



Så tränar och spelar vi 7 mot 7 (10-12 år) - kollektivt spel med få spelare



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

I speluppbyggnaden ska vi...

... uppfylla grundförutsättningarna (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup).
...använda spelvändningar.

I kontringar ska vi snabbt...

...erbjuda speldjup framåt/bakåt.

För att komma till avslut och göra mål ska vi...

...genomföra de flesta av avsluten runt straffområdet ex. genom skott direkt, väggspel eller instick genom att samarbeta och kommunicera.

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

I återerövringen ska vi snabbt...

...pressa bollhållaren.

I förhindra speluppbyggnad ska vi...

...samla laget i lagdelarna.

För att förhindra och rädda avslut ska vi...

...förhindra avslut i och runt straffområdet genom att Samarbeta och kommunicera.

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget

Spelbarhet
Spelbredd
Spelavstånd

Positionering
Speldjup
Spelvändning

Väggspel
Uppflyttning
Djupledsspel



Färdigheter för laget

Försvarssida
Täckning

Uppflyttning
Nedflyttning

Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Proprioception

Utmana (finta & dribbla)
1 mot 1



Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa
Tackla

1 mot 1

Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen



Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig

Palming
Bryta djupledspassning

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

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.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2 - 3
Träningens längd	60 - 90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema, men mycket tekniska färdighetsövningar då det är gyllenen åldern för teknikinläring
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar snarlika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledarutbildning	SvFF D, SvFF Mv D, Supercoach, NPF
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär, Kost