



SPELARUTBILDNINGSPPLAN



Domsjö IF

7 mot 7

Så tränar och spelar vi **2:a året**



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... - Uppfylla *grundförutsättningarna. - Söka felvänd forward (nr 9) för att komma ur hög press. - Söka väggpass med mittfältare (nr 6)			i Återerövringen ska vi snabbt... Pressa bollhållaren.	
i Kontringar ska vi snabbt... Erbjuda speldjup framåt/bakåt.			i Förhindra speluppbyggnad ska vi... - Samla laget i lagdelar. - Introducera Hög press	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... Ha de flesta av avsluten i straffområdet.			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... Förhindra avslut i straffområdet.	

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

Färdigheter för laget *Speldjup *Spelavstånd Väggspe		Färdigheter för laget Täckning Hörnor t.ex hur placerar man sig rätt?	
Färdigheter för spelaren Passa (kort och lång) Utmana, finta och dribbla (1 mot 1)		Färdigheter för spelaren Bryta Pressa	
Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen Kasta 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 (11-12 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2 st + ev extra fys (Alliansträning börjar på vinterhalvåret)
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
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Eftersträva att alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher.
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Minst en tränare ska ha gått UEFA D och någon bör 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	Spelarna bör fortsatt testa på flera olika positioner men 1-2 prioriterade.



Under andra året 7-7 börjar vi prata om mer strukturerad press och då främst hög press (press delas upp i Hög press, mittplanspress och låg press) och vilken roll varje position har. Vi bygger även vidare på speluppbyggnaden för att kunna möta just hög press, t.ex genom att söka en lång passning på felvänd 9:a eller väggpass genom mitten till spelbar 6:a.

Börja även prata om korridorer och spelytor för att visualisera spelbredd och speldjup.

Försök att implementera siffror för att bestämma positioner hellre än att säga t.ex "höger back", "mittmitt" och "forward". I 2-3-1 används nummer 3 (H) och 4 (V) på backarna, 6 för mittfältare, 7 (H) och 11 (V) på yttermittfältare och 9 som forward.