

7v7

- blir det som vi vill, eller blir det som det blir?



ALI AMINI



1

UTBILDNINGENS MÅL



- Djupare förståelse för spelet
- Begreppssortering
- Referenspunkter i spelet
- Prioriteringar i spelet
- Budskap i träning
- Stöd i form av praktiska övningar



FOTBOLLGLÄDJE OCH LÄRANDE – FÖR ALLA

2

SPELETS IDÉ



Fotboll är en komplex invasionsinriktad **lagbollsport** med ett tydligt **motsatsförhållande** mellan anfall och försvar. Spelets idé är att inom ramen för utsatt speltid enligt givna regler göra fler mål än laget släpper in. När ett lag äger bollen anfaller lagets spelare genom att **samarbeta** för att ta yta framåt med målsättningen att **komma till avslut och därigenom göra mål**. Vid förlust av bollinnehavet sker en omställning till försvarsspel. Målsättningen med försvarsspel är att **förhindra att motspelarna gör mål** samt att försöka erövra bollen så att ett anfallsspel kan återupptas.



3



4

SKA VI STYRA SPELET?



En tydlig spelidé:

- skapar förutsättningar för spel
- stödjer spelarnas informationsinhämtning
- ger dig som tränare referenspunkter
- sätter färdigheter i sitt sammanhang
- ger en pedagogisk kronologi
- möjliggör utvärdering utifrån egen prestation
- möjliggör balans mellan utveckling och resultat



5

10-12 ÅRINGEN



Kan nu inte bara förstå, utan också använda symboler.

Börjar klara av att växla mer mellan sitt eget och andras perspektiv.

Kan själva reflektera över misstag och lära sig av dem.

Kompisar spelar en viktig roll i barnets utveckling. Det är runt och med kompisarna som lärande uppstår.

Viktigt att barnet nu får en del eget ansvar och tillåts att driva sin egen process.

Utvecklar sin förmåga att samarbeta.



6

FÖRUTSÄTTNINGAR
 50 - 55 m
 30 - 35 m
 5 m
 2 m

RETRAIT LINE

REGLER
Utvisning
 En utvisad spelare får i 7 mot 7 ersättas av en annan spelare.
Underläge
 Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 8 spelare tills ställningen är lika.
BOLLSTORLEK:
 4
SPELTID:
 3:35 min (sammanhängande)
 3x20 min (vansktid match)
ANTAL SPELARE:
 5 spelare och 1 målvakt per lag på planen
BYTEN:
 Friäbyten

Vid målvaktstänk eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till retraitlinjen och såvitt det tillåts bli kvar i retraitlinjens närhet.
 När målvaktstänk dömts eller att bollen passerat korringen är bollen i spel när den lämnar straffområdet. Det andra laget måste ståarna vid retraitlinjen tills bollen lämnar straffområdet.
 Spelet sätts igång genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fotorna.

SPELFORMEN 7V7

7

SPELSYSTEM

FORMATION
 LAGETS ARBETSSÄTT
 SPELSTYRER
 ROLLER

SPELSYSTEM

8

SPELIDÉ
 ANFALLSPEL

FASER I SPELET
 SPELUPPBYGGNAD, GENOMBROT, AVSLUT, KONTRINGER

ARBETSSÄTT
 PRINCIPER LAG
 PRINCIPER LAGDEL
 ROLLER PRINCIPER SPELARE

9

SPELIDÉ
 FÖRSVARSSPEL

FASER I SPELET
 ÅTERÖRVÄNING, FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT, FÖRHINDRA GENOMBROT, FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

ARBETSSÄTT
 PRINCIPER LAG
 PRINCIPER LAGDEL
 ROLLER PRINCIPER SPELARE

10

SYSTEMATISERING AV SPELET

FASER I SPELET
 SPELUPPBYGGNAD, GENOMBROT, AVSLUT, KONTRINGER, ÅTERÖRVÄNING, FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT, FÖRHINDRA GENOMBROT, FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

ARBETSSÄTT
 PRINCIPER LAG
 PRINCIPER LAGDEL
 ROLLER PRINCIPER SPELARE

11

Lagets balans är en nyckelkomponent i spelet. Det är lagets balans som gör att spelarna positionerar sig för att klara övergångarna mellan spelets olika faser. Syftet är att ha en positiv övergång, med beredskap att hantera en negativ övergång. Övergångar ska vara med i övningar!

BALANS

12



13

GEOGRAFISK INDELNING AV SPELPLAN

- Boltsida
- Korridorer
- Tredjedelar
- Spelytor
- Nyckelzoner

Underlättar för att konkretisera lagets arbetssätt.
Ger tydliga utgångspunkter för spelare.
Understödjer spelarnas beslutsfattande.
Skapar bättre förutsättningar för spel.



14



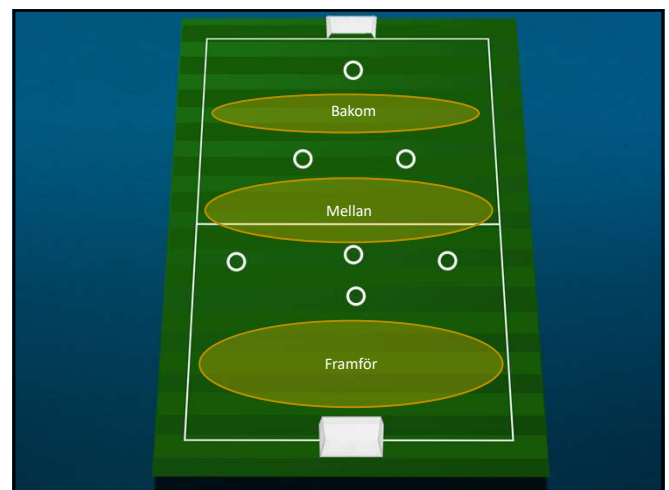
15



16



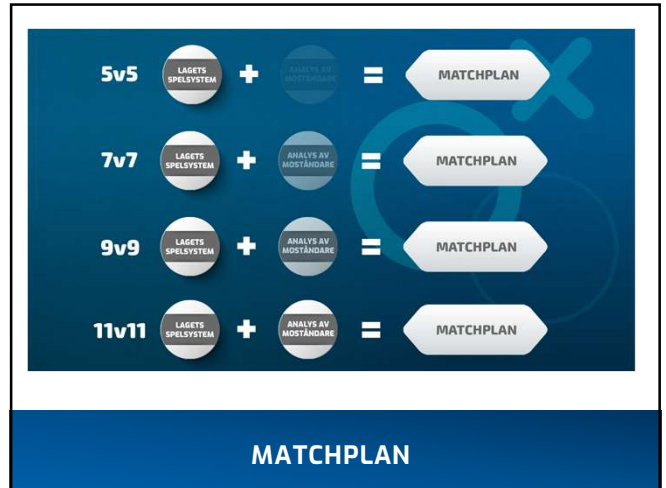
17



18



19



20



21

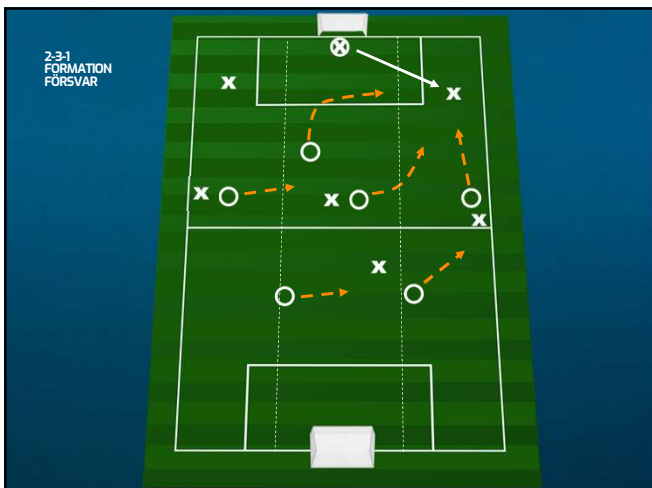
Alla anfaller, alla försvarar.

Försvarssida
 Brytpress mot bollhållare
 Markering på bollsida
 Täckning på icke bollsida
 Centrering

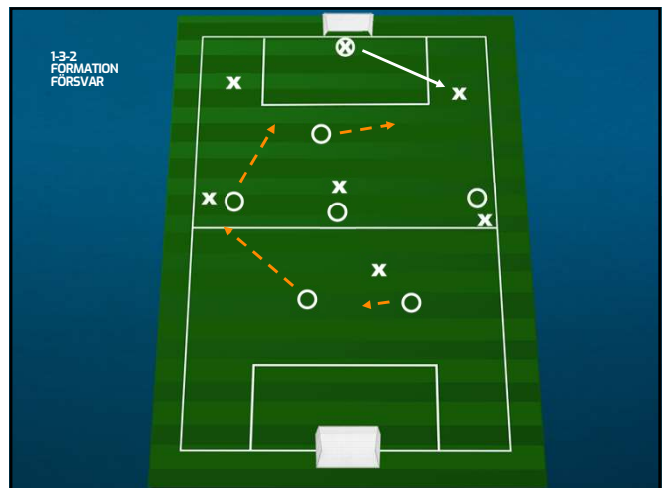
Styrande press
 Överflyttning

PRIORITERINGAR I FÖRSVARSSPELET

22



23

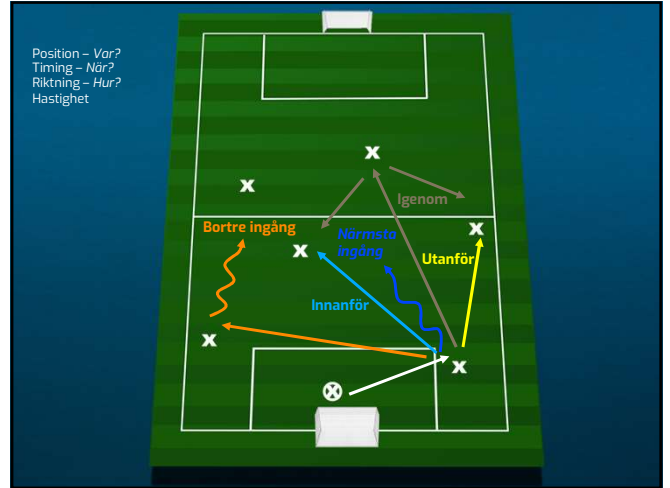


24

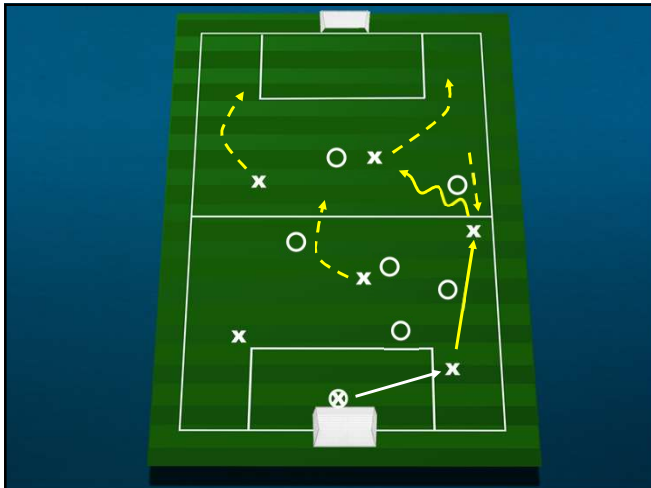


PRIORITERINGAR I ANFALLSPELET

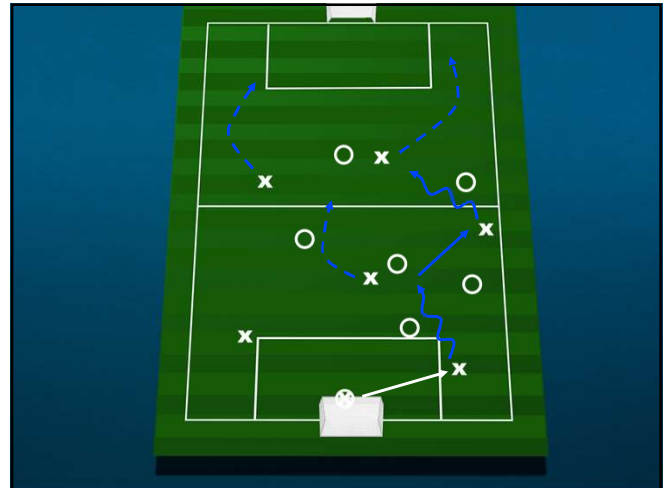
25



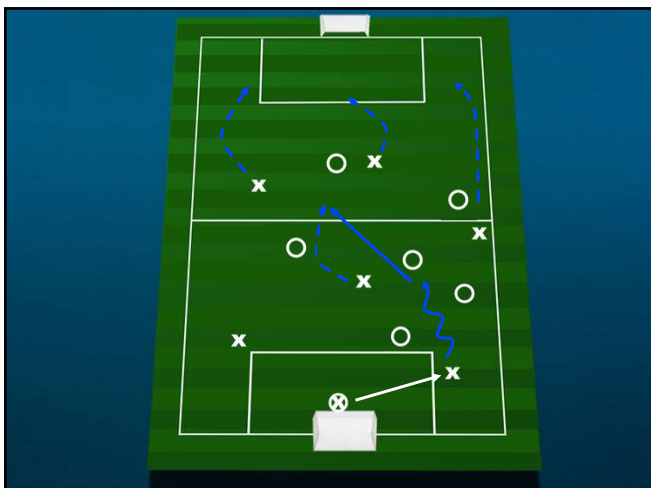
26



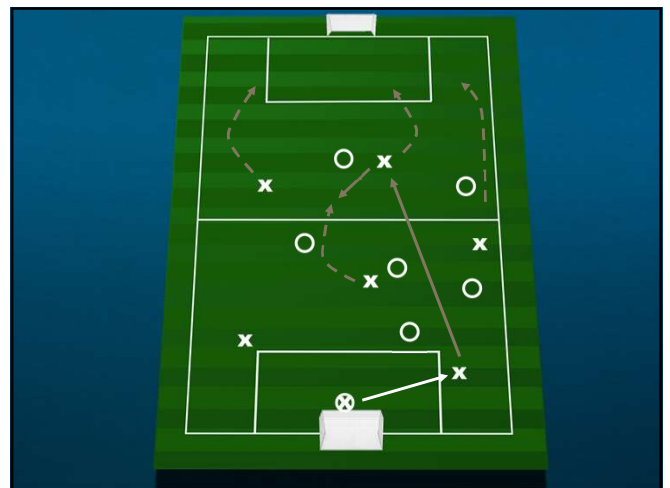
27



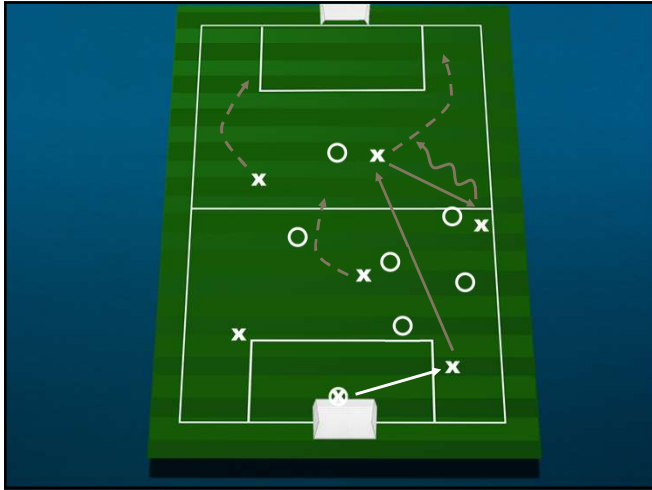
28



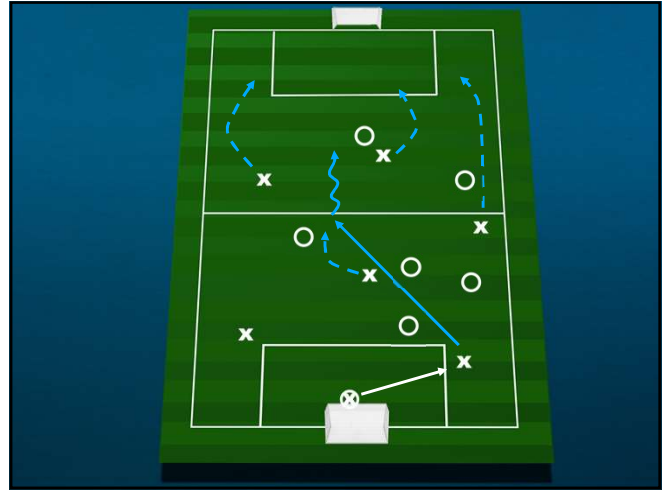
29



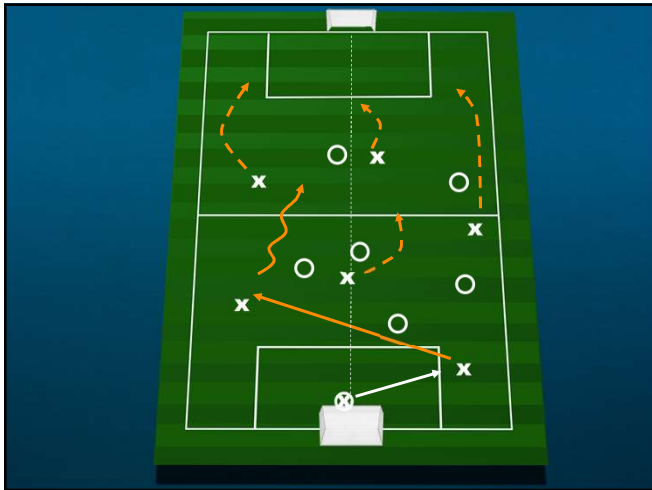
30



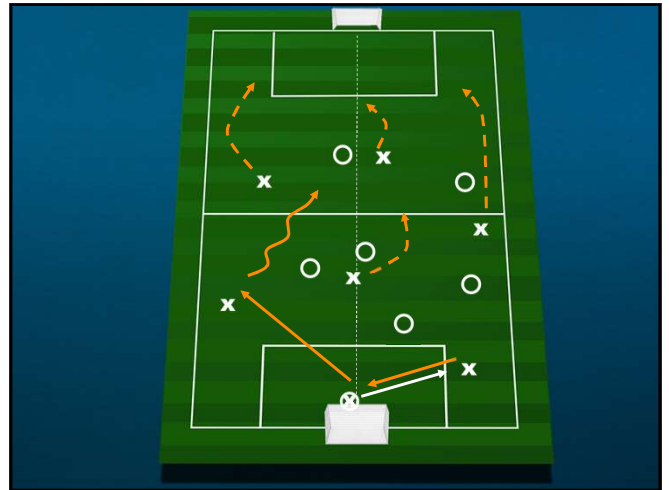
31



32



33



34



7v7 TILL 9v9

35



9v9 TILL 11v11

36



FASTA SITUATIONER

37

Sträva efter snabba inkast från ytter på bollsida.
Sträva efter positionell balans (romb/spelytor).
Hota och häv för att vinna mer tid.
Ha en lägre prioritering.

INKAST

38



TRÄNINGSMETODIK

39

FÄRDIGHETSTRÄNING

1. Skapar förutsättningar för spel
2. Ökar repetitionerna
3. Förbereder för prestation
4. Kompletterar spelträningen

40

SMÅLAGSSPEL

"Fotbollens komplexitet kan brytas ner och definieras till ytan där bollen befinner sig i aktioner 1v1, 2v1, 2v2, 3v2, 3v3..."
Carlos Queiroz

41

ÖVERTALSSPEL

"Everything that goes on in a match, except shooting, you can do in a rondo.
The competitive aspect, fighting to make space, what to do when in possession and what to do when you haven't got the ball, how to play 'one touch' soccer, how to counteract the tight marking and how to win the ball back."
Johan Cruyff

42

Bygg en **spelidé** med hjälp av grundläggande principer i spelets olika faser.

Implementera delar av speliden under varje träning genom att skapa sammanhang via övningsdesign.

Identifiera **färdigheter** som är återkommande i arbetssättet, träna dessa med hög repetitionsgrad.

Implementera arbetssätt genom **positionsanpassade övertalsspel** och koppla färdigheter till dessa.

Matchen ska fortfarande ses som ett **utbildningsstillfälle** att träna kollektivt.

Ha ett fortsatt högt **internt fokus** och arbeta långsiktigt med processen.

Jobba alltid med **övergångar** i spelets olika faser för att träna i balans och obalans.

Utnyttja **motsatsförhållanden** i träning.

Taktiktavla är ett viktigt komplement och skapar sammanhang.



BUDSKAP TILL TRÄNING

43

MATCHCOACHING

Se matchen utifrån speliden – utvärdera utifrån principer – stötta utifrån roller

Vandra med blicken mellan bollen och spelet – ha särskild koll på specifika ytor/aktioner

Instruera i "rätt" fönster – individanpassat

Återkoppla lägen/situationer som ligger inom matchens specificerade fokusområde

Uppmuntra beskrivande och förstärk goda beteenden

Arbeta emot "nästa aktion" i återkoppling – feed forward

Var medveten om tonfall, språk och kroppsspråk



Vid utvärderingar: **Vann vi som vi ville?**

44

PRAKTIK




Spelbarhetsövningar

Positionsanpassade övertalsspel

Övergång från speluppbyggnad till genombrott

Spelbarhetsprinciper

Övergång från enombrott till avslut i nyckelzoner

FOTBOLLSGLÄDJE OCH LÄRANDE – FÖR ALLA

45

STORT TACK!



SVENSKA
FOTBOLLS
AKADEMIN

@svenskafotbollsakademin

46