

ROSLAGSBRO IF



NATIONELLA SPELFORMEN 7 MOT 7 I ROSLAGSBRO IF

- Bättre förutsättningar
- Jämnare matcher
- Roligare & bättre spel
- Alla ska få vara med

2021

7 MOT 7

Roslagsbro IF Ungdomssektionen

Anders Carlsson, Ungdomssektionen
2021-03-03

Nationella spelformer 10-12år

ROSLAGS BRO IF

FÖRORD

BÄTTRE FÖRUTSÄTTNINGAR Dokumentet är framtaget som stöd kring de nationella spelformerna. Det är en sammanfattning av spelformen 7 mot 7 & ger en kort beskrivning av regler, planens beskaffenhet, spelet & deltagarnas & omgivningens uppförande. Skriftens tankar är att den skall hjälpa ledare & föräldrar vid träningar & matcher. Den ska underlätta för ledare att i glädje & gemenskap utveckla spelarens individuella färdigheter (teknik, fysik, psykologi, speluppfattning) & lagets metoder (grundförutsättningarna i anfalls- & försvarsspel). Det blir en folder per spelform med mer utförlig beskrivning om just den spelformen. De nationella spelformerna ger oss förutsättningar för en bra utbildning & möjlighet att få med våra spelare så länge som möjligt inom fotbollen. Det sista är viktigt i en tid där barn rör sig mindre på fritiden.

JÄMNARE MATCHER Som underlag har vi Svenska Fotbollförbundets "Svensk barn- & ungdomsfotboll Fotbollens Spela, Lek & Lär" (FSSL, ett policydokument som beskriver inriktningen & mottot för all barn- & ungdomsfotboll i Sverige. Där framgår bland annat att det viktigaste inte är att vinna! Det har funnits debatt kring detta en längre tid. Roslagsbro IFs åsikt är att den största vinsten är den som ligger i spelarens utveckling inte i momentana vinsten av en match. Glädje & individuell prestation ger vinnare på sikt & genom nationella spelformerna ges möjlighet till jämnare matcher.

ROLIGARE & BÄTTRE SPEL Att ha roligt & utvecklas som fotbollsspelare viktigt! De nationella spelformerna är framtagna med målet att få bättre spel genom att planstorleken, bollstorlek & målstorlek anpassas mot åldern. Det bör leda till bättre spel & fler bollkontakter. Fler fotbollsaktioner leder till bättre utveckling!

ALLA SKALL FÅ VARA MED Det är viktigt att alla barn får spela lika mycket i matchen, får turas om att starta matcherna., får spela på olika platser i laget (även målvakt) & får turas om att vara lagkapten så att de ges samma förutsättningar tills tävlingsmomenten kommer för de äldre ungdomarna. Den första riktiga tävlingen som kommer är distriktsmästerskap & med åldern även rena tävlingsserier.

LÅT FORMEN GENOMSYRA LEDARE & FÖRÄLDRARS SÄTT ATT AGERA vid träningar & matcher. Vi bygger vår verksamhet kring barnens behov. Barnets bästa sätts i första rummet & utgångspunkterna är barns rättigheter & lika värde. Vi följer den Spelarutbildningsplan (SUP) som SvFF har utvecklat där det framgår vad som är lämpligt att träna på i olika åldrar samt hur detta hakar in i matchen. Matchen är ju det bästa träningstillfället! Vi vill erbjuda en kvalitativ utbildning i breddmiljö & här är dokumentet ett kompletterande stöd till robromallen. Dokumentet innehåller både standardtext & specifik text för spelformen.

– **ANDERS CARLSSON**, Utbildningsansvarig inom Ungdomssektionen, 2021

3 MOT 3 (-7ÅR) I spelformen finns det ingen anledning att styra spelet mot något speciellt spelsätt. Låt barnen spela själva! Spelformen håller spelarna intresserade & delaktiga i spelet. Spelet karakteriseras av hög aktivitet, många bollkontakter & lekfullt spel där spelarna försöker att sparka bollen mot motståndarnas mål.

5 MOT 5 (8-9ÅR) Spelet lär barn att med hög delaktighet spela fotboll på ett lekfullt, positivt sätt med mycket bollkontakt & utveckla de individuella färdigheterna såsom passa, driva, dribbla, skjuta. I försvarsspelet handlar det om att försöka ta tillbaka bollen.

7 MOT 7 (10-12ÅR) Spelarna övergår till att börja samarbeta mer & spela med de närmsta medspelarna. Fokus ligger på grundförutsättningar i anfall & 2 mot 1 situationer. Det är en fördel att vara 3 lagdelar för att kunna uppfylla exempelvis spelbredd & speldjup.

9 MOT 9 (13-14 ÅR) Spelarna har nått en utveckling där de samverkar med fler medspelare & på längre avstånd. Spelet består av många realistiska fotbollssituationer & många fotbollsaktioner. En viktig aspekt är att puberteten förstärker skillnaderna i de individuella förutsättningarna. Spelet ska gynna egenskaper såsom teknik & spelförståelse i stället för snabbhet & styrka.

11 MOT 11 (≥15 ÅR) Spelarna förstår & samarbetar över hela planen i spelets olika skeden. Faktorer som utgångspositioner, arbetssätt & roller blir tydligare. I anfallsspelet samarbetar laget i speluppbyggnad där målet är att komma till avslut & göra mål. Tävling blir succesivt ett inslag & spelaren finslipar sina färdigheter för seniorfotboll.

BARN-
KONVENTIONEN

BARNRÄTTSPERSPEKTIV

BARNS BEHOV

FOTBOLLENS
SPELA, LEK &
LÄR

ROBROMALLEN

SPELFORMER

SPELAR-
UTBILDNING

ROSLAGSBRÖIF

NATIONELLA SPELFORMEN 7 MOT 7

MÅLSÄTTNING MED SPELFORMEN 7 MOT 7 Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att fokusera mer på barnens fysiska träning, hur man spelar i ett lag, samt agerande i anfalls- & försvarsspel med visst fokus på var man befinner sig på planen i olika situationer & i förhållande till med- & motspelare. Spelformen gäller för spelare i 10-12 års ålder.

TRÄNINGSGRUPPEN Vi skapar en miljö där spelaren behöver koncentrera sig på sin omgivning samtidigt som den övar olika färdigheter med & utan boll. Att uppfatta, förstå, analysera, fatta bra beslut & att kunna agera rätt är spelförståelse. Vi övar spelförståelse där spelaren tvingas titta på spelet & välja lösningar. Riktningbaserat smålagsspel ger en bra grund för fotbollsträningen. Övningar med matchlika moment & funktionell teknik ingår men smålagsspel där spelarna påverkas av omgivningen, tvingas hantera bollen under tidsnöd där spelaren är uppvaktad av motståndare är viktigt inslag. Det utvecklar möjligheten till att se omgivningen under stress.

SPELAREN Spelarna förstår spelet bättre, bollhållare börjar arbeta mer rättvänd & medspelare söker öppna ytor för att kunna ta emot passar längs marken. Försvarsspelet är fortfarande spontant men i takt med att de utvecklas ökar förståelsen för samarbete & att bevaka motståndare. Spelarna befinner sig i olika utvecklingsfaser, vilket gör att träning & matchspel kan anpassas till individerna. Spelare kan börja finna sina positioner på planen & färre kanske vill stå i mål.

LEDAREN på denna nivå ska börja vara fotbollstränare. Arbetssätt kring instruktioner blir viktigare. Fokusera på det ni har sagt att ni övar på. Instruera spelarna om vad de tränar på, ge positiv återkoppling i övningar, visa på bra exempel i spelet om just det ni tränar på & försök att inte prata om andra delar av spelet. Utgångspunkten är hög aktivitetsgrad & glädje med en mångsidig träning med fokus på bollkontakt i en matchliknande miljö där spelarna tvingas till val. Spelarna ska få känna sig sedda & hörda i positiv bemärkelse varje träning. Målvaktsspel skall tränas i olika övningar, särskilt spelövningar. Det är fokus på vad målvakterna tränar på & återkoppla till just deras del av övningen. Fokusera på grundläggande moment, som att delta i speluppbyggnad, rädda avslut, placering beroende på var bollen befinner sig på planen, att i försvarsspel bedöma när det är läge att gå ut & försöka ta bollen eller att stanna närmare mål, beredd på att rädda avslut.

MÅLET FÖR ÅLDERSGRUPPEN är att skapa en inspirerande & utvecklande miljö där spelare succesivt får fler instruktioner för att utvecklas som fotbollsspelare & individer. Spelet med boll utvecklas & därmed fokuserar vi på anfallsspelet. När det gäller försvarsspel är försvarssida den viktigaste instruktionspunkten samt att lära spelaren att förhålla sig till bollens placering på planen i försvarsspelet. Spelarna skall även ges mycket tid för lek med inslag av rena spelövningar. Träningen ska genomsyras av glädje & bollkontakt. Toppning, nivåindelning eller nivåanpassning används inte som verktyg i träning eller match.

ETT TYPISK TRÄNINGSPERIOD är två ggr/vecka om cirka 60-90 minuter.

UPPDELNING MELLAN FLICKOR & POJKAR Flick- & pojkagsuppdelning kan ske. Gruppens önskan beaktas, vi vill ha med så många spelare som möjligt så länge som möjligt.

NÅGOT OM UPPDELNING AV LAG Är det så att man har så många spelare att man kan ställa upp med flera lag i seriespel. Målsättning ska vara att alla spelare i åldersgruppen ska spela med varandra i samma lag, någon gång under säsongen. Detta för att bygga upp en lagkänsla kring alla spelare i laget.

NÅGOT OM ÅLDER Det är viktigt att man arbetar med lagkänslan när det är stor skillnad i utveckling & fysik mellan spelare. Var tydliga med att ni bestämmer. Spelare & föräldrar kan försöka att påverka men inga behov finns att flytta spelare till "bättre" lag för deras individuella utveckling. Se till att hålla god kontakt med omgivande lag för att hantera uppkomna situationer. Spelare kan lånas ut tillfälligt för match.

Vid behov, se policy för uppflyttning & nedflyttning av spelare.

ROSLAGSBROFF

SÅ SPELAR VI 7 MOT 7

FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR SPELFORMEN 7 MOT 7 För en fullständig beskrivning av regler & förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- & ungdomsfotboll". Där vi kan ha eventuella avvikelser från satta förutsättningar beskrivs dessa i rekommendationerna.

	Förutsättningar	Rekommendationer
 Storlek planyta	50m x 30m liten plan Straffområde 20 x 10m 55m x 35m stor plan Straffområde 20 x 10m	Utgå från 11-mannaplanens befintliga linjering. (kan ge något avvikande mått)
 Storlek mål	5m x 2m	Max 5m x 2m (SvFF)
 Storlek boll	Storlek 4	Storlek 4 (SvFF)
 Speltid	Speltid 3 perioder a 20minuter	Lika speltid för alla (SvFF)
 Antal spelare	6 spelare & 1 målvakt per lag på planen	3 avbytare per lag (SvFF)
 Byten	Fria byten	Byten företrädesvis i paus (SvFF)
 Utrustning spelare	Tröja, byxor, strumpor, skor, benskydd	Enhetliga matchkläder (SvFF)
 Retreat-linje	Igångsättning sker med målvaktsutkast/utrullning. När målvakt har bollen under kontroll i händerna backar motstånd till retreatlinjen. Mitt emellan straffområde & mittlinje är retreat-linje.	N/A

SAMMANFATTNING AV GÄLLANDE REGLER

Fasta situationer (avspark, inspark, hörna, frispark) startas genom att passa bollen. Avståndet är alltid fem meter.

Hemåtpass Kontrollerad hemåtpass till målvakts händer med fot ej tillåten.

Straff & inkast tillämpas.

Gula & röda kort Utvisad spelare får ersättas. Ej målchansutvisning.

Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.

Vid underläge med fyra mål eller mer se UFFs tävlingsbestämmelser.



ROSLAGSBRÖIF

ATT KOMMA IHÅG SOM LEDARE

ATT VARA UNGDOMSLEDARE I ROSLAGSBRÖ IF Att bli ungdomsledare i Roslagsbro IF är ett förtroendeuppdrag. Det ger dig möjligheten att få ta del av glädje & gemenskap, att få bli delaktig i att utveckla spelare i en trygg & ansvarstagande miljö. Många frågar sig om de klarar av att leda ett lag, är osäkra på om de verkligen vågar, kan eller har tiden som krävs. Att välja att bli ledare är att utvecklas som individ. Roslagsbro IFs material för nationella spelformerna finns för att minimera den osäkerheten. Egentligen vill ju ingen av oss släppa den trygghet vi har. & det enklaste sättet att finna trygghet är att göra som man är van – bara göra sådant som man på förhand vet att man klarar av.

Vi tror att den som väljer att bli ledare ser längre än så, vi vill förmedla vår erfarenhet & våra värdegrunder för att ge en djupare trygghet för att utstå osäkerheten.

Tryggheten används sedan för att bygga upp laget & på så vis överförs den till den enskilde individen. Med trygghet kommer glädje & med det utveckling. Att kunna erbjuda spelarna det de tycker roligast av allt, att spela fotboll & utvecklas i en trygg miljö är ledarens absolut viktigaste uppgift.

Fokus ligger på individen, där spelarna ska våga mycket & utmana sig själva. För det krävs en positiv lärandemiljö. Fokus i träningen är spelet & att öva på färdigheter i spelliknande miljöer.

I träningen ska vi försöka att återspegla matchmiljön genom att skapa en komplex miljö, anpassad för spelarens ålder, där spelaren behöver koncentrera sig på sin omgivning samtidigt som den övar olika färdigheter med & utan boll. Riktningssystemat smålagsspel är en bra grund för fotbollsträning. Sådant övning speglar matchsituationen genom att vi har en anfallsriktning & en försvarsriktning samt andra spelare i närheten som både försöker hjälpa (medspelare) & skapa problem (motspelare).

DEN HÄR ÅLDERSGRUPPEN ska man hålla nere allvarlighetsnivån för. Ingen matchrapportering sker & fokus ligger på individuell prestation före resultat. Träningen handlar mycket om spelbarhet och spelförståelse för att utveckla fotbollsaktioner i en komplex miljö. Den bollträning som bedrivs är enligt principen "ett barn, en boll". Målvaktsträning sker i spel och isolerat.

SPELSYSTEM. För 7 mot 7 är vår rekommendation att spela med tre linjer i spelsystemet. Låt barnen ha visst inflytande i var de vill spela. Låt spelare prova olika positioner.

PRAKTISKT KRING 7 MOT 7 är en spelform i de nationella spelformerna. Vi har mål anpassade för denna spelform. Vi har även små mål som passar för smålagsspel som är ett bra verktyg i träning. De finns i förrådet vid konstgräsplanen. I dagsläget finns seriespel genom UFF, dvs det är en förbundsstyrd tävlingsform för 7 mot 7. Vi uppmuntrar att man spelar mot andra klubb i närområdet eller inom regionen. Matcherna spelas utan resultatuppföljning & tabeller.

ALLA KALLAS TILL MATCH Rekommendationen är att kalla alla till match. Det kan förekomma att någon tvingas stå över. Sätt metod & var tydliga med den innan seriestart. Har man fler lag i seriespel kan man rotera spelare för bästa lagkänsla trots att man kan spela olika matcher. Dubbling kan då förekomma. Var då rättvis över säsongen. Spelformen är lämplig som träningsmoment. Spelare kan tillfälligt kallas till annat Roslagsbrolags match. (Se policy för upp & nedflyttning). Håll därför god kontakt med angränsande lag.

DOMARE Använd i första hand våra unga föreningsdomare till dessa matcher! Spelar man match ligger formella ansvaret för att regler efterlevs på domaren. Efterlevnaden av rekommendationerna för spelformen ansvarar ledare för. Tänk även på att genomföra allt i positiv anda & på ett givande & trevligt sätt för alla parter!

TRÄNING Med smålagsspel eller liknande övningar på träning övar man automatiskt på de olika spelmomenten - anfall, försvar (omställningar), spelbredd, speldjup, spelavstånd & spelbarhet & spelförståelse, speluppfattning, reaktionsförmåga, kommunikation etc. Att uppfatta & förstå, att analysera & att fatta bra beslut är mycket viktigt för att lyckas med sitt fotbollsspel. För 7 mot 7 används målvakt. I träningen ingår att ta rädda avslut, uppresning, övar positionsspel & valsituationer samt tränar på fallteknik, längs marken & på höjd. Tänk på att anpassa tiden mot målvaktens ork & fysik vid fallteknikövningar.

ROSLAGS BRO IF

TILL FÖRÄLDERN

ATT TÄNKA PÅ Det finns många olika människor i & kring klubben. Eftersom antalet ledare i klubben är så stor finns olika typer av ledare, föräldrar & spelare med olika social eller kulturell bakgrund & kön representerade. Precis som för människorna runt klubben, rymmer gruppen ideella ledare därför många olika perspektiv på idrott, ledarskap & socialt ansvarstagande. Vi gör vårt bästa för ditt barn!

IDROTT ÄR I GRUNDEN INTE FOSTRAN & SOCIALA INSATSER. Idrott uppfattats ofta som att vara ett sätt att stötta barn & ungdomar. Tävlingsidrott syftar i slutändan till att någon skall vinna utan hänsyn till sociala behov. Den spänning som finns mellan tävlingsidrottens prestationsintresse & tävlande & samhällets förväntan på att idrotten skall fostra vill vi i Roslagsbro IF mildra. Vi är väl medvetna om att det till & med kan vara så att träningen & matchen är ett socialt andningshål för vissa barn i utsatta situationer. Därför vill vi hålla en lågkostnadsprofil & bygga vår verksamhet kring glädjen & spellusten. Därför ber dig som förälder att förstå spelformen & den nivå på tävling som gäller för spelformen! Vi ber dig att inte genom ditt agerande lägga orimliga prestations- eller resultat-krav på din spelare eller laget. Vi ledare arbetar med prestation för att bli långsiktiga vinnare.

ROSLAGSBRO IF VÄRNAR DÄRFÖR IDROTTENS FOSTRANDE ROLL & försöker i största utsträckning ta den på allvar. Hur man som ideell ledare i klubben uppfattas är därför viktigt & yttre förväntningen omfattar ofta idrottsledarskapets sociala dimension. Ledaren som utför dessa fostrande & sociala insatser uppmärksammas sällan. Vår del i spelarnas sociala utveckling kopplas främst till gemenskap, spänning & samarbete. Vi värnar klubbens strävan till att få en god social miljö & därigenom stärka lokala identiteten. Vi är en breddförening där alla skall kunna vara med. Det är vårt sätt att ta social hänsyn. Därför vill vi genom denna text uppmana anhöriga & föräldrar till att inte sammanblanda generella sociala funktionen & tävlandet. Vi tar socialt ansvar när vi genomför aktiviteter, leder & tränar barn & ungdomar.

LEDAREN FÖRSÖKER FÅ EN GRUPP AV SPELARE ATT JOBBA MOT SAMMA MÅL, att utveckla spelaren för att på så vis tydligt kunna påvisa sitt sociala ansvarstagande för ditt barns utveckling.

DÄRFÖR BEHÖVER DU SOM FÖRÄLDER BIDRA med generella förhållningsprinciperna för ditt barn. Om något inte fungerar behöver du som ansvarig för en spelare föra dialog med ledaren. Särskilt om ditt barn är i behov av extra eller speciellt stöd. Det kan röra sig om så enkla saker som allergier, funktionsnedsättningar eller spelarens dagsform. Men det kan även röra sig om tråkigare saker vi är i behov av att veta såsom skyddad identitet eller att spelaren kommit skadad eller sjuk till en träning. Vi försöker givetvis lösa behovsproblemen som uppkommer men det vi inte kan hjälpa till med behöver vi ledare din hjälp med. Vi ledare vill vara allmänmänskligt ansvarstagande & fostra spelare enligt vårt motto- En sund själ i en sund kropp. Det betyder att den sociala dimensionen inte är något man som ledare kan välja bort, utan vi gör så gott vi kan.

UTAN ANHÖRIGAS HJÄLP & ENGAGEMANG FUNGERAR INTE LAGET & då kommer laget eller spelaren inte att kunna utvecklas optimalt. Det är därför av stor vikt att anhöriga hjälper ledaren så att denne ges möjlighet att hjälpa spelarna. Ditt engagemang i aktiviteter krävs med andra ord för ditt barn & vårt lag!

VI TAR GÄRNA EMOT SYNPNKTER på Informationsskrifter, Robromallen eller verksamheten. Det driver föreningen framåt! Informationsskrifter & Robromallen är Ungdomssektionens sätt att visualisera våra visioner & sättet vi vill informera dig & spelaren om vad vi förväntar oss av människorna kring föreningen. Som förälder till spelare bör man ha information om våra riktlinjer & förhållningssätt. Du skall som förälder kunna bedöma vad vi erbjuder dig & ditt barn, hur vi vill påverka barnets fostran till en medmänsklig spelare med god utveckling i samklang med klubbiden - En sund själ i en sund kropp.

- Har du synpunkter på verksamheten eller innehållet, kontakta gärna någon av våra ledare i Ungdomssektionen. Vi tar gärna emot både positiva synpunkter & utvecklingsförslag. Vi nås även på ungdomsfotboll@roslagsbroif.se

