

7 mot 7

Tips till träningen

En ledare per tio spelare.
Följ ett tema och spela mycket.
Matchlika övningar med många fotbollsaktioner.
Korta samlingar och kort tid mellan övningarna.
Träningen ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.
Ansträngning, Koncentration och Förberedelse = Mental träning i träningen.

Tips till matchen

Lika speltid för alla.
2-3 avbytare.
Byten sker undermatchen.
Spelarna ska testa alla positioner.
Målvakten rullar ut bollen.
Nivågruppera om föreningen har mer än ett lag i samma ålder.
Ansträngning, Koncentration och Förberedelse = Mental träning i matchen.

Träningsinnehåll

Driva
Utmana, finta och dribbla
Vända
Passa
Skjuta
Ta emot bollen
Koordinationsövningar.
Egna kroppen som belastning
Spelbarhet
Speldjup
Spelbredd
Spelavstånd
Väggspel

Ledarutbildning

Tränarutbildning c
(Tränarutbildning b ungdom Inget krav utan bara en rekommendation)

Fokus på

Glädje , Ansträngning och Lärande

Individen, Laget.

Principer i spelet

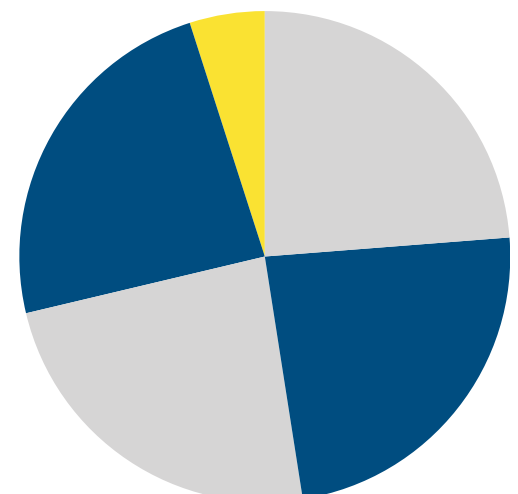
Speluppbyggnad (Anfall)

-Spelbarhet, Speldjup, Spelbredd, Spelavstånd
-Skapa vinklar och trianglar i spelet.
-Antingen dribblar vi oss igenom eller så passar vi oss igenom alla situationer.
-Undvik att slå långbollar.

Förhindra speluppbyggnad (Försvar)

-Markering
-Täckning
-Direkt återerövring
-Presspel, högt / lågt

- Färdighetsövning
- Spelövning
- Färdighetsövning
- Spelövning
- Lek



Planeringshjulet