



10-12 år

Lära för att träna 7-7

Mål

- Bedriva en lekfull träning samt fortsätta att stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och spelförståelse i anfallsspel
- Lära barnen att ta hänsyn till varandra samt att respektera Krokeks IF värdegrundsbeteenden
- Betona vikten av samsyn med andra idrotter
- Genomföra samarbete mellan årsgrupper tex låna upp eller ner spelare mellan lag. Träna ihop 1 gång per år
- Mer fokus på skadeförebyggande träning



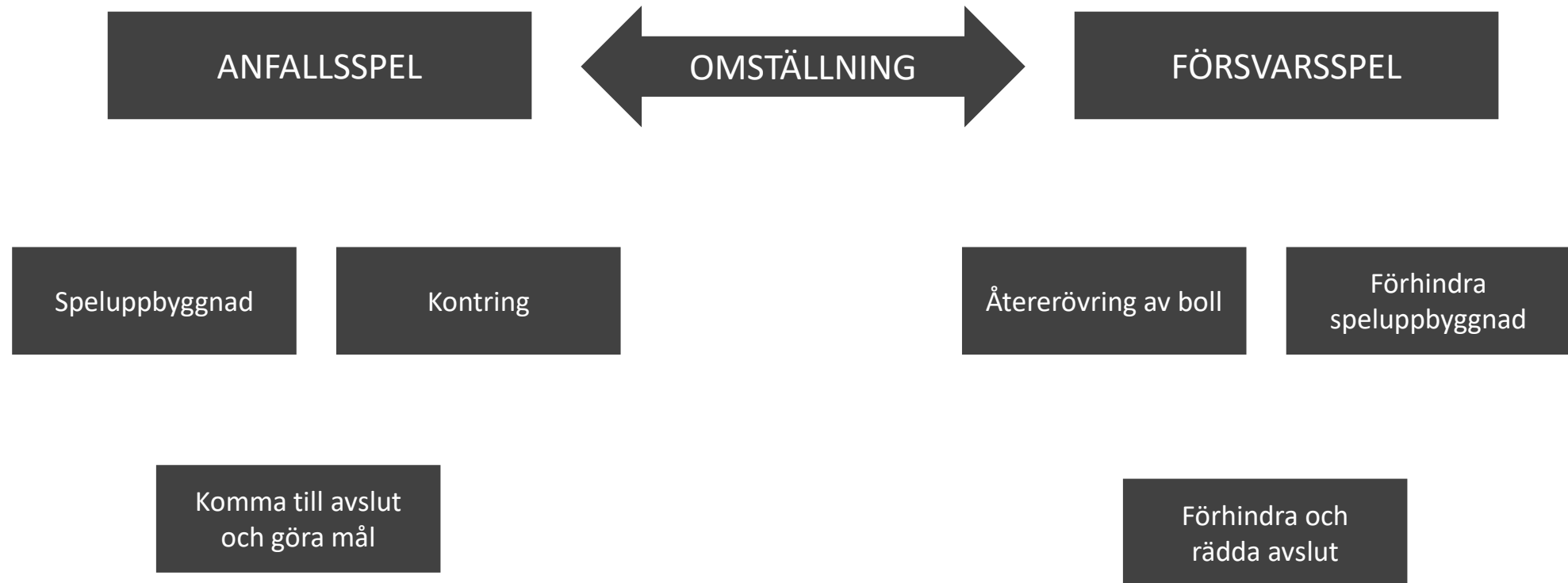
10-12 år

Lära för att träna 7-7

Riktlinjer

- Träning två gånger i veckan under utomhussäsongen
- Teknik- och spelövningar. Högst fem spelare i varje grupp/lag
- 1 ledare på 10 spelare
- Betoning på lek, teknik och anfallsspel
- Delta i ÖFF:s 7-7 serier
- Respekt i fotboll bör gås igenom med spelare och föräldrar
- Erbjudas att bli föreningsdomare från 12 år
- Alla spelare går domarkurs vid 12 år

Spelet Fotboll



Anfallsspel - färdigheter

Laget

Spelbarhet*

Spelavstånd*

Spelbredd*

Speldjup*

Uppspel

Uppflyttning

Djupledsspel

Väggspel

Spelvändning

Avledande rörelse

Överlappning

Motrörelse

Korslöpning

Spelaren

Driva

Skjuta

Vända

Passa

Ta emot bollen

Utmana, dribbla, finta

Nicka

Målvakten (extra färdigheter)

Rulla bollen

Kasta bollen

Utspark

Försvarsspel - färdigheter

Laget

Försvarssida

Täckning

Nedflyttning

Uppflyttning

Överflyttning

Centrering

Understöd

Spelaren

Bryta

Pressa

Markera

Tackla

Nicka

Blockera

Målvakten (extra färdigheter)

Fånga

Palming

Kasta sig

Bryta djupledspassning

Boxa

Upphopp (fånga, boxa)



3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel



5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare



7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare



9 mot 9
13-14 år

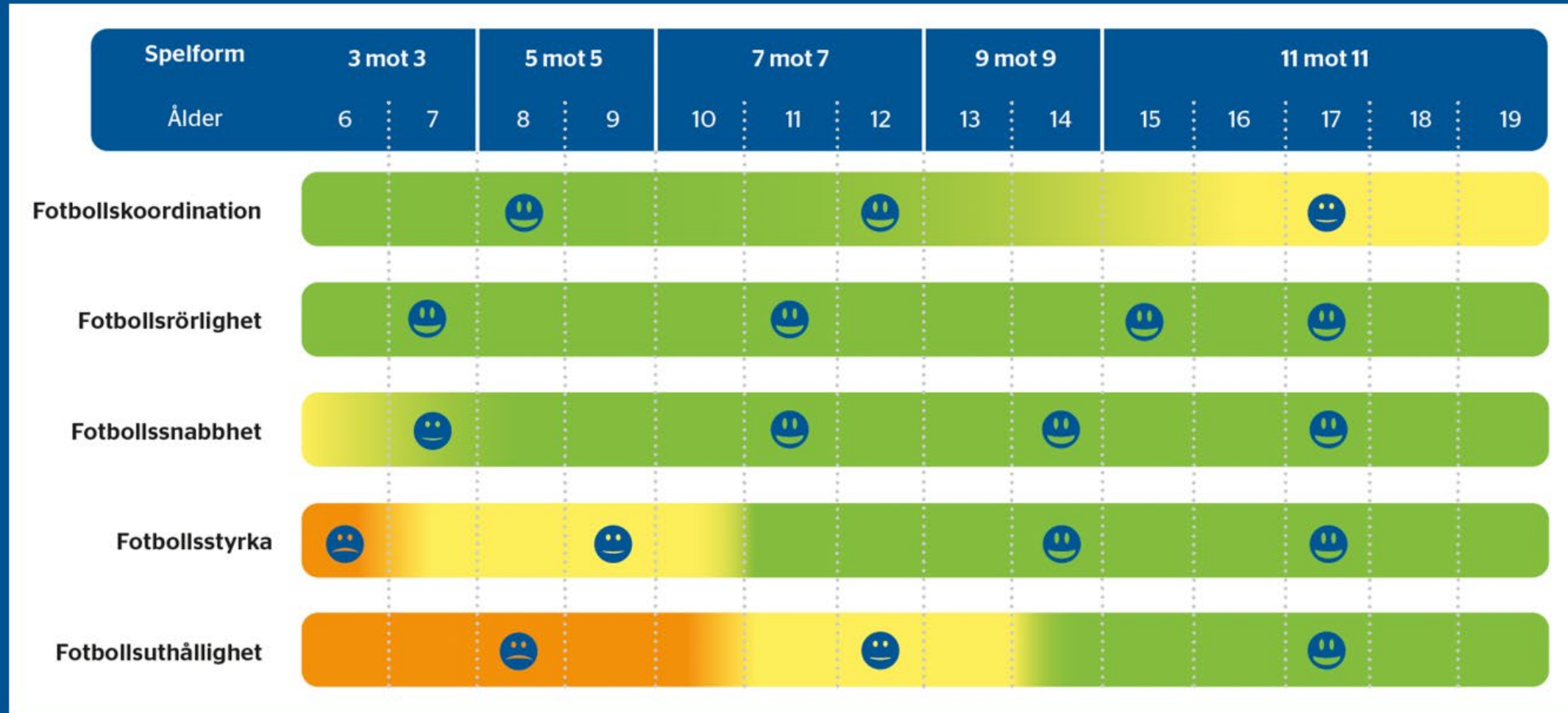
Kollektivt spel
med flera spelare



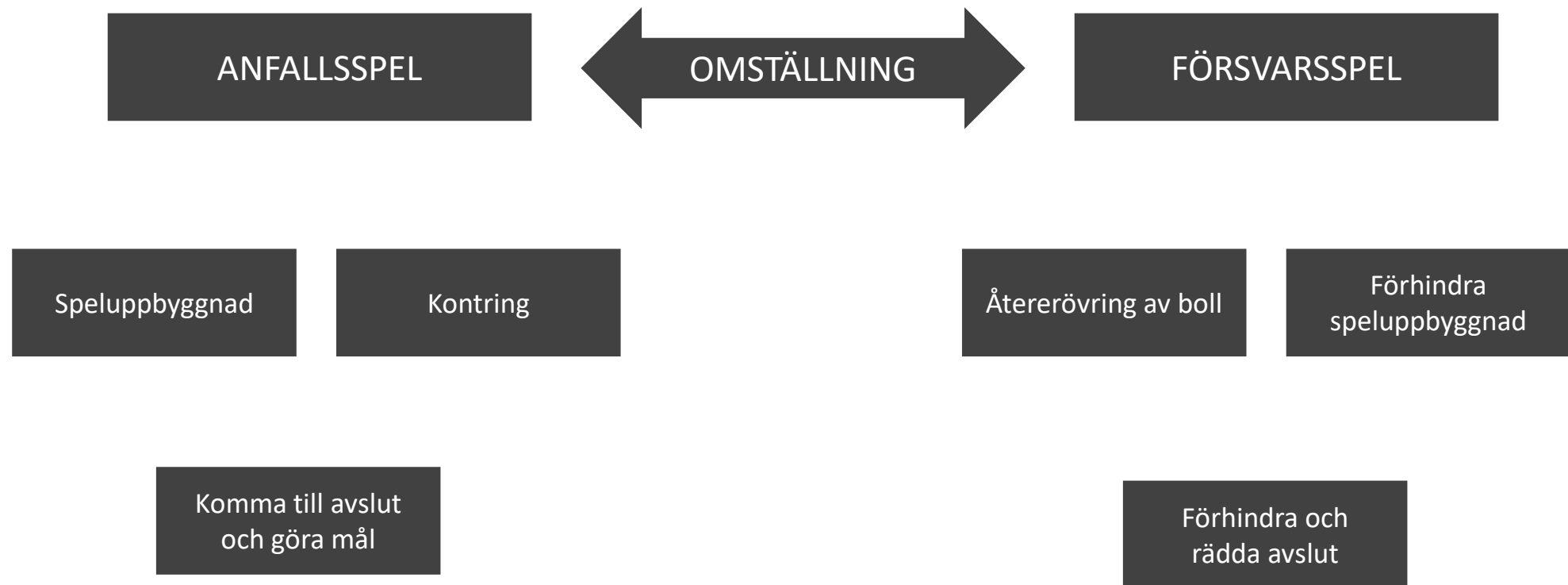
11 mot 11
15- år

Kollektivt spel
med hela laget

Prioritering av fysiska grundkvaliteter



Spelform 7-7



Anfallsspel

ANFALLSSPEL

Passera motståndare med bollen

Speluppbyggnad

Uppfylla grundförutsättningarna*
i anfallsspelet

Kontring

Speldjup framåt och bakåt

Komma till avslut och göra mål

De flesta avsluten i straffområdet

Anfallsspel - färdigheter

Laget

Spelbarhet*
Spelavstånd*
Spelbredd*
Speldjup*
Uppspel
Uppflyttning
Djupledsspel
Väggspel
Spelvändning

Spelaren

Driva
Skjuta
Vända
Passa
Ta emot bollen
Utmana, dribbla, finta

Målvakten (extra färdigheter)

Rulla bollen
Kasta bollen

Försvvarsspel

FÖRSVARSSPEL

Ta bollen

Återerövring av boll

Snabbt pressa bollhållare

Förhindra
speluppbyggnad

Samla laget i lagdelar

Förhindra och
rädda avslut

Förhindra avslut i straffområdet

Försvarsspel - färdigheter

Laget

Försvarssida

Täckning

Nedflyttning

Uppflyttning

Spelaren

Bryta

Pressa

Markera

Tackla

Målvakten (extra färdigheter)

Fånga

Palming

Kasta sig

Bryta djupledspassning

Spelform 7-7

Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med egna kroppen som belastning.
- Tex FIFA Kids eller Swipe

Fotbollpsykologi/Beteenden

- Långsiktig utveckling, spelaren reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med match/träning.
- Göra nästa aktion, ex att spelaren fortsätter att vara spelbar, även i motgång. Ledaren hjälper till att skapa en miljö där man får misslyckas, fokusera på nästa aktion. Beröm försöket
- Hälsa på alla innan träning, gäller ledare och spelare. Göra lagkamrater bättre. t.ex att en spelare säger ”bra kämpat” och ”försök igen” till sina lagkamrater. Jobba med att få spelarna att hjälpa varandra på planen genom att utföra aktioner som underlättar för min medspelare.

Hur tränar vi?

- 2 träningar per vecka
- Extraträningar över eller under
- Målbild att uppnå minst 500 bollkontakter under första delen av träningen.
- Arbeta med koordinationsövningar och fotbollssnabbhet FIFA+ eller Knäkontroll+
- Planera träningarna utifrån teman som följer med till matcherna.

Övningsförslag

https://sup.ostergotlandsfotbollforbund.se/traningspass/?_p45168317_p34304795=7v7