



JK10

7 mot 7



Finmotorik och samarbetsförmågan har förbättrats - vi kan nu ställa högre krav på spelarna.

Kan öka svårighetsgrad i passningsspel och spelbarhet

Kan ev ta löpningar för att öppna upp för varandra

Samt täcka ytor tillsammans och prioritera ytor (centrala)



Barns utveckling

Kronologisk och biologisk ålder

Fysisk utveckling

Motorisk utveckling

Psykisk utveckling



Psykologi

Spelarna vill ha bekräftelse av vuxna. Om tid finns så prata gärna ofta individuellt med spelarna. Det går nu att resonera med spelarna.

Ge mycket beröm



Individen

Olika ambitionsnivåer - Dom som har stora ambitioner kan uppmuntras i att träna själva

Olika sociala förutsättningar

Mer självständiga

Konsekvenstänkande - vågar inte testa och utmana sig själva



Ledarroll

Ledarna bör i denna ålder försöka utveckla hur spelarna är mot varandra:

Fair play

Berömma

Hjälpa varandra

Större risk att spelarna blir irriterade på domaren pga ovan. Försök hålla koll på detta och förhindra.

Beröm positiva beteenden



Andra aktiviteter

Kan andra aktiviteter än träning och match genomföras ökar lagsammanhållningen och den positiva känslan kring fotbollen

Låt andra föräldrar än spelarna vara ansvariga för detta

Bra om andra spelare än dom som märks mest på

Bra om spelarna spelar fotboll spontant förutom lagträningarna, i denna ålder kan detta dala i förmån för till exempel dataspel.



Träning

1-3 träningar i veckan. 60-90 minuter

Max 1,5 matcher i snitt per vecka

Fokus ska läggas på spelarnas individuella utveckling, dock är lagspel en stor del av den individuella utvecklingen

Mycket beslutsfattande på träningarna



Träning

Förslag på upplägg:

Uppvärmning med teknik eller spelförståelse - träningsförberedande

Huvuddel med tema

Spel - fortsatt med temat



Samlingar

Litet längre samlingar men fortfarande korta

Info om veckan, dagens träning och eventuellt senare matchen

Prata om dagens träning med instruktionspunkter

Helst ej bollar på samlingen



Matcher

Bra om spelare spelar på olika positioner i matcherna

Se till prestationen på matcherna

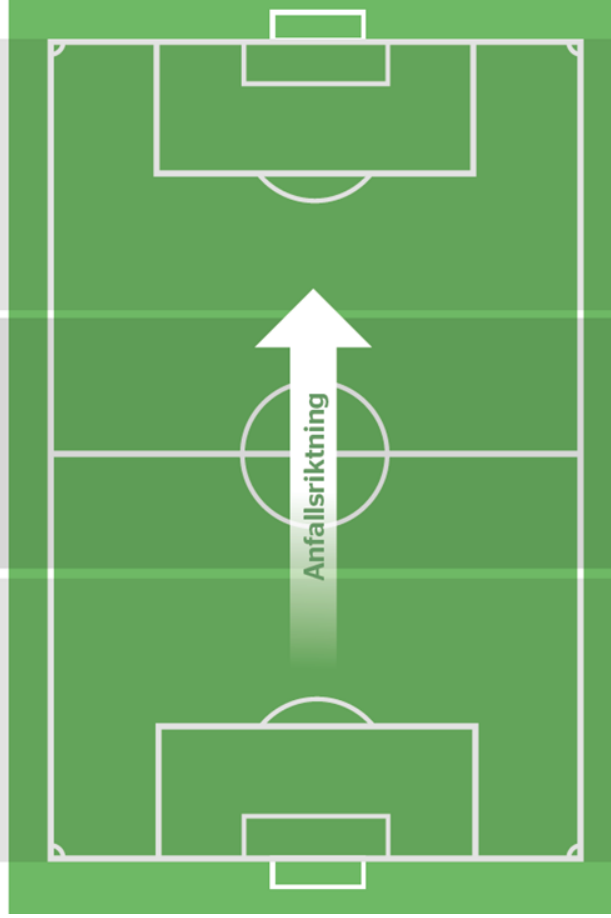
Ha några instruktionspunkter till matcherna som ni trycker på, som ni sedan kan prata om efteråt

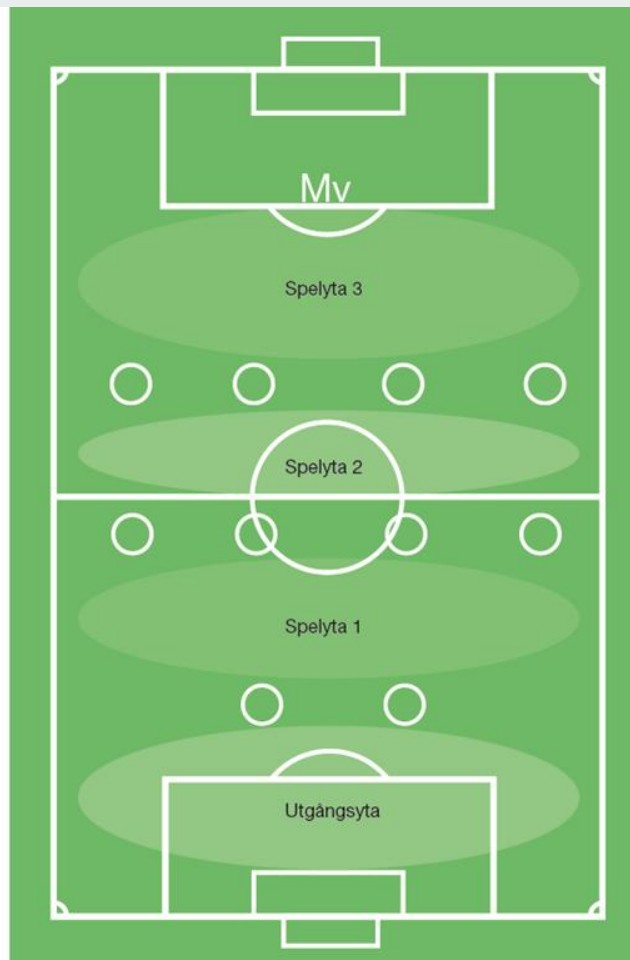
Låt spelarna fatta många egna beslut under matcherna

Första tredjedelen

Centrala tredjedelen

Sista tredjedelen

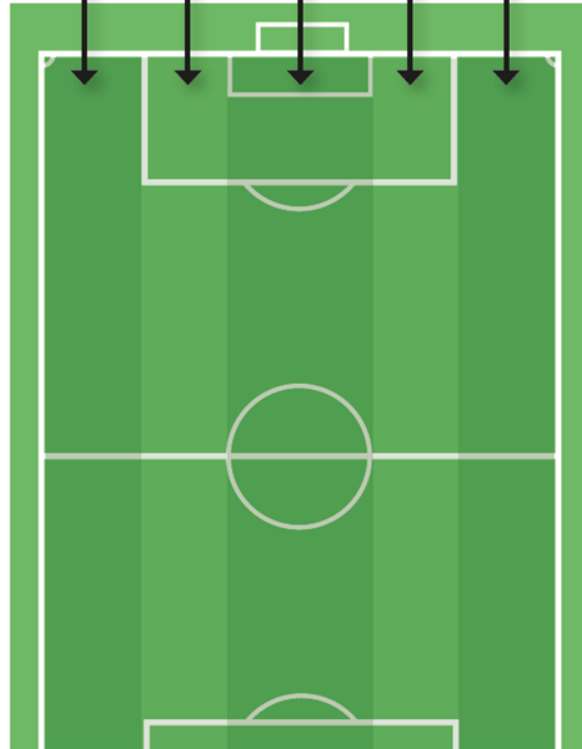




Yttre korridorer

Inre korridorer

Central
korridor





7 mot 7

Bra om man spelar med tre lagdelar - 2-3-1

Alla spelar anfallsspel när laget har boll och försvarsspel när laget inte har bollen. Uppgift till alla i off och def.



7 mot 7

Spelsystem: 2-3-1

Målvakt passar eller rullar ut bollen

Drar isär laget (bredd och djup) i anfallsspelet. Krymper ytor och centraliserar i försvarsspelet

Passera lagdelar - pass eller driva

Om svårt att spela framåt spelar vi hemåt och söker spelvändning



7 mot 7

Uppfylla de fyra grundförutsättningarna:

Spelbredd

Speldjup

Spelbar

Spelavstånd



7 mot 7

Oftast yttrarna som uppfyller spelbredd

Backar/målvakt och anfallare ansvarar för speldjup

Innermittfältaren mer tillbakadragen är yttrarna

Uppspel och uppspelsvarianter



7 mot 7

Skapa numerära överlägen genom att skapa trianglar

(Målvakt - back - back)

(Back - innermittfältare - ytter)

(Innermittfältare - ytter - anfallare)

Utgångsläge Speluppbyggnad



Utgångsläge Speluppbyggnad



Utgångsläge Speluppbyggnad



Utgångsläge Speluppbyggnad



2011-04-22





Offensiv omställning

Vi vill utnyttja att motståndarna inte har hunnit organisera sig för försvarsspel

Spela bollen framåt

Den bollhållande spelaren tar sig in centralt

Spelarna utan boll gör löper i djupet och gör sig spelbara framför bollhållaren

Vi vill skapa alternativ både brett och centralt i djupet



Offensiv omställning

Vid omställningsanfall vill vi skapa ett friläge eller övrigt öppet läge

Det är därför viktigt att inte slå avgörande pass för tidigt utan istället skapa friläget genom att locka upp försvararen.

Detta gör vi genom att bollhållaren löper med boll mot en försvarare, när denne sätter press spelar bollhållaren in bollen i ytan bakom försvararen till löpande medspelare



Försvvarsspel

Snabbt på försvarssida efter bolltapp

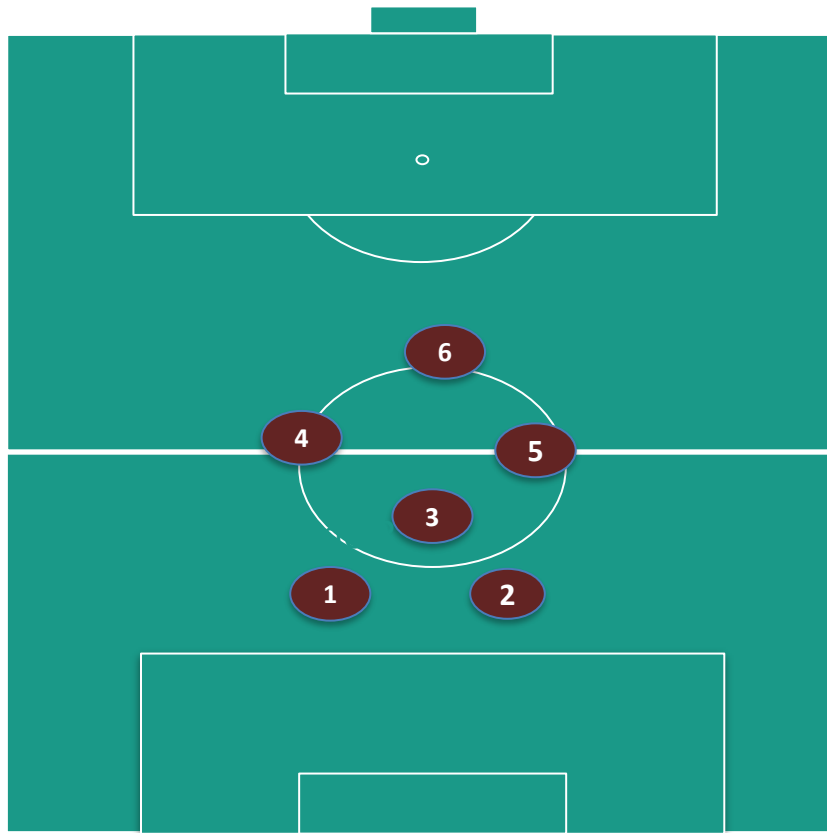
Närmaste spelare pressar bollhållaren

Prioritera att försvara centrala ytan framför målet

Krymp ytor - centralisera laget

Värdera när man inte kan sätta press

Defensiv prioritering



2011-04-22



Försvarsspel

Presspel. Hur, vart och varför.

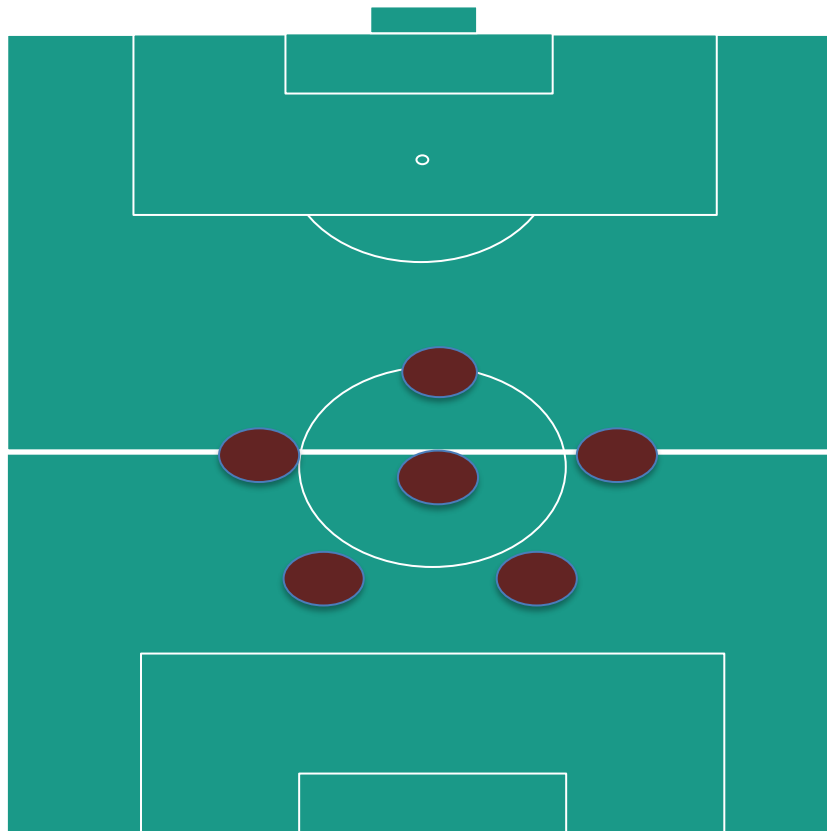
Täcka ytor.

Höjd på laget.

Överflyttning och uppflyttning

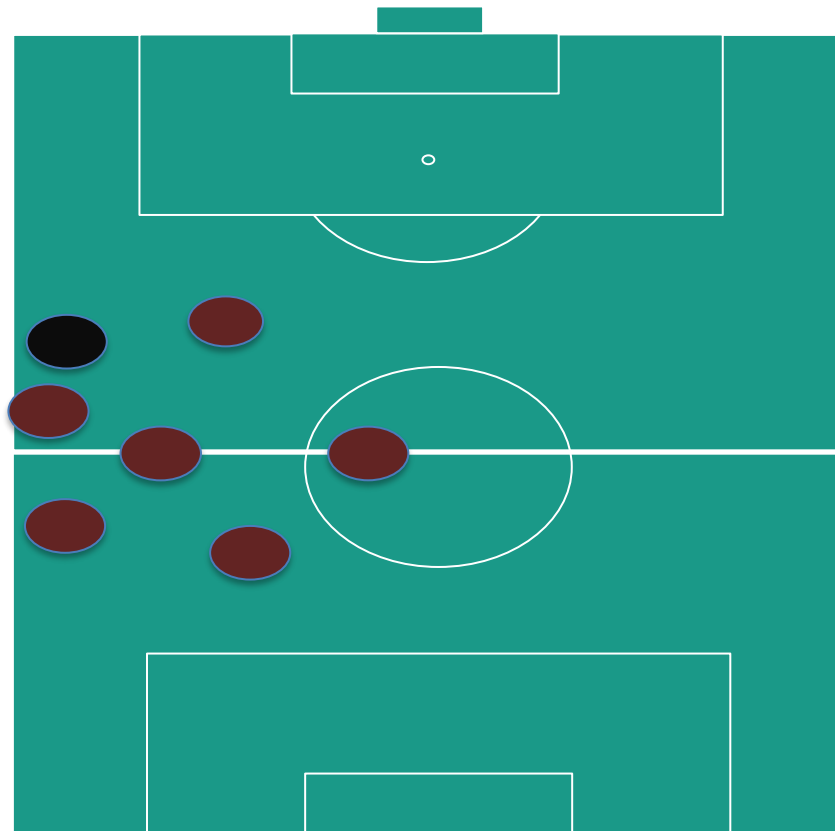
Uppflyttning och nedflyttning

Försvarsspel låg press



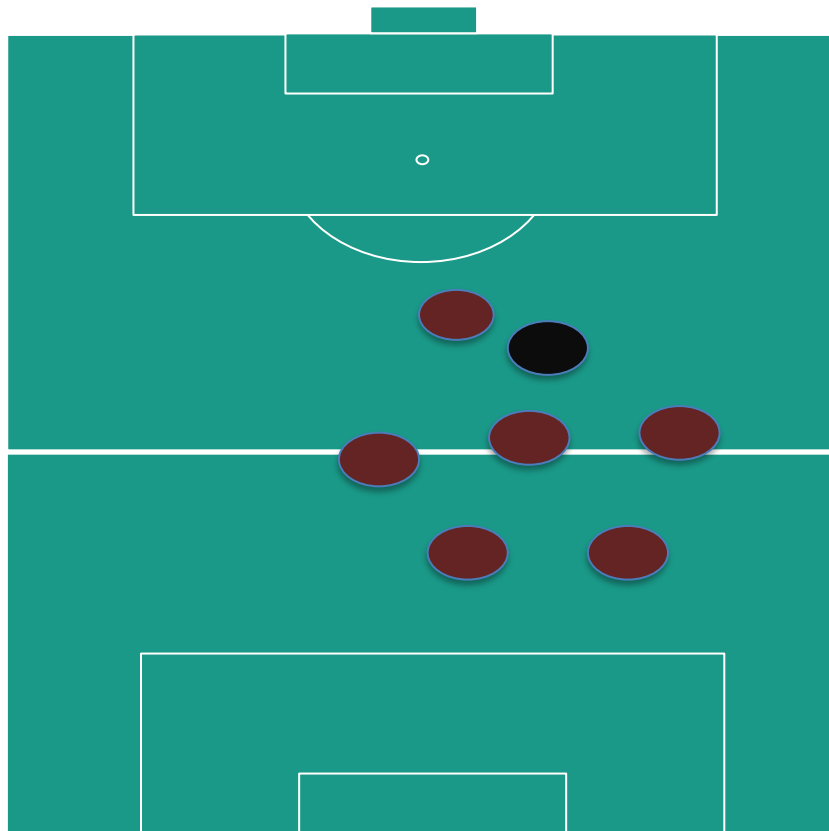
2011-04-22

Försvarsspel låg press



2011-04-22

Försvarsspel låg press



2011-04-22



Direkt återerövring

Snabb omställning från anfall till försvar

Försöka vinna bollen innan motståndarna ställt om till anfall

Närmaste spelare 100 % press, spelarna nära täcker av kort passningsalternativ



Defensiv omställning

Alla spelare tar ett 100% hemåtlöp.

Prioritet nummer ett är att få hem så många spelare som möjligt på rätt sida av bollen

Vi prioriterar att stänga av motståndarnas möjlighet att anfalla centralt



Målvaktsspel

Fortfarande bra om flera både vill spela ute och stå i mål

Vissa vill specialisera sig mer

Förslag: Utbilda ledarna i föreningen i målvaktsträning