

Spelarutbildningsplan 7 mot 7

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 passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga.

I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse. Därför har föreningens fotbollsutvecklare valt att introducera alla spelets skeden samt spelsystemets olika delar i den här spelformen.

Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.

Spelformen 7 mot 7 varar över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg under de åren. Många spelare har flera års erfarenhet av fotboll och utvecklar en allt större förståelse för spelet fotboll. Därför introduceras alla spelets skeden och lagets spelsystem i den här spelformen. Dessutom väljer många lag att spela med tre lagdelar, och planens indelningar kan börja att vara till hjälp för spelarna.

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har föreningens fotbollsutvecklare föreslagit uppgifter och prioriteringar för varje skede av spelet. I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. I spelformen 7 mot 7 finns förslag på en prioritering per skede av spelet som underlättar för att genomföra uppgiften.

Varje lag kan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade uppgifterna och prioriteringarna som grund. Uppgifterna och prioriteringarna presenteras under respektive skede av spelet. Det finns även möjlighet för lag att göra egna prioriteringar.

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelarna kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel överlappning.

Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla de färdigheter som finns presenterade för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Målvakten bör träna även på de saker som gäller utspelarna. Låt de spelare som vill turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

- Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen
- Uppgiften i skedet Speluppbyggnad är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, se nedan.
- Uppgiften i skedet Kontring är snabbt speldjup framåt och bakåt.
- Uppgiften i skedet Komma till avslut och göra mål är att de flesta avsluten sker i straffområdet.

Bra tips inför ett träningspass:

- 1 ledare/10 spelare
- Följ ett tema
- Matchlika övningar
- Många fotbollsaktioner

Träningspass 7 mot 7

Föreningens fotbollsutvecklare har tagit fram träningspass med övningar som är anpassade efter de här förutsättningarna och är enkla att genomföra. Alla föräldrar kan med fördel engageras och hålla i övningar även om de inte har gått tränarutbildning än. Målet är roliga och givande träningspass för barnen.

Träningspassen:

[Speluppbyggnad, 3 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Kontring, 3 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Komma till avslut och göra mål, 4 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Förhindra speluppbyggnad, 3 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Återerövring, 3 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Förhindra och rädda avslut, 4 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Målvaktsträning, 3 övningar](#)
(opens in a new tab)

[MV-Skott 6 övningar](#)