

Så många som möjligt så länge som möjligt

"Fotbolls visioner"

7 mot 7



- **Spelidé**
- **Principer**
- **Spelarutbildningsplan**
- **Årsplanering**



Målbild med spelarutbildningsplanen

Vi vill att spelarna ska utveckla så väl våra kollektiva principer utifrån spelidén samt de individuella fotbollsaktionerna enligt spelarutbildningsplanen. Samt utvecklas fysisk och psykiskt.

Målbilden är att spelarna ska behärska de olika momenten i spelarutbildningsplanen vid varje ålder. För att lyckas med detta krävs att tränarna är insatta i "fotbolls visionen" och kan följa årsplanering och planera träningarna utifrån det.



Spelidé 7 mot 7

Anfallsspel: : Vi vill spela en passningsorienterad fotboll där vi vill spela igenom och förbi motståndarnas första press. Om inte det går vill vi spela utanför motståndarna genom en spelvändning.

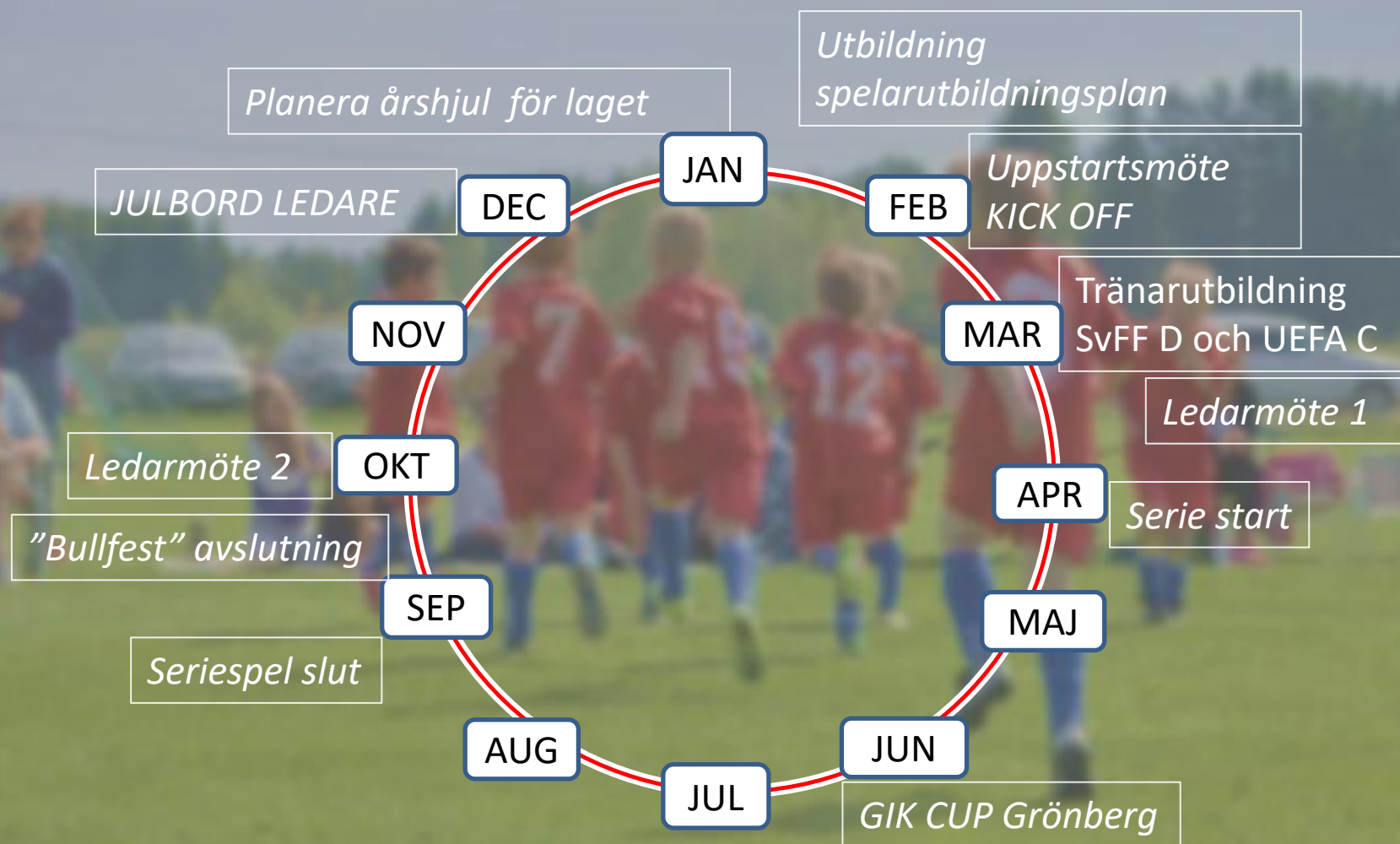
Vi vill spela hos ur varje situation med kontroll och alltid ha en tanke med våra aktioner. Vi vill inte spela över motståndarna.

Vi vill hitta passningar i vinkel och att spelarna kombinerar sig förbi med närmsta spelare och även utmanar själv vid läge.

Försvarsspel: Vi vill hela tiden att närmsta spelare ska pressa bollhållaren. Blir vi förbi spelade ska laget komma på försvarssida och ligga kompakt men fortfarande sträva efter att ha press på bollhållaren.



Årshjul ledare





Skeenden i spelet 7 mot 7

Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel

Speluppbyggnad

Kontring

Komma till
avslut och
göra mål



Speluppbyggnad 7 mot 7

Kollektiva grundprinciper

Spelbarhet
(flexibel
positionering)

Spelbredd,
speldjup
och spelavstånd

Positionering

Spelvändningar

Djupledslöpningar

Prioritering:
igenom
och utanför.

Positionering
mellan
motståndarens
lagdelar

Passningar i
vinkel/diagonalt

Skapa numerära
överlägen (2v1,
3v2) eller 1v1

Få rättvänd
spelare centralt i
yta 2



**Utgångsyta = framför
motståndarnas lag**

**Spelyta 1 = mellan motståndarnas
forwards och mittfält**

**Spelyta 2 = mellan motståndars
mittfält och backlinje**

**Spelyta 3 = bakom motståndarnas
backlinje**





Speluppbyggnad 7 mot 7

Kollektiva grundprinciper

I= Introducera	F= Fokusera	B= Bemästra		U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15
Spelbarhet (flexibelt)				I	F	F	F	B	B	B	B
Spelbredd, speldjup och spelavstånd				I	F	F	F	B	B	B	B
Positionering				I	I	F	F	F	B	B	B
Spelvändningar					I	F	F	F	F	F	F
Djupledslöpningar					I	F	F	F	F	F	F
Prioritering: igenom, utanför och över					I	F	F	F	F	F	F
Positionering mellan motståndarnas lagdelar						I	F	F	F	F	F
Passningar i vinkel/diagonalt						I	F	F	F	F	F
Skapa numerära överlägen (2v1, 3v2) eller 1v1						I	F	F	F	F	F
Få rättvänd spelare centralt i yta 1 och yta 2							I	F	F	F	F



Instruktioner spelbarhet

- Spelbarhet innebär att du inte är någon motståndare mellan bollhållaren och övriga spelare.
- Är spelaren inte spelbar är hen i passningskugga
- Spelaren kan göra sig spelbar även utan att vara i sin position



Instruktioner spelbredd, speldjup och spelavstånd

- Spelbredd innebär att spelarna använder planens bredd,
- Speldjup innebär att spelarna använder planens djup
- Spelavstånd är avståndet mellan bollhållaren och övriga spelare. Ibland behöver spelavståndet vara långt och ibland kort.



Instruktioner positionering

- Se avsnitt om formation och positionering längre fram i spelarutbildningsplanen



Instruktioner spelvändning

- En spelvändning är när laget spelar från den ena sidan till den andra.
- Har motståndarna flera spelare på ena sidan av planen är det förmodligen tomt på andra sidan, försök då vända på spelet.
- En spelvändning kan ske inom en lagdel men också mellan lagdelar.



Instruktioner djupledslöpning

- En spelare som tar en löpning framåt i planen
- Ta djupledslöpning när bollhållaren är rättvänd
- En djupledslöpning är inte bara in i yta 3.



Prioritering igenom

- Vi vill spela framåt med kontroll och igenom och förbi motståndarna.
- Bollhållaren värderar och beslutar om det finns läge att spela igenom eller inte.



Prioritering utanför

- Vi vill spela framåt med kontroll och igenom och förbi motståndarna. Går det inte att spela igenom vill vi vända på spelet och spela utanför motståndaren.



Prioritering över

- Ibland är den stora ytan bakom motståndanas backlinje eller på andra kanten. Då kan en passning över behövas.
- En passning över tvingar också ner motståndarna vilket kommer skapa mer ytor att spela på.



Positionering mellan motståndarnas lagdelar

- För att kunna spela igenom eller utanför behöver vi ha en eller flera spelare som positionerar sig mellan motståndarnas lagdelar.



Skapa passningar i vinkel

- Vi vill spela oss igenom och förbi motståndarna.
- En passning i vinkel är svårare för motståndarna att bryta än en rak passning eller passning i sidled
- En passning i vinkel tvingar motståndarna att förflytta sig bakåt både i djupled och sidled



Skapa numerära överlägen eller 1 V 1

- Försöka skapa 2v1 och 3v2
- Positionera sig för att bli övertaliga centralt i planen eller på kanten.
- Vända på spelet ifall vi inte är övertaliga.

1 V 1

- Gå emot motståndaren.
- Få motståndaren ur balans så att den har tyngden på ett ben ex genom en fint
- Tempoväxling
- Väggspele (kortare spelavstånd)
- Överlapp.



Få rättvänd spelare i yta 1 och 2

- Positionera sig för att kunna bli rättvänd.
- Rätt kroppsställning.
- Hitta felvänd -> rättvänd



Komma till avslut och göra mål 7 mot 7

Kollektiva grundprinciper

Genombrott när
rättvändspelare i
spelyta 2

Djupledslöpningar
in i yta 3

Befolka rätt och
olika ytor i
straffområdet

Inspel från
assistytorna

Skapa numerära
överlägen
(2v1, 3v2)



Komma till avslut och göra mål 7 mot 7

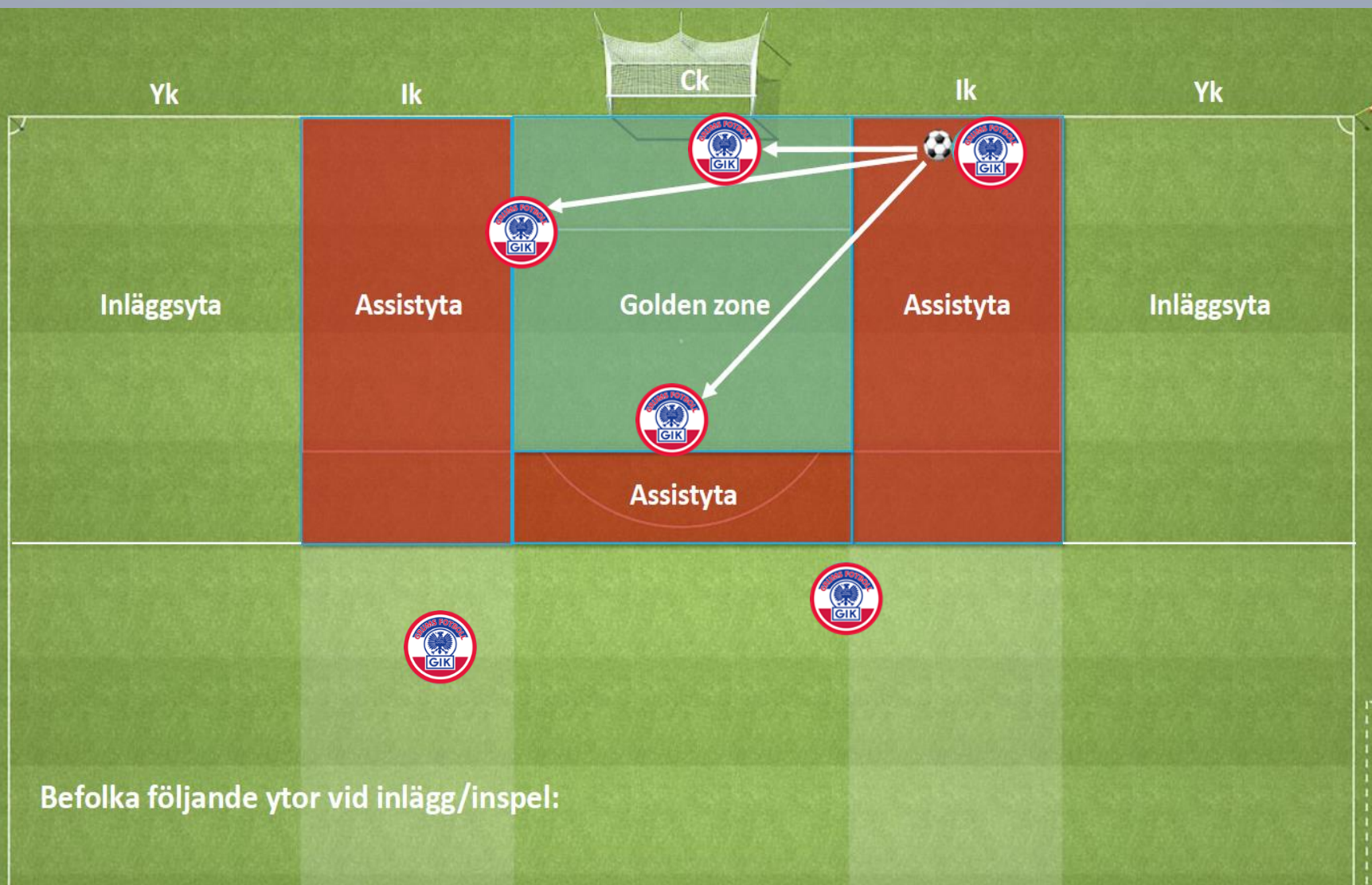
Kollektiva grundprinciper

I= Introducera	F= Fokusera	B= Bemästra		U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U19
Genombrott när rättvändspelare i yta 2							I	F	F	F	F	B	B	B
Djupledslöpningar in i yta 3							I	F	F	F	F	B	B	B
Befolka rätt och olika ytor i straffområdet							I	F	F	F	F	B	B	B
Inspel från assistytorna								I	F	F	F	B	B	B
Skapa numerära överlägen (2v1, 3v2) eller 1v1								I	F	F	F	B	B	B



Genombrott vid rättvänd spelare i yta 2
Djupledslöpningar in i yta 3
Befolka rätt ytor i straffområdet
Inspel från assist yta

- Rättvänd spelare i yta = djupledslöpningar in i yta 3
- Ta löpning in i assist yta
- Löpningar in i straffområdet, första yta, andra yta och straffpunkt/straffområdes linje.





Kontring 7 mot 7

Kollektiva grundprinciper

Djupledslöpningar framför och utanför bollhållaren

Få rättvänd bollhållare att driva bollen framåt - ta yta och ställ frågan var bollen kan lev.



Kontring 7 mot 7

Kollektiva grundprinciper

I= Introducera	F= Fokusera	B= Bemästra		U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U19
Djupledslöpningar framför och utanför bollhållaren.								I	F	F	F	B	B	B
Få rättvänd bollhållare att driva bollen framåt - ta yta och ställa frågan								I	F	F	F	B	B	B



Djupledslöpningar framför och utanför bollhållaren

Rättvänd spelare tar bollen framåt och tar ytan

- Vid bollvinst ta djupledslöpningar framåt och ge alternativ till bollhållaren
- Bollhållaren driver bollen framåt mot motståndarna



Omställning 7 mot 7

Kollektiva grundprinciper

Bollvinst = alla är
anfallspelare

Bolltapp = alla är
försvarspelare

Bollvinst = speluppbyggnad
eller kontring

Bolltapp = press på
bollhållare
eller försvarssida



Omställning 7 mot 7

Kollektiva grundprinciper

I= Introducera	F= Fokusera	B= Bemästra		U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15
Bollvinst = alla är anfallsspelare				I	I	F	F	F	F	F	B
Bolltapp = alla är försvarsspelare				I	I	F	F	F	F	F	B
Bollvinst = speluppbyggnad eller kontrung						I	F	F	F	F	B
Bolltapp = press på bollhållare eller försvarssida						I	F	F	F	F	B



Instruktioner bollvinst och bolltapp

- Vid bollvinst behöver alla spelare snabbt göra sig spelbara uppfylla grundförutsättningar i anfallsspel. Bollhållaren behöver värdera och besluta om vi ska gå till speluppbyggnad eller kontrung.
- Vid bolltapp behöver alla snabbt komma på försvarssida eller gå in i press



Försvarsspel Principer

Press på bollhållare
(närmsta)

Försvarssida
(kompakt)

Markeringstänk (fasta)

Prioriteringsordning:
press, understöd,
täckning

Förhindra
spelvändning



Försvarsspel 7 mot 7

Kollektiva grundprinciper

I= Introducera	F= Fokusera	B= Bemästra		U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15
Press på bollhållare (närmsta)				I	F	F	F	F	B	B	B
Försvarssida (kompakt)				I	F	F	F	F	B	B	B
Markeringstänk (eget straffområde)						I	F	F	F	F	F
Prioriteringsordning: press, understöd, täckning						I	F	F	F	F	F
Förhindra spelvändning							I	F	F	F	F



Instruktioner press på bollhållare

Försvarelsen som är närmst bollhållaren ska snabbt in i press.

Först och främst handlar det om att lära spelarna att våga gå in i press.

Nästa steg är att lära sig pressteknik (pressavstånd, fotställning och kroppsställning)



Instruktioner försvarssida

Om motståndarna tar sig förbi oss ska alla snabbt komma på försvarssida (även kallat bollsida).

Detta är ett ryggmärgsbeteende som vi vill få in hos spelarna tidigt



Markeringstänk eget straffområde

Spelarna lär sig att markera spelare i eget straffområde

Öppen kroppsställning för att kunna se både boll och medspelare



Prioriteringsordning press, understöd och tackning

Kom in i press på
bollhållaren snabbt oavsett
del av planen.
Närmst pressar

Övriga ger understöd
alternativt täcker yta



Förhindra spelvändning

Pressa med en spelare (förslagsvis forward) som skär av så att motståndarna inte kan vända på spelet.

Övriga spelare markerar närmsta spelare

Om motståndarna ändå lyckas spela sig förbi, fall ner diagonalt på försvarssida.

[illegible]



Spelarutbildningsplan: Försvarsspel

Individuella aktioner

I= Introducera	F= Fokusera	B= Bemästra		U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U19
Press						I	F	F	F	F	F	B	B	B
Duellspel/närkampsspel						I	I	I	F	F	F	B	B	B
Blockera skott/inlägg.						I	I	I	F	F	F	B	B	B
Nick							I	I	F	F	F	B	B	B
Brytpass							I	I	F	F	F	B	B	B
Täckning								I	F	F	F	B	B	B
Understöd								I	F	F	F	B	B	B
Markering								I	F	F	F	B	B	B
Glid tackling								I	I	I	I	I	I	I



Spelarutbildningsplan: Målvakter

Individuella aktioner

I = introducera	F = fokusera	B = bemästra		U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15
Passning kort	I	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Mottag	I	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Utkast		I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Fånga bollen		I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Boxa		I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Styra/tippa bort		I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Kasta sig		I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Rulla ut bollen		I	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Passning lång			I	F	F	F	F	F	F	F	F
Utspark (volley)					I	F	F	F	F	F	F
Inspark						I	F	F	F	F	F



Instruktioner anfallsspel: Individuella aktioner

Lång passning -stödjebenet pekar dit du passar -stödjebenet, främre delen av foten bredvid bollen -träffa bollen med den hårda delen på insidan foten -kort och snabb pendel = hård passning -vinkel på foten (rak)	Nick -blicken på bollen -möt bollen så högt upp som möjligt -träffa med pannan -få med överkroppen och armarna. För armarna bakåt och sedan framåt vid bollen träffen -vrid huvet/ överkroppen i den riktning du vill nicka åt	Chipp -träffen längst ner på bollen -träffa längst fram på foten -ha ett snabbt tillslag och kort pendel	Skarvning (alla kroppsdelar) -Vinkla foten eller kroppen åt det håll du vill skarva -låt bollen studsas mot kroppen/foten och gör en snabb rörelse med foten/kroppen dit bollen ska.	Passning (avslut) skruv med insida -träffa bollen på insidan foten men lite högre upp än en "vanlig" passning -kom snett till bollen -Ha en snabb/snärtig pendel -Träffa strax under mitten på bollen	Vrist passning -träffa bollen på den hårda delen på vristen -spänn vristen - Stödjebenet samma som vid längre passning och crossboll
Passning (avslut) med utsidan fot -kom lite snett till bollen -träffa med en snabb pendel mitt på bollen	Passning (avslut) med tårna Snabbt tillslag med tårna mitt på bollen (passar att göra i trånga situationer med ont om tid)	Volley (avslut och passning med hela foten). -träffa mitt på bollen -böj lätt på stödjebenet och luta överkroppen neråt -sikta neråt	Mottag i luften med foten -var avslappnad -möt bollen med foten och dämpa bollen genom att "bromsa" in bollen med foten	Mottag i luften med bröst/lår -Var avslappnad -Vinkla låret/bröstat neråt för att snabbt få ner bollen på marken -Är hastigheten på bollen hög kan du behöva "bromsa" in farten på bollen genom att följa bollen bakåt lite trycka upp bollen i luften.	



Instruktioner anfallsspel:

Individuella aktioner

Mottag/medtag -Låt böjda knän för låg tyngdpunkt -Avslappnad -”Timing” i touchen -fotarbete -Ta med bollen framåt om det är möjligt -ta bollen ifrån pressen	Kort passning med insidan -stödjebenet pekar dit du passar -stödjebenet då ska främre delen av foten vara bredvid bollen och ett kort avstånd i sidled från bollen -kort och snabb pendel = hård passning -vinkel på foten (rak) -tårna lätt uppåt för att få rätt vinkel på foten -rätt kraft, hellre för hårt än för löst	Bortre fot -passa på lagkamratens bortre fot så att den kan ta med bollen framåt i planen för att till exempel komma ur press, komma till avslut och göra mål, påbörja speluppbyggnad etc.	Kroppsställning -ha en halvvänd kroppsställning (när situationen tillåter) för att kunna ta med bollen framåt i planen. Men också för att kunna scanna av och se ”hela planen”. -ha en felvänd kroppsställning (när det behövs) - skydda då bollen med kroppen, gör dig stor och använd armar vid behov.	Driva -Bollen nära foten (varje fotnedsättning) - Upp med blicken för att kunna scanna av planen - Driv bollen med foten som är längst bort från motståndaren - Träffa bollens undre halva när du driver - Använd hela foten (insida, utsida etc.)	Dribbla -driv med foten som är längst ifrån motståndaren -träffa bollens undre halva -använd hela foten
Finta -gör finten i god tid och på rätt avstånd -överdriv finten för att kunna ”lura motståndaren” (finta med hela kroppen) -tempoväxling efter finten	Vändning -lätt böjda knän för balans och lågtyngdpunkt -kunna vända med bakåt och åt sidan. -Vändning kan göras med hela foten (utsida, insida, sula etc.) -Vändning kan göras för att t.ex. ta sig ur press.	Avslut (vrist/insida) -Stödjebenet ska peka i den riktning du vill skjuta och främre delen av foten ska vara bredvid bollen. -Träff på den hårda delen på vristen -Träffa bollen högt upp på foten och långt ner på bollen -Släpp stödjebenet vid tillslaget -Var avslappnad	Scanning/orientering -Kolla efter ytor, medspelare, motståndare och boll. -vrid på huvet -när? Tex, när bollen passas mellan två spelare -när bollen passas till spelaren	Inlägg/inspel -höften inåt (om man hinner) -träffa bollen med insidan vristen -Släpp stödjebenet vid tillslaget -högg fart på inlägget (hellre för hårt än för löst) -Upp med blick innan tillslaget för orientering i ”boxen” av med/motståndare	Crossboll -Stödjebenet ska peka i den riktning du vill psdds och främre delen av foten ska vara bredvid bollen. -Träff på den hårda delen på vristen -Träffa bollen högt upp på foten och långt ner på bollen -en snabb träff och få en flak bollbana



Instruktioner försvarsspel: Individuella aktioner

Press: -kom snabbt in i press avstånd (en armlängd) -vinn bollen om du kan annars låt inte motståndaren komma framåt -lätt böjda knän -kroppsställning (styr motståndaren åt ett håll) -Fotställning , se till att fötterna pekar åt den riktning du behöver springa åt -Långlinjen är en försvarsspelare	Närkampsspel -våga -kom först till bollen -använd armarna -låg tyngdpunkt och bra balans -gå in med överkroppen -vid felvänd motståndare, låt inte motståndaren vända upp -vid felvänd motståndare, ha ett bra avstånd så att den inte kan vända upp men inte heller vända på bort dig (känn motståndaren med armen)	Blockera skott/inlägg -våga -var följsam och "sälj dig in" -armarna in till kroppen -fotställning, på tå -vänd inte ryggen till och hoppa inte -kliv framåt -timing, sträck fram foten precis när bollen är på väg att spelas -blockera med den borte foten ifall motståndaren gör en fint	Nick -blicken på bollen -möt bollen så högt upp som möjligt -träffa med pannan -få med överkroppen och armarna. För armarna bakåt och sedan framåt vid bollträffen -vrid huvet/ överkroppen i den riktning du vill nicka åt	Brytt pass -Istället för att rensa bollen, försöka passa/nicka till en medspelare -ha koll vart medspelarna befinner sig -använd din borte fot	Täckning -Täck den yta som är farligast -kroppsställning och position för att kunna se både boll och vart motståndarna befinner sig -orientera sig -Ha en kroppsställning så att du på ett bra sätt kan rensa eller ta emot bollen.
Understöd - Positionerna dig bakom den som pressar för att kunna påbörja press -lagom avstånd till lagkamrat - Prata och styr lagkamraten som är framför	Markering (oftast vid fasta eller nära eget mål) -kroppsställning och position för att kunna se både motståndare och boll -Brett isär med fötterna för bra balans -Använd armarna för att hålla bra balans och känna motståndaren	Glid tackling -Gör tacklingen med borte foten -böj på de främre benet och glid med sidan låret och ta bollen med foten -vinkla ner foten du tacklar med			



Instruktioner målvakt: Individuella aktioner

Kasta bollen Kasta bollen med pendel över huvudet med en hand	Fånga bollen - Fånga bollen med båda tummarna bakom bollen. Händerna över bollen så den inte kan slinka igenom	Boxa - en handsbox kort rörelse med knuten näve, tvåhandsbox sätt ihop händerna som en hjärna boxa bollen bort från situationen	Palming Palming är ett ord vi använder för att styra bort bollen vid skott. De handlar om att trycka bort bollen med handloven.
Kasta sig Sträva alltid framåt, tipps sätt fram stödjefoten och fall snett framåt.	Rulla ut bollen håll bollen med båda händerna och sen rulla ut bollen med er underarmskast (Försök att INTE få studs på bollen)	Utspark (volley) Håll bollen i vänsterhand (högerfotad) och släpp bollen och sparka bollen i höjd med smalbenet.	Inspark



Årsplanering U10

Månad	Kollektiva principer
Mar	Speluppbyggnad
Apr	Försvarsspel
Maj	Speluppbyggnad
Jun	Speluppbyggnad och försvarsspel
Aug	Speluppbyggnad och försvarsspel



Årsplanering U11

Månad	Kollektiva principer
Mar	Speluppbyggnad
Apr	Försvarsspel
Maj	Komma till avslut och göra mål
Jun	Speluppbyggnad och försvarsspel
Aug	Speluppbyggnad och försvarsspel



Årsplanering U12

Månad	Kollektiva principer
Mar	Speluppbyggnad
Apr	Försvarsspel
Maj	Komma till avslut och göra mål
Jun	Komma till avslut och göra mål
Aug	Speluppbyggnad och försvarsspel



Formation och positioner i 7 mot 7



1-2-3-1 är formationen vi rekommenderar. Med två backar, en innermittfältare, två yttermittfältare och en forward.

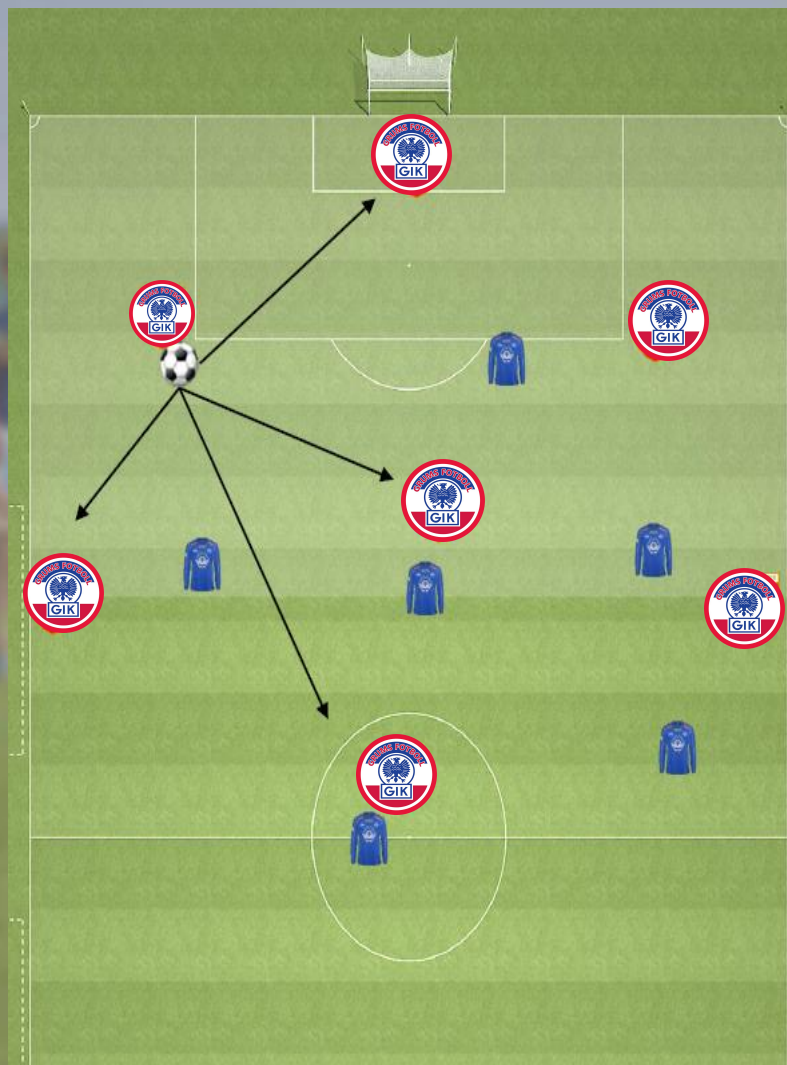
Målvakten startat alltid spelet med att rulla/passa till backarna och är alltid spelbar bakåt.

Mittbackarna håller spelbredd och gör sig spebara på i bredd med straffområdet

Kan vi inte spela igenom motståndarnas press vill vi vända på spelet



Formation och positioner i 7 mot 7

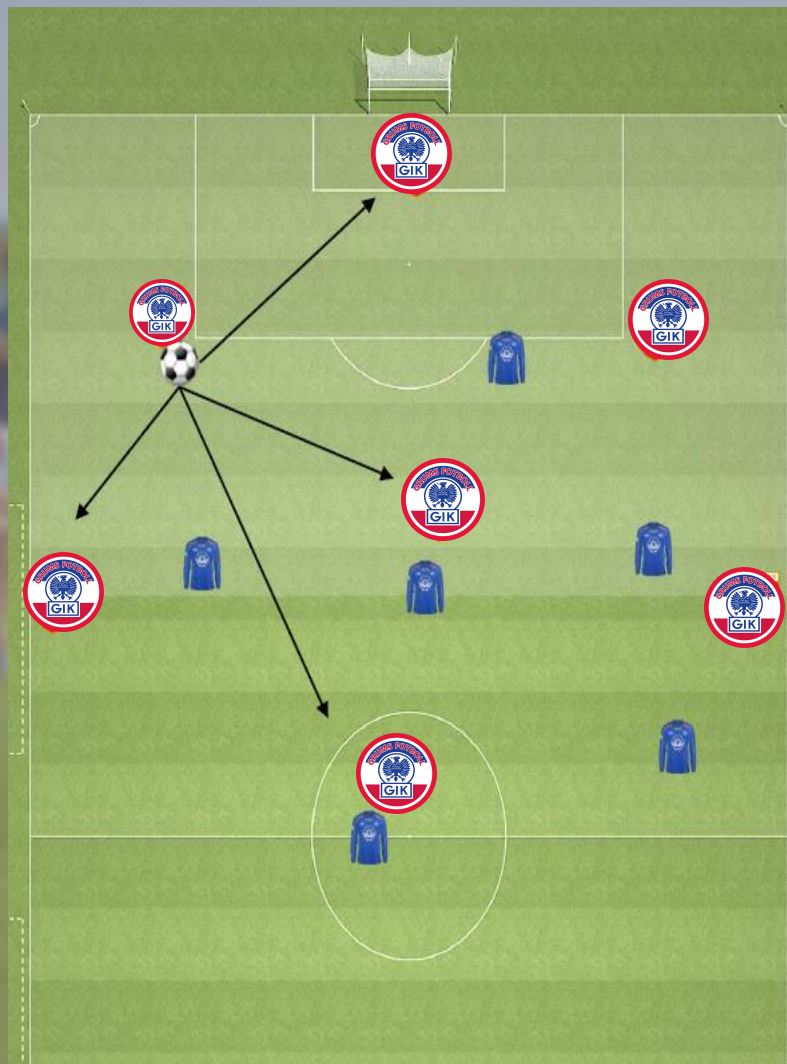


Yttermittfältarna ansvar för spelbredden och gör sig spelbar i halv vänd.

Innermittfältaren ska vara spelbar i vinkel mellan motståndarnas lagdelar i yta 1 (eller 2)

Forward ansvarar för speldjup framåt och gör sig spelbar i yta 1.

Bortre back och målvakt ansvarar för speldjup bakåt och gör sig spelbara.



Formation och positioner i 7 mot 7

Spelar vi igenom och förbi motståndarnas press och får rättvänd spelare i yta 2 oasvett om det är innermittfältare, yttermittfältare eller forward ska vi ta djupledslöpningar in i yta 3. Forward kan söka sig mot kanten för att skapa numerärt överläge (2 mot 1)



Formation och positioner i
7 mot 7

När vi spelat oss fram vill
vi komma till inlägg eller
inspel.

Forward tar löpning mot
första ytan.

Bortre ytter tar löpning
mot bakre ytan.

Innermittfältare tar
löpning in i straffområdet
för att få
tillbakaspel/cutback.



Formation och positioner i 7 mot 7

Forward pressar inifrån och ut och förhindrar spelvändning.

Ytter pressar utifrån och in och försöker skära av passning till kanten.

Innermitt flyttar över och täcker mitten och ger understöd (alternativt markerar/täcker motståndarnas innermitt).

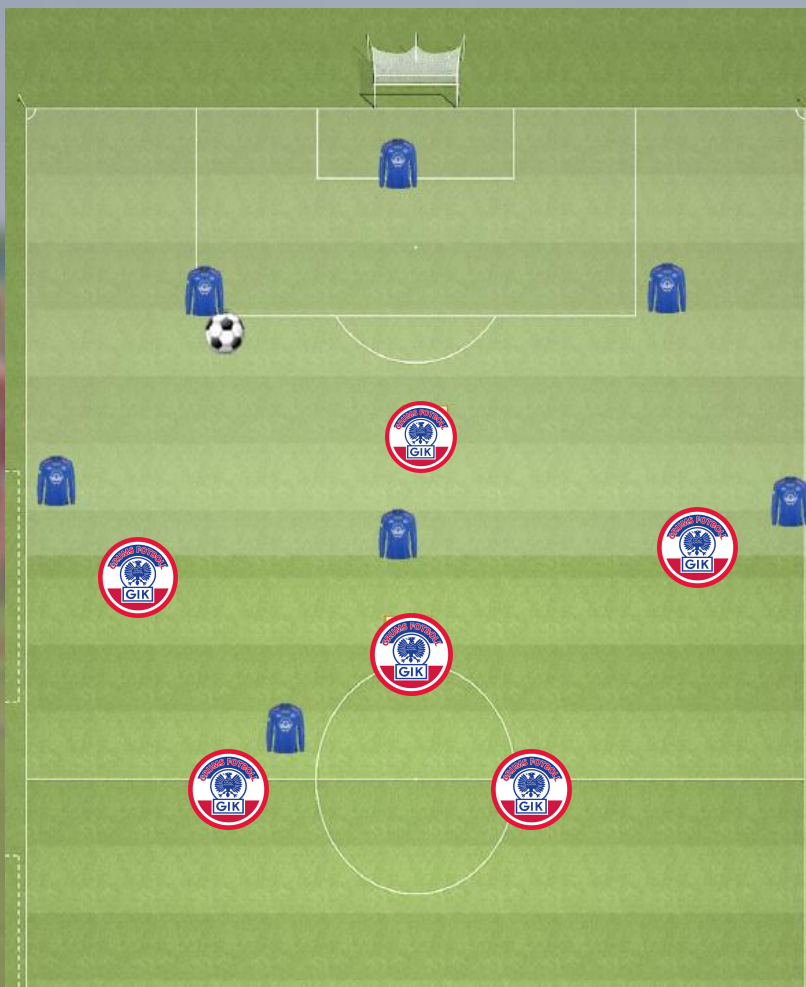
Bortre ytter flyttar över för att hålla laget kompakt.

Närmsta back flyttar upp och markerar motståndarnas ytter.

Bortre back flyttar över och täcker yta.

Om spelet vänder byts uppgifterna. Vi vill hela tiden ha press på bollhållaren.

Om de spelar igenom/förbi ska samtliga komma på försvarssida snabbt. Närmsta spelare ska fortfarande pressa bollhållaren (eventuellt inte forward)





Rollbeskrivning per position/skede

Speluppbyggnad:

Målvakt: Hålla speldjup och vara spelbar bakåt i planen. Målvakten kan spela igenom motståndarnas press och även vända på spelet.

Backar :Håller spelbredd och är spelbar bakåt i planen. Alltid ha en öppen kroppsställning och ha blicken framåt. Backarna kan spela igenom motståndarnas press och även vända på spelet.

Yttermittfältare: Ansvarar för spelbredden. Gör sig spelbar halv vänd i vinkel på kanten i yta 2 och kan också ta djupledslöpning i yta 3.

Innermittfältare: Positionerar sig i vinkel från backen och gör sig spelbar mellan motståndarnas lagdelar. Strävar efter att vara halv vänd och bli rättvänd.

Forwards: Ansvarar för speldjup framåt i planen. Försöker att bli spelbar i yta 2.



Rollbeskrivning per position/skede

Kontring:

Målvakt: Hålla speldjup och vara spelbar bakåt i planen. Spelar igenom eller förbi motståndarnas press.

Backar :Centrerar och är spelbara bakåt i planen. Alltid ha en öppen kroppsställning och ha blicken framåt. Försöker spela förbi motståndarnas press. Kan följa med framåt i planen.

Yttermittfältare: Ansvarar för spelbredden. Ta bollen framåt eller ta djupledslöpning framåt i planen.

Innermittfältare: Ta bollen framåt eller ta djupledslöpning framåt i planen.

Forwards: Ta bollen framåt eller ta djupledslöpning framåt i planen.



Rollbeskrivning per position/skede

Komma till avslut och göra mål.

Målvakt: Prata med backarna framför sig.

Backar : Kan följa med framåt i planen men ska framförallt vara spelbara bakåt i planen.

Yttermittfältare: Ta djupledslöpning in yta 3. Ta löpning mot bortre ytan vid inspel.

Innermittfältare: Ta djupledslöpning in yta 3 eller var spelbar bakåt. Ta löpning in i straffområdet för att få tillbakaspel/cutback.

Forwards: Ta djupledslöpning in yta 3. Ta löpning mot första ytan vid inlägg/inspel.



Rollbeskrivning per position/skede

Försvarspel.

Målvakt: Ska förhindra och rädda avslut. Prata och styr sina medspelare.

Backar: Närmsta back pressar motståndarnas ytter och bortre täcker yta alternativt markerar farlig spelare. Markerar motståndare ifall vi befinner oss i eget straffområde.

Yttermittfältare: Närmsta ytter (på bollsida) sätter press på motståndarnas backar. Bortre ytter (på icke bollsida) flyttar in för att hålla laget kompakt. Kommer på försvarssida ifall motståndarnas spelare förbi oss.

Innermittfältare: Täcker mitten och ger understöd till forward och ytter. (Alternativt markerar/täcker motståndarnas innermittfältare). Kommer på försvarssida ifall motståndarnas spelare förbi oss.

Forwards: Pressar motståndarnas backar och förhindrar spelvändning.



Tränarnas måtto

Standard
före
träning

Planering
klart innan
träning.
Delge med
tränar team

Samling,
genomgång
träning

Nå en röd
tråd genom
träningen

Duka planen
om möjligt

Alla tränarna
har en
uppgift i
varje övning

Standard
under
träning

Material
tillgängligt

Positionering på
tränare. Placera
sig så man kan
instruera så
många som
möjligt

Standard
efter
träning

Vara
tillgänglig för
spelare och
föräldrar

Samling och
sammanfattning
av
träningen
tillsammans.

Utverdering i
tränarteamet



Hur vi tränar

En boll per spelare första övningen.

Mycket bollkontakt per spelare
Sikta på 500 tillsag

Material tillgängligt

Individanpassa vissa träningar/övningar

Låt spelarna vara aktiva.
Max 3 min mellan övningarna

Glädjefyllt

Tävla

Inkludera målvakterna

Nivåindela ibland vissa övningar

3-5 övningar.
50 % spelövningar



Hur vi coachar

Vi följer upp
våra
instuktioner

Ställ frågor till
spelarna

Uppmuntra
önskat
beteende

Anpassa
kraven efter
individen.
Krav på alla
att göra sitt
bästa

Var konkret i
beröm och
feedback

Ge energi

Sprid glädje



Fotbollsfys

Fotboll är en idrott som bland annat handlar om att behärska en rad oväntade fysiska moment vilka beror på hur medspelare och motståndare agerar och hur bollen förflyttas. Rörelsemönstret är oregelbundet och består bland annat av löpningar framåt och bakåt, men också i sidled, samt rotationer. Farten i dessa löpningar är ständigt växlande. Ibland kräver situationen att spelarna måste kunna hoppa och landa samt bromsa in för att göra snabba riktningsändringar. Då och då ramlar spelarna och måste snabbt komma på fötterna igen. I samtliga fotbollsaktioner som spelarna utför, oavsett om det är träning eller match, kombineras fysisk och psykisk förmåga, teknik och spelförståelse.

Det optimala är att tränaren planerar lekar och övningar som kombinerar alla delar. Träningen bör alltså vara allsidig och omväxlande för att individen ska utveckla alla kvaliteter. Lekar och övningar som stimulerar spelarnas fysiska grundkvaliteter bör därför i tidig ålder vara en naturlig del i träningsinnehållet. De fysiska grundkvaliteterna är koordination, rörlighet, snabbhet, styrka och uthållighet.

Med kunskap om hur, samt i vilken ålder, respektive fysisk grundkvalitet lättast utvecklas blir träningen effektiv. Nyckelord är hög aktivitetsgrad, kreativitet och rörelseglädje. Likaså förordas att barnen så länge som möjligt ägnar sig åt mer än en idrott för att träningen totalt sett ska vara allsidig.



Fotbollsfys

Den fysiska träningen bör i 7 mot 7 vara allsidig och tillämpas efter principen lite men ofta. Den fysiska träningen ska främst ske på fotbollsplanen och vävas in i övningar och lekar på ett naturligt sätt. Vi vill sträva efter att ha med bollen i varje del av träningen.

Tillväxtspurten för flickor är oftast mellan 10-14 år medans för pojkar 12-16 år. Tillväxten för pojkar är därmed relativt medans den påbörjas för flickor. Kroppsformen ändras, ex kroppens tyngdpunkt. Till ex. Rörligheten minskar något pga kroppens tillväxt. Denna ålder kallas för den motoriska guldåldern och den koordinativa och motoriska träningen bör prioriteras här.

Övningar för ledarna finns att tillgå på FIFA 11 +, FIFA 11 kids och knäkontroll.

<https://ovningsbanken.svenskfotboll.se/fotboll/tranare/ovningsbanken/>



Övningar att lägga in varje träning

**Stå på ett ben
(vilken övning du vill)**

Viktigt att hålla höft, knä och fot i en rak linje och med lätt böjt knä. Överkroppen rak och blicken framåt

Hopp ett ben och två ben

Hoppa så långt de kan och landa med balans.

Viktigt att hålla höft, knä och fot i en rak linje och med lätt böjt knä. Överkroppen rak och blicken framåt

Armböjningar/plankan

Huvud, axlar, höft och knä i en rak linje. Dra in magen och rumpan

Krabban/höftlyft

Dra in rumpan och mage. Kroppen i en så rak linje som möjligt

Rullning

Böj på knäna och placera händerna framför sig. Sänkt huvudet och ha hakan mot bröstet. Rulla över på sidan eller rakt på skulderbladen.

Uppmuntra spelarna att göra sig små som en boll.

Länk till övningar finns under fliken fobollsfys



Spelarutbildningsplan: Fotbollsfys prioritering av fysiska grundkvaliter.

Fokus	1=Lågt	2=Medel	3= Högt	4= Mycket högt	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U19
Koordination					2	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Rörlighet					1	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
Snabbhet					2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
Styrka							1	1	2	2	3	3	4	4	4
Uthållighet									1	1	2	3	4	4	4



Spelarutbildningsplan: Fotbollsfys

Fokus	1=Lågt	2=Medel	3= Högt	4= Mycket högt	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U19
Koordination:															
Rytm					2	3	4	4	3	3	2	2	1	1	1
Rumsorientering					2	3	4	4	3	3	2	2	1	1	1
Öga – hand, öga - fot koordination					2	3	4	4	3	3	2	2	1	1	1
Hoppa, landa, bromsa, riktningsförändring, rulla, krypa					2	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Rörlighet:															
Dynamisk rörlighet baksida, ljumskar, höfter					1	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
Rörlighet bål och överkropp					1	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
Snabbhet:															
Reaktion					2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
Frekvens - fotarbete					2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
Acceleration					2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3



Spelarutbildningsplan: Fotbollsfys

Fokus	1=Lågt	2=Medel	3= Högt	4= Mycket högt	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U19
Styrka:															
Knäkontroll						1	2	3	3	4	4	4	3	3	3
Bålstabilitet						1	2	3	3	4	4	4	3	3	3
Balans						1	2	4	4	4	4	3	3	3	3
Explosiv styrka							1	2	2	3	3	3	4	4	4
Muskelbyggande styrka									1	1	2	2	3	3	4
Uthållighet:															
Aerob (orka göra fler fotbollsaktioner)										1	2	3	4	4	4
Anaerob (göra explosivare fotbollsaktioner)										1	2	3	4	4	4



Fotbollpsykologi 7 mot 7

I denna ålder är spelarna fortfarande ofta självcentrerade och har svårt att fokusera på flera saker samtidigt och att lyssna under en längre tid. De börjar förstå sociala roller och kunna sammarbeta i mindre grupper. Spelet börjar vara kollektivt med få spelare mer än tidigare.

Spelarna börjar nu också skaffa sig idoler och förebilder på ett tydligare sätt och behovet av bekräftelse är stort.

Tränarna ska få spelarna att känna en gemenskap i laget och börja skapa goda relationer till sina spelare och få spelarna att känna sig delaktiga.



Fotbollpsykologi 7 mot 7

Vi arbetar efter tre områden utifrån SvFFs spelarutbildningsplan.

1. Nästa aktion
2. Lagkamrats beteende
3. Hållbar karriär

Nästa aktion:
Vågar och försöker
göra nästa aktion så bra
som
möjligt oavsett tidigare
utfall.

Acceptera olika känslor

Lagkamratsbeteende:
Ge beröm
till sina lagkamrater och
förstärk
goda beteenden hos
lagkamrater

Hållbar karriär:
Allsidigt
idrottande och börja
lära sig ta
 eget ansvar för
förberedelser
innan träning och
match.



Spelares ansvar och rutiner inför, under och efter match 7 mot 7

Innan matchdag:

Börja lära sig ta ansvar för kost och sömn

Inför match:

- Kom till utsatt samlingstid
- Ta med ditt material
- Stadig kost
- Ingen fysisk aktivitet innan (lätt promenad)
- Hälsa på alla
- Stäng av mobil

Under match:

- Ge 100% för laget
- Visa respekt för spelare/ledare i motståndarlag
- Visa respekt för domarna
- Visa respekt för publik

Efter match:

- Tacka domare och motståndare
- Utvärdera matchen tillsammans med tränare och lagkamrater



Spelares ansvar och rutiner inför, under och efter träning 7 mot 7

Inför träning:

- Kom till utsatt samlingstid
- Ombytt och klar med full utrustning när träningen startar
- Lära sig ta ansvar för kost och sömn
- Hälsa på alla innan träning

Under träning:

- Ge 100% för laget
- Coacha och göra lagkamrater bättre
- Göra nästa aktion så bra som möjligt
- Lyssna och ta in instruktioner

Efter träning:

- Utvärdera träningen



Sjukdom/Skador/Rehab

- Vid sjukdom/skador kontakta vårdcentral/specialistvård/sjukgymnast. Vi har i nuläget ingen kopplad till föreningen.
- Kontakta Folksam på nummer 08-7728740
- <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring>

”Så många som möjligt så länge som möjligt”

