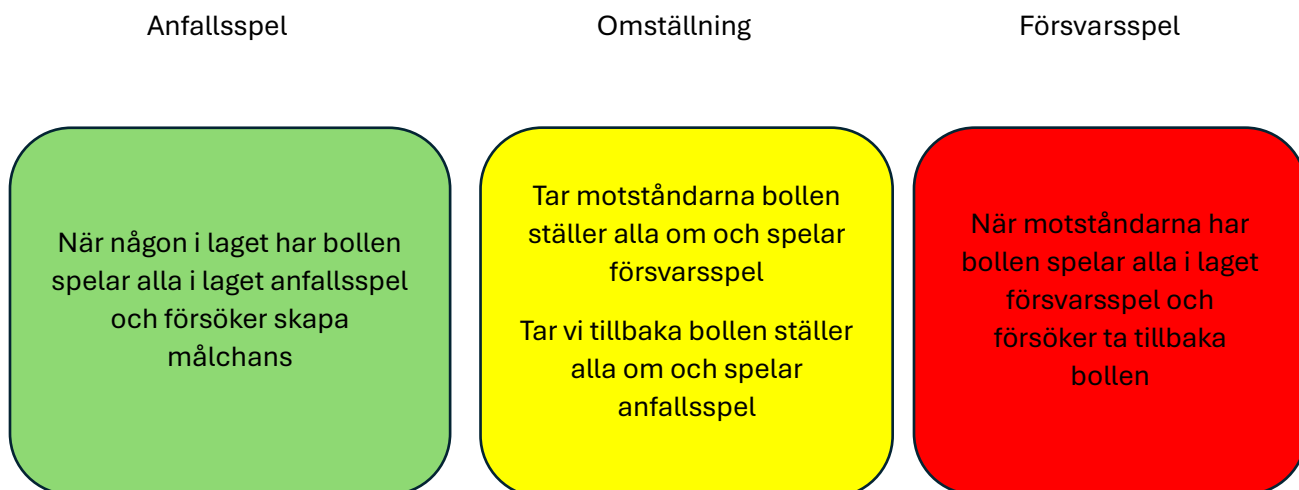


7-7 spelarutbildning. IF Mölndal fotboll

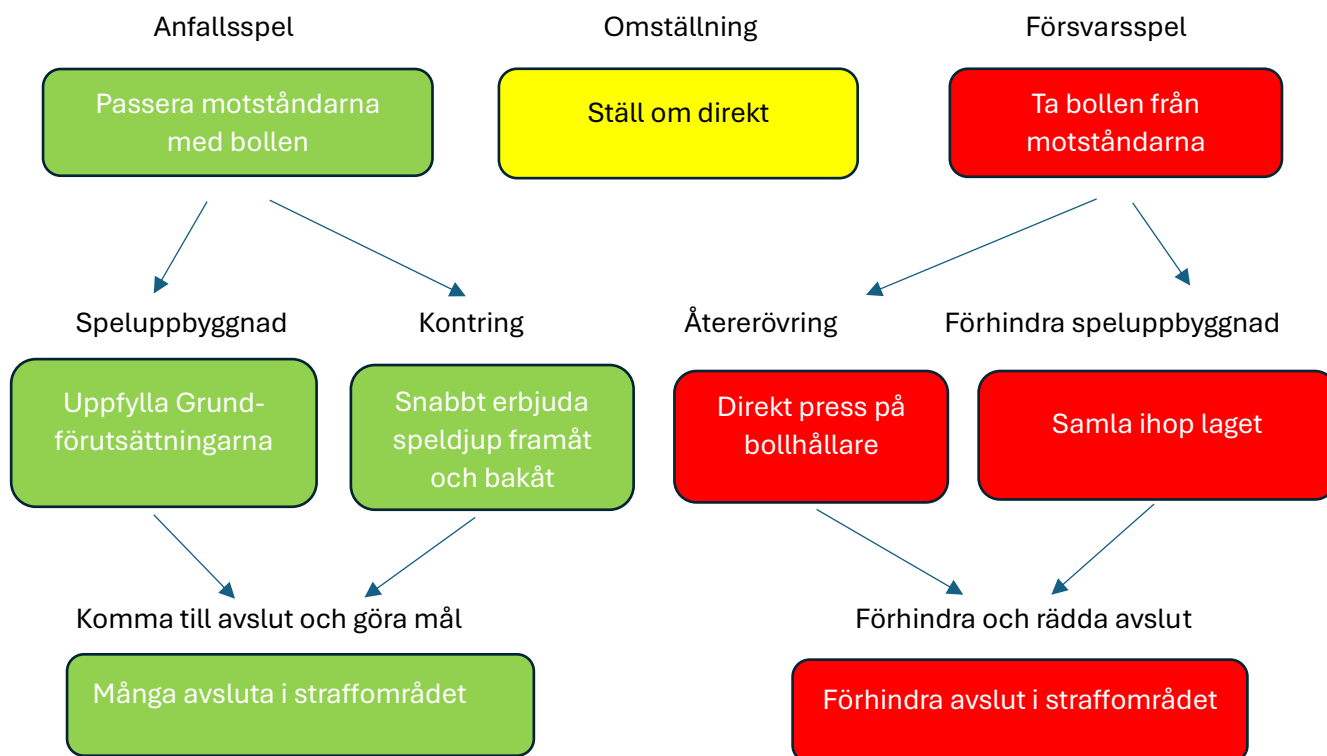


Vad händer i matchen? Detta pratar vi om med spelarna vid match.

Vi vill se detta hända i spelets skeden.



Vad prioriterar vi i spelets skeden?



Att träna på för **laget** kollektivt i anfallsspelet

Spelbarhet Positionering Väggspe
Spelavstånd Spelvändning
Spelbredd Djupledsspel
Speldjup Uppflyttning

Att träna på för **laget** kollektivt i försvarsspelet

Försvarssida.
Samla ihop laget i lagdelar

Färdigheter (tekniker) att träna på individuellt för spelaren i spelformen 7 – 7.

Driva Vända Skjuta
Ta med bollen
Passa bollen
Utmana, finta och dribbla

Bryta
Pressa
Markera

Färdigheter (tekniker) att träna på för målvakter. (alla provar målvaktsspel i 7-7)

Rulla ut bollen
Kasta ut bollen

Fånga bollen (grepp) Palming
Kasta sig (falla) Bryta djupledspassning

Koordination. Händer, fötter, hoppa, krypa, kullerbytta... lekar

Regler! Hur är vi mot varandra. Lär ut Mölndalshjärtat. (våga, berömma, 100%)

Enkla fotbollsregler vid match.

[Länk till spelarutbildningsplanen med träningsprogram.](#)

Beröm försöket!
Var positiv!



Utgangspositioner 7-7.

