

SPELARUTBILDNINGSPPLAN

Ålder 10-12 år, spelform 7 v 7.



Medle Sportklubb



Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis.

Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjen betyder för dom och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagens verksamhet

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Flickor och pojkar har samma förutsättningar.	Träningsinnehållet följer spelarutbildningsplanen	Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet	Dubbelidrottande uppmuntras och möjliggörs	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare

Våra lag:	Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher.	Vi lyssnar alltid på den som pratar.	Föräldrarna stöttar men coachar inte vid matcher.	Föräldrar och spelare har kunskap om kostens betydelse.	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon 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.



Allsidig träning, varför då?

Desto fler rörelser barn behärskar desto större sannolikhet att det vill utforska olika aktiviteter och fortsätta sitt idrottande. Därför är det viktigt att vi redan i tidig ålder lär barnen så många olika rörelser som möjligt och fokusera på den allsidiga träningen. Forskning visar på att barn som tränat allsidigt utifrån sina individuella förutsättningar och testa på flera olika idrotter tenderar att stanna kvar längre och blir mer framgångsrik inom en idrott.

Fysiska grundkvaliteter

De fem fysiska grundkvaliteterna, koordination, styrka, rörlighet, snabbhet & uthållighet, bör prioriteras olika beroende på ålder. I tabellen visas hur kvaliteterna bör prioriteras, mörk färg (1) står för hög prioritet och ljus färg (10) betyder låg prioritet.

Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3
Snabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1

Barn 10 – 12 år

Den gyllene åldern för motorisk inläring, en perfekt period att lära sig nya rörelser. En del barn når puberteten vilket medför ökad tillväxt och försämrade rörlighet. Här kan därför rörlighetsträning, bålstabilitet och knäkontroll introduceras. Möjligheten att träna uthålligheten är fortfarande begränsad.

Rörlighet, Koordination och Styrka

Styrkeövningar kan förbättra rörligheten och utveckla koordinationen. Fortfarande stort fokus på de grundläggande färdigheterna (rulla, springa, klättra, hoppa, balansera, hänga) och allsidigheten.

Knäkontroll

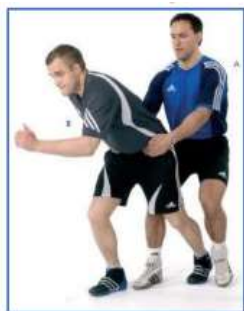
Att öva på att bibehålla kontroll i knäna, exempelvis i övningar som utförs på ojämnt underlag (madrass, skogsstigar, balansredskap) eller med yttremotstånd (kompis som knuffar på en) förbättrar balansen, stärker musklerna runt knäna och minskar skaderisken vid eventuella riktningförändring.

Bålstabilitet

Övningar för bålstabiliteten ska vara dynamiska och fokusera på att barnen ska få lära sig hitta stabilitet i bålen med kroppen i olika lägen. En god bålstabilitet bidrar till att kroppen är mer tålig för påfrestningar som kan ske på plan och det i sin tur bidrar till en minskad skaderisk.

Snabbhet

Träna snabbhet med enkla (på given signal & bestämd start & stopp) och komplexa snabbhetsövningar (utan given signal eller bestämd start & stopp), i olika riktningar. Använda motstånd som varierar hastighet och belastning för att förhindra enformiga rörelser, samt start och stopp i olika positioner.



10 – 12 år, Lära för att träna

Målbild

Gruppen blir viktigare, barnen lär sig spela med närmste medspelare. Alla deltar i anfall och försvarar utifrån spel – och bollposition. Laget använder större ytor av planen och försöker skapa både spelbredd och- djup. I anfall försöker laget skapa numerära överlägen och mycket tid med bollen. I försvar undviker de numerära underlägen och minskar spelytan för motståndarna.

Träning

- o Fokus på att få alla att vara med
- o Mycket bollkontakt
- o Minimalkötid & mycket rörelse
- o Lek & allsidighet
- o Utgår från spelets karaktär

Match

- o Alla får spela lika mycket
- o Mycket speltid, få avbytare
- o Alla provar olika positioner
- o Fair-play
- o Fokus att göra sitt bästa

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 	

Upplägg

Varje träning utgår från ett tema som hänger med från uppvärmningen och är en röd tråd genom hela passet. Samla gruppen före och efter träningstiden på plan startar för att kunna nyttja plantiden effektivt.

Uppvärmning 20 min:

Med eller utan boll och med många olika rörelser och inslag av koordination, styrka, rörlighet & snabbhet. Börjar lugnare och öka succesivt intensiteten.

Färdighetsövning 15 min:

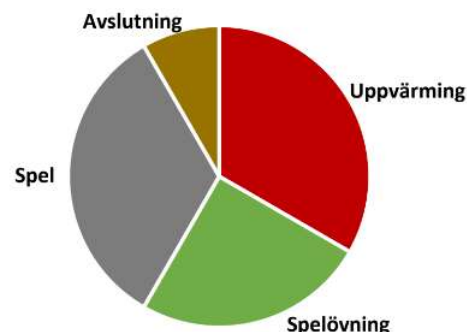
Öva på att ta beslut och hitta lösningar i matchlika situationer.
Minimal kötid, mycket rörelse och mycket bollkontakt.

Spel 20 min:

Smålagsspel på liten plan med få spelare i varje lag.
Fortsatt fokus på det temat.

Avslutning 5 min:

Avsluta med en lek eller tävling där barnen tävlar i lag, mot klockan eller mot ledarna.



Träna på – Individ

Markera
Pressa
Försvarssidan
Utmana, finta & dribbla
Driva
Vända
Skjuta
Korta passningar
Ta emot bollen

Träna på – Målvakt

Fånga bollen
Kasta ut bollen,
Skjut ut på volley
Upphopp
Förflytta sig

Träna på – Laget

Väggspel
Spelbarhet
Spelavstånd
Spelbredd
Speldjup
Uppflyttning

Symbolbeskrivning		
○	Försvarsspelare	* 3:e lag eller tillhörande bollhållande lag
⊗	Bollhållare	▲ Kon
×	Anfallsspelare	● Boll
		MV Målvakt
		---> Spelarens väg utan boll
		~~~~~> Spelarens väg med boll
		—> Bollens väg

## Träningspass 10 – 12 år: Ta emot bollen och passa.

### ➤ Uppvärmning: Hitta kompisen

**Hur:** Barnen jobbar i par och passar bollen mellan varandra, uppmana att de ska passa på olika sätt (höger/vänster, insida/utsida, nära/längre ifrån osv). På signal stannar paren upp och gör en övning där de jobbar tillsammans, exempelvis;

- Pricka axeln på kompisen utan att själv bli träffad
- Böj på knän, träffa kompisen knän utan att själv bli träffad
- På alla fyra, träffa kompisen händer utan att själv bli träffad
- Hoppa på ett ben, håll kompisen i handen och försök få den ur balans.

### ➤ Spelövning: Nummerboll två lag

**Träna på:** Passa, ta emot bollen, speluppbyggnad.

**Utrustning:** Bollar, västar.

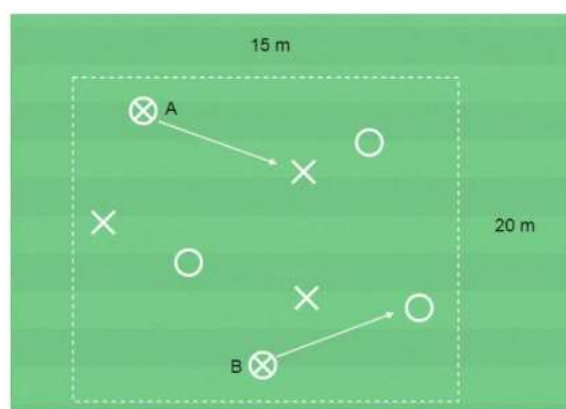
**Hur:** Dela in gruppen i två lag. Respektive lag jobbar med varsin boll och varje spelare får en siffra och ska sedan passa i nummerordning inom laget. Utveckla övningen med att lagen ska försöka erövra bollen från motståndarna och fortsätta passa i nummerordning i det egna laget. Stegra med att använda flera bollar eller förändra turordningen.

### ➤ Spel: Cirkelmål

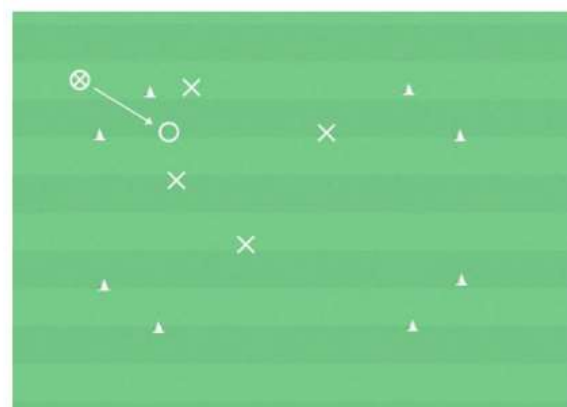
**Träna på:** Passa, speluppbyggnad, spelbarhet.

**Utrustning:** Koner, boll, västar.

**Hur:** Två lag, testa spela med ett varierande antal spelare i varje lag (4 mot 4, 4 mot 2, 6 mot 4 osv). Placera ut flera kon-mål, lagen för göra mål i vilket som helst av dem. Mål gör de genom att passa bollen mellan konerna till en medspelare och spelet fortsätter trots att mål görs. Byt lag så alla får testa på att spela med färre och fler medspelare.



FIGUR 2: NUMMERBOLL TVÅ LAG



FIGUR 3: CIRKELMÅL

➤ Avslutning: Passningskaos

**Utrustning:** Bollar.

**Hur:** Dela in barnen i två grupper, en grupp respektive planhalva. Hälften av barnen börja med boll och ska hitta någon utan boll på andra sidan plan som de passar bollen till. När man passat ska man snabbt springa över till andra sida och söka pass av en ny spelare. Spelarna ska försöka samla på sig så många passningar som möjligt.

## Träningspass 10 – 12 år: Spelbarhet och spelavstånd.

➤ Uppvärmning: Håll bollen inom laget

**Hur:** Dela in barnen i två lag och låt dem jobba inom ett mindre område. Barnen ska nu kasta bollen till varandra och försöka hålla bollen inom laget. Så fort bollen faller i marken ska allabarn, oavsett lag göra olika övningar.

Exempelvis;

- Ner på mage eller rygg
- Göra en kullerbytta
- Balanser som ett flygplan på ett ben
- Göra ett upphopp

➤ Spelövning: 3 mot 1

**Träna på:** Spelbarhet och spelavstånd.

**Utrustning:** Västar, boll.

**Hur:** Dela in barnen i mindre grupper med fyra personer i varje grupp. En person börjar som försvarare medan de andra tre ska försöka spela bollen mellan varandra. Byt försvarare efter några minuter eller när försvararen lyckas erövra bollen.



FIGUR 5: 3 MOT 1



FIGUR 4: 4 MOT 4 + 2

➤ Spel: 4 mot 4 + 2.

**Träna på:** Spelbarhet och spelavstånd.

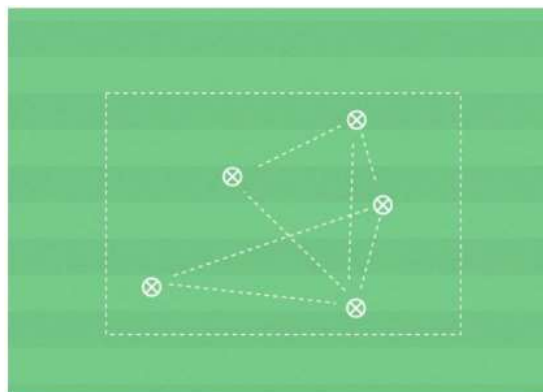
**Utrustning:** Boll, västar.

**Hur:** Dela in barnen i två lag, exempelvis 4 mot 4 + 2 spelare (de två tillhör laget som har bollen). Lagen ska försöka göra tre pass inom laget eller till de två extra spelarna innan de avslutar på mål.

➤ **Avslutning: Från plats till plats**

**Utrustning:** Varsin boll, koner.

**Hur:** Barnen väljer ut två personer i gruppen, utan att säga högt vilka de valt. Sedan får barnen röra sig i ett område med bollen och försöka skapa en triangel mellan sig själv och de två personerna som de valt ut. Nästan omöjligt att lyckas!



FIGUR 6: TRIANGEL

## Träningspass 10 – 12 år: Ta bollen.

➤ **Uppvärmning: Ta bollen.**

**Utrustning:** Bollar, koner, västar.

**Hur:** Dela in barnen i två lag, spelarna i lag A börjar med varsin boll. Spelarna i lag B, ska försöka erövra bollen och lag A ska försöka återerövra osv. Låt spelarna röra sig på olika sätt och driva bollen på olika sätt, exempelvis;

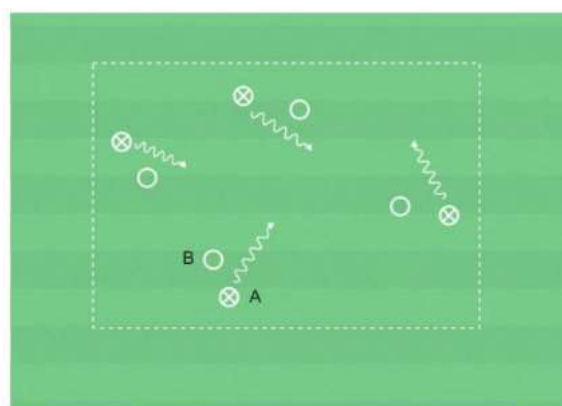
- Hoppa på ett ben och med en hand på bollen
- Gå på alla fyra och driv bollen med händerna
- Krabbgång och driva bollen med fötterna

➤ **Spelövning: Hämta boll.**

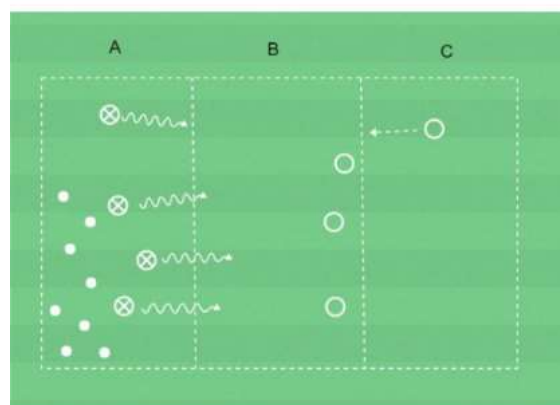
**Träna på:** Ta bollen, driva.

**Utrustning:** Koner, bollar, västar.

**Hur:** Dela in barnen i två lag och planen i tre zoner. Lag 1 ska hämta bollar från zon A till zon B medan lag 2 ska hämta bollar från zon B till zon C. Lag 1 går aldrig in i zon C och lag 2 går aldrig in i zon A, erövring av bollen sker därför alltid i zon B. Kör tills lag 2 lyckats erövra alla bollar till zon C och byt sedan uppgifter.



FIGUR 7: TA BOLLEN



FIGUR 8: HÄMTA BOLL

➤ **Spel: Två mot två.**

**Träna på:** Ta bollen, pressa.

**Utrustning:** Boll.

**Hur:** Två lag, två utespelare i varje lag plus målvakt. Målvakten rullar ut bollen till medspelare och försvarande lag ska försöka erövra bollen så snabbt som möjligt. Variera antalet spelare per lag, laget (2 mot 2+målvakt, 1 mot 1 + målvakt, 4 mot 2 + målvakt osv). Fokus är på att avbryta anfallet snabbt och vända spelet. Kan göras med eller utan målvakt.



- Avslutning: Inne- och utelaget.

**Träna på:** Anfall och försvar.

**Utrustning:** Bollar.

**Hur:** Dela upp gruppen i två lag, ena laget ställer sig utanför straffområdet och det andra laget ställer sig utanför med varsin boll. På signal ska bollhållarna försöka ta sig in i straffområdet. Försvararna ska hindra anfallarna från att komma in.



FIGUR 10: TVÅ MOT TVÅ



FIGUR 9: INNE- & UTELAG

## Träningspass 10 – 12 år: Skapa målchans och avsluta.

- Uppvärmning: Fyra mål

**Utrustning:** Bollar

**Hur:** Gruppen är uppdelat på två kortsidor vid ett mål med varsin boll. På signal ska barnen driva över med bollen och avsluta på mål. När de avslutat hämtar de sin boll och får därefter en övning de ska genomföra på linjen innan de på signal springer över och avslutar igen. Varje gång barnen kommer till en kortsida får de en ny övning att göra, exempelvis;

- Balansera på ett ben, kom upp på tårna och håll bollen över huvudet
- Ner på mage eller rygg och upp igen
- Fem höga hopp osv...

➤ **Spelövning: Anfall mot försvar**

**Träna på:** Avsluta, skapa målchans.

**Utrustning:** Bollar.

**Hur:** Dela upp gruppen i flera led, med max 4 spelare i varje led. Övningen kan göras parallellt på båda sidor av planen. Ledaren börjar med att ropa ut vilka led som ska anfalla, exempelvis 1, 3 och 4. Då är första person från varje led med i ett anfall. Bollarna spelas upp till anfallarna från målvakt eller ledare som står vid målet. Efter anfall blir anfallarna försvarare till nästa anfall. Tidigare försvarare hittar ett led att starta ifrån. Fokus är att komma till avslut snabbt, oavsett hur många som försvarar eller anfaller.



FIGUR 11: ANFALL MOT FÖRSVAR

➤ **Spel: Anfall i numerärt överläge.**

**Träna på:** Anfall, avslut, utmana.

**Utrustning:** Boll, västar.

**Hur:** Två lag, ena laget är i numerärt överläge, exempelvis 4 mot 2, 5 mot 3 osv. Det lag med flest spelare börjar med bollen och ska komma till snabbt avslut. Försvarande lag ska försök förhindra avslut. Blir det mål eller försvarande lag erövrar bollen vänder spelet och de får avsluta mot motståndarnas mål. Med eller utan målvakt



FIGUR 12: ANFALL I NUMERÄRT ÖVERLÄGE

➤ **Avslutning: Målstafett**

**Utrustning:** Bollar.

**Hur:** Två eller flera lag, varje lag avslutar mot ett mål med eller utan målvakt. Spelarna driver bollen och ska avsluta på mål, så fort en spelare avslutat kör nästa i ledet. Antingen ska lagen hinna göra så många mål som möjligt på en viss tid alternativt ska att alla spelare lyckas göra mål innan tävlingen är slut.



FIGUR 13: MÅLSTAFETT



Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går tillväga om något skulle ske. Här finner ni vår Likabehandlingsplan: [Dokument | Medle SK](#)

## Flödesschema

### Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

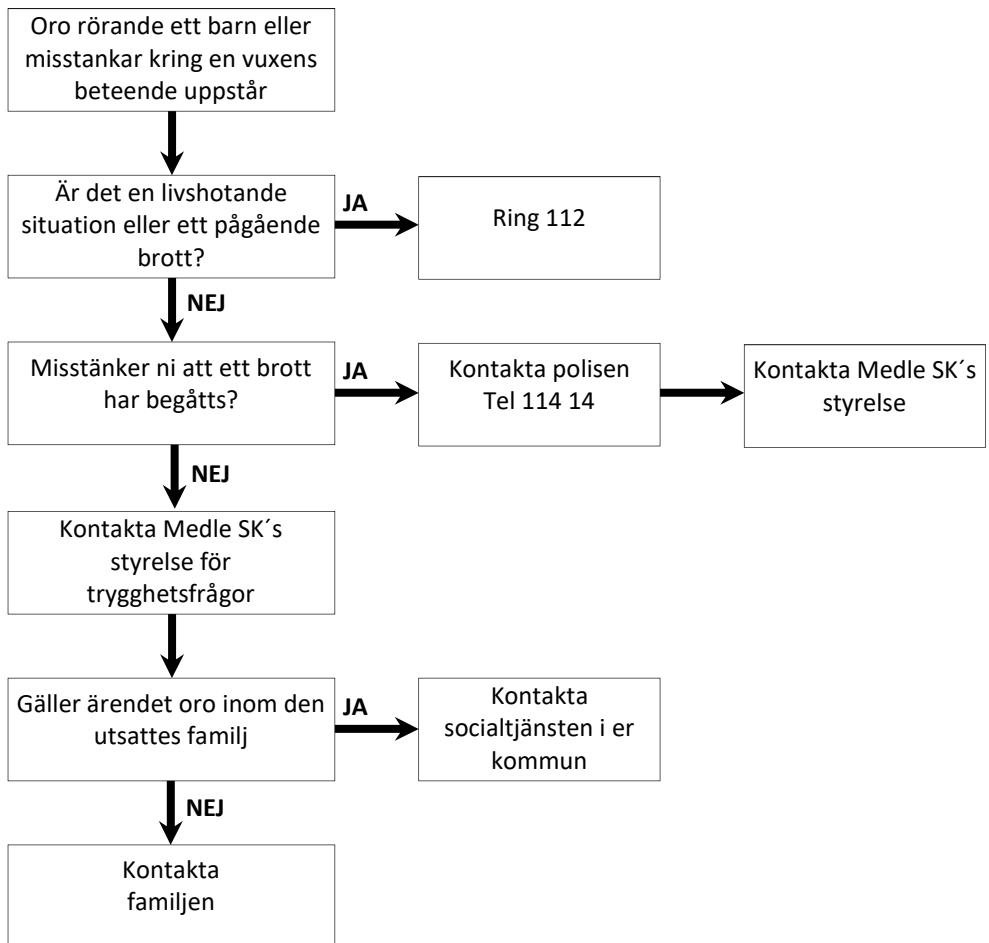
**Föreningskontakt i trygghetsfrågor:**

[Styrelsen | Medle SK](#)

kansli@medlesk.com

0910770250

*Oro kan uppstå genom att en vuxen eller ett barn berättar eller genom att man ser tecken på att något är fel.*



*Oro kan uppstå kring brottsliga händelser som t ex sexuella övergrepp men kan även gälla brott mot föreningens Likabehandlingsplan.*

*Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du istället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman:  
08-627 40 10,  
idrottsombudsmannen@rf.se*

*Vid brott mot föreningens Likabehandlingsplan kan oftast situationen lösas internt med berörda parter men föreningen kan även få stöd från RF/SISU eller Västerbottens fotbollförbund.*