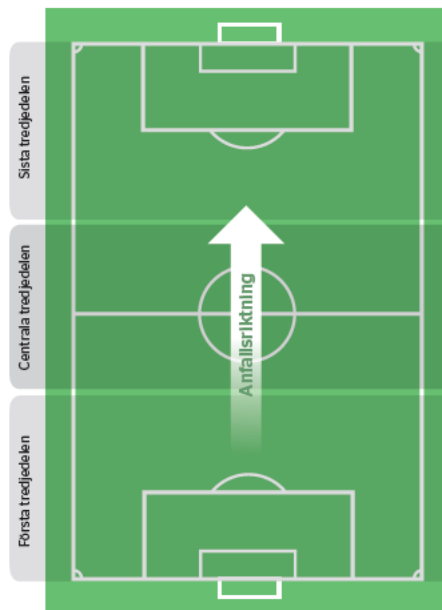


## 7 mot 7: fotboll för barn 10-12 år

- 👁️ Träningar och matcher präglas av lek, glädje, ansträngning, utveckling och lärande.
- 👁️ Lagen spelar i Skånes Fotbollförbunds serieverksamhet och registreras i FOGIS.
- 👁️ Alla barn som tränar spelar matcher.
- 👁️ Om fler än ett lag anmäls till serie- eller cupspel sätts lagen samman så att barn med varierande fotbollsmässig utveckling blandas. Lagen anmäls till samma nivå för serien eller cupen.
- 👁️ Alla får lika mycket speltid under matcher.
- 👁️ Alla får lika mycket speltid på samtliga positioner i laget. Eventuellt kan målvaktspositionen alternera mellan vissa spelare. Dessa prövar även övriga positioner.
- 👁️ 2-3 träningspass per vecka á 75-90 minuter. 1 träningspass per vecka på konstgräs under perioden mars-april för spelare 12 år.
- 👁️ Under träning varieras gruppammansättningen och spelare med olika fotbollsmässig utveckling blandas. Vissa moment kan ibland tränas i grupper där barnens fotbollsmässiga utveckling är på ungefär samma nivå (homogena grupper).
- 👁️ Rekommenderade tränarutbildningar: Tränarutbildning C, Tränarutbildning B Ungdom (tränare för spelare 12 år), Spelformsutbildning 7 mot 7 och Målvaktstränarutbildning C.
- 👁️ Nosaby IF bekostar anmälningsavgiften för 2 cuper utomhus och 2 cuper inomhus. Rekommenderade cuper är: Åhus HBK Cup, Ölandscupen (11-år), IFÖ Bromölla Futsalcup och Kristianstad Arena Cup. Åldersgruppens samtliga spelare får möjlighet att delta i anmäld cup.

### Spelet 7 mot 7

Spelformen 7 mot 7 sträcker sig över tre år då spelarna oftast gör stora framsteg och där ett kollektivt spel med få spelare börjar utvecklas. Spelets samtliga skeden och delar av lagets spelsystem introduceras: utgångspositioner och arbetssätt. Planens indelning med retreatlinjer är då till stor hjälp för spelarna för att ungefär markera planens tredjedelar, ett begrepp som införs i spelformen 7 mot 7:  
Första tredjedelen – ytan mellan egen mållinje och retreatlinjen på egen planhalva  
Centrala tredjedelen – ytan mellan retreatlinjerna  
Sista tredjedelen – ytan mellan retreatlinjen på motståndarnas planhalva och motståndarnas mållinje.



Inför match är rekommendationen att 9 – 10 barn bildar ett lag. Lagindelningen görs så att spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas. Alla garanteras ungefär lika mycket speltid. Lagindelningen varierar vilket innebär att varje barn har haft alla i åldersgruppen som medspelare när säsongen är slut och alla har spelat ungefär lika mycket på olika positioner (målvakt, back, mittfältare och forward). Spel på mer än två positioner under en och samma match bör dock undvikas. Eftersom barnen orkar spela längre perioder, på grund av stigande ålder, är tiden mellan bytena längre jämfört med spelformen 5 mot 5.

### *Utgångspositioner*

Lagen spelar med tre lagdelar: oftast 2 backlinjespelare, 3 mittfältare och en forward, plus målvakt. Tränarna kan också välja att spela med olika utgångspositioner vid olika tillfällen (till exempel växla mellan 2 och 3 backlinjespelare) för att stimulera spelarnas lärande. Alla är anfallsspelare när det egna laget har bollen och alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen.

### *Arbetsätt*

**Anfallsspel.** När laget har bollen gäller det att passera motståndarnas spelare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. Därför prioriteras, förutom grundförutsättningarna spelbarhet och spelavstånd även speldjup framåt (spela bollen förbi motståndarnas lagdelar) och speldjup bakåt (kunna vända spelet om passning framåt är svår att slå). Målvakten har en nyckelroll i skedet speluppbyggnad genom att erbjuda speldjup bakåt och delta aktivt med en variation av korta och långa passningar. När målvakten har fångat bollen sker igångsättningen genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen till en medspelare på kort avstånd. Målvakten kan också välja att lägga ner bollen och passa den längs marken till en medspelare som gör sig spelbar på egen planhalva. Spelbredd gör att laget utnyttjar hela planens bredd samtidigt som man drar isär motståndarnas lagdelar.

Avsluten sker i planens sista tredjedel (ytan mellan motståndarnas retreatlinje och mållinje) så nära motståndarnas straffområde som möjligt. Spelarna undviker att skjuta direkt frispark mot mål från långt avstånd.

Försvarsspel. När motståndarna har bollen gäller det att erövra bollen för att själv kunna anfalla. Då undviker man även att hamna i skedet förhindra och rädda avslut. I skedet förhindra speluppbyggnad samlar spelarna sig i de tre lagdelarna och försöker därefter erövra bollen. När laget förlorat bollen strävar man efter att återerövra den så snabbt som möjligt genom att en spelare pressar bollhållaren och övriga täcker ytor alternativt markerar motspelare.

Målvakten har en hög utgångsposition och strävar efter att bryta motståndarnas djupledspassningar och förhindra avslut (fångar bollen om den är inne i straffområdet eller söker en spelbar medspelare om bollen är utanför straffområdet).

## Träningsinnehåll

### *Lagets metoder*

<u>Anfallsspel</u>		<u>Försvarsspel</u>
Spelbarhet	Uppspel	Försvarssida
Speldjup	Djupledsspel	Täckning
Spelbredd	Spelvändning	Nedflyttning
Spelavstånd	Uppflyttning	Uppflyttning
	Väggspel	

### *Spelarens färdigheter*

<u>Anfallsspel</u>	<u>Försvarsspel</u>
Driva	Bryta
Vända	Pressa
Skjuta	Markera
Passa	Tackla
Ta emot bollen	
Utmana, finta och dribbla	
Nicka	

### *Målvakten (extra färdigheter)*

<u>Anfallsspel</u>	<u>Försvarsspel</u>
Rulla bollen	Fånga bollen
Kasta bollen	Palming
	Kasta sig
	Bryta djupledspassningar

### *Fotbollsfys*

Lekar (tafatt, uppmärksamhet, samarbete)  
Koordinationsövningar med och utan boll  
Stafetter och hinderbanor  
Parstyrkeövningar och styrkeövningar med den egna kroppen som belastning

### *Fotbollpsykologi*

Långsiktig utveckling: till exempel en spelare reflekterar över vad han eller hon lärt sig i samband med träning och match.  
Göra nästa aktion: till exempel en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: till exempel en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

### ***Fasta situationer***

#### Offensiva

Avspark: forward startar spelet.

Inkast: närmaste spelare startar spelet.

Hörna: spelare turas om att slå hörnor, helst korta hörnor.

Frispark: (långt från målet) närmaste spelare startar spelet med kort passning, spelare turas om att slå frisparkar nära målet, direkt mot mål.

Straffspark: spelare turas om att slå straffsparkar.

Målvaktsutkast: utspelarna gör sig spelbara för målvaktsutkast (passning), blir rättvända.

#### Defensiva

Avspark: laget samlas i lagdelar.

Inkast: markerar motspelare.

Hörna: markerar motspelare.

Frispark: laget samlas i lagdelar bakom bollen, ställer upp mur vid frispark nära målet.

Straffspark: är först på bollen vid returer.

Målvaktsutkast: laget samlas i lagdelar bakom retreatlinjen.