



Spelarutbildningsplan spelformen 7 mot 7 IF Mölndal Fotboll

IF Mölndal Fotbollsverksamhet är åldersanpassad och utgår från barnens utvecklingsnivå. Vi följer en spelarutbildningsplan som på bästa sätt är anpassad utefter detta. Denna manual används parallellt med [spelarutbildningsplan 7 - 7](#) på svenskfotboll.se.

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.

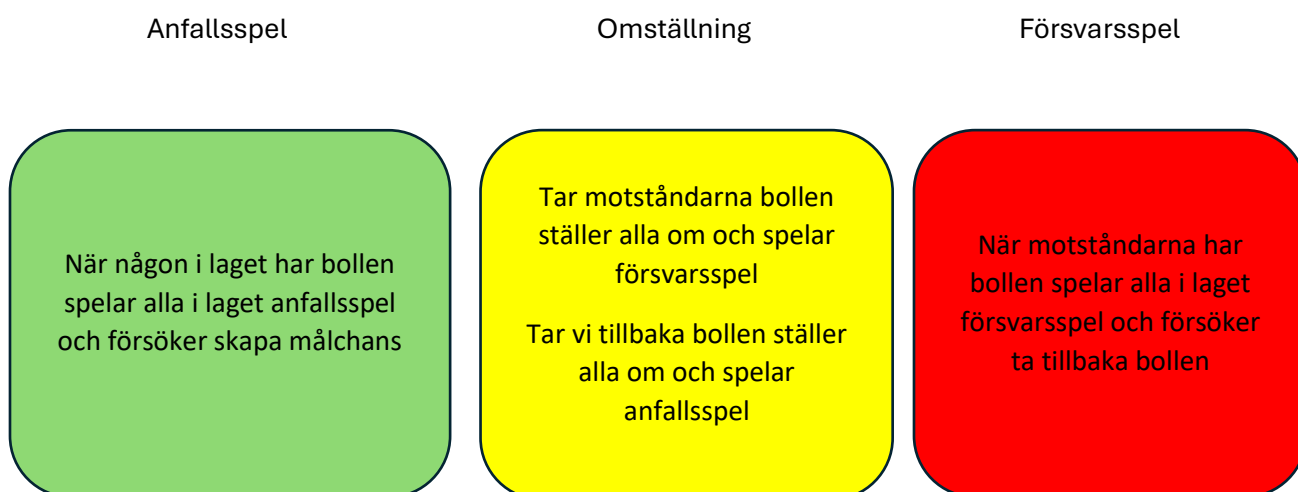
Spelformen 7 mot 7 varar över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg under de åren. Många spelare har flera års erfarenhet av fotboll och utvecklar en allt större förståelse för spelet fotboll. Därför introduceras alla spelets skeden och lagets spelsystem i den här spelformen. Dessutom väljer många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

Följ länken, läs texten och se filmen [spelformen 7 - 7 intro](#) läs texten i avsnittet om [planering](#).



Spelets skeden i 7 mot 7. Vad händer i spelet? Detta pratar vi med spelarna vid match.

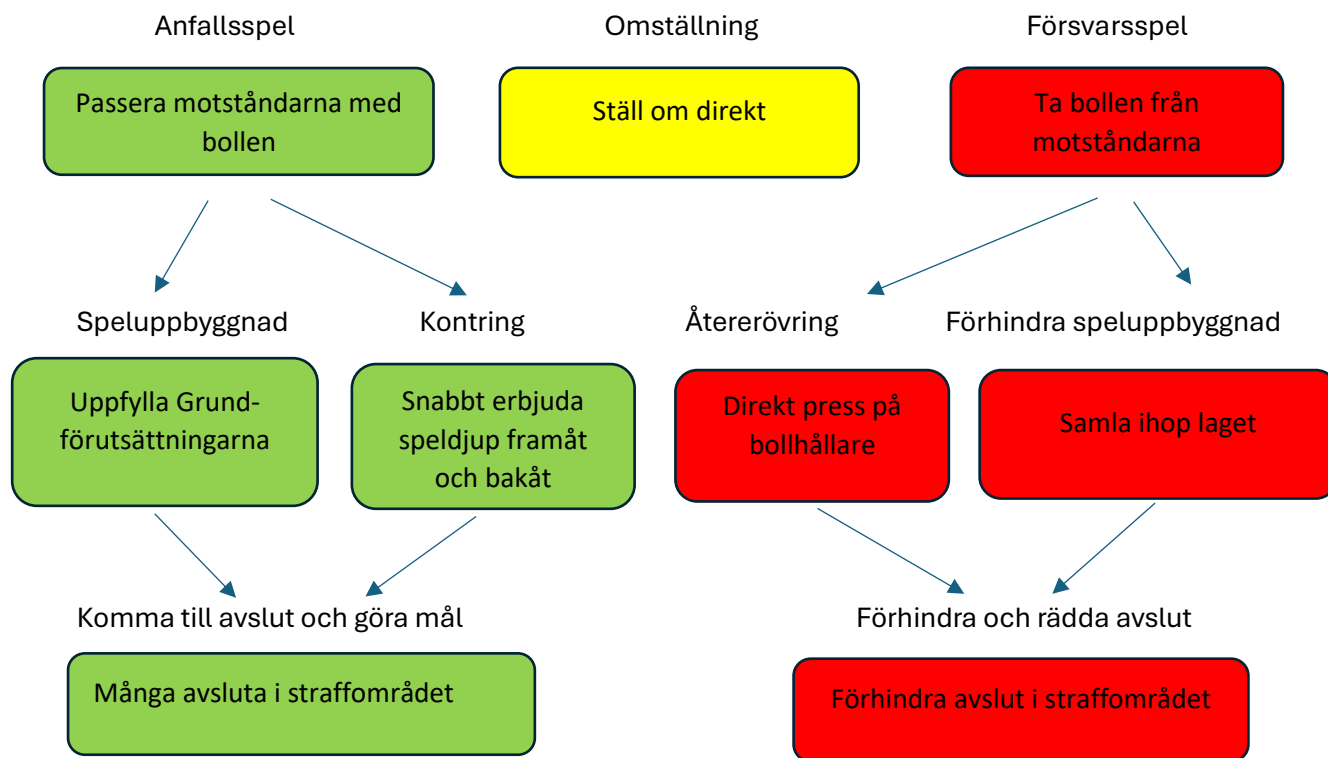
Vi vill se detta hända. Se filmerna [vad händer i anfallsspel och försvarsspel](#).





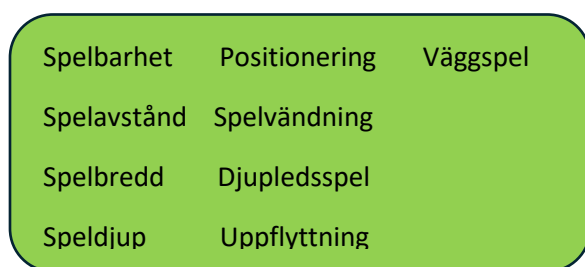
Spelarutbildningsplan spelformen 7 mot 7 IF Mölndal Fotboll

Vad prioriterar vi i spelets skeden?

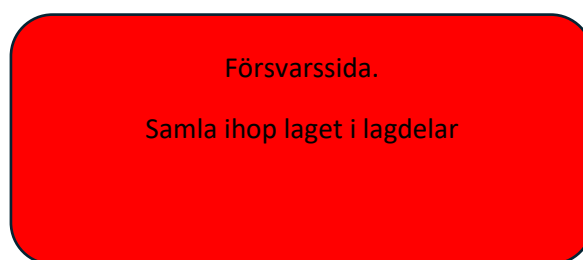


Metoder och färdigheter i spelformen 7 mot 7. Detta tränar vi på i spelformen 7 mot 7.

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



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



Vad ska laget (kollektivt) träna på i spelformen 7 mot 7?

Se filmerna om **lagets** möjligheter i [anfallsspel och försvarsspel](#).



Spelarutbildningsplan spelformen 7 mot 7 IF Mölndal Fotboll

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

Vad ska spelaren (individuellt) träna på i spelformen 7 mot 7?

Se filmerna under **Spelarens** möjligheter i spelet i [anfallsspel och försvarsspel](#).

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

Vad ska spelarna träna på i målvaktsspelet i spelformen 7 mot 7?

Se filmerna under **målvaktens** möjligheter i [anfallsspel och försvarsspel](#).



Spelarutbildningsplan spelformen 7 mot 7 IF Mölndal Fotboll

Fotbollsfys 7 mot 7.

Spelform	3 mot 3		5 mot 5		7 mot 7			9 mot 9		11 mot 11				
Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination						😊								
Rörlighet						😊								
Snabbhet						😊								
Styrka						😊								
Uthållighet						😊								

Träna koordination genom äventyrsbana, kull och jagelekar, krabbgång, spegelövningar, målvaktsövningar, färdighetsövningar som driva med insida, utsida, höger och vänster fot, vända, byta riktning o.s.v.

Träna snabbhet genom kull och jagelekar, stafetter. Se även övningar i [FIFA 11+ kids](#), [FIFA 11+](#) och [knäkontroll](#).

Fotbollspsykologi – hur skapar vi en bra motivationsmiljö?

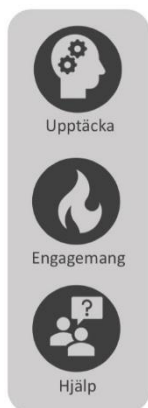


-Lär känna spelarna, var positiv, kom överens om enkla, tydliga regler där där alla trivs.

-Låt spelarna vara med och påverka genom att ställa frågor om regler, lösningar i övningar, passa med höger eller vänster fot o.s.v.

-Tänk på att barnen utvecklas olika, planera långsiktigt med hjälp av spelarutbildningsplanen, ha tålamod.

-Hur skapar vi en bra lärandemiljö?



-Tränaren ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar i Träning och match.

-Tränaren skapar stort engagemang hos spelarna i träning och match.

-Tränaren hjälper spelarna att upptäcka lösningar i träning och match.

-Läs texten och se filmerna om [fotbollspsykologi 7 - 7](#).



Spelarutbildningsplan spelformen 7 mot 7 IF Mölndal Fotboll

Hur tränar vi i spelformen 7 mot 7?



- Mycket aktivitet
- Många bollkontakter
- Inga köer
- Aldrig fler spelare än spelformen vid spel
- Mycket bra förutsättningar att träna teknik
- Match är träning.
- Träna på det vi ska träna på i 7 mot 7.
- Involvera spelarna med frågor
- Alla tränar målvaktsspel

Organisation träning 7 mot 7.

Smålagsspel.

3-4 spelare, spela 1-2 minuter, vila 1-2 min, 6-10 spelintervaller.

Mellanstortspel.

5-7 spelare, spela 4-8 minuter, vila 2 min, 4-6 spelintervaller.

1. Samling – check in.

Vad tränar vi på idag? Tema träning.

2. Förberedelseträning.

Spelövning/färdighetsövning där vi väver in styrka, ADR, snabba fötter, löpskolning, hoppa landa löp.

3. Färdighetsövning/spelövning

4. Spelövning

5 Tävling

6. Check out.

Vad har vi tränat på idag?

Variera smålagsspel och mellanstortspel, olika antal spelare, använd jokrar för att främja anfallsspel. Utmana med tillslagsbegränsning, spel med båda fötter, ge 100% i övningarna, vila 100% när det är vila. Se till att alla är delaktiga. Ta med vattenflaska.



Spelarutbildningsplan spelformen 7 mot 7 IF Mölndal Fotboll

Träningsprogram 7 mot 7.

Det finns 15 färdiga träningsprogram, fördelade på spelets 6 skeden + målvaktsövningar.

Anfallsspel

[Speluppbyggnad träningsprogram 1](#)

[Speluppbyggnad träningsprogram 2](#)

[Speluppbyggnad träningsprogram 3](#)

[Kontring träningsprogram 4](#)

[Kontring träningsprogram 5](#)

[Komma till avslut och göra mål träningsprogram 6](#)

[Komma till avslut och göra mål träningsprogram 7](#)

[Komma till avslut och göra mål träningsprogram 8](#)

Försvarsspel

[Förhindra speluppbyggnad träningsprogram 9](#)

[Förhindra speluppbyggnad träningsprogram 10](#)

[Förhindra speluppbyggnad träningsprogram 11](#)

[Direkt återerövring träningsprogram 12](#)

[Direkt återerövring träningsprogram 13](#)

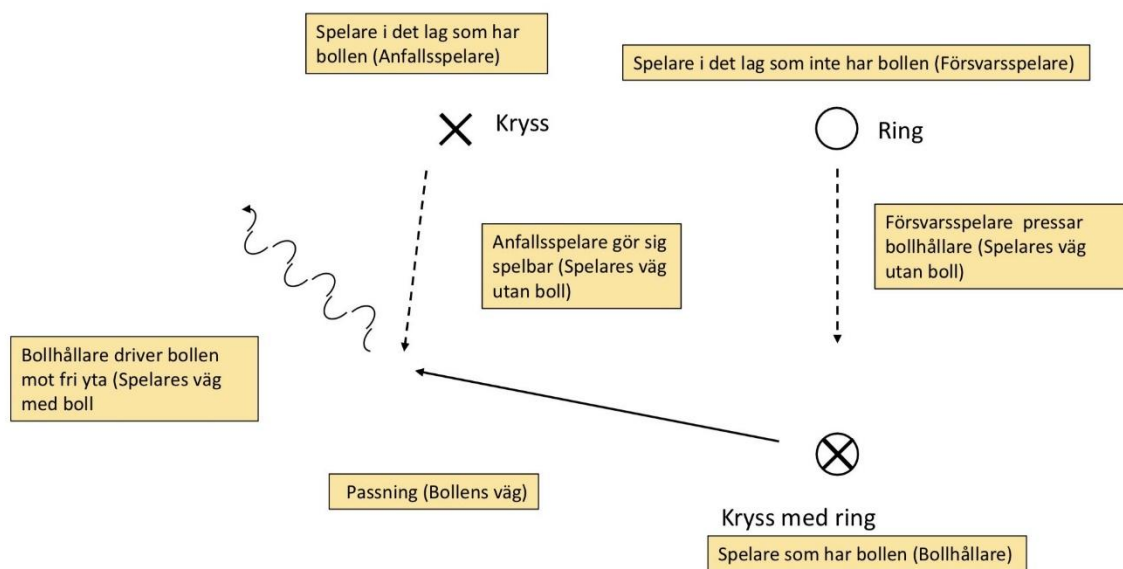
[Förhindra och rädda avslut träningsprogram 14](#)

[Förhindra och rädda avslut träningsprogram 15](#)

[Målvaktsövningar 7 - 7](#)

Använd fortfarande träningspassen för 3 mot 3 och 5 mot 5.

Vad betyder de tecknade symbolerna i träningsprogrammen?





Spelarutbildningsplan spelformen 7 mot 7 IF Mölndal Fotboll

Använd arbetsmodellen för att presentera varje övning...

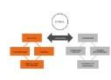
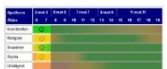
ARBETSMODELLEN - GENOMFÖRANDE	
Organisation	Förbered övningen på planen - mål, bollar, koner och västar.
Vad?	Redogör för målsättningen.
Varför?	Redogör för syftet?
Anvisningar	Visa och beskriv kortfattat övningen med spelarna i sina positioner.
Pröva	Låt spelarna pröva övningen.
Hur? Återkoppling	Ställ frågor, visa eller ge instruktioner.
Öva	Låt spelarna lära sig momentet med hjälp av övningen - ge återkoppling.
Sammanfattning	Summera tillsammans med spelarna.

VAD är det vi tränar på?

VARFÖR tränar vi på detta?

HUR? Hitta lösningar med hjälp av spelarna genom frågor, koppla gärna till match.

Utvärderingsmall efter träning. Blev det som vi tänkt oss?

 Organisation	Använda arbetsmodellen Plats i Uptons diagram Samarbete och rollfördelning mellan ledare	
 Spelet	Vilka skeden i spelet tränades? Uppfylldes övningens syfte? Hur uppnåddes syftet?	
 Ledarskap	Hur uppfylldes principerna om relationer, långsiktighet och påverkan under träningen?	
 Fotbollsfys	Var det hög aktivitet och rörelseglädje? Vilka fysiska grundkvaliteter tränades? Hur tränades grundkvaliteterna?	

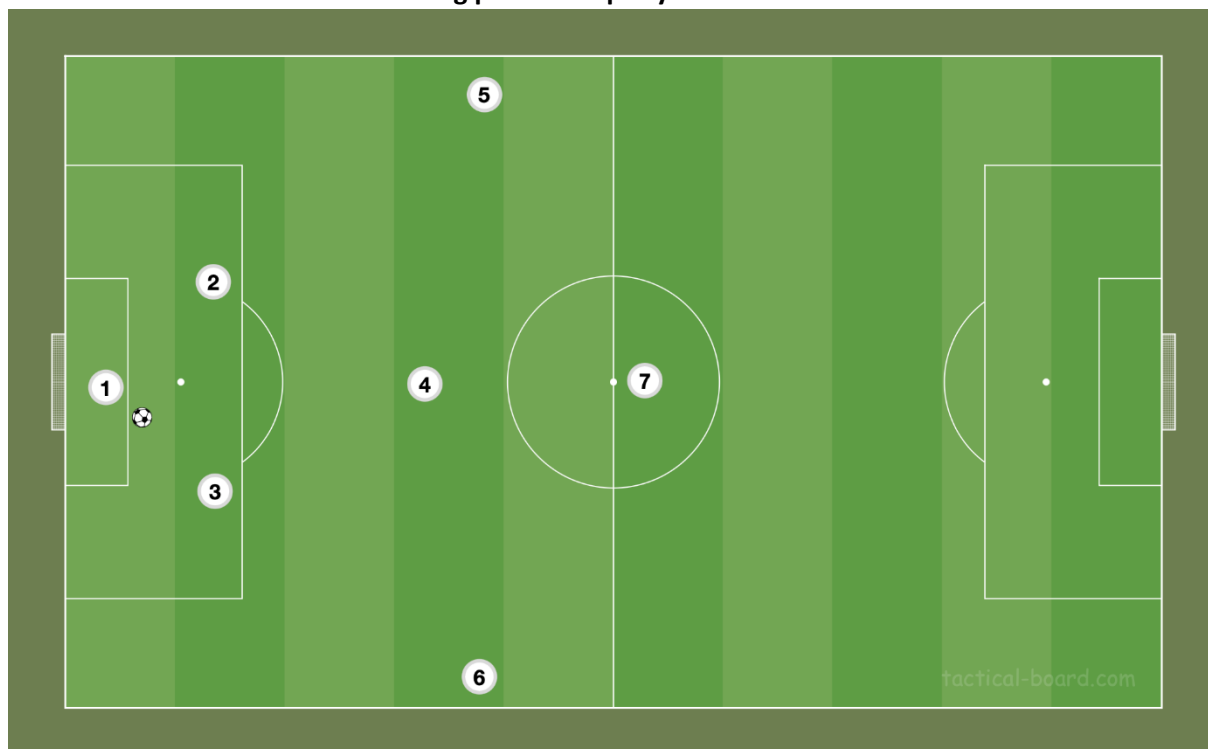


Spelarutbildningsplan spelformen 7 mot 7 IF Mölndal Fotboll

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker i seriespel där laget spelar en match i veckan. Sträva efter lika speltid och byten i pauserna. Följ länken, läs texten och se filmen om [matchens genomförande i spelformen 7 - 7](#).

Läs om [spelets regler i spelformen 7 - 7](#) eller följ länken <https://www.gbgfotboll.se/tavling/fotboll/spelformer/> där du också finner information om hur du anmäler lagen.

Förslag på enkelt spelsystem 7 mot 7.



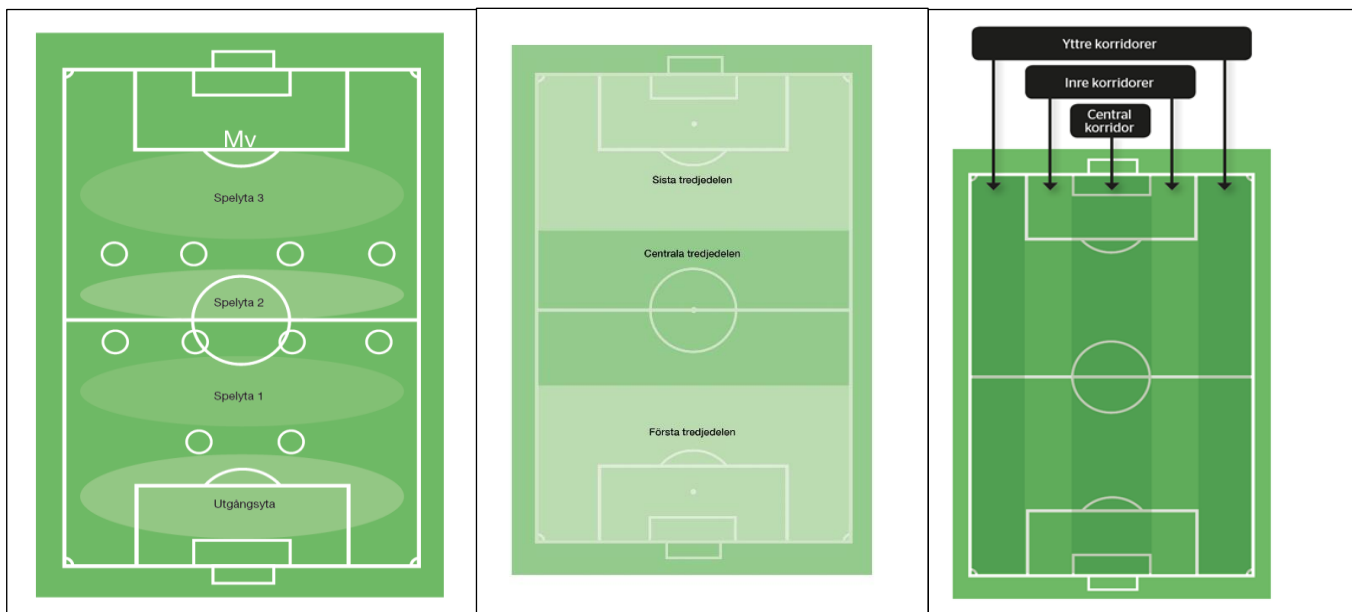
 Tips! Det tar tid att skapa ett spelsystem för alla spelets skeden. Fokusera på en enkel del per skede och se processen över spelformens alla tre år. Tränaren bör låta spelarna vara delaktiga och ställa frågor till dem. Till exempel fråga spelarna vilka utmaningar de tycker finns i lagets speluppbyggnad som de behöver träna på.	Matchen 1-2-3-1 Anfallsspel: passera motståndarna med kontroll på bollen. Speluppbyggnad: prata med spelarna hur vi uppfyller grundförutsättningarna. Spelbar, spelavstånd, speldjup, spelbredd. Kontring: Hur erbjuder vi snabbt speldjup framåt och bakåt. Komma till avslut och göra mål: hur kommer vi till avslut i straffområdet?	Försvarsspel: Hur får vi motståndarna att tappa kontrollen på bollen så vi kan ta den? Återerövring: Hur kommer vi snabbt in i press? Förhindra speluppbyggnad: Hur samlar vi ihop laget i våra lagdelar? Förhindra och rädda avslut: Hur förhindrar vi avslut i straffområdet?
---	---	---



Spelarutbildningsplan spelformen 7 mot 7 IF Mölndal Fotboll

Första året i 7 mot 7 introducerar planens tredjedelar, andra året introducerar vi spelytor, tredje året introducerar vi korridorer. Detta gör vi för att planen blir större och det blir lättare att instruera var på spelplanenaktionen sker.

Läs om tredjedelar under [planens indelning](#) - spelytor under [planens indelning](#).



Spelarutbildning i träning

- Vi följer spelarutbildningsplanen.
- Träningen består övervägande av spelövningar med boll och motståndare, beslutsfattande är i fokus.
- Vi tränar fotboll och väver in fysmoment i förberedelseträningen.
- Vi vill att varje spelare ska ha en hög delaktighet i övningarna
- Vi spelar oss ur situationer och passar bollen till varandra.



Ledarskap och föräldraskap

- Vi uppmuntrar försök oavsett utfall.
- Vi har en positiv miljö och är engagerade.
- Vi involverar spelarna med frågor.
- Vi ser utbildningen långsiktigt.
- Vi vågar förstärka och bryta i övningar.
- Vi är väl förberedda och reflekterar över våra ledarbeteenden.
- Vi involverar föräldrar genom att berätta vad vi tränar på för tillfället.



Spelarutbildning i match

spelformerna 7-7, 9-9 och 11-11

- Vi vill spela bollen efter marken, genom spelytorna.
- Vi prioriterar att spela:
 1. genom motståndarnas lagdelar
 2. utanför motståndarnas lagdelar
 3. framför motståndarnas lagdelar, vänder spelet om det är trångt.
- Matchens fokus är det vi tränar på och vårt sätt att spela, 2 saker i anfall 2 i försvar. Vi håller oss till dessa under matchen.
- Vi förbereder oss för match med spelövningar.
- Alla spelare är viktiga och ska få feedback.

