



SPELARUTBILDNINGSPLAN



Domsjö IF

7 mot 7

Så tränar och spelar vi **3:e året**



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
• Uppfylla *grundförutsättningarna.	• Erbjud speldjup framåt/bakåt.		• Pressa bollhållaren.	• 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 Spelvändning Djupledsspel Uppflyttning		Färdigheter för laget Uppflyttning Nedflyttning	
 Färdigheter för spelaren Passa (Djupledspassing)		Färdigheter för spelaren Tackla	
 Extra färdigheter för målvakten Kasta bollen (längre utkast)		Extra färdigheter för målvakten Palming Bryta djupledspassing	

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 (10-12 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2-3 st inklusive ev fys
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	Eftersträvar att alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher. I samband med matcher då det uppstår mer speltid vid t.ex skada eller frånvaro prioriteras de med hög träningsnärvaro. Eftersträva ändå en jämn fördelning över säsongen.
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Minst en tränare ska ha gått UEFA C. Störst fördel uppnås om flera tränare går utbildningar tillsammans. SvFF Mv C 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	På hösten anordnar Domsjö IF (ert lag) en Cup för att testa 9 mot 9 och inför detta bör laget öva på den spelformen. Rekommenderat spelsystem 2-3-2-1 genom att 2 offensiva mittfältare adderas (nummer 8 och 10). Nytt i 9 mot 9 är Offside.

