

## SPELARUTBILDNING 10-12 ÅR SPELFORM 7 MOT 7

### Mål:

Tjejerna ska fortsätta spela fotboll och utveckla sin teknik. Vi tar hänsyn till att tjejerna i den här åldern kan genomgå en fysisk utveckling

### Strategi:

- o Träningen bedrivs på ett lekfullt och stimulerande sätt så att de flesta tjejer fortsätter kommande år
- o På ett lekfullt sätt lära tjejerna fotbollens tekniska grunder
- o Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarens ålder och mognad
- o Träningen bedrivs i trygg miljö
- o Kamratskap på och utanför planen har hög prioritet.
- o Varje individ får bekräftelse efter sina förutsättningar.
- o Spelarna görs delaktiga i föreningens verksamhet.
- o Tjejerna lär sig samarbeta i grupp och upptäcka glädjen att delta i en lagsport
- o Träning sker 2-3 ggr per vecka, vår och höst. Träning bör ske före klockan 19
- o Tjejerna deltar i VFF anordnad regional serie för 7 mot 7.
- o Delta i en sommarcup i närregionen.
- o Låta alla spela lika mycket och få prova samtliga platser i laget
- o Låta alla spelare turas om att starta matcherna
- o Vikten av att vinna matcherna tonas ned bland ledare och föräldrar
- o Den långsiktiga utvecklingen är överordnad det kortsiktiga resultatet.
- o Egen utveckling är överordnad jämförelse med andra.
- o I spelet får spelaren ta egna beslut och lära sig av framgångar och motgångar.
- o Föräldrar stöttar spelare men överlåter coachingen till tränarna.
- o Engagera äldre tjejer som domare
- o Regelbundet diskutera etik och moral
- o Engagera föräldrar i olika administrativa och praktiska uppgifter kring laget

Alla tränare och ledare **skall** gå internutbildning kring föreningens policy  
Alla tränare **bör** gå tränarutbildning SvFF D

## Målbild spelarens färdigheter 9-12 år

### Spelförståelse

Spelarna orienterar sig hela tiden genom att hålla huvudet högt och lyfta blicken så att de kan se var bollen, målen och spelarna finns samt vilka ytor som är lediga.

### Omställning

Spelarna reagerar och ställer om mellan anfallsspel och försvarsspel

### Spelbarhet

Söker upp öppna ytor och öppnar en passningslinje för bollhållaren för att vara spelbara.

### Rättvänd

Strävar alltid efter att vara rättvänd.

### Ta emot bollen

Spelarna är medvetna om vad de vill göra med bollen innan de får den. De gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget.

### Passa

Spelarna strävar efter att passa bollen efter marken framåt till en spelbar spelare.

### Driva

Spelarna driver bollen framåt om de har yta framför sig.

### 1-mot-1-situationer

Spelarna strävar efter att vara beslutsamma i 1-mot-1-situationer. De utmanar, fintar och dribblar förbi försvararna. I försvarsspelet ska spelarna snabbt komma på försvarssida om motspelarna så att de kan pressa eller täcka. De tar tillbaka bollen om de kan.

### Avsluta

Skjut när det finns möjlighet. Använd båda fötterna.

SPELARENS FÄRDIGHETER			Fotbollsaktion vi tränar på	10 år 7 mot 7	11 år 7 mot 7	12 år 7 mot 7
ANFALLSSPEL		Komma till avslut och göra mål	Driva	X	X	X
ANFALLSSPEL		Komma till avslut och göra mål	Nicka			(x)
ANFALLSSPEL		Komma till avslut och göra mål	Skjuta	X	X	X
ANFALLSSPEL		Komma till avslut och göra mål	Ta emot bollen	X	X	X
ANFALLSSPEL		Komma till avslut och göra mål	Utmana, finta och dribbla	X	X	X
ANFALLSSPEL		Komma till avslut och göra mål	Vända	X	X	X
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Driva	X	X	X
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Passa, kort	X	X	X
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Passa, långt			(x)
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Ta emot bollen	X	X	X
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Utmana, finta och dribbla	X	X	X
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Vända	X	X	X
ANFALLSSPEL	MÅLVAKT	Speluppbyggnad	Driva	X	X	X
ANFALLSSPEL	MÅLVAKT	Speluppbyggnad	Kasta ut bollen	X	X	X
ANFALLSSPEL	MÅLVAKT	Speluppbyggnad	Passa, kort	X	X	X
ANFALLSSPEL	MÅLVAKT	Speluppbyggnad	Passa, långt			(x)
ANFALLSSPEL	MÅLVAKT	Speluppbyggnad	Ta emot bollen	X	X	X
FÖRSVARSSPEL		Förhindra och rädda avslut	Bryta			(x)
FÖRSVARSSPEL		Förhindra och rädda avslut	Markera	X	X	X
FÖRSVARSSPEL		Förhindra och rädda avslut	Nicka			(x)
FÖRSVARSSPEL		Förhindra och rädda avslut	Pressa	X	X	X
FÖRSVARSSPEL		Förhindra och rädda avslut	Tackla			(x)
FÖRSVARSSPEL		Förhindra speluppbyggnad	Försvarssida	X	X	X
FÖRSVARSSPEL		Förhindra speluppbyggnad	Markera	X	X	X
FÖRSVARSSPEL		Förhindra speluppbyggnad	Pressa	X	X	X
FÖRSVARSSPEL		Återerövring av bollen	Bryta			(x)
FÖRSVARSSPEL		Återerövring av bollen	Försvarssida	X	X	X
FÖRSVARSSPEL		Återerövring av bollen	Markera	X	X	X
FÖRSVARSSPEL		Återerövring av bollen	Pressa	X	X	X
FÖRSVARSSPEL		Återerövring av bollen	Tackla			(x)
FÖRSVARSSPEL	MÅLVAKT	Förhindra och rädda avslut	Fånga bollen	X	X	x
FÖRSVARSSPEL	MÅLVAKT	Förhindra och rädda avslut	Förflytta sig	X	X	X
FÖRSVARSSPEL	MÅLVAKT	Förhindra och rädda avslut	Hoppa upp och fånga bollen			(x)
FÖRSVARSSPEL	MÅLVAKT	Förhindra och rädda avslut	Kasta sig och fånga bollen	X	X	X

## Målbild lagets metoder 9-12 år

### **Positionsbestämt lagspel**

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara. I försvarsspelet visar spelarna delaktighet genom att samla ihop laget på försvarssida.

### **Skap spelytor**

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. Spelarna använder planens bredd och djup.

### **Kontrollera bollen**

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet. Efter passning tar spelarna ny position.

### **Djupledsspel**

Bollen spelas framåt i djupled. Laget flyttar fram sina positioner när bollen spelas framåt och kan skapa numerära överlägen i anfallsspelet.

### **Skapa målchans och avsluta**

Avslut skapas med anfallsvapen utmana, finta och dribbla samt väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.

### **Snabba omställningar**

Omställningarna innebär en tydlig ändring i spelarnas position, från anfall till försvar och från försvar till anfall.

### **Bollorienterat försvarsspel**

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

### **Press på bollhållaren**

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

LAGETS METODER			Aktioner vi tränar på	10 år 7 mot 7	11 år 7 mot 7	12 år 7 mot 7
ANFALLSSPEL		Komma till avslut och göra mål	Väggspel	X	X	X
ANFALLSSPEL		Komma till avslut och göra mål	Överlappning			(x)
ANFALLSSPEL		Komma till avslut och göra mål	Djupledsspel	X	X	X
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Spelbarhet	X	X	X
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Spelavstånd	X	X	X
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Spelbredd	X	X	X
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Speldjup	X	X	X
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Spelvändning			(x)
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Uppflyttning	X	X	X
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Överlappning			(x)
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Djupledsspel	X	X	
ANFALLSSPEL		Speluppbyggnad	Djupledsspel			X
ANFALLSSPEL	MÅLVAKT	Speluppbyggnad	Igångsättning			(x)
ANFALLSSPEL	MÅLVAKT	Speluppbyggnad	Spelbarhet	X	X	X
ANFALLSSPEL	MÅLVAKT	Speluppbyggnad	Speldjup bakåt	X	X	X
ANFALLSSPEL	MÅLVAKT	Speluppbyggnad	Spelvändning			(x)
FÖRSVARSSPEL		Förhindra och rädda avslut	Retirering			(x)
FÖRSVARSSPEL		Förhindra och rädda avslut	Täckning			(x)
FÖRSVARSSPEL		Förhindra och rädda avslut	Uppflyttning			(x)
FÖRSVARSSPEL		Förhindra och rädda avslut	Överflyttning			(x)
FÖRSVARSSPEL		Förhindra speluppbyggnad	Centrering			(x)
FÖRSVARSSPEL		Förhindra speluppbyggnad	Retirering			(x)
FÖRSVARSSPEL		Förhindra speluppbyggnad	Täckning			(x)
FÖRSVARSSPEL		Förhindra speluppbyggnad	Uppflyttning			(x)
FÖRSVARSSPEL		Förhindra speluppbyggnad	Överflyttning			(x)
FÖRSVARSSPEL		Återerövring av bollen	Retirering			(x)
FÖRSVARSSPEL		Återerövring av bollen	Täckning	X	X	X
FÖRSVARSSPEL		Återerövring av bollen	Uppflyttning			(x)
FÖRSVARSSPEL	MÅLVAKT	Förhindra och rädda avslut	Djupledsspel/frilägg e			(x)
FÖRSVARSSPEL	MÅLVAKT	Förhindra och rädda avslut	Inlägg			(x)
FÖRSVARSSPEL	MÅLVAKT	Förhindra och rädda avslut	Centrering			(x)