



Spelarutbildningsplan 7 mot 7

utvecklar för framtiden

Rekommenderat för 10 - 12 år.

- 1 - 3 träningar i veckan.
- 60 – 90 minuters träningslängd.
- 1,5 matcher / vecka i snitt per säsong.
- Bollstorlek: 4
- Halva träningstiden ägnas åt spel i olika former av smålagsform.
- Smålagsspel, 1 mot 1 till 3 mot 3.
- Prioritera många bollkontakter och undvik köbildningar.

Spelare som är långt framme i utvecklingen och uppenbart behöver ”tuffare” miljö för att utvecklas vidare, ska få träna och spela med äldre årsgrupper om de berörda är överens, spelaren, föräldrar och de två lagens ledare. Kontakt tas alltid mellan ledarna.

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndaren med bollen

Färdigheter för laget

Spelbarhet	Positionering
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspel	Spelbrädd

Färdigheter för spelare

Driva	vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen Utmana, finta och dribbla	

Extra färdighet för målvakt

Rulla bollen	Kasta bollen
--------------	--------------

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

Färdigheter för försvarsspel

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning

Färdigheter för spelare

Bryta	Pressa
Markera	Tackla

Extra färdighet för målvakten

Fånga bollen	Kasta sig
Bryta djupledspassningar	

Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

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.

Matcher

- Alla barn spelar lika mycket.
- Spelarna spelar och ledarna observerar.

Ledarutbildning

Föreningen erbjuder ledarna möjligheten att utveckla sitt ledarskap genom utbildningar, föreläsningar och ledarträffar.

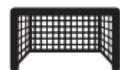
- 1 ledare/ 9 - 10 spelare.
- Tränarutbildning SvFF D och UEFA C
- Spelformsutbildning 7 mot 7.

Spelare

- Följer IFK Hedemora Fotboll:s värdegrund, mål och riktlinjer.
- Betalar medlem – och träningsavgift för att kunna delta i träning och match.
- Gör sitt bästa under träning och match.

Förutsättningar

 **Storlek planyta**
50–55 meter x 30–35 m.
Straffområde: 19 x 7 m.
Retreatlinje: 7 m från mittlinjen.



Storlek mål
Max 5 x 2 m.



Storlek boll
4.



Speltid
3 x 20 min vid enskild match
3 x 15 min vid sammandrag
(2-3 matcher)



Antal spelare
6 utspelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten
Fria byten.



Utrustning spelare
Tröja, byxor, strumpor,
skor och benskydd.

Rekommendationer

10-11 år
50 x 30 m.
12 år
55 x 35 m.

5 x 2 m.

Boll av god kvalité.

Lika speltid för alla.

3 avbytare per lag.

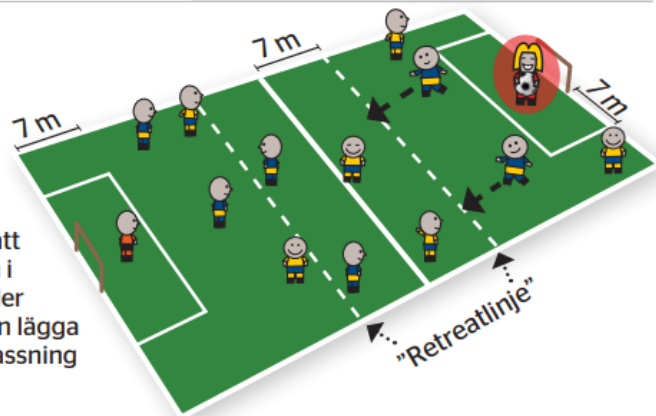
Byten företrädesvis i paus.

Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer eller fötter (se nedan).

När målvaktsutkast dömts efter att bollen passerat kortlinjen är bollen i spel genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna.



2020 införs ett förenklat igångsättande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver då inte spelas ut ur det egna straffområdet för att vara i spel.

Regler



En utvisad spelare får i 7 mot 7 ersättas av en annan spelare.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 8 spelare tills ställningen är lika.

Rekommendationer

Ersätt den utvisade spelaren med en annan spelare.

Spela med 8 spelare.