



SPELARUTBILDNINGSPLAN



Domsjö IF

7 mot 7

Så tränar och spelar vi 1:a året



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...			i Återerövringen ska vi snabbt...	
- Uppfylla *grundförutsättningarna. - Rulla boll från Målvakt via back och undvika långbollar.			i Förhindra speluppbyggnad ska vi...	
			Samla laget i lagdelar.	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
Ha de flesta av avsluten i straffområdet.			Förhindra avslut i straffområdet.	

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

Färdigheter för laget *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Fasta situationer (korta hörnor, inkast, frispark)		Färdigheter för laget Försvarssida Inkast	
Färdigheter för spelaren Driva Ta emot bollen (Rättvänd, halvt rättvänd och felvänd) Passa Lära sig positioner (2-3-1)		Färdigheter för spelaren Markera	
Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen		Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
 FIFA11 + knäkontroll

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 (10-11 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	2 st
Träningens längd	60 minuter + samling 15 minuter innan för att gå igenom träningen
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen Fokus på passningar och uppspel
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Eftersträvar att alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher.
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Minst en ledare ska ha gått UEFA D och med fördel bör någon ha gått UEFA C. Störst fördel uppnås om flera tränare går utbildningar tillsammans. SvFF Mv D är bra men inget krav – Minst en ledare är med på Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär, informera om lagets mål, uppställning.
Övrigt	Laget ska formeras i 4 lagdelar. Förslagsvis 1-2-3-1 vilket är en bra grund att bygga vidare på i 9-9 och sedan 11-11. Målvakt (1), back (2), mittfältare (3) och



forward (1). Fokus bör läggas på att introducera spelarna att spela i ett spelsystem och en förståelse vad spelbredd och spelbarhet är samt hur man som lag positionerar sig i försvar och anfall. Speldjup och spelavstånd kan, om laget bedöms moget, användas men bedömningen är att detta kan användas kommande år.

Spelare bör testa på alla olika positioner men om någon absolut inte vill spela på någon position tvingar vi inte, men försök att uppmuntra att testa minst två positioner.