



*Fanna BK*

*F-12/13*

7v7

Treårsplan

2023-2025

# *Innehåll*

- 1. 7v7 –mål och ambition*
- 2. Laget*
- 3. Kalender*
- 4. Planindelning*
- 5. Spelformationer*
- 6. Spelarroller*
- 7. Lagkapten*
- 8. Träningsplanering*
- 9. Spelarsamtal*
- 10. Förhållningsregler*



# 2023-2025 -Mål och ambition

Våren 2023 startar Fanna BK F-12/13 på allvar sin resa med spelformen 7v7. Hösten 2022 smygstartades med lite introduktion av regler, lagformation och en träningsmatch.

Vårt mål för dom kommande 3 åren är att vara en stabil trupp med en god lagkänsla där alla känner sig välkomna och motiverade. Vår ambition är att vi ska ha en trupp duktiga fotbollsspelare som fortfarande är ivriga att bli bättre.

För att nå vårt mål krävs det:

- ✓ Att vi har engagerade och tydliga ledare som inger trygghet och förtroende
- ✓ Att vi har en motiverad trupp spelare i rätt miljö som ges det stöd som krävs

**Fanna BK F-12/13 har alltid varit och kommer alltid vara ett inkluderande fotbollslag**

Vi vill att så många som möjligt spelar fotboll så länge som möjligt. Oberoende av bakgrund eller fotbollskunskap är man välkommen till vår trupp. Alla ledare gör sitt yttersta för att alla spelare ska känna sig välkomna och få möjlighet att utvecklas i sitt eget tempo.

Oavsett om man spelar fotboll i ett år, eller tjugo, så vill vi att spelarna ska ta med sig erfarenheter, gemenskap och en inkluderande människosyn från fotbollen in i vuxenlivet.



# Analys av nuläget, mål för aktiviteten

- Spelet
- Fotbollens ledarskap
- fotbollsfys



# Spelet

Mål:

Att vid slutet av säsongen så ska alla förstå grundformationen 2-3-1 i både anfallsspel och försvarsspel. Alla skall också kunna de grundläggande orden och dess innebörd (spelbredd, djupet, anfall, försvar, planens indelning m.m.)





# *Fotbollens ledarskap*

Mål:

Att vara en sammansvetsad och stabil ledargrupp, där vi har en gemensam syn på hur vi vill att laget skall agera i vårt arbetssätt.



# *Fotbollsfys*

Mål:

Sätta en rutin och fortsatt plan, både kollektivt samt att hitta de individer som är i behov av särskild träning. Spelarna ska förstå varför det är viktigt att man behöver utföra vissa moment som inte alltid är så roliga.

# Laget



Inkluderande -Alla får vara med

Inställning -Vi hjälper och motiverar varandra

Attityd -Vi är positiva gentemot varandra, ledare, motståndare, domare och åskådare

Målmedvetna -Vi kämpar för oss själva, för varandra och försöker alltid ge 100%



# Kalender 2024

	Försäsong v.2-9	Vårsäsong v.10-28		Höstsäsong v.31-39	Eftersäsong v.40-50
<b>Spelet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spel och lättare träning inomhus</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Teori</b> Spelplanen, formationer, positioner, spelförståelse och regler.</li> <li>• <b>Praktik:</b> Speluppbyggnad, förhindra speluppbyggnad.</li> <li>• <b>Scenarioträning:</b> Inkast, hörnor, frispark.</li> <li>• <b>Träningsmatcher</b></li> <li>• <b>Seriespel</b></li> <li>• <b>Cup</b></li> </ul>	<b>S O M M A R U P P E H Å L L</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Teori:</b> Spelarroller i spelets skeden</li> <li>• <b>Praktik:</b> Kontring, omställningar</li> <li>• <b>Seriespel</b></li> <li>• <b>Cup</b></li> <li>• <b>Träningsmatcher</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kombinationsspel och teknik</b></li> <li>• <b>Fasta situationer</b></li> <li>• <b>Träningsmatcher</b></li> </ul>
<b>Fotbollsfys</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Balans</li> <li>-Knäkontroll</li> <li>-Lätt fys med kroppsvikt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Förberedseträning</li> <li>-Balans</li> <li>-Knäkontroll</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Förberedseträning</li> <li>-Balans</li> <li>-Knäkontroll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Balans</li> <li>-Knäkontroll</li> <li>-Lätt fys med kroppsvikt</li> </ul>

# Planindelning

## Tredjedelar:

I 7v7 delar vi in planen i tre stycken tredjedelar.

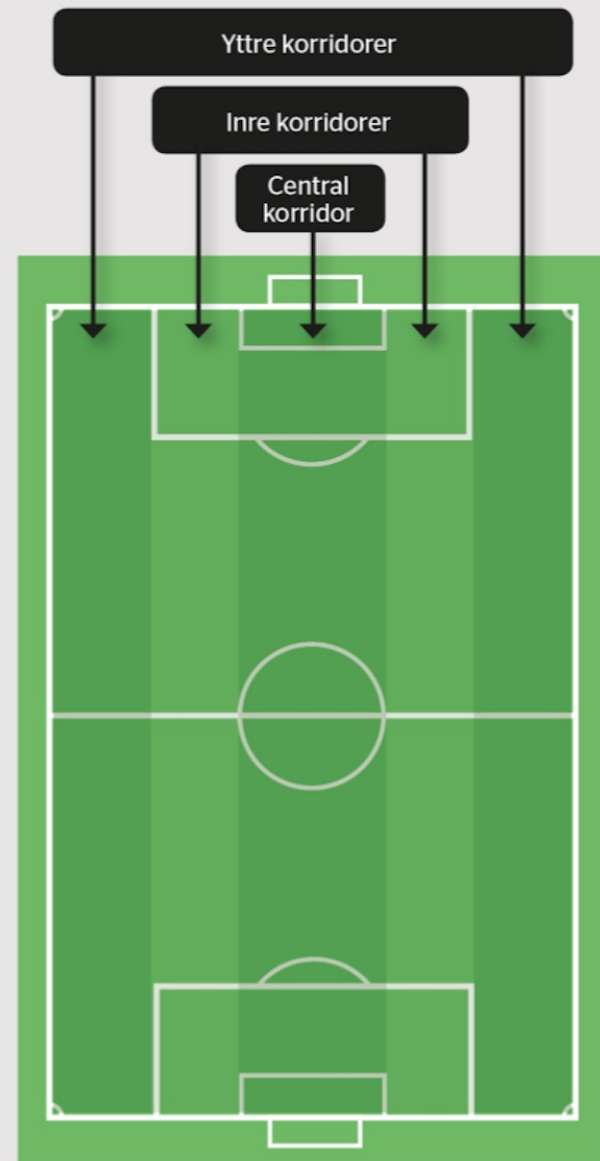
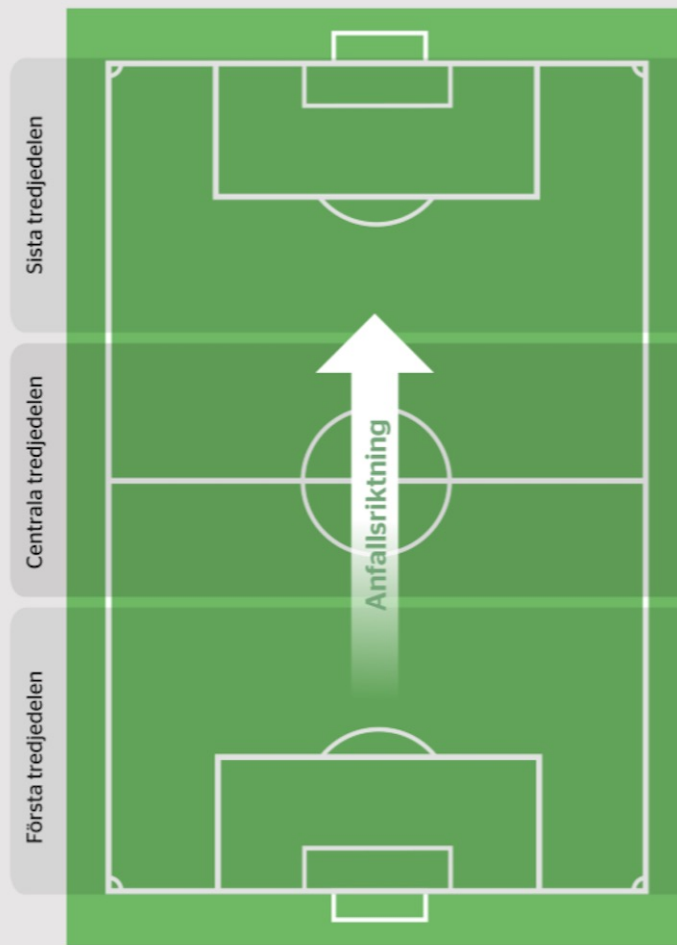
Första tredjedelen där försvar sker.

Centrala tredjedelen som är i mitten av planen.

Sista tredjedelen där anfall sker

## Korridorer:

Vi börjar så smått implementera begreppet korridorer. Till en början har vi centrala och yttre korridorer, och senare central, inre och yttre korridor



# Spelformationer 2-3-1

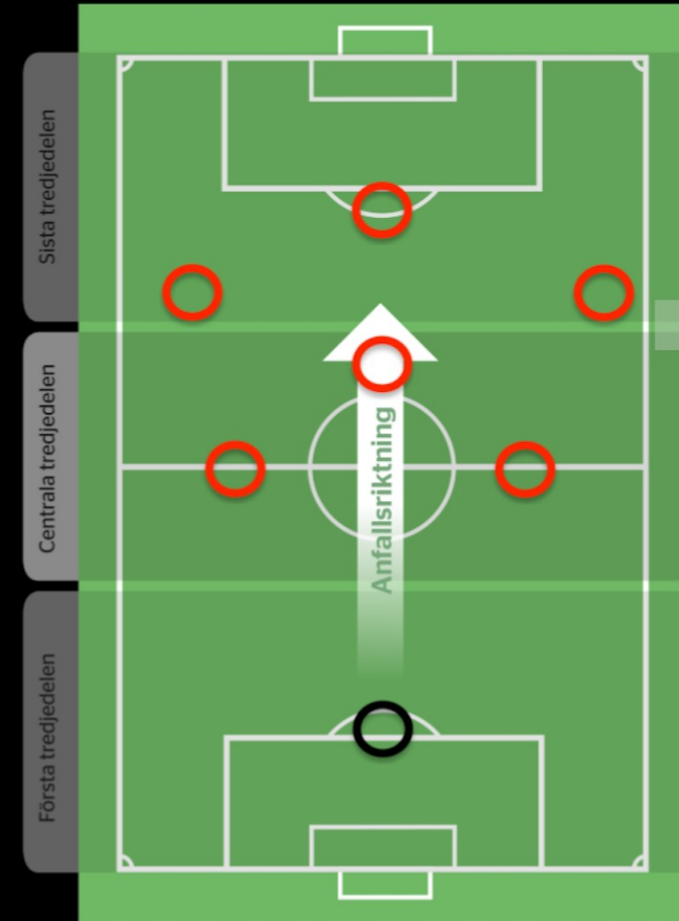
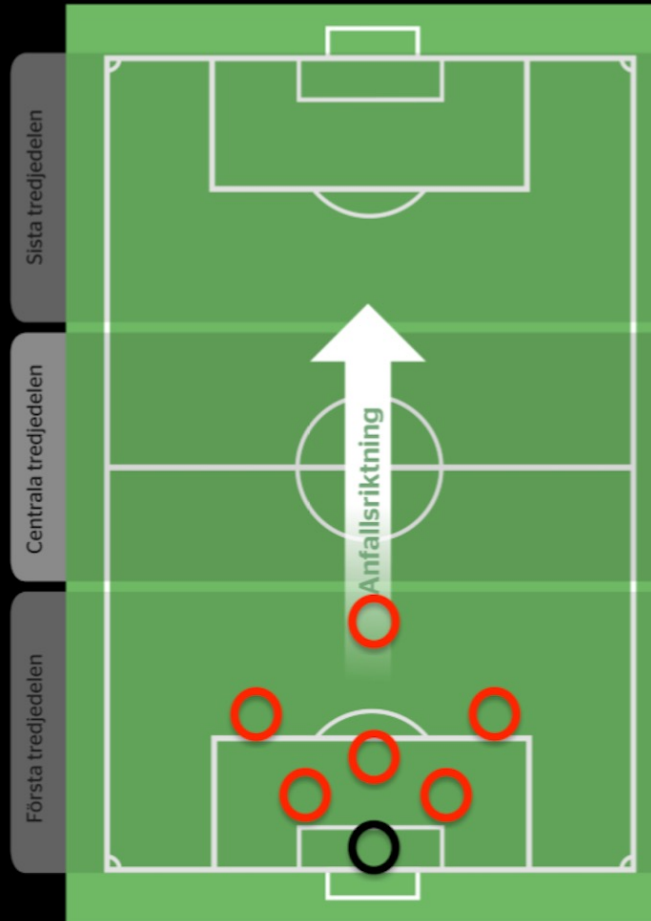
## Lagupställning och arbetsätt

### Försvaret

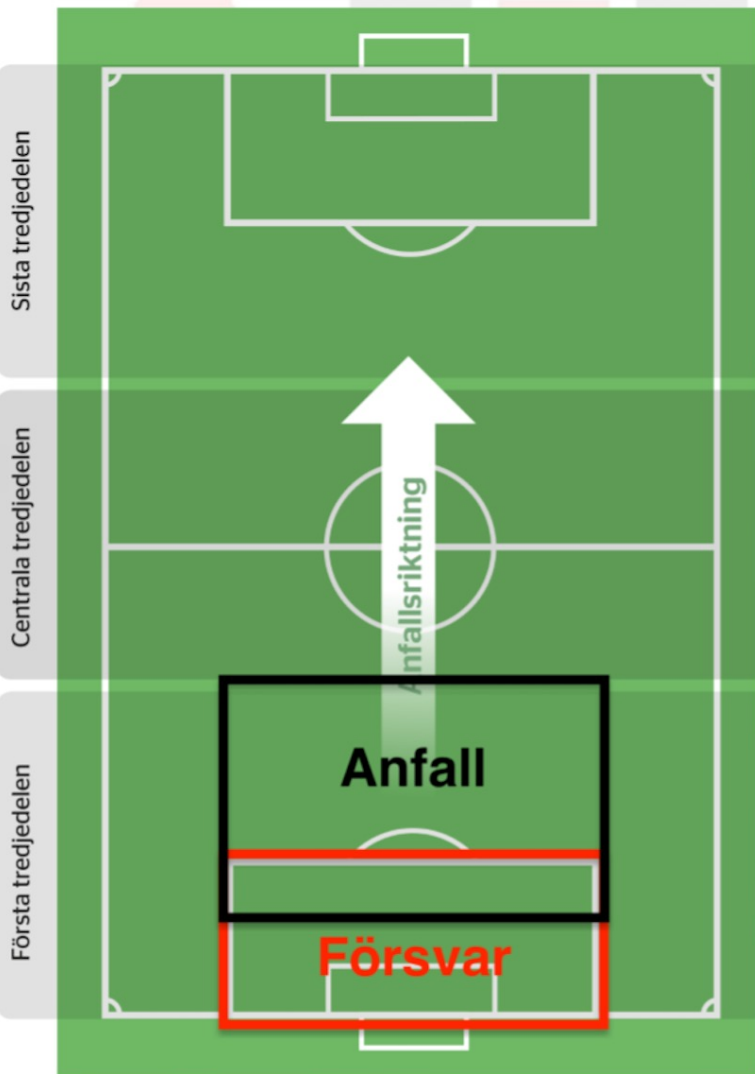
I försvarsspel går centrala mittfältaren ned på en defensiv position och hela laget försöker pressa ut motståndarna till den yttre korridoren medans vi håller en kompakt formation i den inre och centrala korridoren.

### Anfall

I anfallsspel håller vi en hög position med hela laget och utnyttjar alla korridorer genom ett brett anfallsspel. Här är viktigt att försvarsspelare har full uppsyn bakåt för att förhindra kontring.



# Spelarroller: Målvakt



## Försvar:

Förhindra avslut och rädda avslut. Detta kan ske genom att hindra speluppbyggnaden med en utrusning och ta bollen högt i speldjupet. Det kan även vara genom en räddning av ett skott eller ett inlägg från både spel och fast situation

## Prioriteringar:

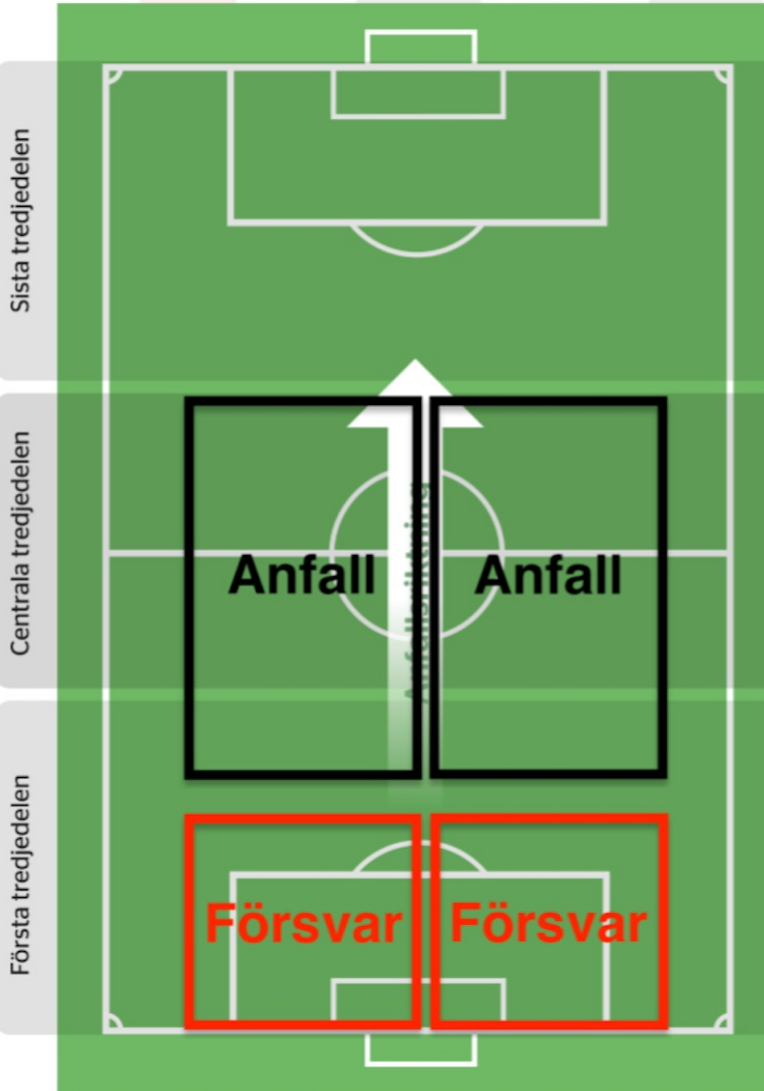
- ✓ Vara rätt placerad
- ✓ Dirigera och coacha
- ✓ Alltid vara aktiv i spelet oavsett om det är försvar eller anfall

## Anfall:

Vid inspark eller efter räddning starta spelet genom att rulla ut boll/kasta ut boll/sparka ut boll till en medspelare.

Målvakten kan även vara ett bra alternativ att passa vid speluppbyggnad om motspelarna pressar. Målvakten har alltid bra uppsikt över planen och kan med fördel coacha och guida sina medspelare

# Spelarroller: Försvare



## Försvar:

Placerad i central eller inre korridor i första tredjedelen.

Uppdraget är att förhindra speluppbyggnad och avslut genom att bryta anfallande spel eller passning

## Prioriteringar:

- ✓ Uppmärksamhet bakåt
- ✓ Fysik - var inte rädd att "trycka till"
- ✓ Is i magen - skjut inte bara upp bollen, försök starta speluppbyggnad

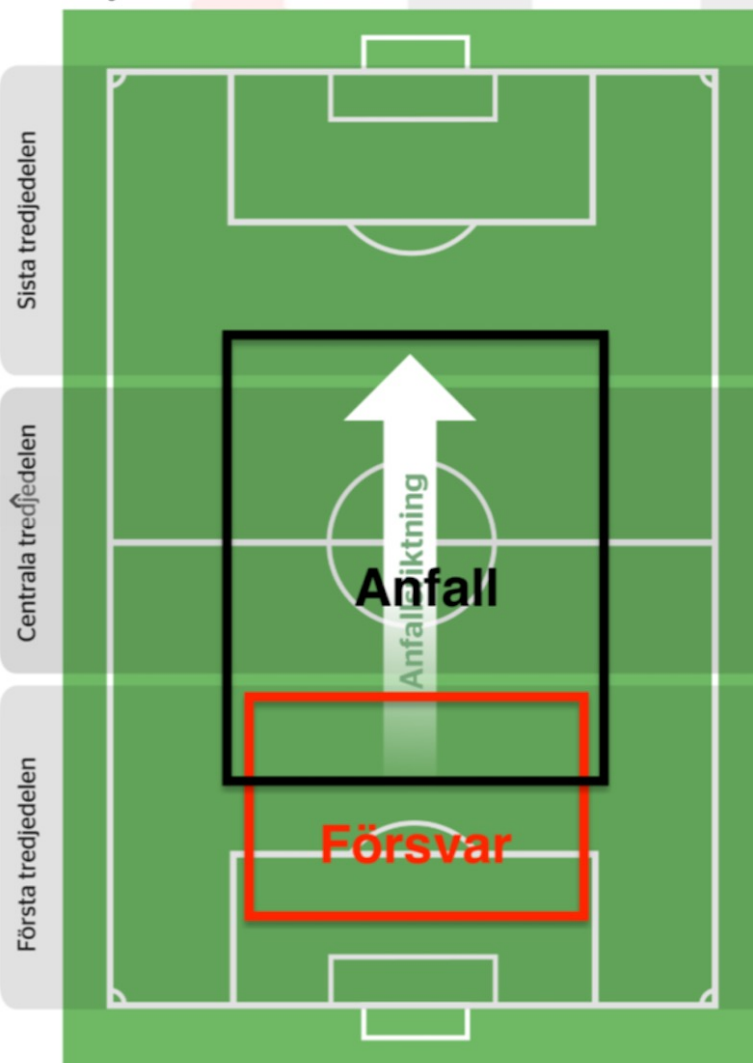
## Anfall:

Placerad i central eller inre korridor i centrala tredjedelen.

Finns tillgänglig för bakåtspel av mittfältare eller anfallare och snabbt byta plansida för anfallsspel.

Bör ta inkast i första och centrala tredjedelen

# Spelarroller: Central mittfältare



## Försvar:

Placering i central eller inre korridor i den första tredjedelen, med en låg position, likt en högt placerad mittback.

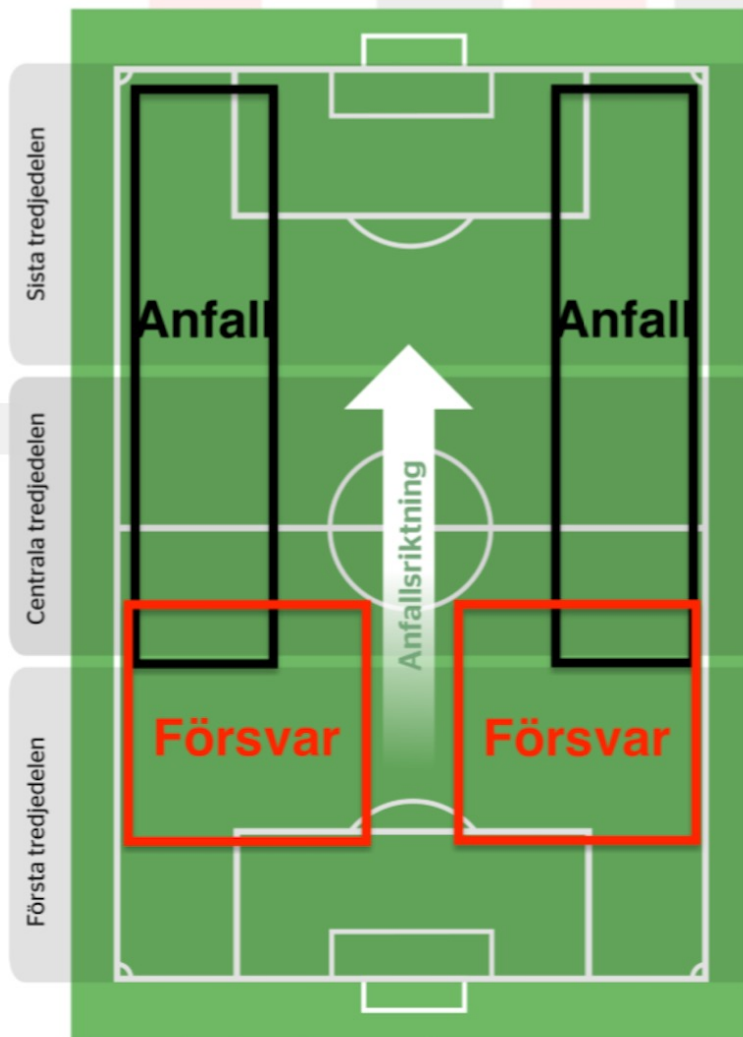
## Anfall:

Placerad i central eller inre korridor i centrala tredjedelen. Styra speluppbyggnaden framåt och alltid vara beredd på en defensiv position.

## Prioriteringar:

- ✓ Spelförståelse - ofta en spelare som dirigerar
- ✓ Högt tempo - måste jobba i försvar och anfall
- ✓ Passningsteknik

# Spelarroller: Yttermittfältare



## Försvär:

Täcka upp yttre och inre korridor i första tredjedelen. Agera första försvar mot anfallande yttermittfältare och täcka upp inre korridor.

## Anfall:

Placerad i yttre korridor. Driva bollen uppåt i anfallsriktning för att driva in mot mål eller slå passning in i målområdet.

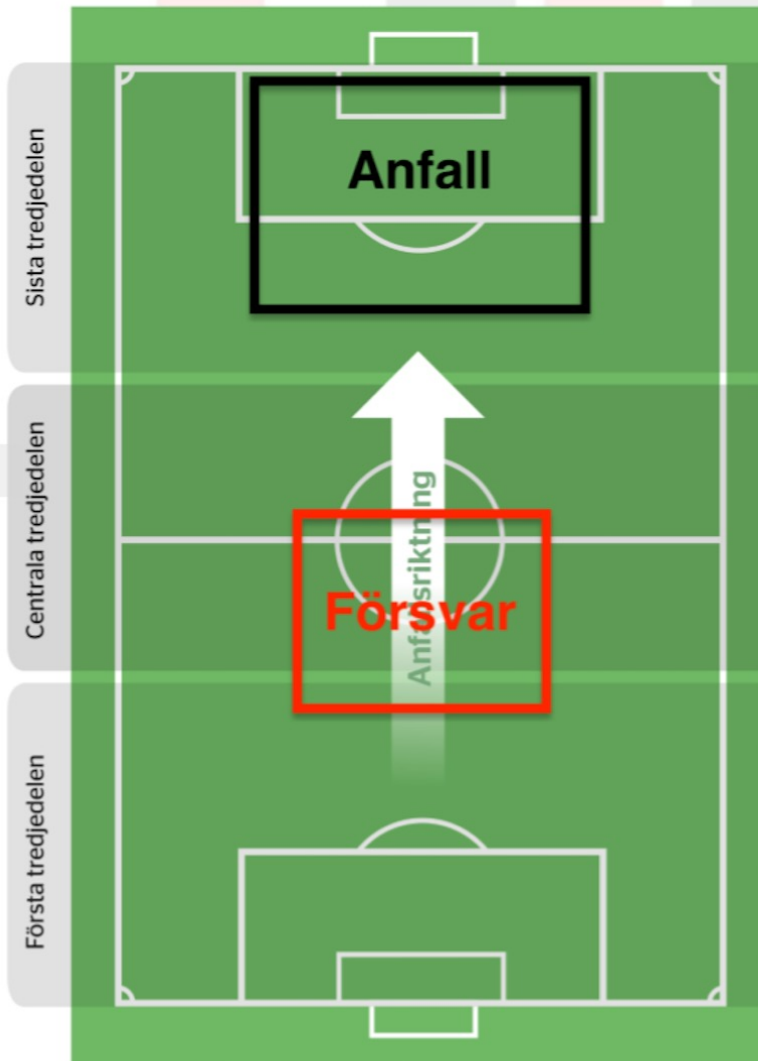
Finns tillgänglig för passning i de yttre korridorerna för att bredda spelet.

Bör ta inkast i sista tredjedelen

## Prioriteringar:

- ✓ Snabbtänkt - beredd på kontringspel
- ✓ Högt tempo - måste jobba både i anfall och försvar
- ✓ Våga - inte vara rädd för att utmana i anfallsspelet

# Spelarroller: Forward



## Försvär:

Placerad lågt i centrala tredjedelens inre korridorer. Sätta press på motståndarnas omställningsspel och försöka återerövra bollen

## Anfall:

Placerad i sista tredjedelens centrala korridor.

Alltid finnas spelbar i motståndares målområde. Vid bollinnehav centralt söka sig mot mål eller bredda spel mot yttermittfältare

## Prioriteringar:

- ✓ Teknik
- ✓ Timing
- ✓ Våga - var inte rädd för att misslyckas med ett målförsök



# Lagkapten

I spelformen 7v7 blir lagkaptenens roll mer omfattande.

Lagkaptenen skall delvis ansvara för uppvärmning innan match, och under spelet skall denne vara den främste att pusha och peppa sina lagkamrater.

Lagkapten ansvarar för att tacka motståndare, domare och publik efter match.

Alla som vill skall få agera lagkapten. Efterhand så kommer ledare att utse lagkapten baserat på uppvisad ledarroll med positiv feedback till sina lagkamrater under träning och match.

# Träningsplanering

## Breddträning

	<b>Förberedelser:</b>	<b>Dela in i grupper, förbereda stationer/material</b>
10 minuter	Samling:	Teori, reflektioner från föregående match
10 minuter	Uppvärmning:	Förberedelseträning
40 minuter	Stationsövningar:	Färdighetsövningar, knäkontroll
20 minuter	Spel	2 lag med fritt spel
10 minuter	Stretching, avslut:	Reflektioner från dagens träning, avslut i ring

# Träningsplanering

## Matchträning

	<b>Förberedelser:</b>	<b>Dela in i grupper, förbereda stationer/material</b>
10 minuter	Samling:	Teori
10 minuter	Uppvärmning:	Förberedelseträning
30 minuter	Stationsövningar:	Spelövningar, knäkontroll
30 minuter	Spel	2 lag med fritt spel
10 minuter	Stretching, avslut:	Reflektioner från dagens träning, avslut i ring

# Träningsplanering

## Inomhusträning/lågsäsong

	<b>Förberedelser:</b>	<b>Dela in i grupper, förbereda stationer/material</b>
10 minuter	Samling:	Teori
10 minuter	Uppvärmning:	Förberedelseträning
60 minuter	Spel / fotbollsfys:	Knäkontroll, färdighetsövningar, spelövningar, spel. Lättare fys med kroppsövningar
10 minuter	Stretching, avslut:	Reflektioner över dagens träning, avslut i ring

# Spelarsamtal



- Trivsel och kamratanda
  - Hur fungerar det i laget?
- Personlig utveckling
  - Vad vill du förbättra?
- Spelarroll
  - Hur trivs du på din position?
- Mål
  - Vad vill du förbättra?

# Förhållningsregler för Fanna BK F-12/13

- Vi ska som vuxna föregå med gott exempel för våra barn och unga. Vi ska därför tänka på hur och vad vi säger kring planen.
- Domarna är ungdomar som alltid gör så gott dom kan. Vi respekterar alltid domarens beslut
- SvFF rekommenderar att man hejar mer på laget än på den enskilde individen så alla känner sig inkluderande. All form av burop eller nedvärderande kommentarer är totalt förbjudet och resulterar i att man blir avhyst.
- All forma av coachning sköter ledarna. Tänk därför på att inte skrika ut tips eller direktiv till spelarna
- Spelarnas örhängen skall tas ut och håret skall vara uppsatt innan man kommer till samlingen på match.
- Alla svarar på kallelser till träning, match och övriga aktiviteter i laget.se, oavsett om man skall delta eller inte.
- Alla kommer i god tid.
- Alla läser utskick från ledare och föreningen.
- Alla tar ansvar för lagets material.
- Alla tar del av Fanna BK's "röda tråden"