

7 mot 7

Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.



Hestrafors IF spelarutbildningsplan beskriver hur Hestrafors IF med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Målsättning:

Som ledare ska du se till att:

- Lära våra barn lära sig att spela och tänka fotboll
- Vi i ledarlaget och föräldragruppen har en positiv människosyn och ser utvecklingsmöjligheter hos ALLA barn!
- Hestrafors IF vill betona att arbetet vi gör är långsiktigt, barnen växer i olika takt och det är viktigt att vi ser till alla samt låter barnen utvecklas som människor och fotbollsspelare.
- Alla barnen får spela matcher och cuper

Viktigt att tänka på:

- Fokusera på **kollektiva** anfallsmetoder samt försvarsmetoder med betoning av **samarbeten**. Låt inte spelet cirkulera kring enstaka individer.
- Varje övning skall kunna härledas till situationer i spelet och förklaras utifrån matchsituation.
- Varje träning skall ha ett syfte som bör löpa som röd tråd genom hela träning - **tematräning!**
- Vi lägger all vikt vid barnen **prestationer** och fokuserar **inte på resultat!**
- När vi spelar matcher eller cuper uppmanar vi barnen att göra de saker vi har tränat på. **Matchen är ett träningstillfälle!**

Träningsfokus:

Fotboll:

- **Individuellt:** Driva med hög fart och avsluta, mottagning och medtagning av bollen. Men även att komma på rätt sida av bollen, försvarssida.
- **Kollektivt:** Skapa 2 mot 1 situationer, samarbeta i trianglar och använda olika anfallsvapen (väggspel och överlapp).
- **Taktik:** Hur kan vi skapa ett numerärt övertag? Uppfyller vi bra grundförutsättningar för anfallsspel?

Fysik:

- 1) **Koordination** - Gyllene ålder mellan 6-12 år!
- 2) **Snabbhet** - Reaktion, frekvens och acceleration!

Utförande av träning:

- Färdighetsträning varvas med spelövningar och lekar.

Barnen delas in i grupper om 6-8 barn och kör sedan samma träningsupplägg som alla andra grupper alternativt stationsträning. **Undvik långa köer och väntan.** Viktigt att det är kort tid mellan övningarna så att barnen alltid är stimulerande. Det är viktigt med möjlighet till **många bollkontakter** och så lite väntan som möjligt i samband med övningar.

Träningen utgår alltid utifrån ett syfte/tema!

Taktik:

Vid 7 mot 7 matcher så skall spelsystemet 2-3-1 spelas. 2-3-1 dvs två backar, ett mittfält bestående av en central spelare och två yttermittfältare samt en central forward. Den centrala mittfältaren har ofta en något mer tillbakadragen utgångsposition än yttermittfältarna. Ungefär samma utgångspositioner gäller i både försvarsspel och anfallsspel. Skillnaden är att i anfallsspel så drar vi isär laget och får därmed större avstånd mellan spelarna och i försvarsspelet krymper vi ytorna genom minskat avstånd mellan spelarna. Man kan likna det vid en blomma som öppnar och återsluter sig.

Formation i speluppbyggnad



METOD I ANFALLSSPEL

Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel på bästa sätt d.v.s. vi vill ha många spelare spelbara, med ett varierat spelavstånd, spelbredd via yttermittfältarna samt ett bra speldjup genom i första hand vår forward. Anfallsspelet skall vidare präglas av kreativitet med många trianglar som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra passningsspel. Sträva efter att

hålla bollen inom laget med många enkla passningar (helst efter marken) och att spela på rättvänd eller halvvänd spelare (felvänd spelare använder tillbakaspel).

Formation i försvarsspel, en mer centrerad 2-3-1



METOD I FÖRSVARSSPEL

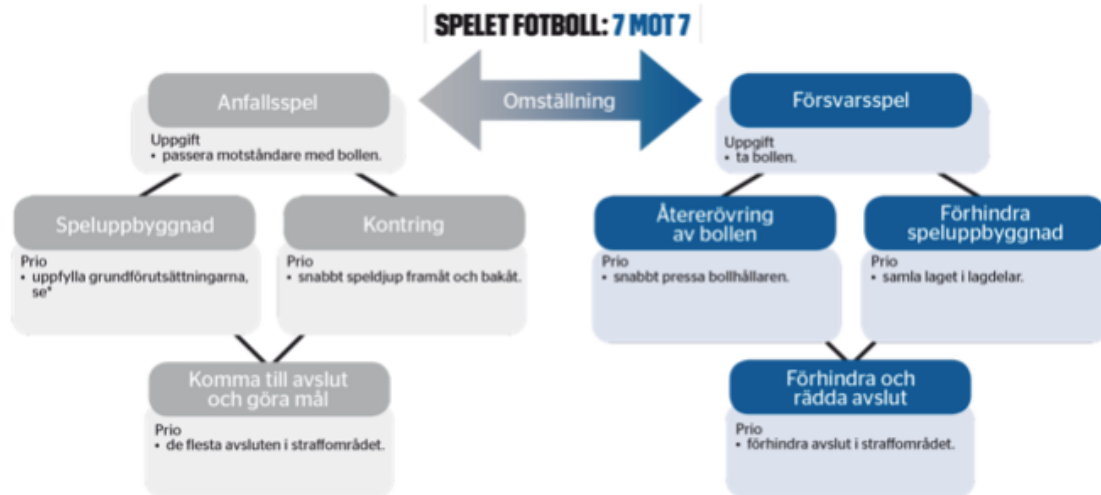
Försvarsmässigt använder vi ingen uttalad försvarsmetod men betonar vikten av att snabbt komma på försvarssida om motståndarna i sin lagdel och att alla spelare deltar i försvarsspelet. Vi försöker att krympa ytorna och hålla ihop laget och på så sätt göra det svårt för motståndarna att hitta ytor för sitt anfallsspel. När motståndarnas målvakt har bollen så backar vi alltid hem tillräckligt långt så att motståndarna kan starta en lugn speluppbyggnad via sin backlinje.

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem.

- I anfallsspelet syns detta främst genom att passnings- spelet och spelbarheten förbättras.
- I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevaka.

Vi uppmuntrar att alla prövar **olika positioner** i laget, även målvaktsspel. Det är viktigt att få pröva på olika roller vid flera tillfällen och inte "fastna" i en viss roll. Beskriv **utvecklingsvärdet** av att lära sig olika roller både för barnen och vid behov också för föräldrarna. Vi låter barnen spela mycket smålagsspel där barnen behöver ta många beslut. Ledarens roll i detta fall är att ge förstärkning efter rätt beteende.

För mer info om spelsystemet 2-3-1 enligt våran spelarutbildningsplan, [SE HÄR!](#)



Övningar:

För tips och övningar rekommenderas [Fotbollsportalen](#) samt [Spelarutbildningsmatrisen](#). Det går även att kontakta fotbollsansvarig för tips och idéer.

Utbildning som ledare:

Vi förväntar oss att alla ledare i Hestrafors IF vill utbilda sig för att skapa bättre träningar till våra barn och ungdomar. Därför erbjuds och rekommenderas följande utbildningar för dig som ledare för 7 mot 7:

- SvFF Mv C och D
- SvFF Tränarutbildning D
- UEFA C

Vid frågor, kontakta fotbollsutskottet:

fotball@hestraforsif.se

Tveka inte att kontakta ovanstående för få tips eller bara ställa frågor.