

7 mot 7

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel vi har bollen		Omställningar	Försvarsspel motståndarna har bollen	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... • Uppfylla *grundföresättningar. • Ta oss fram spelyta för spelyta			i Kontringar ska vi snabbt... • erbjuda speldjup framåt/bakåt.	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... • Hitta farliga ytor • Ha de flesta av avsluten i straffområdet.			i Återerövringen ska vi snabbt... • Ta tillbaka bollen • Pressa bollhållaren.	
			i Förhindra speluppbyggnad ska vi... • Samla laget i lagdelar. • Hindra motståndarna att ta sig framåt	
			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... • Försvara målet och farliga ytor • Förhindra avslut i straffområdet.	

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

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspele		*Speldjup *Spelavstånd Djupledsspele Uppflyttning	
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva Skjuta Ta emot bollen		Vända Passa Utmana, finta och dribbla	
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen Kasta bollen		Fånga bollen Kasta sig Palming Bryta djupledspassing	

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 berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	2 st, 3 st. tredje året.
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen. Smålagsspele
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär