.

2. 2 möter bollen och kliver in i banan. Hon passar vidare till spelare nummer 3 och gör därefter en löpning bakom denna spelare.
3. Spelare 3 tar emot bollen och börjar driva framåt.
4. Spelare nummer 4 springer in i banan.
5. De båda blå spelarna blir nu anfallare och ska göra mål i de två mål som är framför dem. De gula ska försvara. Lyckas de övervinna bollen blir det kontring och de anfaller mot de mål som är på motsatt sida.
6. Laget med flest mål vinner.

7.41 MOVES, DRILLS & GAMES



VARFÖR:

Förbättra förmågan vända med bollen under press.

ORGANISATION:

ca 12 spelare, yta 25 x 20 meter, bollar, koner och ett mål.

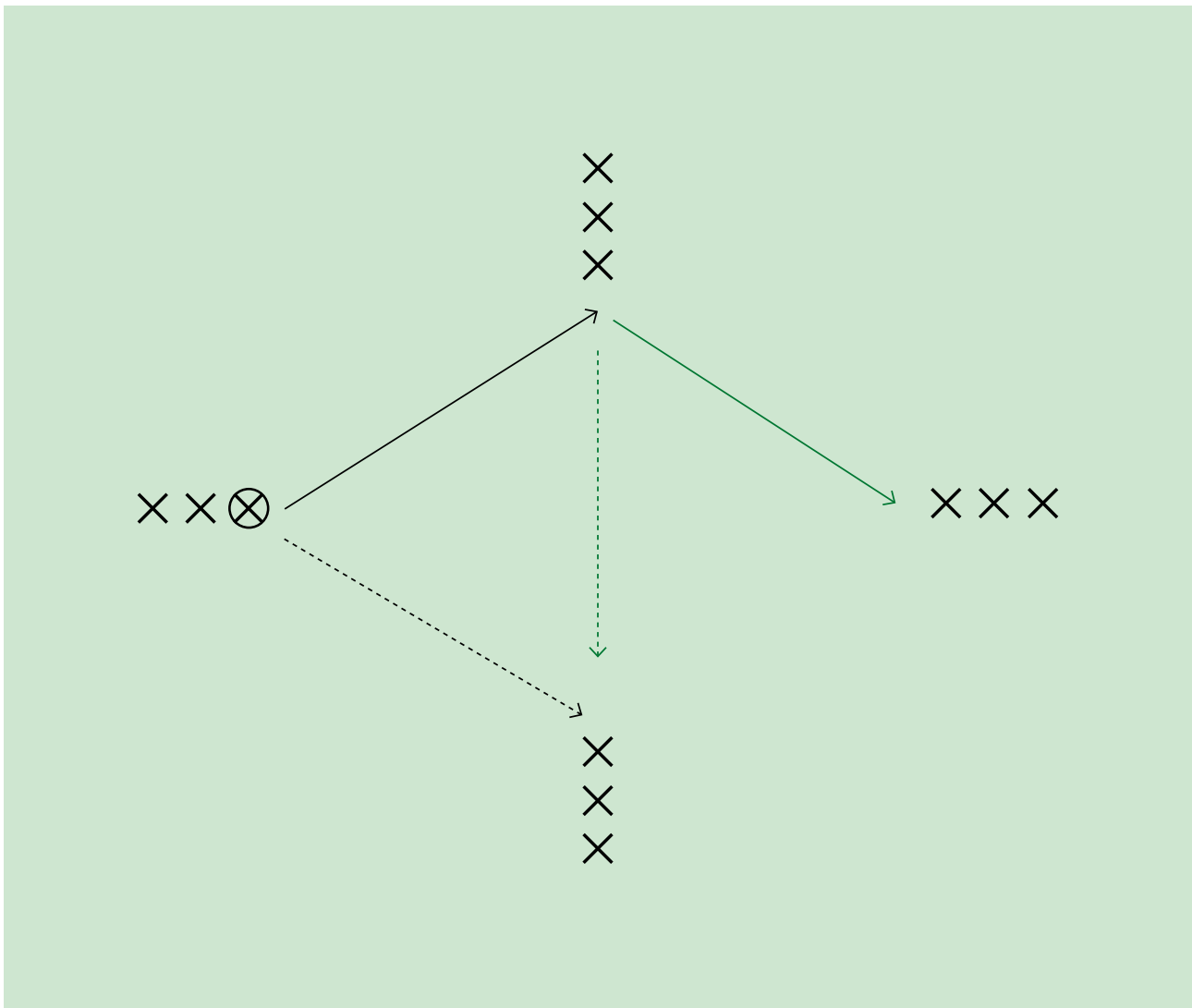
ANVISNING:

Spelarna delas in i tre lag. Förste spelare i varje lag driver fram med bollen till första konen och gör en vändning och springer tillbaka till kon nummer 2 där ytterligare en vändning görs. Driver fram mot mål och avlossar ett skott. Det lag som först gör mål får poäng. Laget med flest poäng vinner.

VARIATIONER:

- Tränaren beslutar vilken typ av vändningar som ska användas. Ex. insida, utsida, sulvändning.

7.42 RECIEVING & PASSING



VARFÖR:

Öva på passning/mottagning

ORGANISATION:

12 spelare. Koner, bollarr.

ANVISNING:

Bollen passas till ett annat led. Efter passning springer man och ställer sig sist i ett annat led än det du passade till.

VARIATION:

- Stegra övningen genom att man måste passa till det led dit den du fick bollen av sprang till
- Öka till 2 bollarr.