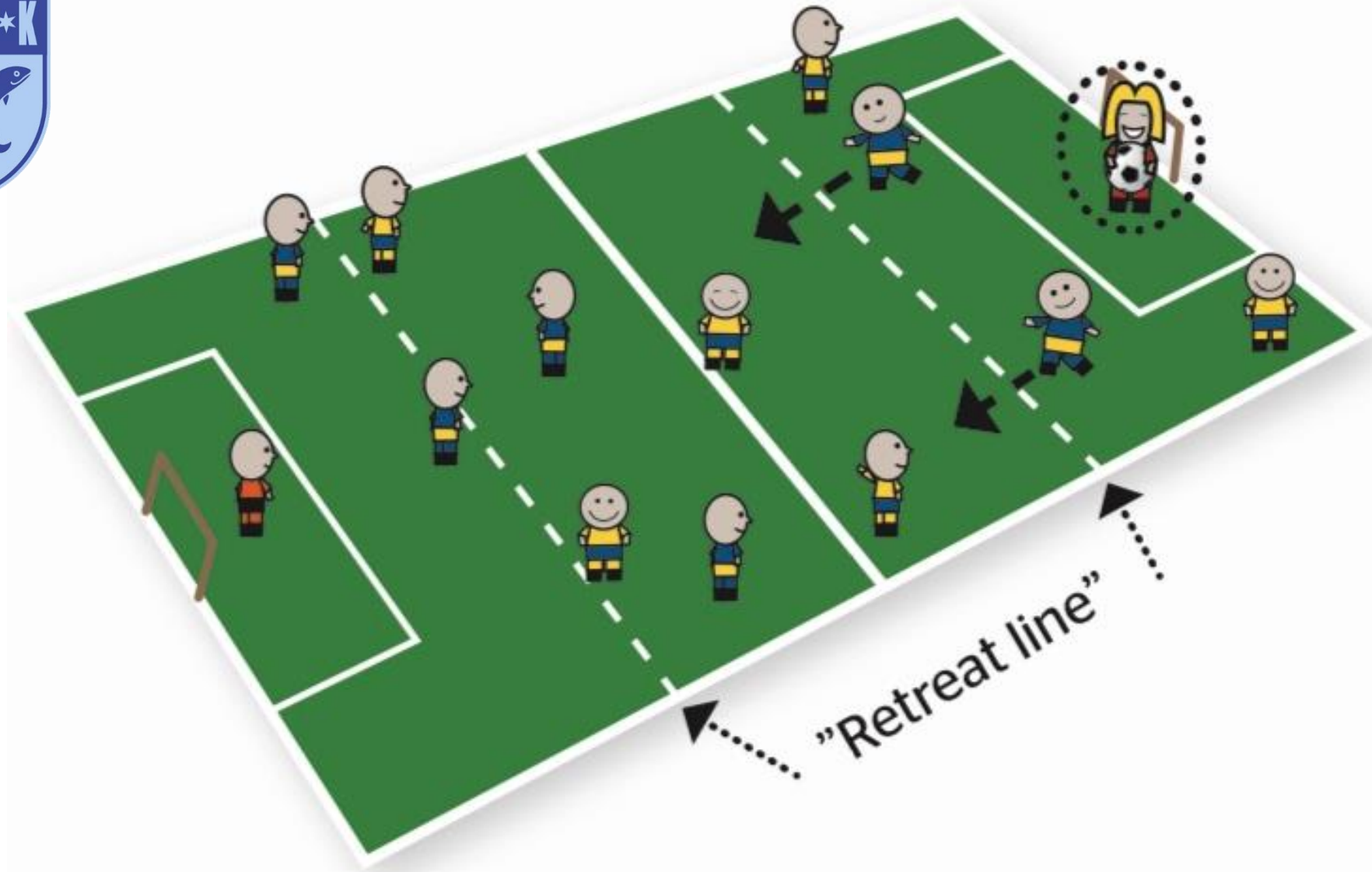











F09-10

Säsongen 2020



Fotbollsförbundets anvisningar 7-mot-7

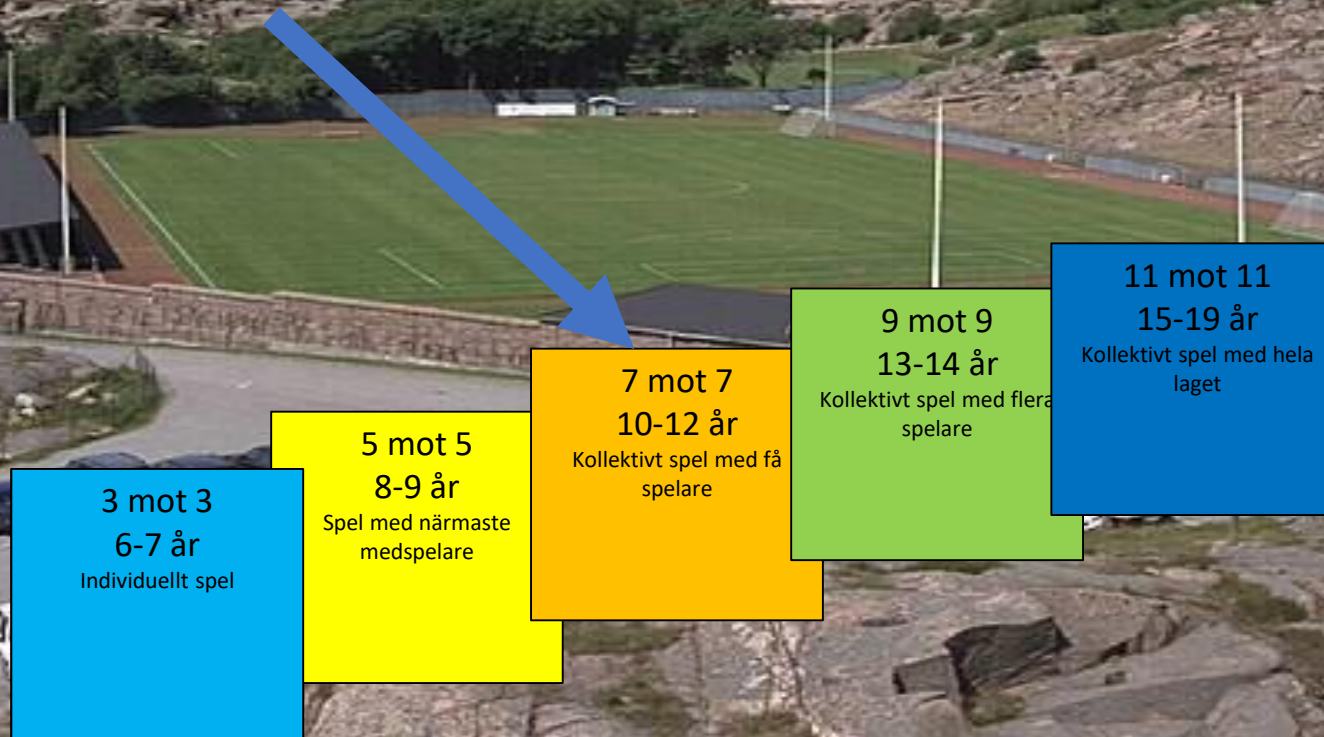
Förutsättningar	Rekommendationer
 Storlek planyta 50-55 meter x 30-35 m. Straffområde: 19 x 7 m. Retreatlinje: 7 m från mittlinjen.	10-11 år 50 x 30 m. 12 år 55 x 35 m.
 Storlek mål Max 5 x 2 m.	5 x 2 m.
 Storlek boll 4.	Boll av god kvalitet.
 Speltid 3 x 20 min vid enskild match 3 x 15 min vid sammandrag (2-3 matcher)	Lika speltid för alla.
 Antal spelare 6 utspelare och 1 målvakt per lag på planen.	3 avbytare per lag.
 Byten Fria byten.	Byten företrädesvis i paus.
 Utrustning spelare Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	Enhetliga matchkläder.





LYSEKILS AIK

Spelarutbildningsplan



Nationella spelarutbildningsplanen



Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel.

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare.

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare.

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare.

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget.



Hur spelar 10-12 åringar fotboll?

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 passningspelet och spelbarheten förbättras.

I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevaka.



Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.



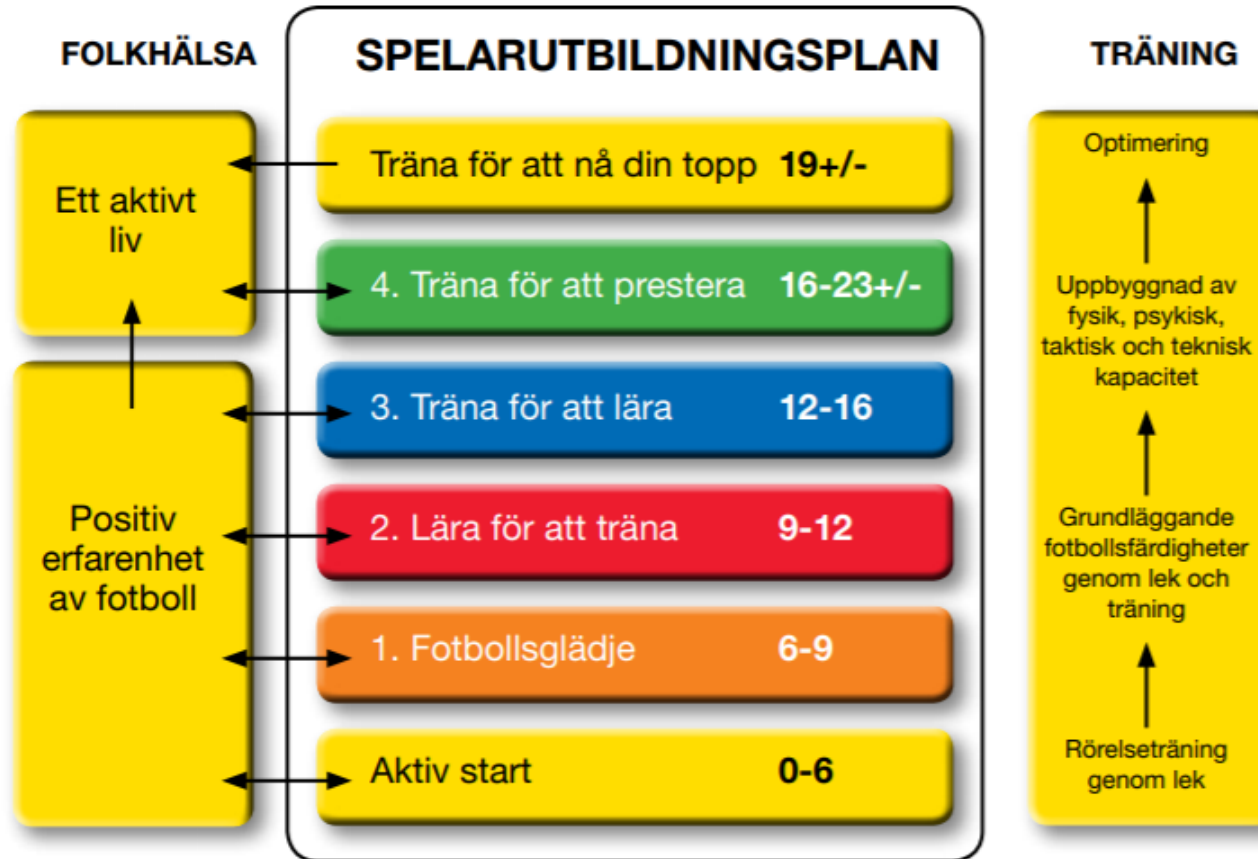
- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Upptred med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

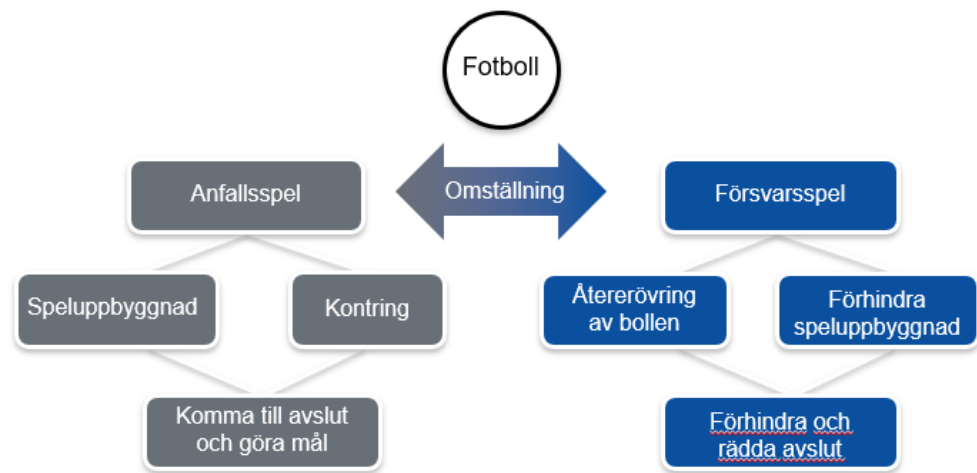
Träning

Spela, lek och lär med fotboll



Spelarutbildningsplanens nivåer







2. Lära att träna (9–12 år)

- "Den gyllene åldern för motorisk inläring".
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

NIVÅ 2

LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9-12 ÅR



Fysisk utveckling

Lugn tillväxtperiod

Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är fortfarande minimal

Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (t ex kroppens tyngdpunkt)

Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt

Gyllene ålder för koordinationsinläring, den så kallade motoriska guldåldern. Bör prioriteras på denna nivå

Förbättrad finmotorik

Effekten av specifik uthållighetsträning är liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

Psykosocial utveckling

Kort uppfattningsförmåga

Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt

Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt

Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation

Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två)

Börjar förstå sociala roller

Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande svag

Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare

Imiterar idrottsidoler

Stort behov av beröm och positiv feedback

Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt



Tränarstil för nivå

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra



Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Träning utifrån spelets skeenden



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling



Målbild – Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.

Skapa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen.

Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

Passningsinriktat spel

Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.

Skapa målchans och avsluta

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

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.

Målbild – Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

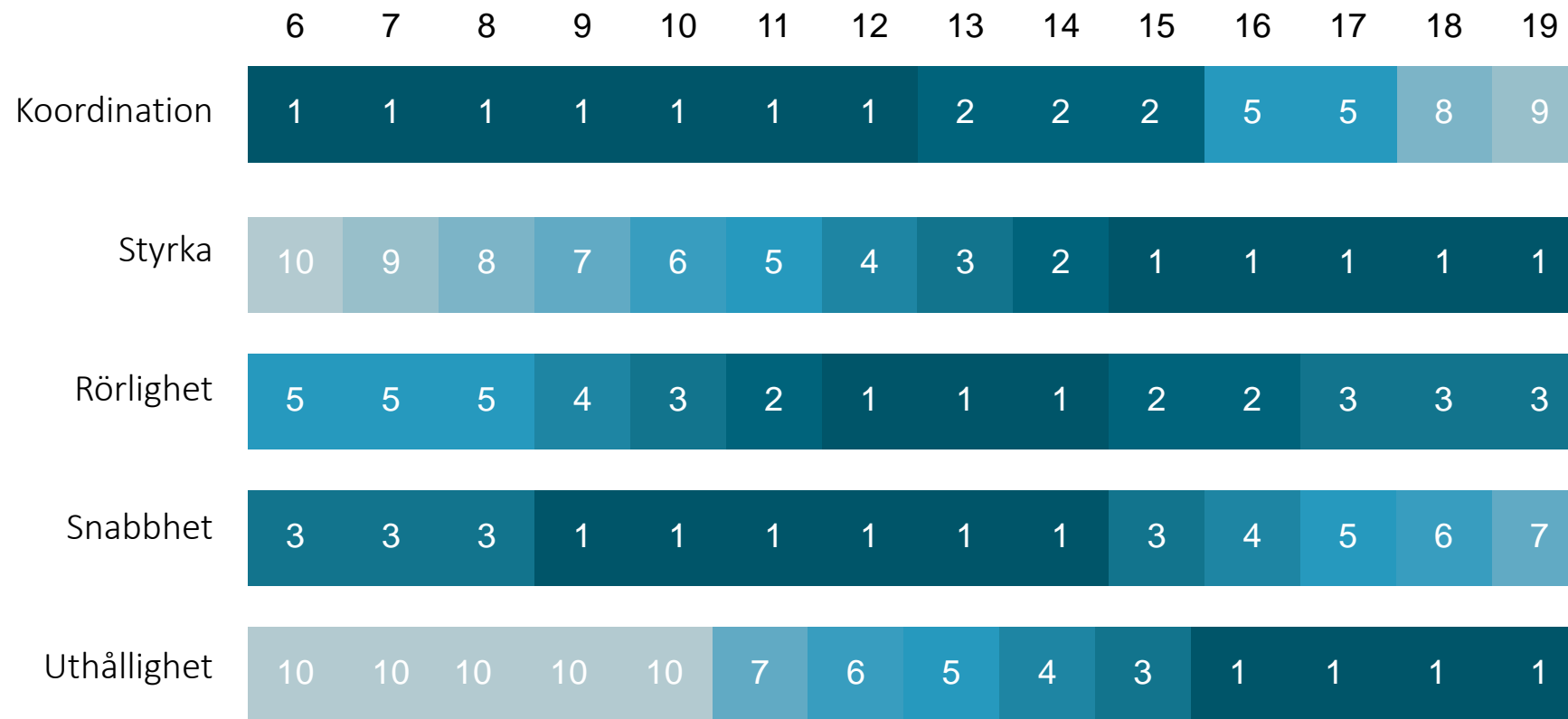




LYSEKILS AIK



DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA



Siffran 1 = hög prioritering: Siffran 10= låg prioritering



Träning

VECKOPLANERING				
ANTAL TRÄNINGAR /VECKA	TRÄNING 1	TRÄNING 2	TRÄNING 3	MATCH
VAD TRÄNA	<ul style="list-style-type: none"> Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta 	<ul style="list-style-type: none"> Anfallsspel - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra målchans och avslut 	<ul style="list-style-type: none"> Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta Försvarsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut 	<ul style="list-style-type: none"> Anfallsspel Försvarsspel
VAD TRÄNA FYSIK	<ul style="list-style-type: none"> Rörlighet Koordination Snabbhet Styrka 	<ul style="list-style-type: none"> Rörlighet Koordination Styrka 	<ul style="list-style-type: none"> Rörlighet Koordination Snabbhet 	

Veckoplanering

MYCKET SPELTRÄNING MEN OCKSÅ "NÖTNING"

PRAKTISK INFORMATION



- Träning varje måndag och varje onsdag. 18.00-19.30. En del måndagar kan komma att vara i Fjälla eller på Lilla G-vallen pga. matcher.
- Tränar samtidigt som F07/08 men oftast separerat
- Vi kan vid behov låna spelare från F07-08 (08:or i så fall) och vi kan även låna ut tjejer till F07/08 vid behov.
- En match/vecka kan vi räkna med. Kommer försöka lägga en hel del hemmamatcher på veckan, förmodligen fredag.



- Meddela om ert barn inte skall träna
- Meddela även i tid om ert barn inte ska med på matcher, cuper etc så att vi kan planera
- **Tre cuper utomhus i år:**
 - Försäsongscupen i Kungshamn Lördag 28 mars
 - Fotbollsfestivalen i Stenungsund 23-24 maj
 - Gullmarscupen i Lysekil 8-9 augusti



Frågor

- Tips på hur få in pengar till lagkassan?
- Alla måste hjälpa till om vi ska göra något!
- Övriga frågor eller synpunkter?