



# Spelarutbildningsplan

Spelformen 7 mot 7



GLÄDJE  
ANSTRÄNGNING  
LÄRANDE



# Innehåll

---

- [Utveckling barn 10-12 år](#)
- [Spelet 7 mot 7](#)
  - [Spelets skeden](#)
  - [Metoder och färdigheter](#)
- [Träning 7 mot 7](#)
  - [Träna fotbollsaktioner](#)
  - Spelförståelse och tekniska färdigheter
  - Fotbollsfys
  - Fotbollpsykologi
- Träningspass och övningar

# Utveckling barn 10-12 år



Azaleas verksamhet är åldersanpassad och utgår från barns generella utvecklingsnivå.

Barn 10-12 år

- Finmotoriken och förmåga att uppfatta vad som händer runtomkring dem förbättras
- I anfallsspelet innebär det att passningsspelet och 2 mot 1 situationer kan utvecklas det finns en begynnande förståelse för vilka ytor och motståndare som bör bevakas när vi inte har bollen.

Tänk på att

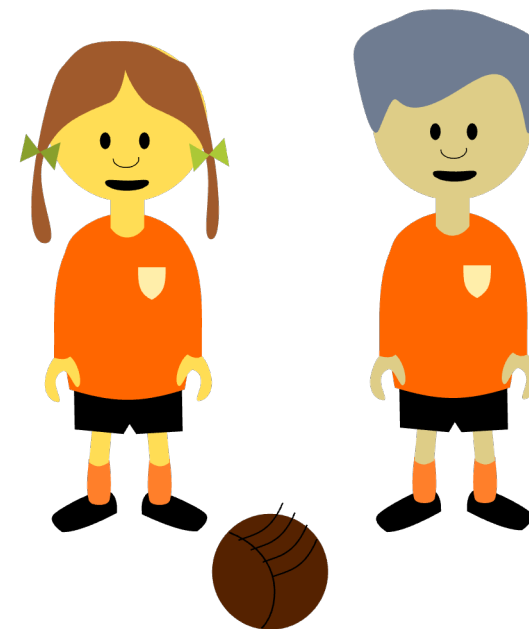
- Utveckla positiva beteenden och fair play
- Ha tålamod, beröm goda beteenden och fortsätta utveckla ett bra motivationsklimat
- Ge individuell feedback och "bonding"
- Resonera med spelarna kring spelet och låt dem dra egna slutsatser

**Målet med 7 mot 7 fotbollen är att skapa en miljö där barnen trivs och tycker att det är roligt att vara med på träningar och match.**

# 7 mot 7 – Kollektivt spel med flera spelare



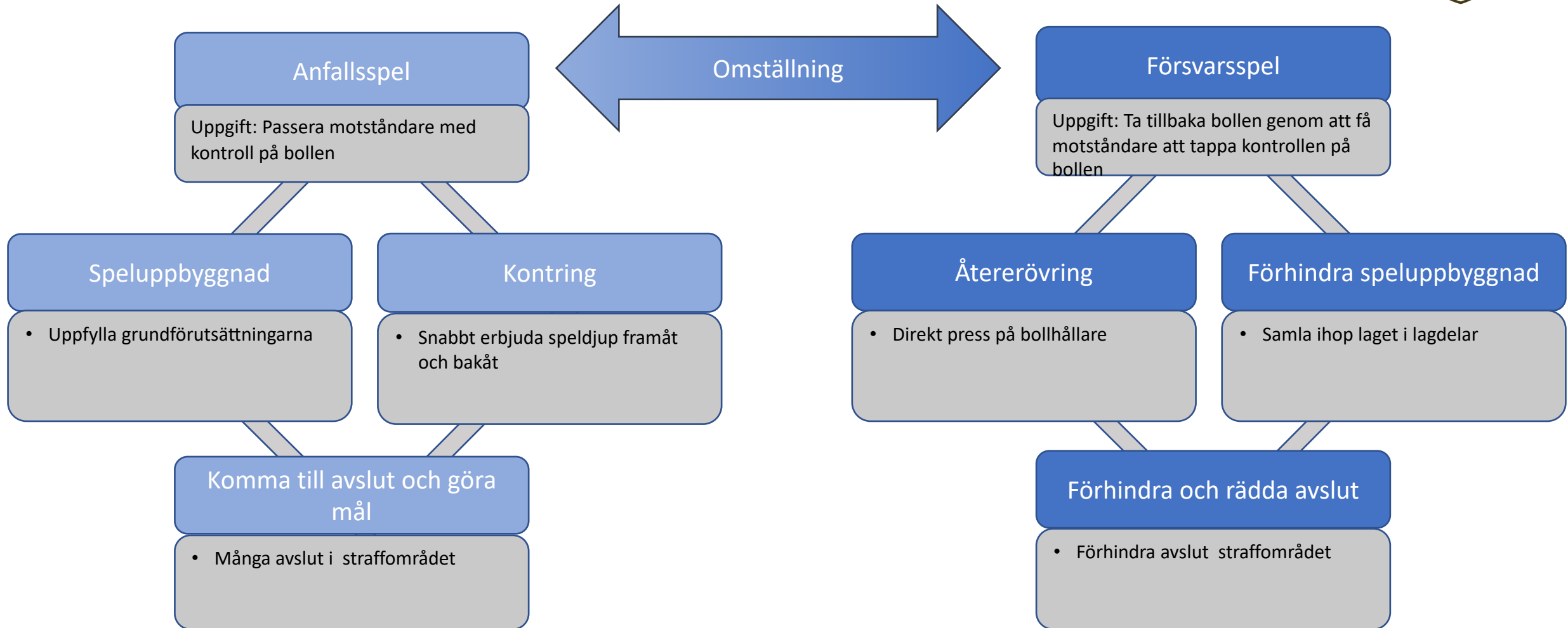
- Spelsystem 3-2-1
- Enkla uppgifter i anfallsspel och försvarsspel gör spelet lätt att förstå enkelt att förhålla sig till
- När laget har bollen är alla anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla försvarsspelare.
- Uppgift i anfallsspel
  - Passera motståndare för att komma till avslut och göra mål
  - Positionera sig för att ta sig framåt med hjälp av ett bra passningsspel.
- Uppgift i försvarsspel
  - Pressa täcka markera
- Spelarna ska känna att de själva kan välja och hitta lösningar på uppgiften. Genom att prova många gånger lär de sig med tiden vad som fungerar bäst.



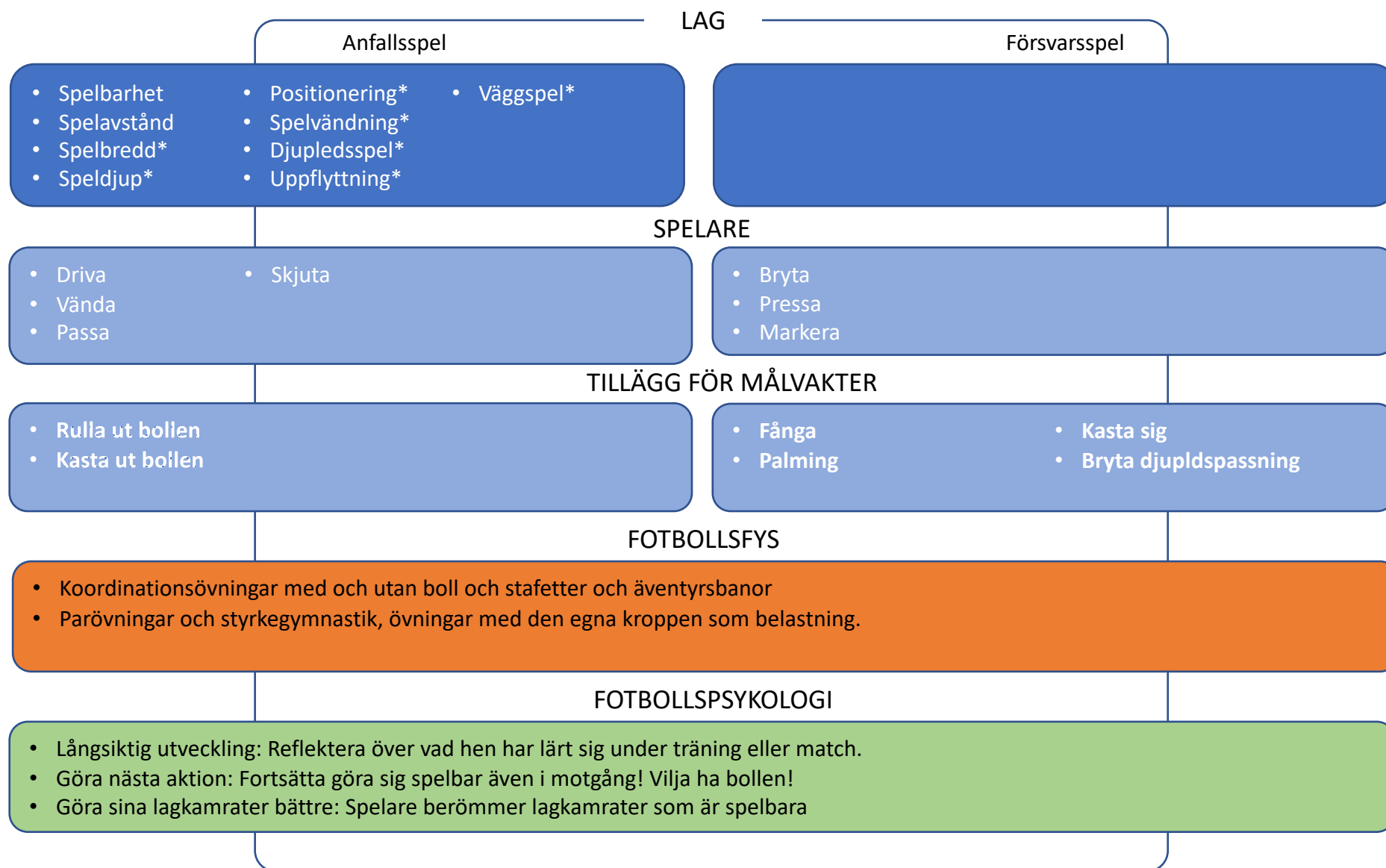
## TIPS!

**Skapa delaktighet** genom att fråga spelarna hur man kan göra för att passera motståndare eller ta tillbaka bollen. Använd svaren som tema för match och träning.

# Spelets skeden 7 mot 7



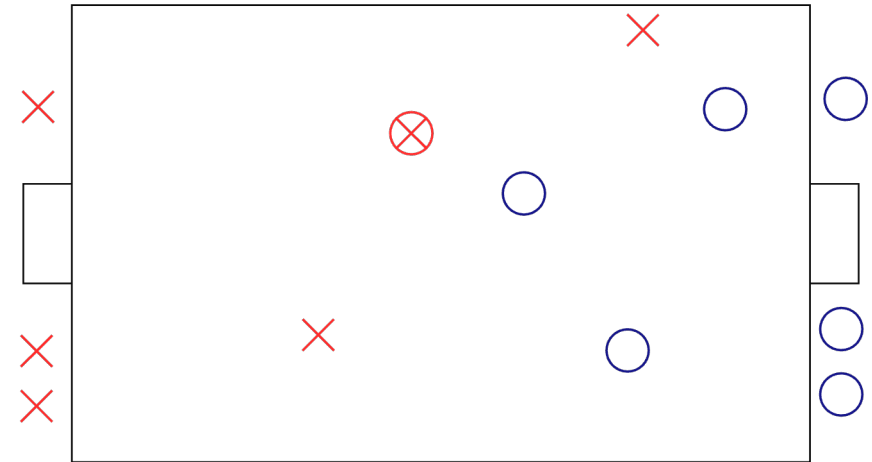
# Metoder och färdigheter 7 mot 7



# Träning 7 mot 7



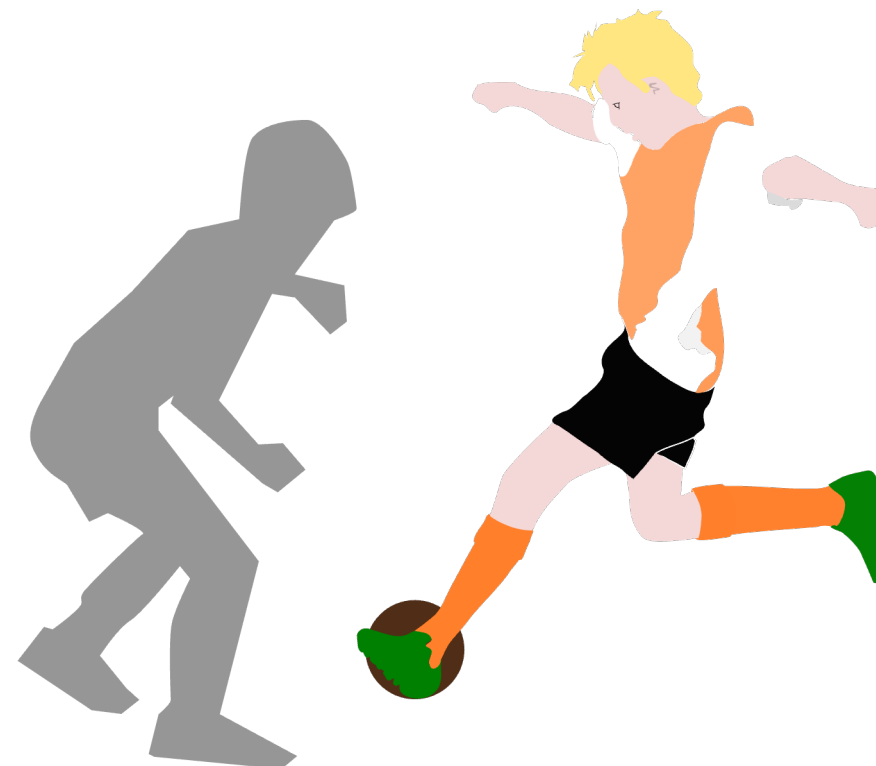
- Man blir bra på det man tränar. Därför spelar vi fotboll på träningen. I spelet utvecklas **fotbollsaktionens** alla delar: Spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi.
- Vi spelar **mycket smålagsspel** för att få fler fotbollsaktioner per träning.
- Organisation, regler och anvisningar anpassas för att spelarna ska lyckas med övningens syfte.
- Vi kompletterar med färdighetsövningar som optimerar utvecklingen av de **fysiska grundkvaliteterna** i olika åldrar.
- Långsiktig utveckling, nästa aktion och att göra sin kompis bättre är färdigheter i **fotbollspsykologin** som integreras i övningarna.



## TIPS!

**Spela mycket fotboll på träningen.** Det är bästa sättet att skaffa sig erfarenhet och kunna fatta beslut. 50-60% spel. 30-40% spelmoment och teknik. 10-15% fotbollsphys. Uppmana till spontanfotboll och att träna teknik på egen hand. Ge "läxor". Uppmärksamma utveckling och koppla den till träning.

# Träna machlikt med många fotbollsaktioner








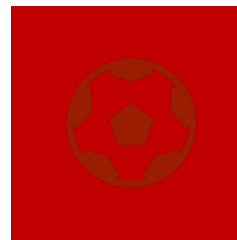
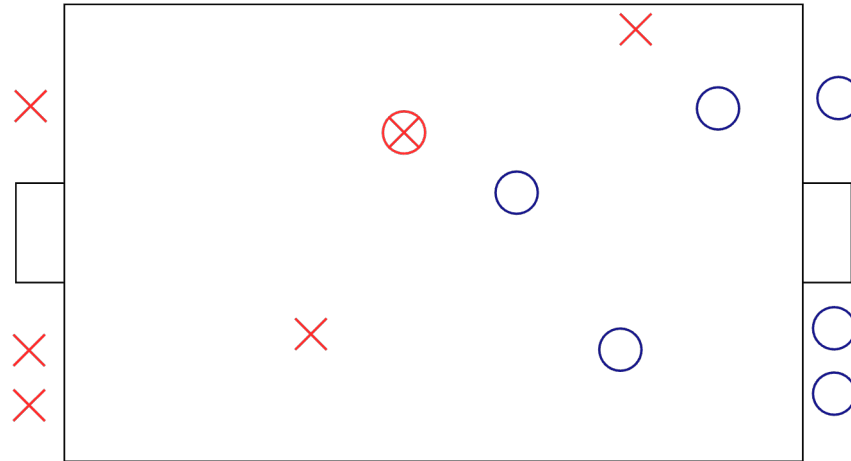
Vilka delar samverkar när man avslutar? Vad har det för konsekvenser för övningsdesign och hur laget tränar?



# Övningsinnehåll



-  Taktik/Spelförståelse
-  Fysisk träning
-  Taktisk träning (spelträning)
-  Psykologi
-  Psykisk träning



SPELFÖRSTÅELSE



TEKNIK



FOTBOLLSFYS

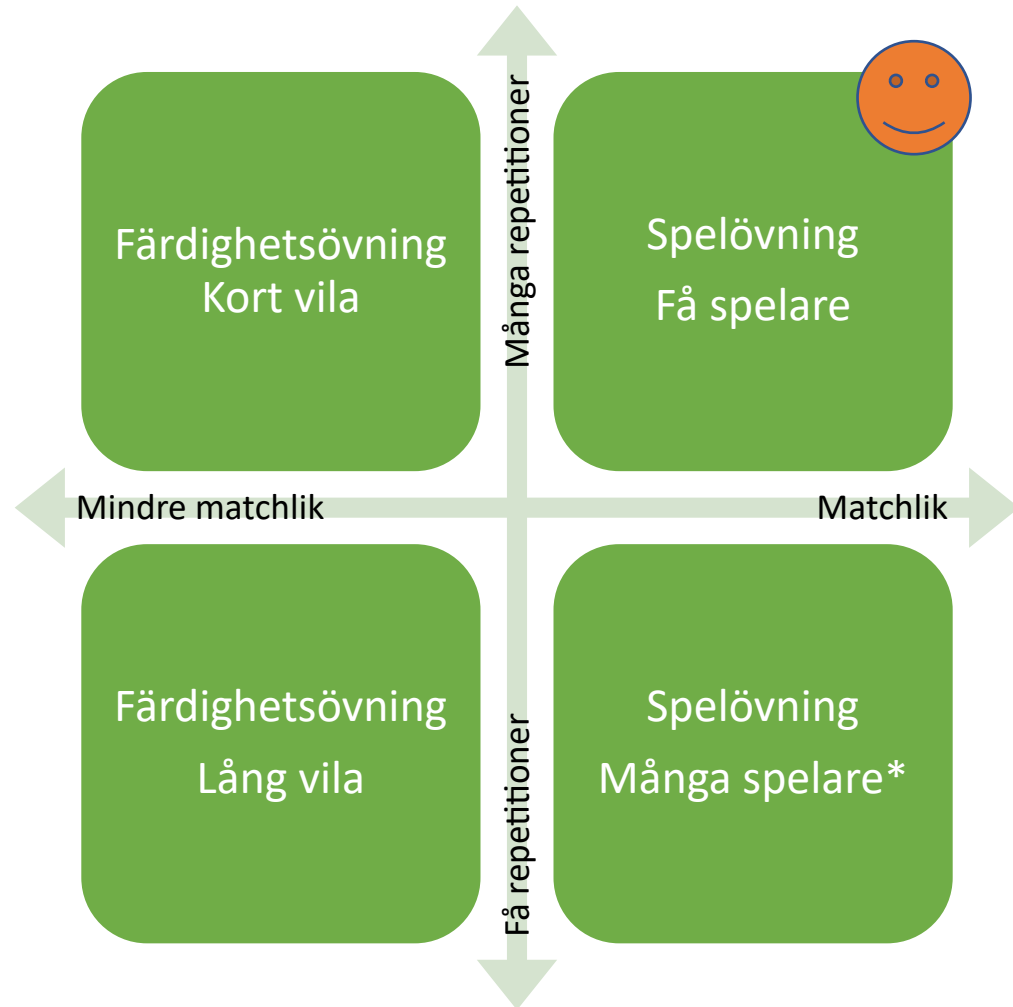


PSYKOLOGI



SOCIALT

# Träningspass - Uptons Diagram



- Mycket aktivitet på liten yta
- Många fotbollsaktioner per spelare
- Många bollkontakter
- 50-60% spelövning

**Fråga:**

Vad innebär att en övning är matchlik?

**Svar:**

En övning är matchlik när det finns riktning i spelet och motståndare att förhålla sig till

\*Aldrig fler än spelformen. Gärna färre.

# Träningsprogram 7 mot 7



## Tematräningar anfall:

Speluppbyggnad  
Kontring  
Komma till avslut göra mål

## Tematräning försvarsspel:

Förhindra speluppbyggnad  
Återerövring  
Förhindra och rädda avslut

## Fysträning

FIFA 11 + Kids  
FIFA 11 +  
Knäkontroll

## Målvaktsträning

Fånga bollen  
Fånga bollen efter  
förflyttning  
Bryta spel i djupled  
Rädda avslut, skott



**Tips! Skynda långsamt och glöm inte att repetera de** individuella färdigheter som tränades i 3 mot 3 och 5 mot 5. Exempelträningarna och övningar för fysträning finns på Fotbollsportalen [SvFF:s spelarutbildningsplan](#).

# Matchen 2-3-1



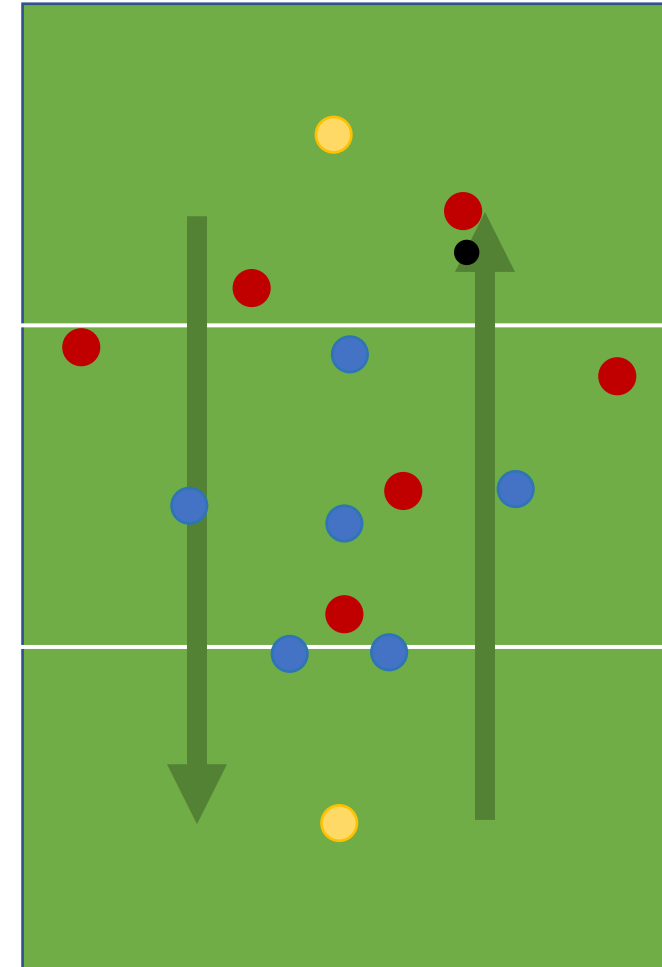
## 1. Tre lagdelar

## 2. Samarbete

- Prata med spelarna om hur vi kan hjälpa varandra  
Spelbar, Spelavstånd, Spelbredd och Speldjup
- Skapa 2 mot 1 situationer genom att utmana närmaste försvarsspelare.
- Målchans genom att utmana eller frilägg efter passning i djupled
- Försvarsspel En pressar övriga markerar.

## 3. Planens indelning: Tredjedelar

Att dela i planen i tredjedelar kan hjälpa spelarna att skapa referenspunkter och orientera sig när vi pratar om hur långt avstånd vill vi ha mellan lagdelarna för att lyckas i anfallsspel respektive försvarsspel. Glöm inte målvaktens placering.



# Fotbollsfys - allmänt



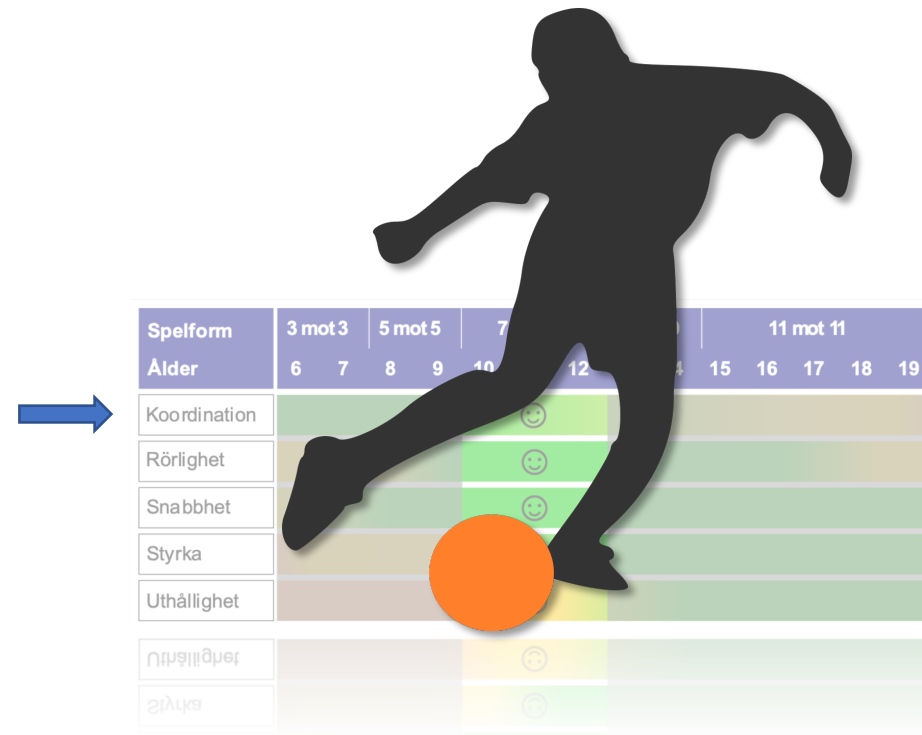
Spelform	3 mot 3		5 mot 5		7 mot 7			9 mot 9		11 mot 11				
Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination						😊								
Rörlighet						😊								
Snabbhet						😊								
Styrka						😊								
Uthållighet						😊								

- De fem fysiska grundkvaliteterna samverkar i fotbollsaktionerna och ska tränas både för att **undvika skador och förbättra idrottsprestationen**.
- Allt är träningsbart i alla åldrar men det finns "fönster" där det är fördelaktigare att fokusera på en särskild kvalitet.
- Det är t. ex. viktigt att utveckla koordinationen i barnidrotten och förbättra uthålligheten i ungdomen i samband med pubertet och muskeltillväxt.

# Fotbollsfys 7 mot 7- Koordination



- Koordination är förmågan att samordna och anpassa kroppens rörelser. Till exempel:
  - Rytms och balans
  - Öga-hand Öga-fot
  - Anpassad kraft
- Koordination tränas med och utan boll
  - Hinderbana
  - Fotbollsworkout

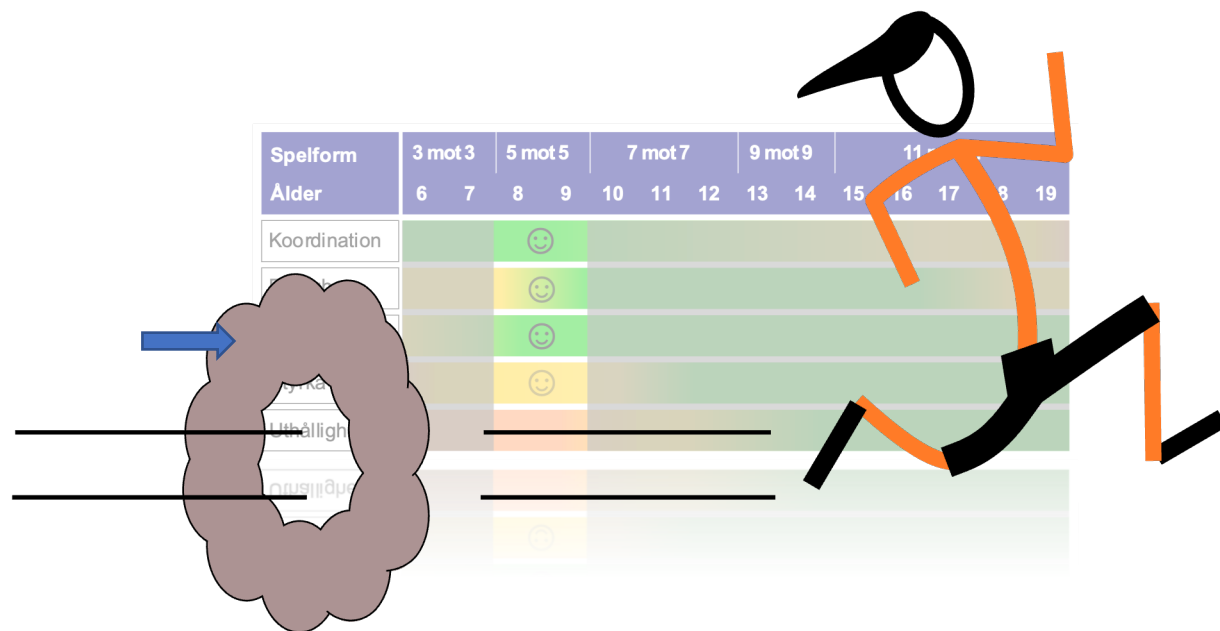


**TIPS!**  
**Börja i lugnt tempo och öka efterhand.** Uppmuntra snabba lätta fötter, rytm och flyt. Viktigt att gå vidare när ett rörelsemönster är inlärt. Utmana koordinationsförmågan!

# Fotbollsfys 7 mot 7 - Snabbhet



- Förmågan att starta, stanna och vända i olika riktningar utan fördröjning
- Tränas genom lek
  - Kull- och jagelekar
  - Spegelövningar
  - Stafetter



**Fotbollssnabbhet** är också förmågan att uppfatta, reagera och fatta beslut innan en aktion samt anpassa fart till övriga spelare och var det finns tomma eller fria ytor. God spelförståelse med andra ord.





# Fotbollspsykologi- Motivationsmiljö



- Ledarna medverkar till att skapa goda **relationer** i en positiv och tillåtande miljö med enkla tydliga regler och bra bemötande
- Spelarna kan vara med och **påverka** genom att hitta på egna lösningar och välja övning på träning
- Vi tar hänsyn till barns olika utvecklingskurvor och planera för **långsiktig utveckling** med hjälp av spelarutbildningsplanen.

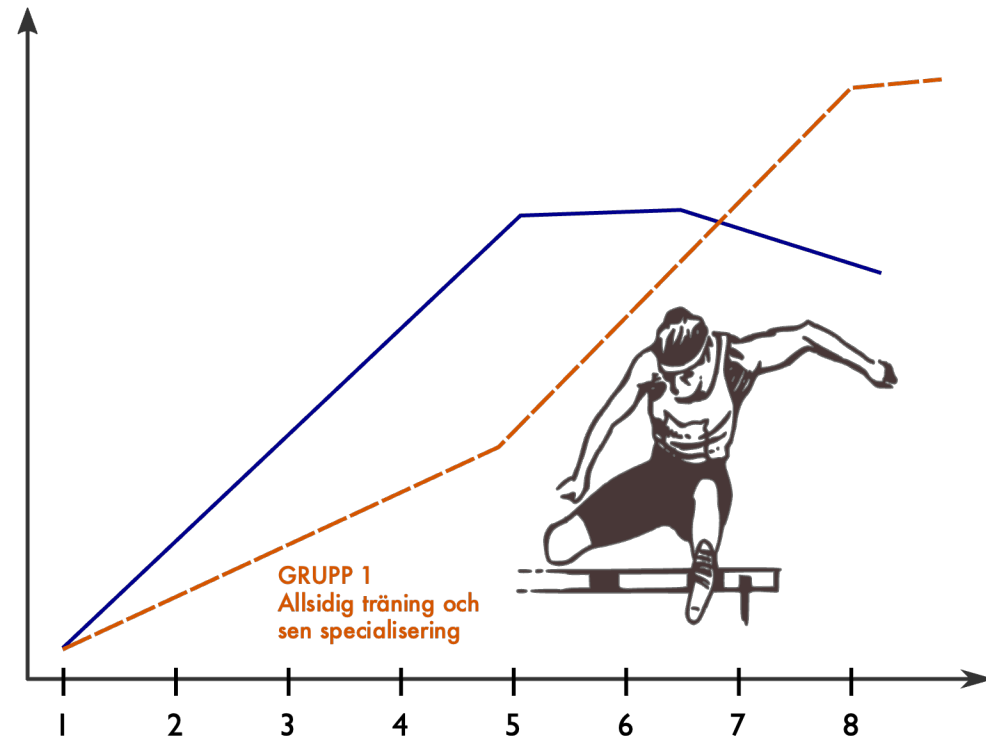


# Fotbollpsykologi - Långsiktig utveckling



- Det är lätt att börja "gömma" sig när det går dåligt eller om man inte får bollen efter en löpning. Låt spelarna prata om vikten av att fortsätta kämpa i med och motgång och hur man kan hjälpa varandra.
- Självrektion är en viktig del i utvecklingen. Hjälpt spelarna att börja fundera på vad de har lärt sig på träningen och match. Vad är viktigt för att få en bra utveckling på lång sikt? Både för laget och individuellt. (Använd gärna bilden här intill)

**Långsiktig utveckling** innebär att vi åldersanpassar träningen och tar hänsyn till barnens individuella utvecklingskurva och erfarenhet av fotboll. Positiva och höga förväntningar och fokus på att alla barn ska göra sitt bästa, kämpa och försöka lära sig - det vill säga ha roligt - är en bra utgångspunkt.



# Fotbollpsykologi- Relationer



- Spelarträffar
  - Träna rätt
  - Lagsammanhållning och kamratskap
  - Äta – träna – vila
  - Idrottsintresse
  - Självkänsla/Självförtroende – Våga!
  - Fair Play
  - Hantera stress och press

**Långsiktig utveckling** innebär att vi åldersanpassar träningen och tar hänsyn till barnens individuella utvecklingskurva och erfarenhet av fotboll. Positiva och höga förväntningar och fokus på att alla barn ska göra sitt bästa, kämpa och försöka lära sig - det vill säga ha roligt - är en bra utgångspunkt.



# Långsiktig utveckling - Andra aktiviteter

- Azalea Wild Kids (Lagen 10-12 år)
- Är du medspelare
- Teambuildande aktiviteter
  - Bada
  - Paddla
  - Bowling
  - Skridskor

**Att göra andra saker tillsammans** än att spela fotboll bidrar till att stärka sammanhållningen i laget. Trivs barnen i föreningsmiljön och med sina lagkompisar och ökar motivationen att spela fotboll. Den som är trygg vågar uttrycka sig med bollen.



# Hur får vi våra 6-12 åringar att bli kreativa och våga spela riktigt bra fotboll?

När Azalea spelar vill vi se att spelarna

- Vågar hålla i bollen för att ta sig förbi motståndare
- Försöker ta tillbaka bollen när de tappar den – Gör nästa aktion och inte ge upp
- Gör sin kompis bättre genom att stötta och uppmuntra goda försök.

För att utvecklas måste man våga utmana sig själv och pröva saker man inte behärskar ännu.

För att spelarna ska utvecklas på ett bra sätt måste det alltså vara tillåtet att misslyckas både på träning och match.

I ett lag där spelaren trivs och känner ledarnas och kompisarnas förtroende är det lättare att våga spela på toppen av sin förmåga och testa det som är svårt utan rädsla att misslyckas.

*Vad kan du göra för att bidra till att en sådan miljö skapas i din grupp?*

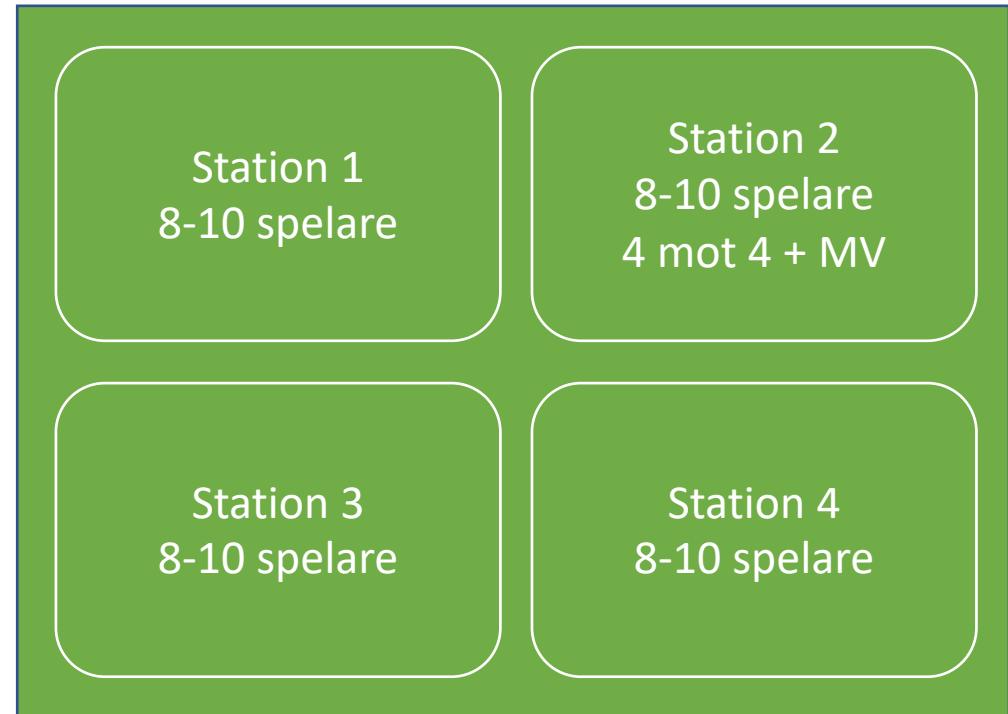
Länk till: [Hur kan vi hjälpa våra 6-12 åringar.pdf](#)



# Organisation träning 7 mot 7



1. Samling – Check In
2. Stationsträning spel- och färdighetsövning 1-4 (90 min.)
  - 15-20 minuter per station\*
3. Avslutande spel (30 min.)
4. Samling – Check Out
  - Vad har du lärt dig idag?
  - Läxa - Träna hemma?
  - Gemensam ritual



Karl Johans Torg

\*Tänk på att hålla tiden och att ta med vattenflaskan till den nya stationen

# Träning och tävling 7 mot 7 (1 av 2)



Riktlinjer och regler	Fotboll	Futsal
Antal träningar per vecka	2-3	2
Antal matcher per vecka	1,5 i snitt under säsong	
Bollstorlek	4	3
Planstorlek	10-11 år: 50x30 meter 12 år: 55x35 meter	
Målstorlek	5x2 meter	
Straffområde	7x19 meter	
Speltid	3x20 minuter	
Rekommenderat antal spelare	10	7
Anmälan	Föreningsstyrka (3 nivåer) 12 år: Laguppställning i Fogis	
Domare	Föreningsdomare 12 år: 2 domarsystem	

# Tävling 7 mot 7 (2 av 2)



	Fotboll	Futsal
Speltidsgaranti	2 av 3 perioder	2 av 3 perioder
Max underåriga	5 spelare	3
Max överåriga	2 spelare (1 på planen)	
Registrering Fogis*	Ungdomsregistrering fotboll	
Laguppställning Fogis**	Ja	
Övergång/Byta förening	Speltermin Övergångsansvarig	

\* Senast 31 mars året spelaren fyller 12 år. Registrering kräver målsmans godkännande.

\*\* Från och med året barnen fyller 12 år



