



**VP: P13**

## 7v7: Treårsvision och -spelplan

---

Spelåren 2023, 2024 och 2025

17 december 2022



# Innehåll

1. 3 år med 7v7: Mål och ambition
2. Kalender för 2023
3. Lagkultur
4. Spelformationer
5. Spelarroller
6. Övningsdatabas



# 3 år med 7v7: Mål och ambition

Våren 2023 stiger VP P13 in i sitt första år av tre med 7v7-spel. Efter en imponerande start med två år av 5v5-spel är organisationens mål och ambition tydlig: **vi vill bli den starkaste 7v7-breddtruppen i Uppland för pojkar födda 2013.**

För att nå vårt mål krävs att organisationens ledarskap utstrålar ambition, trygghet och tydlighet.

Vi har en motiverad trupp spelare, som med rätt spelmiljö, stöd och träning kan nå långt.

Över de kommande tre åren kommer spelarnas hjärta, taktisk förståelse, fotbollsfysik och -teknik stå som grundpelare för vårt spel.

## Vår grundfilosofi

*VP P13 har alltid varit, och kommer alltid att vara, en inkluderande fotbollstrupp.*

Vi vill att så många som möjligt spelar fotboll så länge som möjligt. Oberoende av bakgrund eller fotbollskunskap är man välkommen till vår trupp. Vi kommer göra vårt yttersta som ledare för att alla spelare ska känna sig välkomna och kunna utvecklas.

Vare sig man spelar fotboll i ett år, eller tjugofem, vill vi att spelarna ska ta med sig erfarenheter och människosyn från fotbollen in i vuxenlivet.



# Kalender: 2023

	2022	2023			
	Eftersäsong	Försäsong	Vårsäsong	Höstsäsong	Eftersäsong
Spelet	<b>Introduktion av 7v7-spel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ekeby-cupen 7v7</li><li>7v7-träningsmatcher</li><li>Teori: Spelplanen och formationer</li><li>Positionering i försvar och anfall</li><li>Matcher: Träningsmatcher</li></ul>	<b>Utrullning av 7v7-spel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teori: Spelplanen, formationer, positionering och spelförståelse</li><li>Praktik: Passningsspel, komma till avslut</li><li>Scenarioträning: Inkast, hörnor, frispark</li><li>Matcher: Seriespel</li><li>Spelarroller: Back, mittfältare</li></ul>		<b>7v7-spel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teori: Fasta situationer och omställning</li><li>Praktik: Bollbehandling, mottagning, pass</li><li>Matcher: Seriespel</li><li>Spelarroller: Målvakt, forward</li></ul>	<b>Inomhusträning: Detaljspel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kombinationsspel och teknik</li><li>Praktik: Bollbehandling, mottagning, pass</li><li>Matcher: Träningsmatcher</li></ul>
Fotbollsfys	<ul style="list-style-type: none"><li>Allmän fysträning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Allmän fysträning</li><li>Balans</li><li>Explosivitet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Allmän fysträning</li><li>Balans</li><li>Explosivitet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Allmän fysträning</li><li>Luftspelet</li><li>Löpteknik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Allmän fysträning</li><li>Luftspelet</li><li>Löpteknik</li></ul>

S  
O  
M  
M  
A  
R  
A  
R  
U  
P  
P  
E  
H  
Å  
L  
L



# Kalender: Försäsong 2023

2023				
Försäsong				
	Januari	Februari	Mars	April
Spelet	<p><b>Utrullning av 7v7-spel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teori: Spelplanen och formationer</li><li>• Praktik: Positionering i försvar och anfall</li><li>• Scenarioträning: Inkast, hörnor, frispark</li><li>• Spelarroller: Back, mittfältare</li></ul>	<p><b>Utrullning av 7v7-spel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teori: Spelplanen och formationer</li><li>• Praktik: Positionering i försvar och anfall</li><li>• Scenarioträning: Inkast, hörnor, frispark</li><li>• Spelarroller: Back, mittfältare</li></ul>	<p><b>Utrullning av 7v7-spel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teori: Spelplanen och formationer</li><li>• Praktik: Positionering i försvar och anfall</li><li>• Scenarioträning: Inkast, hörnor, frispark</li><li>• Spelarroller: Back, mittfältare</li><li>• Matcher: Träningsmatcher</li></ul>	<p><b>Utrullning av 7v7-spel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teori: Spelplanen och formationer</li><li>• Praktik: Positionering i försvar och anfall</li><li>• Scenarioträning: Inkast, hörnor, frispark</li><li>• Spelarroller: Forward, mittfältare</li><li>• Matcher: Potentiellt seriespel</li></ul>
Fotbollsfys	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Allmän fysträning</b></li><li>• <b>Explosivitet</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Allmän fysträning</b></li><li>• <b>Explosivitet</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Allmän fysträning</b></li><li>• <b>Balans</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Allmän fysträning</b></li><li>• <b>Balans</b></li></ul>

# Lagkultur

- **Hjärta:** Vi ger allt vi har på varje träning, och i varje matchsituation - med empati
- **Positivitet:** Vi smittar av oss med en positiv attityd till så väl medspelare som motspelare
- **Respekt:** Vi visar respekt till varandra, tränare, motståndarlag och domare
- **Ansvar:** Vi tar vårt ansvar i laget, och hjälper medspelare och tränare på och utanför träningarna





Spelformation

# Spelformationer: Vokabulär



Anfallsriktning



## Vokabulär

### Tredjedelar

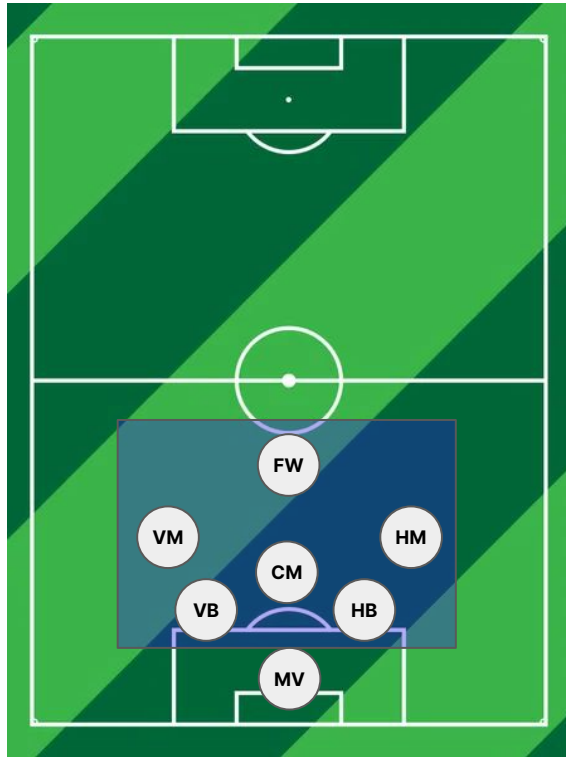
I 7v7-spelet spelar vi i tre stycken tredjedelar: från den första (defensiva) tredjedelen där vi försvarar, till mittfältet i den andra tredjedelen till anfalet i den tredje (offensiva) tredjedelen.

### Korridorer

När vi distribuerar laget och driver boll gör vi det i de yttre korridorerna och/eller den centrala korridoren.



# Spelformationer: 2-3-1



● Anfall  
● Försvar

Anfallsriktning



## Uppställningar & arbetssätt

### I försvar

I vårt försvarsspel går vi ner i en kompakt 3-2-1-uppställning där centralmittfältaren agerar på gränsen till mittback. Med aktivt pressspel pressar vi motståndarna ut mot den yttre korridorerna medan vi säkrar den centrala korridoren.

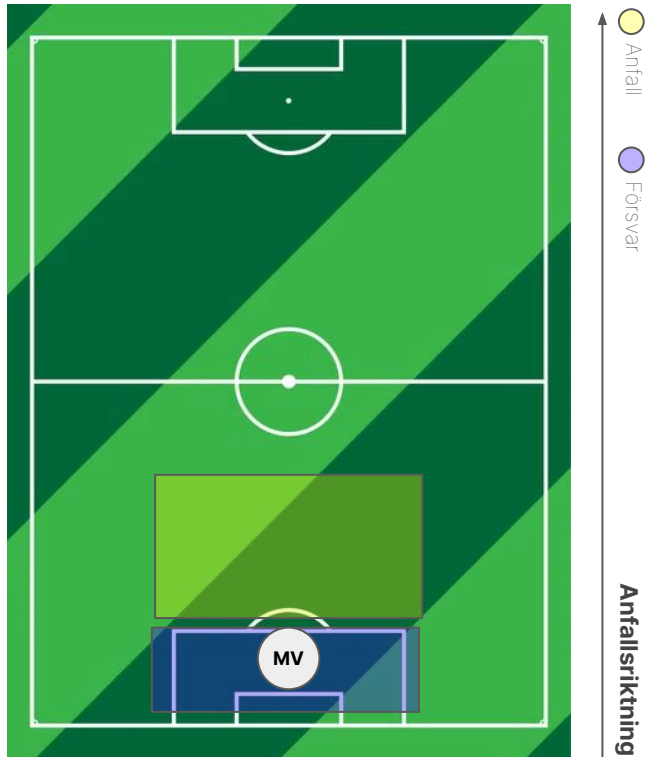
### I anfall

I anfall optimerar vi för spelbredd, för att utnyttja alla korridorer och skapa stort omfång för uppspel.



Spelarroller

# Spelarroller: Målvakt



## Försvär

Förhindra avslut: Att förhindra avslut innebär att att målvakten agerar på motståndarnas djupledsspel genom att rusa ut och möta anfallarna på ett tidigt stadie innan friläge uppstår, agerar på inlägg oavsett var på planen de kommer ifrån och lär sig att hantera fasta situationer.

## Rädda avslut

När bollen ändå kommer förbi försvaret så landar målvakten i att rädda avslut vilket innebär att hantera skott från olika ställen på planen, stoppa motståndare som har tagit sig till ett friläge inne i straffområdet och hantera nickar som oftast uppstår kring fasta situationer.

## Anfall

Igångsättning (helst med utkast): När bollen har räddats eller målvakten har plockat upp den är det dags att sätta igång spelet. Målvakten ska då försöka att ge sitt lag ett övertag genom att snabbt och effektivt starta spelet. Grundregeln för allt igångsättande från målvakt är utkastet. Endast i nödfall ska målvakten sparka ut bollen.

## Speldjup bakåt - spelet med fötterna

Målvakten har i och med sin naturliga position en möjlighet att uppfylla speldjup bakåt. Om målvakten är spelbar på lämpligt spelavstånd ökar förutsättningarna för att laget kan behålla bollen.

## Spelarinspiration

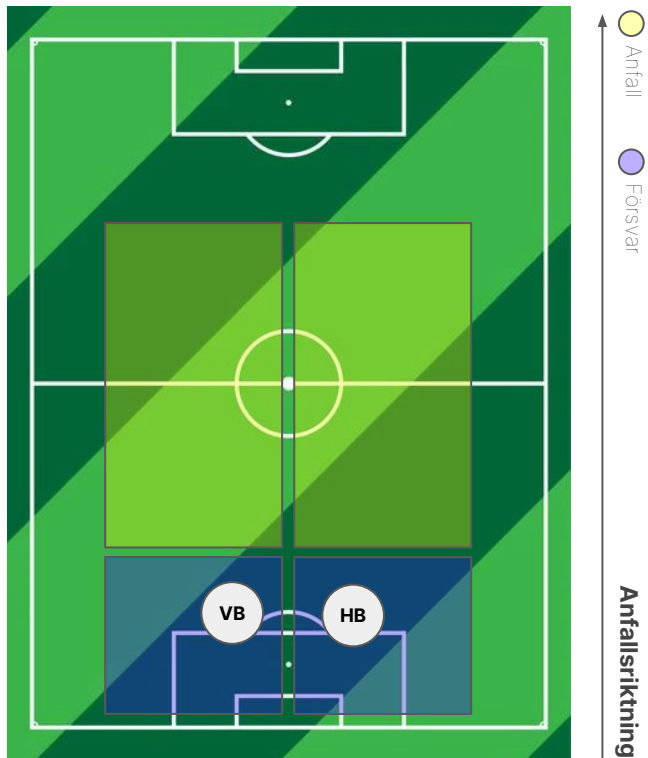
Manuel Neuer



## Nyckelord

- 01 Att vara på rätt ställe i målet
- 02 Dirigera och coacha
- 03 Att vara delaktig i spelet

# Spelarroller: Höger- och vänsterback



## Försvar

Positionering: Tight i central korridor, lågt i defensiv tredjedel

## Presspel

Backarna faller tillbaka med huvudsyfte att bromsa ner pågående anfall, och låter mittfältare och forward driva initiala pressen.

## Motverka speluppbyggnad

Backarna stiger in i central korridor för att skapa en mer kompakt försvarslinje, och skär av vinklar för forwards i motståndarlaget.

## Anfall

Positionering: Central korridor, vid pågående anfall över mittlinje

## Speluppbyggnad

Uppspel från målvakt börjar med att backarna breddar spelet, vänder via målvakt, upp via yttermittfältare eller mötande centermittfältare.

## Kontringsspel

Backarna spelar mot öppna ytor i djupet, antingen i yttre korridor mot yttermittfältare eller högt mot offensiv tredjedel för löpning från forward.

## Spelarinspiration

Virgil Van Dijk



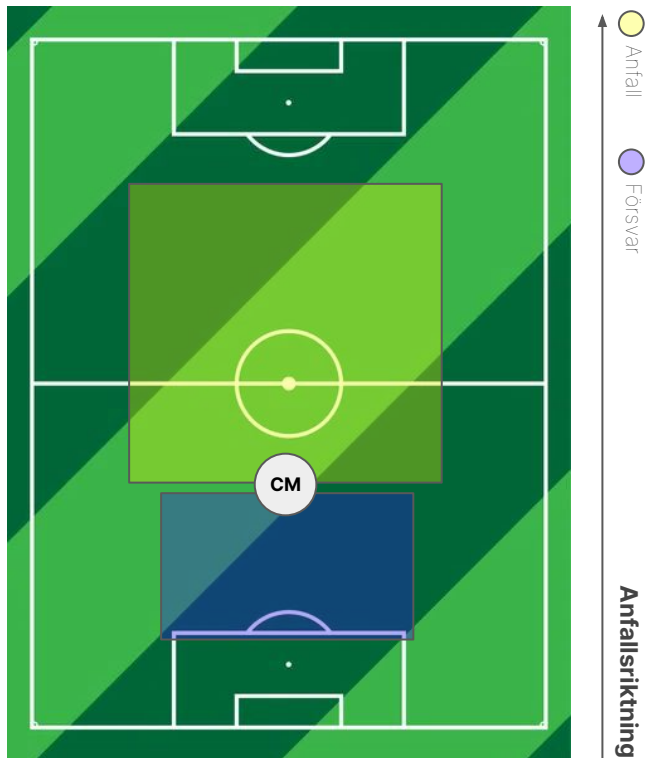
## Nyckelord

01 Spelförståelse

02 Fysik

03 Lugn

# Spelarroller: Central mittfältare



## Försvar

Positionering: Ovanför box i defensiv tredjedel

## Presspel

Försöka skära av passningsvägar när forward samt ytter pressar bollhållare.

## Motverka speluppbyggnad

Följa med motståndare som kan bli ett hot samt bryta passningar och erövra boll. Kan kliva djupt ner och hjälpa försvaret.

## Anfall

Positionering: Central korridor i mittersta och offensiv tredjedel

## Speluppbyggnad

Komma ner i banan och göra sig spelbar för backar och målvakt. Gärna transportera boll några meter och spela vidare. Sedan följa med upp och vara ett passningsalternativ i anfall.

## Kontringsspel

Erövra boll på mittfält. snabba raka passningar mot ytor som uppstår på kant/mitt offensiv tredjedel.

## Spelarinspiration

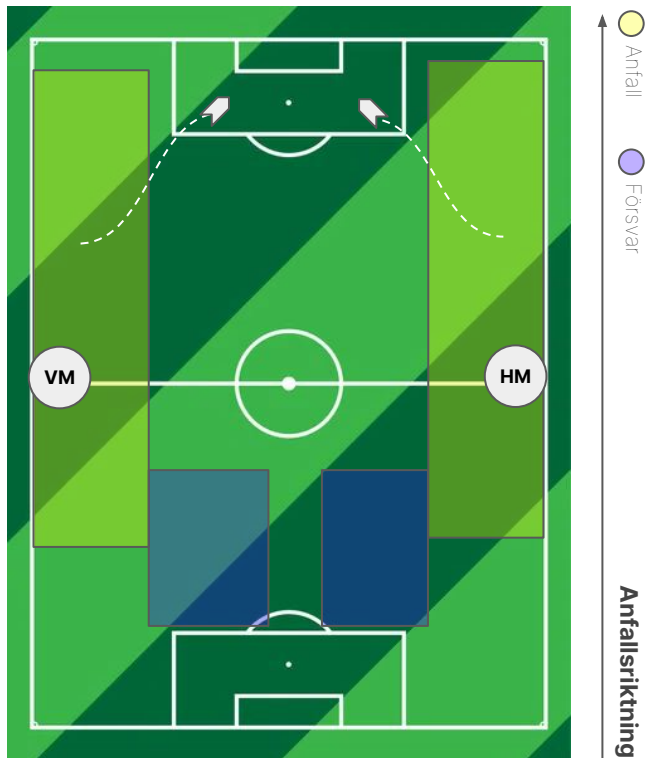
Xavi Hernández



## Nyckelord

- 01 Spelförståelse
- 02 Passningsteknik
- 03 Tempo

# Spelarroller: Höger- och vänstermittfältare



## Försvar

Positionering: Gräns mellan yttre och inre korridor i första tredjedel

## Presspel

Förstapress på motståndarens kanter, avhjälpt av forward. Yttermittfältaren faller in i inre korridor och driver press ut mot yttre korridor. Agerar första lager av försvar.

## Motverka speluppbyggnad

Faller in i inre korridor. Täcker upp ytan precis ovanför straffområdet och stödjer mittbacken.

## Anfall

Positionering: Yttre korridor, utnyttja planens bredd

## Speluppbyggnad

Driver bredden i spelet genom att hitta ut i yttre korridor, och gör sig spelbar från såväl back som centermittfältare. Agerar även passningsalternativ snett bakåt eller uppåt för forward.

## Kontringsspel

Använder hastighet och teknik för att driva upp boll längst yttre korridor, med stor möjlighet att bryta in central korridor för pass eller eget avslut.

## Spelarinspiration

Dejan Kulusevski



## Nyckelord

01

Mod

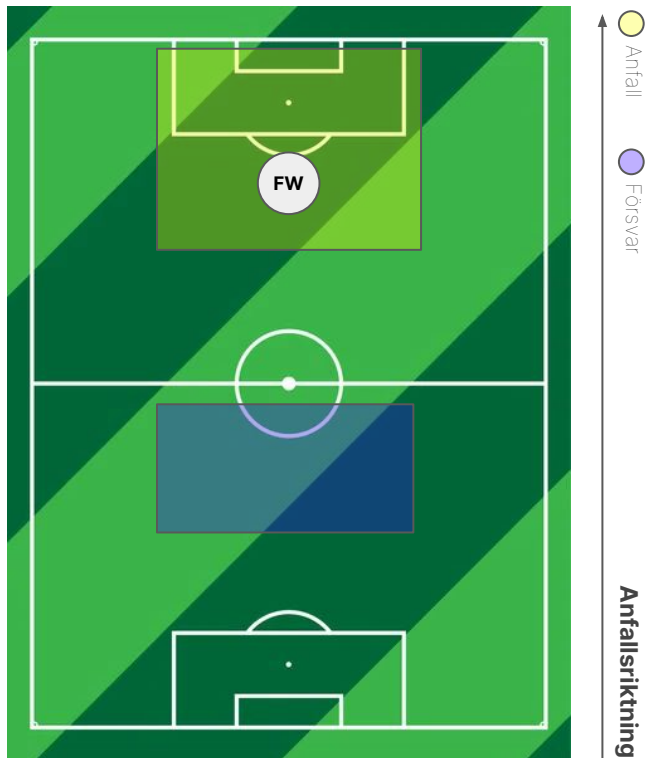
02

Uthållighet

03

Hastighet och teknik

# Spelarroller: Forward



## Försvär

Positionering: Övre defensiv tredjedel/under andra tredjedel

## Presspel

Vid bollförlust i offensiv tredjedel sätter FW initiell press, med målet att pressa ut laget mot en av de yttre korridorerna.

## Motverka speluppbyggnad

Under motståndarens speluppbyggnad ligger FW kompakt i gränsen mellan första och andra tredjedel, redo för en snabb spelvändning.

## Anfall

Positionering: Centralt i och utanför box i offensiv tredjedel

## Speluppbyggnad

Forward drar med sig backlinje för att dra ut motståndarlaget för att skapa yta för mittfältarna att kunna driva bollen uppåt. Så fort offensiv boll närmar sig offensiv tredjedel söker sig forward in i straffområdet.

## Kontringsspel

Forward går kvickt på djupet i central korridor för att göra sig spelbar i den öppna ytan.

## Spelarinspiration

Erling Haaland



## Nyckelord

- 01 Styrka
- 02 Teknik och timing
- 03 Intensitet



Matchspel



# Lagkaptenens roll

Under 7v7-spelet kommer lagkaptenens roll bli viktigare. Lagkaptener kommer att väljas inför matchtillfällen baserat på spelarnas kulturella uppträdande under träningstillfällena som leder upp till matchen.

Genom att demonstrera hjärta, positivitet, respekt och ansvar nominerar tränarna lagkaptener inför matcherna.

Lagkaptenernas roll kommer expandera under de kommande åren, men redan till spelåret 2023 kommer våra lagkaptener få:

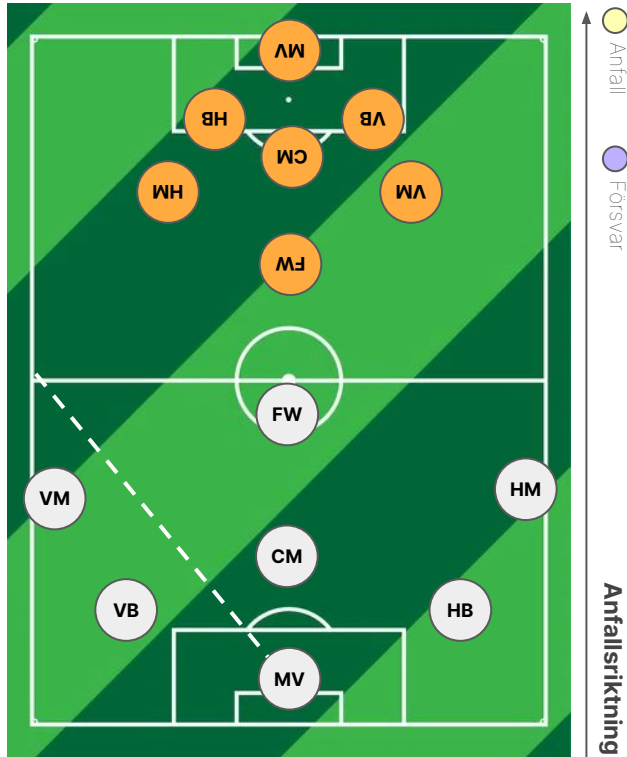
- Tala och hjälpa driva laget under samlingarna
- Hålla i stora delar av matchuppvärmningen
- Vara en positiv kommunikationsmotor under spelets gång
- Under matchspelet leda kommunikation med motståndare och domare
- Hantera avtackning efter avslutad match



Övningsdatabas

# Övningsdatabas

## Speluppbyggnad: Uppspel från egen planhalva, med kontrung



### Antal spelare

14 (7+7), avbytare vid behov

### Syfte

Anfall: Träna spelbredd och speluppbyggnad

Försvar: Träna motverkan av speluppbyggnad, och effektiv kontrung

### Träningstid

20 min (anfallsriktningsbyte efter 10 min)

### Utveckling

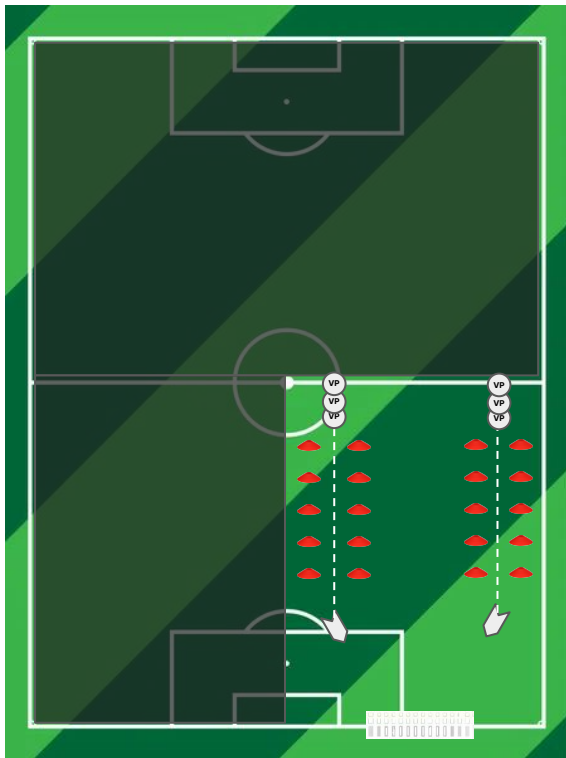
Alla spelare i anfallande lag måste röra bollen innan avslut

### Delsteg

- 01 Lagen formerar sig som anfallande och försvarande lag
- 02 Boll spelas ut från tränare på långsida direkt till målvakt
- 03 Uppspelet startar, med försvarande lag bakom retreatlinje
- 04 Anfallande lag försöker spela bollen till avslut och mål utan brytning
- 05 Om försvarande erövrar bollen har de 10 sekunder på sig att kontra in ett mål, sen dör bollen

# Övningsdatabas

## Teknik: Driv boll med hastighet till placerat avslut



### Antal spelare

~7

### Syfte

Teknik: Driv boll med hastighet med dedikerad fot, inklusive placerat avslut. Hjälp spelarna hitta rätt timing mellan bolltouch och löpsteg för att hitta balans mellan maxfart och bollkontroll.

### Tränings- och planstorlek

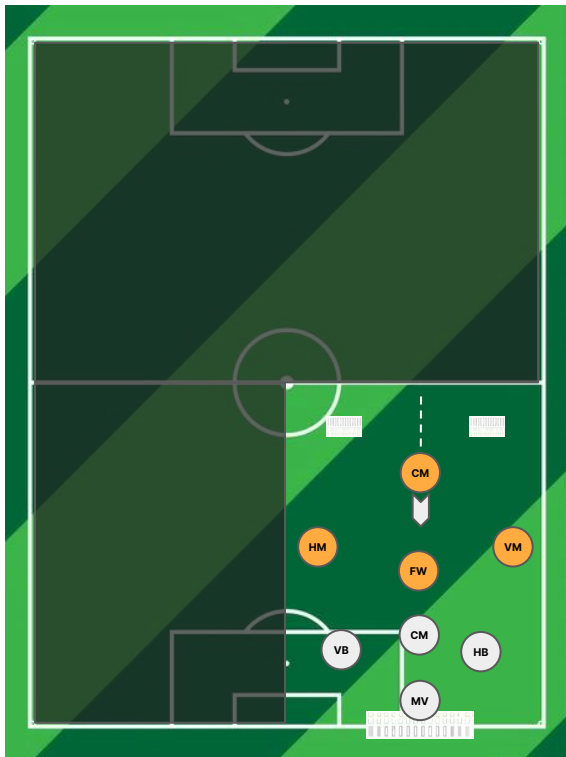
~10 min, en fjärdedel av plan

### Delsteg

- 01 Placera ut koner i två korridorer
- 02 Placera ut målvakt eller signallampor i målet
- 03 Spelarna driver bollen i hög hastighet med höger fot i höger korridor, vänster fot i vänster korridor
- 04 Avslutar placerat mot mål baserat på signallampa eller målvakt
- 05 Spelaren byter till kön i andra korridoren

# Övningsdatabas

## Snabb speluppbyggnad och spelvändning



### Antal spelare

~8

### Syfte

Snabb speluppbyggnad för att leda till avslut mot mål, med möjlighet för snabb spelvändning och avslut mot två mindre mål

### Tränings- och planstorlek

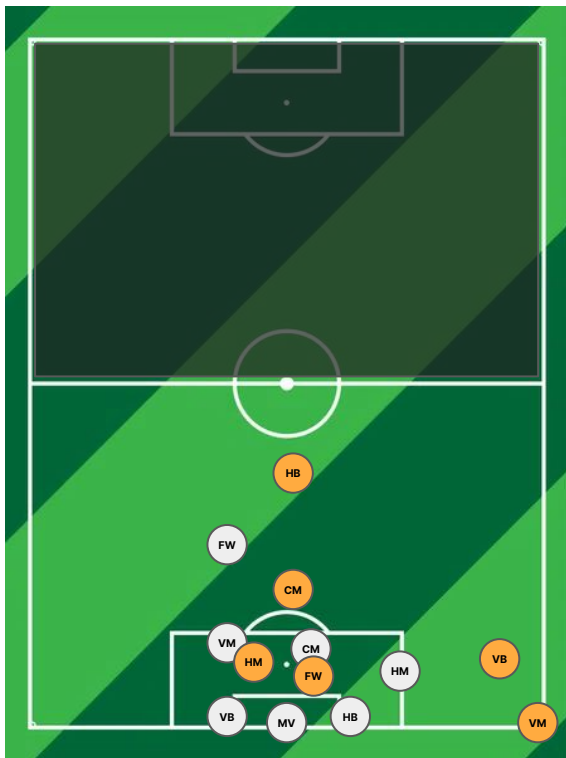
~10 min, en fjärdedel av plan. Stort mål för försvarande lag, två småmål för anfallande lag.

### Delsteg

- 01 Placera ut två små målburar, och ett stor mål på planen
- 02 Dela upp lagen i anfallande och försvarande delar (~4+4)
- 03 Bollen rullas ut bakifrån från tränare till anfallande CM, laget går för mål
- 04 Om bollen bryts av försvarande lag har de 10 sekunder att kontra in en boll i ett av de två småmålen

# Övningsdatabas

## Matchscenario: Hörnmatch



### Antal spelare

7+7

### Syfte

Teknik: Träna anfall- och försvar i hörnsituation. Varje lag får fyra chanser som anfallare, fyra chanser som försvarare. Variera höger- och vänsterhörna. Feedback från tränare efter varje hörnsituation.

Löp- och timingträning för anfallslöpningar i straffområdet. Offensiv målvakt feedbackar från sidlinjen.

### Träningstid- och planstorlek

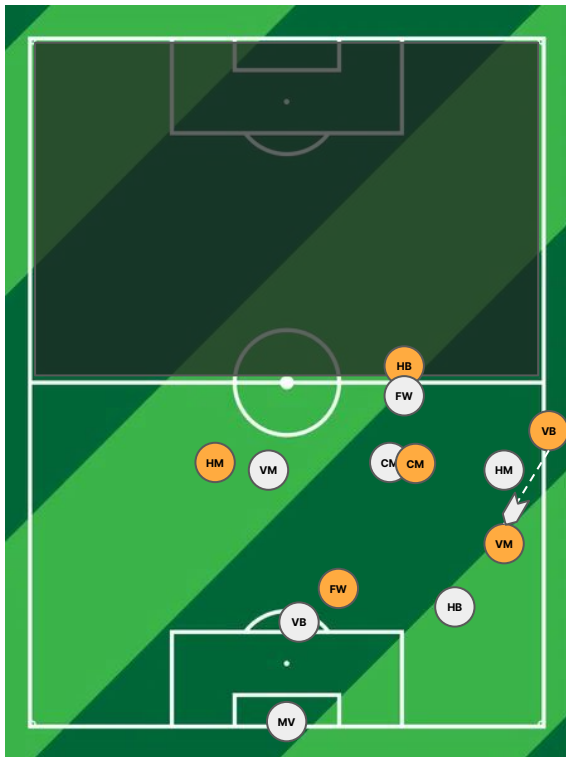
~15 min, halvplan

### Delsteg

- 01 Utgå från vänster hörna
- 02 Båda lagen ställer upp i anfalls- och försvaruppställning
- 03 Hörna slås, laget har 60 sekunder på sig att göra mål - omgången bryts om bollen går ut eller tiden tar slut
- 04 Efter 4 stycken hörnor byter anfallare och försvarare plats
- 05 Varje mål räknas som en poäng

# Övningsdatabas

## Matchscenario: Inkastmatch



### Antal spelare

7+7

### Syfte

Teknik: Träna anfall- och försvar i inkastssituation på offensiv planhalva. Varje lag får fyra chanser som anfallare, fyra chanser som försvarare. Variera höger- och vänsterinkast. Feedback från tränare efter varje inkastssituation.

Löp- och timingträning för anfallslöpningar vid kasttillfället. Offensiv målvakt feedbackar från sidlinjen.

### Träningstid- och planstorlek

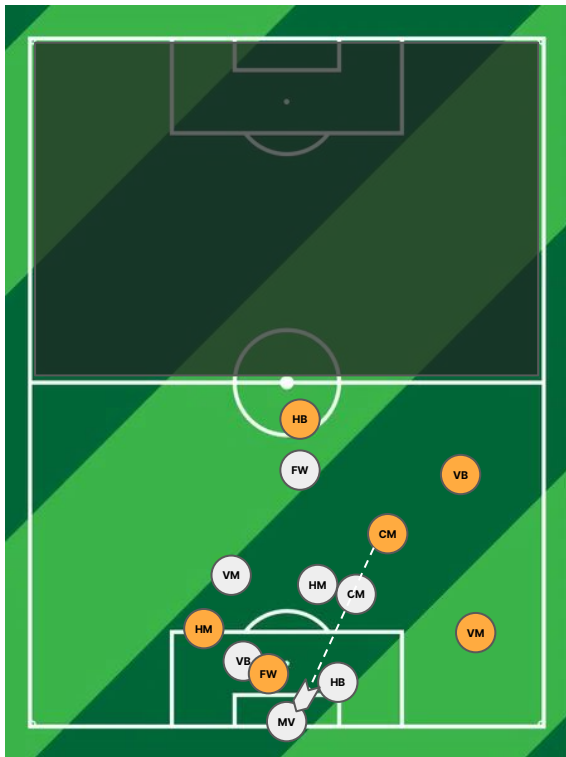
~15 min, halvplan

### Delsteg

- 01 Utgå från vänsterinkast
- 02 Båda lagen ställer upp i anfalls- och försvaruppställning
- 03 Inkastet startar, laget har 60 sekunder på sig att göra mål - omgången bryts om bollen går ut eller tiden tar slut
- 04 Efter 4 stycken inkast byter anfallare och försvarare plats
- 05 Varje mål räknas som en poäng

# Övningsdatabas

## Matchscenario: Frisparksmatch



### Antal spelare

7+7

### Syfte

Teknik: Träna anfall- och försvar i frisparkssituationer på offensiv planhalva. Varje lag får fyra chanser som anfallare, fyra chanser som försvarare. Variera höger- och vänsterfrisparkar. Feedback från tränare efter varje frispark.

Löp- och timingträning för anfallslöpningar vid frisparkstillfället. Offensiv målvakt feedbackar från sidlinjen.

### Träningstid- och planstorlek

~15 min, halvplan

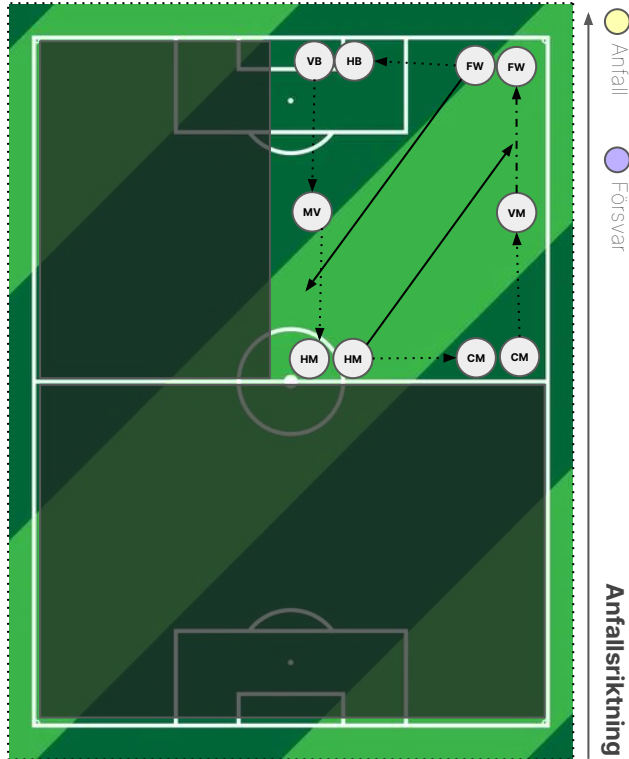
### Delsteg

- 01 Utgå från vänsterfrispark
- 02 Båda lagen ställer upp i anfalls- och försvaruppställning
- 03 Frisparken läggs, laget har 60 sekunder på sig att göra mål - omgången bryts om bollen går ut eller tiden tar slut
- 04 Efter 4 stycken inkast byter anfallare och försvarare plats
- 05 Varje mål räknas som en poäng



# Övningsdatabas

## Passningsrektangeln



### Antal spelare

9-11 spelare

### Syfte

Timing i passningen för den som lägger passen och att ta emot bollen bra med första tillslaget för den som löper.

Glöm inte att byta håll.

### Träningstid

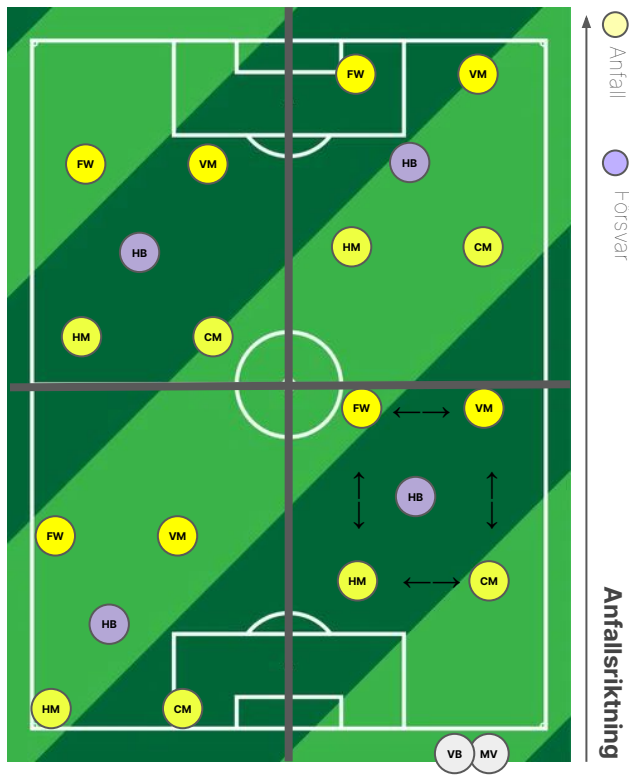
15 minuter, på en fjärdedel av planen

### Delsteg

- 01 Placera rätt antal spelare i respektive hörn
- 02 Spelare i nedre höger

# Övningsdatabas

## Kvadrat: Possession



### Antal spelare

5-25 st

### Syfte

Träna att hålla boll inom laget med tempo.. Fokus på att hitta luckor, rörelse och att ta emot boll och snabb kunna passa vidare (2-touch)

### Träningsid

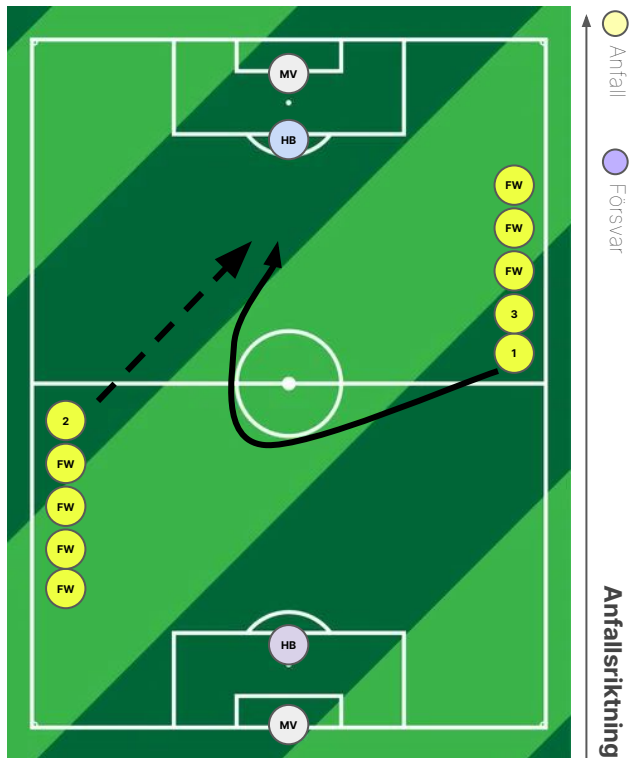
Ca tio minuter

### Utveckling

Bäst funkar med en yta på ca 15 x15 meter och 4 som håller boll och en som jagar. Går att utöka i antal "jagare" och öka /minska ytan de får röra sig i.

# Övningsdatabas

## Solen



### Antal spelare

Ca10-16

### Syfte

Passning i fart, genomsörare. Ta emot boll i fart, komma till avslut.

### Träningsid

Högt tempo, 15 min

### Utveckling

Går att som på bild ha försvarare (se bild) så moment en mot en ingår. Går bra utan, allt med några koner framför mål och få in en rörelse i sidled innan avslut.

### Delsteg

01

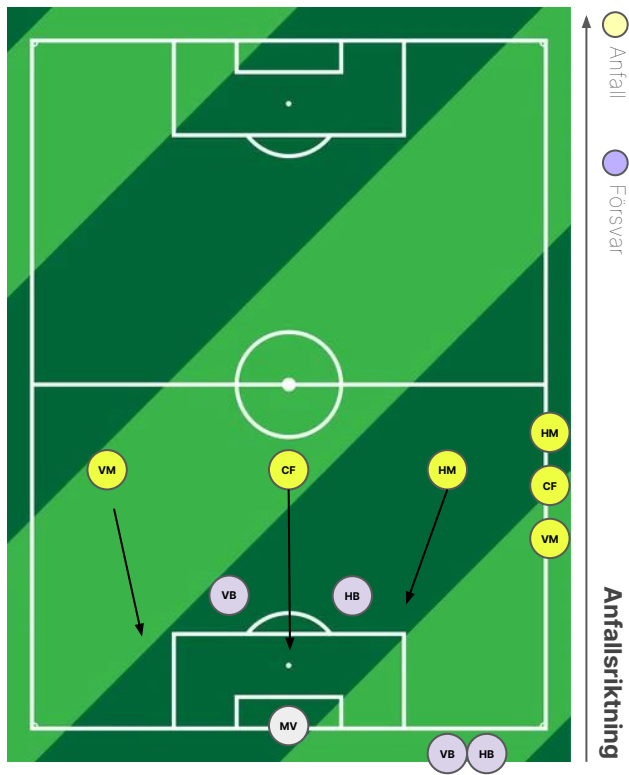
Spelare 1 tar löpning runt cirkel i mitten. Får passning i fart av spelare 2.

02

Spelare 1 går mot mål för avslut samtidigt som spelare två tar samma löpning fast mot motsatt mål och får passning av spelare 3

# Övningsdatabas

## Tiki-taka



### Antal spelare

6-11st

### Syfte

Off: Träna på bollförflyttning och att hitta luckor för att komma till avslut. Numerärt övertag och possession. Def: Trycka motståndarna bort från mål och genom samarbete täcka farliga ytor och skott.

### Träningstid

15-60 min

### Utveckling

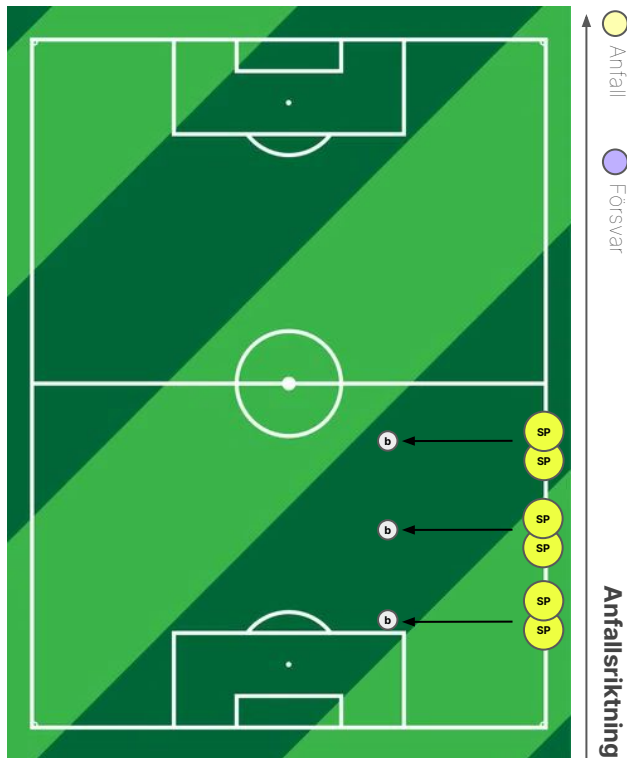
Går att involvera fler spelare. Går att fokusera på olika områden som inlägg, genomsörare mm.

### Delsteg

- 01 Anfallarna startar med boll. Fokus på korridorerna från start.
- 02 Två-touch och hitta luckor för avslut.
- 03 Bryter försvararna så byter anfallarna.
- 04 Gör anfallarna mål bytes försvararna.
- 05 Aktiv coaching hela övningen

# Övningsdatabas

## Närkampövningar



### Antal spelare

8-14

### Syfte

Öva närkampsspel för att lära sig så väl närkampsteknik som att vänja spelarna att använda fysik för att vinna boll mot såväl snabbare som starkare spelare.

### Träningsid

5-15 min

### Delsteg

- 01 Dela upp spelarna i par (2)
- 02 Paren ställer sig brevid varandra på linje
- 03 Tränare blåser och spelarna rusar för att först komma till bollen
- 04 Här används axelteknik, armteknik och överflyttning i motståndarens löpbana för att vinna duellen

### Referensfilmer

- [https://www.tiktok.com/@masaki.arano/video/7161580606403513601?is\\_copy\\_url=1&is\\_from\\_webapp=v1](https://www.tiktok.com/@masaki.arano/video/7161580606403513601?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1)
- [https://www.tiktok.com/@masaki.arano/video/7089060106096135425?\\_r=1&t=8XlvsOYeKxC&is\\_from\\_webapp=v1&item\\_id=7089060106096135425](https://www.tiktok.com/@masaki.arano/video/7089060106096135425?_r=1&t=8XlvsOYeKxC&is_from_webapp=v1&item_id=7089060106096135425)
- [https://www.tiktok.com/@masaki.arano/video/7160693646474349825?is\\_copy\\_url=1&is\\_from\\_webapp=v1](https://www.tiktok.com/@masaki.arano/video/7160693646474349825?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1)
- [https://www.tiktok.com/@masaki.arano/video/7157009599076322561?is\\_copy\\_url=1&is\\_from\\_webapp=v1](https://www.tiktok.com/@masaki.arano/video/7157009599076322561?is_copy_url=1&is_from_webapp=v1)



# Träningsplanering

# Breddträning (tisdagar)

	<b>Förberedelser</b>	Dela upp truppen i fyra, med västar baserat på kommande veckors matchupplägg
3 min	<b>Samling</b>	Samla spelartruppen för att tillföra energi och dela med sig av månadens träningsmål, och träningens upplägg.
6 min	<b>Uppvärmning</b>	Fotbollsfys med fokus på övningar som stärker bålén. 6 övningar * 30 sek. 1. Höga knän 2. Plankan 3. Rygglyft 4. Sidoplankan 5. Bergsklättraren 6. Höftlyft
48 min	<b>Stationsövningar</b>	Roterande stationer; 1. Possession (2-touch) 2. Passningsrektangeln I 3. Teknik 4. Snabba fötter.
3 min	<b>Avslutning</b>	Sammanfattning och feedback från spelarna efter dagens träning.

# Matchscenarioträning (torsdagar)

	<b>Förberedelser</b>	Dela upp truppen i fyra, med västar baserat på kommande veckors matchupplägg
3 min	<b>Samling</b>	Samla spelartruppen för att tillföra energi och dela med sig av månadens träningsmål, och träningens upplägg.
6 min	<b>Uppvärmning</b>	Uppvärmning, stafett med boll "Arsenal".
40 min	<b>Stationer</b>	Stationer med fokus på passningar, touch, avslut. Matchliknande situationer
30-40 min	<b>Matchspel</b>	Fokus på korridorer passningsspel med två touch samt de olika tredjedelarna. Spelarnas roller. Off: Vart/när bör man släppa vidare, vart bör man gå på avslut etc Def: Hur trycker vi dem dit vi vill, vem hjälper vem och var? Parallellt kör vi explosiva stafetter med och utan boll.



# Teknikträning (helg i Diöshallen)

	<b>Förberedelser</b>	
		Dela upp truppen i fyra, med västar baserat på kommande veckors matchupplägg
3 min	<b>Samling</b>	Samla spelartruppen för att tillföra energi och dela med sig av månadens träningsmål, och träningens upplägg.
6 min	<b>Uppvärmning</b>	Uppvärmning, stafett med boll "Arsenal".
18 min	<b>Matchscenario</b>	Övning av olika scenarier; 1. Inkastmatch 2. Hörnmatch 3. Frisparksmatch
30 min	<b>Matchspel</b>	Roterande matchspel med aktiv coaching.
3 min	<b>Avslutning</b>	Sammanfattning och feedback från spelarna efter dagens träning.

# Teknikträning (helg i Katedralskolan)

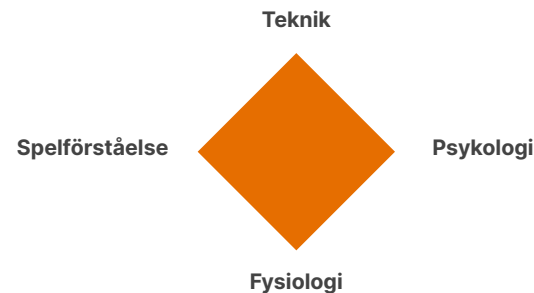
	<b>Förberedelser</b>	
		Dela upp truppen i fyra, med västar baserat på kommande veckors matchupplägg
3 min	<b>Samling</b>	Samla spelartruppen för att tillföra energi och dela med sig av månadens träningsmål, och träningens upplägg.
6 min	<b>Uppvärmning</b>	Uppvärmning, stafett med boll.
18 min	<b>Stationsövning</b>	Två stationer; 1. Sifferboll 2. Pass och avslut
30 min	<b>Matchspel</b>	Roterande matchspel med aktiv coaching.
3 min	<b>Avslutning</b>	Sammanfattning och feedback från spelarna efter dagens träning.



# Spelarutveckling

# Utvecklingssamtal

1. Trivsel- och kulturfrågor
2. Spelarens roll i laget
  - a. Utvecklingsområden från spelaren: spelartyp, teknik och lagspel
  - b. Vägledning och positiv förstärkning från tränare
3. Sammanfatta med Mål för kommande halvår





**VP: P13**

## 7v7: Treårsvision och -spelplan

---

Spelåren 2023, 2024 och 2025

