



Spelarutbildningsplan Bromstens IK 10-12 år – spel 7 mot 7

I denna ålder förbättras barnens finmotorik, förmåga att samarbeta, och förmåga att uppfatta vad som händer omkring dem.

Detta är den gyllene åldern för teknikinläring. Inriktningen på träningen ska vara teknik. Fotbollsträningen kan kompletteras med allsidig motorisk träning. Det är bra om spelarna håller på med flera idrotter. Ingen enskild idrottsgren är så fantastisk och heltäckande att den enskilt tillgodoser barnens utveckling. Barn i denna ålder är mycket mottagliga och intresserade av att lära sig nya saker. Det är därför också rätt tid att introducera spelets grundförutsättningar.

Barnen behöver fortfarande konkreta situationer vid instruktion. Taktiktabla och teoretiska resonemang klarar barnen ännu inte av.

Effekten av goda förebilder är aldrig starkare än i denna fas. Att identifiera sig med idoler och framgångsrika lag är typiskt för denna ålder. Därför bör barnen uppmuntras att se på bra fotboll med både äldre och yngre spelare.

Eftersom spelarnas förmåga att uppfatta spelet förbättras, så ökar också risken för att spelare blir irriterade på domare och motståndare. Ledare bör därför lägga stor vikt vid spelarnas uppträdande genom att berömma bra beteende och stävja eventuell irritation gentemot andra.

Spelarnas ökade mognad ger också möjlighet att börja träna på självreflektion, exempelvis genom att skriva ner vad man lärt sig på träningen.

Delmål

- Genom lekfull träning utveckla spelarnas fotbollsteknik och bollkontroll samt introducera grundläggande spelförståelse
- Lära spelarna att ta hänsyn till varandra och respektera regler
- Ge alla spelare förutsättning att utvecklas och delta efter sina förutsättningar
- Stimulera föräldrarna till ett fortsatt aktivt stöd för verksamheten

Träning

- Träning bör ske minst 2 gånger per vecka. Varje träningstillfälle bör omfatta 60 minuter. Träningstiden ökas efterhand när spelarna blir äldre. I tolvårsåldern bör, om möjligt, spelarna träna 90 minuter vid varje träningstillfälle.
- Kontinuerlig träning med aktivitet skall ske året runt. Träningen kan varieras med andra idrottsformer. Spelarna får inte hindras från att delta i andra idrotter vintertid.
- Träningen kan också innehålla moment som är fysiskt krävande, även om det inte är något huvudmål för denna fas. Detta kan innefatta koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor, samt parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning för att träna styrka.
- Träning sker nästan uteslutande kollektivt. Gruppens betydelse prioriteras.



Träningsinnehåll

Anfallsspel - Spelaren

- Driva
- Vända
- Skjuta
- Passa
- Ta emot bollen
- Utmana
- Finta
- Dribbla
- Bollteknik, t.ex. jonglering

Anfallsspel - Laget

- Spelbarhet
- Speldjup
- Spelbredd
- Spelavstånd
- Uppspel
- Djupledsspel
- Spelvändning
- Uppflyttning
- Väggspe

Försvarsspel Spelaren

- Bryta
- Pressa
- Markera
- Tackla

Försvarsspel Laget

- Försvarssida
- Täckning
- Nedflyttning
- Uppflyttning

Målvaktsspel

- Rulla bollen
- Kasta bollen
- Fånga
- Kasta sig
- Palming
- Bryta djupledspassning

Träningsupplägg

Ett tema för varje träningsperiod (2 - 6 träningar)

1. Uppvärmning med bollekar, tekniklekar
2. Teknikträning
3. Spelmoment - anfallsspel, spelförståelse
4. Smålagsspel, halva tiden bör vara smålagsspel

Matcher

- Matchen ska vara en fest. Spelarna ska få pröva på olika platser i laget. Det kan dock vara bra att få lära sig en plats i taget.
- Allvaret ska tonas ner. Spelarnas självkänsla får inte vara beroende av att vinna eller förlora.
- I åldersgrupper med fler lag ska lagsammansättningen i första hand ske så att man strävar efter spelmässigt jämna lag men med beaktande av att den vanliga kamratsammansättningen om möjligt inte bryts. De idrottsliga resultaten är av mindre betydelse. Målsättningen måste vara att alla spelare skall få spela lika mycket. Om någon form av uttagning måste göras, så kan den baseras på träningsnärvaro. Det viktiga är att man informerar spelare och föräldrar om hur det görs.
- Lagen skall inte anmälas till 11 mot 11-spel. Däremot kan spelare flyttas upp till 11 mot 11-spel.



Cuper

Deltagande i cuper uppmuntras men bör ske inom det egna distriktet/regionen.

Ledarna

Under denna fas bör tränarna genomgå och **Spelformsutbildning 7 mot 7** samt Fotbollförbundets **Tränarutbildning C** senast det år spelarna fyller 12 år. Det rekommenderas att minst en ledare i varje lag har genomgått Fotbollförbundets **Tränarutbildning B ungdom** och **Målvaktstränarutbildning C**. Minst en av ledarna skall genomgå eller ha genomgått en **Skadekurs**.

Föräldrar

Föräldrarna bör utbildas i **Fotbollens Spela, lek och lär** vilket ger dem insyn i fotbollens organisation och hjälper dem i föräldrarollen.

Spelet 7 mot 7

I denna spelform införs inkast, straffspark, och möjlighet att slå frisparkar direkt på mål. Det bör prioriteras att spelet kommer igång snabbt.

Många spelare har flera års erfarenhet av fotboll och utvecklar under den här tiden en allt större förståelse för spelet. Därför introduceras alla spelets skeenden och även spelsystem. Läs mer i Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan om Spelsystem, och dess beståndsdelar arbetssätt, utgångspositioner, roller, och spelartyper.

Det rekommenderas att laget spelar med tre lagdelar (backar, mittfältare, och forwards). Spelarnas lärande stimuleras av att de roterar mellan olika positioner i olika matcher. Det ska fortsatt poängteras att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen, och alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen.

Självreflektion blir viktigare och den långsiktiga utvecklingen stimuleras av att spelare reflekterar över vad han/hon har lärt sig i samband med träning och match. Det är också viktigt att jobba med spelarnas motivation även i motgång, så att man fortsätter att försöka göra bra aktioner även när det går sämre. Kommunikation och uppmuntran spelare emellan är viktigt.

Länkar

Varje lags ledarstab ska av klubben få tillgång till minst ett exemplar av boken Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan med tillhörande webbmaterial. När konto och lösenord är aktiverat får man tillgång till videomaterialet nedan och mycket annat.

Spelet 7 mot 7:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-3-mot-33/spelet2/mojligheter-i-spelet/>

Exempel på träningspass 7 mot 7:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-3-mot-33/traning/exempel-traningspass-3-mot-3/>