



Härnösands SK F13 Utbildningsplan 7 mot 7

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.

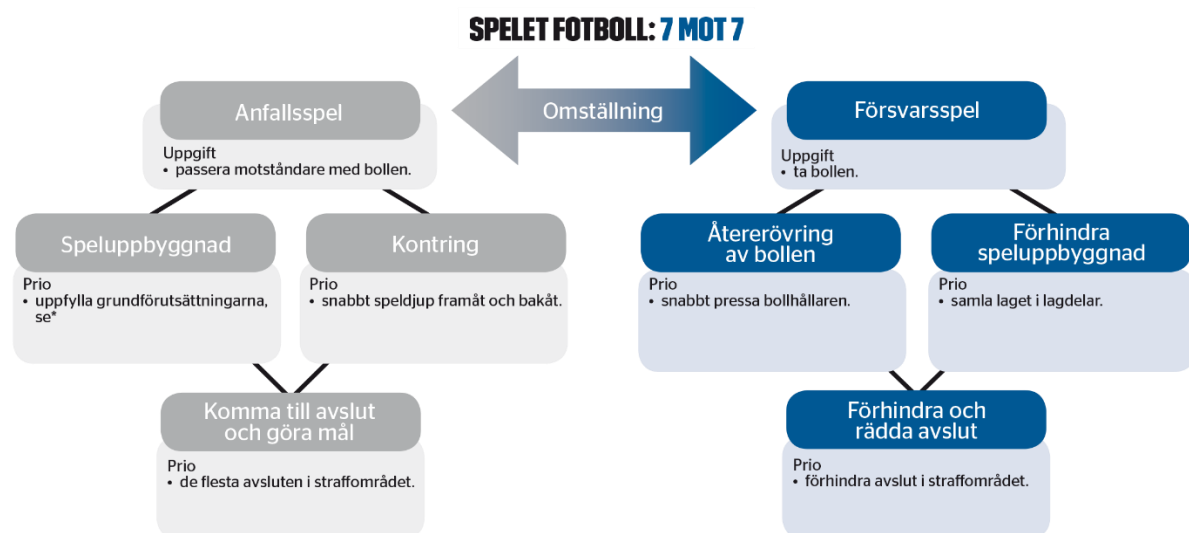
I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra 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.

Spelets skeden, Uppgifter och prioriteringar

I 7 mot 7 ingår alla uppgifter och prioriteringar i spelets skeden. Fortsatt fokus på att alla spelare är aktiva i alla spelets skeden. Det rekommenderas att successivt introducera arbetssätt och formation från lagets spelsystem. Att dela in planen i tre zoner är hjälpsamt.

Det tar tid att skapa ett spelsystem för alla spelets skeden. Fokusera extra på en enkel del per skede. Det kan även vara bra att fokusera extra på några skeden åt gången. Eftersom spelformen 7 mot 7 sträcker sig över tre år finns det gott om tid. Tränaren bör låta spelarna vara delaktiga och ställa frågor till dem. Till exempel kan hen fråga backarna om hur de uppfattar sin roll i speluppbyggnaden och vilka utmaningar de vill träna extra på. Tränaren kan också fråga övriga spelare vad de ska tänka på för att hjälpa backarna.



Figur 1: Spelets skeden, med uppgifter och prioriteringar



Formation

- **Tre lagdelar** (backar, mittfältare och forwards) rekommenderas.
- Alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen.
- Nyttigt för spelarna lärande att:
 - Variera formation (2-2-2, 3-1-2, 1-2-2-1, och så vidare)
 - Spela på olika positioner (inklusive målvakt!)

Arbetsätt

- *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 och förbi en eller flera av motståndarnas lagdelar kan därför prioriteras. Att spela bollen bakåt för att sedan vända spelet eller spela framåt är många gånger ändå fördelaktigt om passningen framåt är svår att slå.
- *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. På så vis kan laget även undgå att hamna i skedet förhindra och rädda avslut.

| Anfallsspel | Försvarsspel |
|--|--|
| Lagets möjligheter | Lagets möjligheter |
| <ul style="list-style-type: none"> • Spelbarhet * • Speldjup * • Spelbredd * • Spelavstånd * • Positionering • Djupledsspel • Spelvändning • Uppflyttning • Väggspele | <ul style="list-style-type: none"> • Försvarssida • Täckning • Nedflyttning • Uppflyttning |
| Spelarens möjligheter | Spelarens möjligheter |
| <ul style="list-style-type: none"> • Driva • Vända • Skjuta • Passa • Ta emot bollen • Utmana, finta och dribbla | <ul style="list-style-type: none"> • Bryta • Pressa • Markera • Tackla |
| Målvaktens möjligheter | Målvaktens möjligheter |
| <ul style="list-style-type: none"> • Rulla bollen • Kasta bollen | <ul style="list-style-type: none"> • Fånga • Palmning • Kasta sig • Bryta djupledspassning |

Figur 2: Lagets, spelarens och målvaktens möjligheter i spelets olika skeden



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. Individuella övningar med den egna kroppsvikten som belastning samt parövningar kan genomföras för att förbättra bland annat kroppskontroll och styrka.

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
- Uthållighetsträning/kondition är ännu inte en prioritet, då hjärtats slagvolym och blodkärlens storlek i denna ålder inte är tillräckligt utvecklade för denna typ av träning ska ge någon effekt.

Fotbollspsykologi

Självreflektion är en viktig del för den långsiktiga utvecklingen. Med ökad mognad kan spelare i dessa åldrar börja träna på reflektion genom att exempelvis skriva ner vad de har lärt sig på träningen.

Det är lätt hänt att spelarna slutar springa om de inte får bollen eller "gömmer sig" om det går dåligt. Spelarna kan utveckla sina färdigheter att göra nästa aktion genom att exempelvis fortsätta att vara spelbara även i motgång eller när de inte får bollen. 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.

- Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare reflekterar över vad hon/han har 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.

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 i gång snabbt och att olika spelare får ta fasta situationer vid olika tillfällen. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bättre att prioritera spelets olika skeden före fasta situationer under träningen.

När målvakten sätter i gång spelet ska det försvarande laget backa till retreatlinjen vilket ger det anfallande laget tid att starta en speluppbyggnad där alla spelare är delaktiga. Samtidigt får det försvarande laget möjlighet att samla laget för att jobba tillsammans i skedet förhindra speluppbyggnad.

- Avspark
- Inkast
- Hörna
- Frispark
- Straffspark
- Målvaktsutkast.



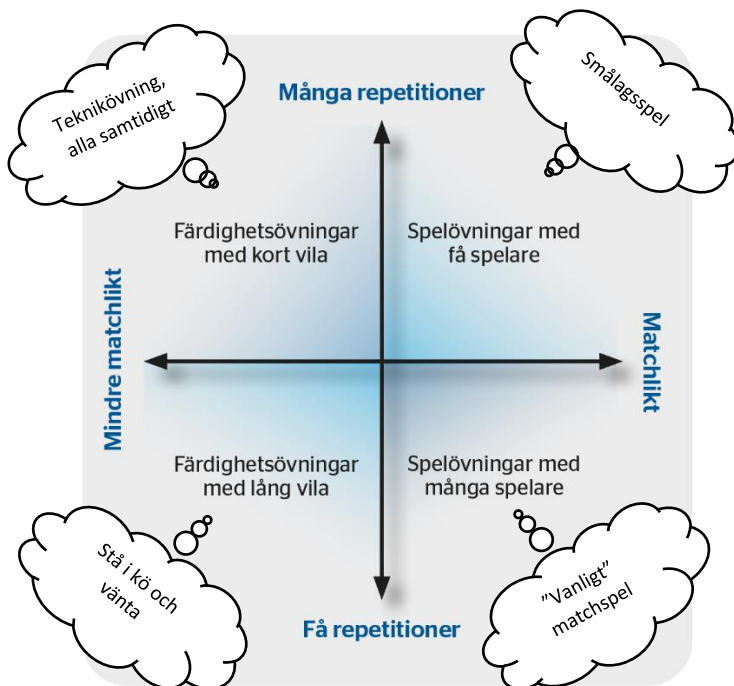
Träningsupplägg

Träningen läggs upp utifrån några viktiga grundprinciper (SvFF)

- Träningen läggs upp utifrån vad som händer i spel/match
- Varje träningstillfälle är genomtänkt utifrån innehåll och vart den ska leda.
- Träningstillfället bör ha ett tema. Vid spelträning är ett lag anfallande och ett lag försvarande. Därför kan man ha ett tema för anfallande lag, och ett tema för försvarande lag.
- Spelets olika skeenden, uppgifter och prioriteringar, samt lagets, spelarens och målvaktens möjligheter, styr tema och innehåll i övningarna.
- Övningar kan vara *Färdighetsövningar* (övningar utan motståndare) och *Spelövningar* (övningar med motståndare). Riktlinjen är att minst *hälften* av träningstillfället ska vara spelövningar.
- *Uptons diagram*: Strävan åt höger, det vill säga mer matchlikt. Men det finns olika för och nackdelar med de olika övningarna.
- *Arbetsmodellen*: hjälper tränaren att planera övningar.
- Uppvärmning i traditionell form (jogga runt banan) behövs inte på denna nivå. I stället kan en lek eller en övning vara att föredra. Knäkontroll kan dock vara bra att börja träna in.

Utöver detta har även tränargruppen i HSK F13 egna riktlinjer:

- Träningsupplägget bestäms senast dagen före. Här bestäms vad vi tränar, i vilket syfte samt vem som håller i vilken del. Rollfördelning.
- Vi vill att alla samlas 10 minuter före träning, för att hinna hälsa på alla och ordna inför start
- Det ska vara roligt att spela, vi ska ha roligt tillsammans!



Figur 3: Uptons diagram

ARBETSMODELLEN

Arbetsmodellen är en struktur som tränaren kan använda för att planera övningarna.

Vad ska tränas?
Målsättning

Varför ska det tränas?
Syfte

Hur ska momentet utföras?
Frågor och instruktioner

Öva
Övningen

Organisation
Skiss på övningen, antal spelare, mål, bollar etc

Anvisningar
Övningsbeskrivning

Sammanfattning
Aterkoppling om vad, varför och hur

Figur 4: Arbetsmodellen för tränares planering