



## Ledarhandledning spelform 7v7

### ”Lära för att träna”

| Ålder<br>Spelform          | Fokus  | Moment att träna på   | Ledartäthet |
|----------------------------|--|---|-------------|
| - 5 år                     | Lek  | <b>Spelare:</b> Rörelseglädje, driva, finta-dribbla.  | 5 barn      |
| 6 - 9 år<br>3 v 3<br>5 v 5 | Lek<br>Teknik                                | <b>Spelare:</b> Driva, finta-dribbla, vända, ta emot och passa kort, skjuta, ta bollen.<br><b>Lag:</b> Spelbar  | 6 barn      |
| 10 - 12 år<br>7 v 7        | Lek<br>Teknik<br>Anfallsspel                 | <b>Spelare:</b> Driva, finta-dribbla, vända, ta emot och passa kort, skjuta, ta bollen, försvarssida, pressa.<br><b>Lag:</b> Spelbar, spelavstånd, spelbredd-speldjup, väggspel, täckning.  | 7 barn      |
| 13 - 14 år<br>9 v 9        | Lek<br>Teknik<br>Anfallsspel<br>Försvorsspel | <b>Spelare:</b> Driva, finta-dribbla, vända, ta emot och passa kort och långt, skjuta, nicka, ta bollen, försvarssida, pressa, markera, bryta, tackla.<br><b>Lag:</b> Spelbar, spelavstånd, spelbredd-speldjup, väggspel, spelvändning, uppflyttning, överlappning, täckning, retirering, centrering, överflyttning.  | 8 barn      |
| 15 år -<br>11 v 11         | Lek<br>Teknik<br>Anfallsspel<br>Försvorsspel | <b>Spelare:</b> Driva, finta-dribbla, vända, ta emot och passa kort och långt, skjuta, nicka, avledande rörelser, ta bollen, försvarssida, pressa, markera, bryta, tackla.<br><b>Lag:</b> Spelbar, spelavstånd, spelbredd-speldjup, väggspel, spelvändning, uppflyttning, överlappning, korslöpning, motrörelser, täckning, retirering, centrering, överflyttning, direkt och indirekt återerövring, fasta situationer. | 10 spelare  |

| Fysisk utveckling  | Psykosocial utveckling   |   |
|--|--|---|
| Lugn tillväxtperiod  | Begränsad uppfattningsförmåga  | Börjar förstå sociala roller.   |
| Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är fortfarande minimal.  | Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt.   | Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två). |
| Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (till exempel kroppens tyngdpunkt).       | Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt.          | Självkänedom och kroppsuppfattning är fortfarande mycket svag.              |
| Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt.   | Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation.                          | Stort behov av beröm och positiv feedback.                                  |
| Gyllene ålder för koordinationsinläring, den så kallade motoriska guldåldern. Bör prioriteras på denna nivå. | Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare är viktigt. | Deltar fortfarande i idrottandet för att det är roligt.                     |
| Förbättrad finmotorik  | Imiterar idrottsidoler   |   |
| Effekten av specifik uthållighetsträning är liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt.     |  |   |

### 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

### Tränarstil för spelformen:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Ge alla uppmärksamhet
- Låt spelare ge feedback till varandra

### Rekommenderad truppstorlek

Max 30 spelare/åldersgrupp. Ledare kan besluta om större trupper OM det finns tillräcklig ledartäthet (utbildade ledare) på träningar och match. Ska godkännas av ungdomsansvarig.

Vid kö ska officiell kölista upprättas och turordning följas.

### Vi har roligt tillsammans!



**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

## Färdigheter – spelform 7v7

### **Spelare**

Driva  
Vända  
Skjuta  
Passning - kort  
Mottagning  
Utmana, finta och dribbla  
Försvarssida  
Press  
Markering  
Fånga bollen  
Kasta sig  
Kasta ut bollen  
Skjuta ut bollen på volley  
Upphopp  
Förflytta sig

### **+ Fysiska grundfärdigheter**

### **Psykologi**

Uppleva egen kompetens  
Känsla av att kunna påverka  
Tillhörighet i gruppen  
Göra sitt bästa  
Jämföra med sig själv  
Fatta egna beslut på planen  
Positiv feedback mellan spelare

### **Lagspel**

Väggspel  
Spelbarhet  
Spelavstånd  
Spelbredd  
Speldjup

### **Fysiologi**

#### *Styrka*

- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
- bålstabilitet
- knäkontroll

#### *Snabbhet (i olika riktningar)*

- reaktion
- frekvens
- acceleration

#### *Rörlighet*

- dynamisk

#### *Koordination*

- rytm
- rumsorientering
- öga-hand-, öga-fot koordination

## Målbild – spelform 7v7

### **Färdigheter spelare**

#### Speluppfattning och perception

Lyft blicken och se spelet.

#### Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.

#### Rättvänd

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

#### Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

#### Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.

#### Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

#### Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför din motståndare.

#### Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.

#### Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

#### Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

#### Igångsättning

Lugn ingångsättning med utkast.

### **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.

### **Spelfilosofi**

#### Positionsbestämt lagspel

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

#### Skapa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytor 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 följande anfallsvapen 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 för att förhindra motståndarnas djupledsspel.