

Barn- och ungdomsfotboll i Västergötland



Så Spelar vi 7 mot 7



**Utifrån SvFF:s
NATIONELLA SPELFORMER**

Jämnare matcher...

Roligare och bättre spel...

Alla skall få vara med...

Spela, lek och lär är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. I 7 mot 7 fotbollen är inte det viktigaste att vinna. Att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare är mycket viktigare. Låt detta genomsyra ledares och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Man bör träna dubbelt så många gånger som man spelar match. Tänk på att träning är viktigare än match och att matchen är det bästa träningsstillfället. Föreningar uppmanas att ordna "öppna" träningar för att underlätta för intresserade barn att kunna träna mer.

Fotboll för alla överallt

Denna skrift är en av fem skrifter som beskriver hur barn- och ungdomsfotbollen ska bedrivas i Västergötland 11:11, 9:9, 7:7 5:5 och 3:3. Mottot för skrifterna är allas rätt och möjlighet att spela fotboll på ett utvecklande och stimulerande sätt. Men också ett bidrag till vårt viktiga arbete för fotbollens och fotbollsföreningarnas fortlevnad både på landsbygden och i tätorten.

Syftet med 7 mot 7

7 mot 7 är obligatoriskt för 10-12-årslag i Västergötland. VFF bjuder in till seriespel där man möter kringliggande föreningars motsvarande lag i vårt divisionsspel. Varje lag spelar ca 14 serie matcher i åldern 10-12 år, dvs en match i veckan. Man behöver inte möta alla i serien två gånger. Har man anmält sig till fel division går det i de flesta fall att byta under pågående säsong.

Pojkar	Rekommenderad ålder		Flickor	Rekommenderad ålder
Div. 9	12 år		Div. 6	12 år
Div. 10	11-12 år		Div. 7	11 år
Div. 11	11 år		Div. 8	10 år
Div. 12	10-11 år		Div. 9	9-10 år
Div. 13	10 år			
Div. 14	9-10 år			

Detta innebär

- × Det är en positiv stämning runt en 7 mot 7 match.
- × Spelarna får prova på att spela på olika positioner i laget.
- × Spelarna får spela lika mycket.
- × Varje spelare får möjlighet till mycket bollkontakt.
- × Har man anmält sig till fel division går det i de flesta fall att byta under pågående säsong.

Regler

Svenska Fotbollförbundets Spelregler för 7 mot 7 fotboll gäller vilket innebär:

- ✓ Bollstorlek: 4.
- ✓ Alla spelare måste använda benskydd.
- ✓ Spelarna skall vara enhetligt klädda med även strumpor och byxor i föreningens färger.
- ✓ Avståndet till bollen vid fasta situationer är 7 m.
- ✓ Speltid: Speltiden är 3 x 20 minuter med 5 minuters paus för 10–12-åringar.
- ✓ Inkast som utförts på ett tekniskt felaktigt sätt skall efter kort instruktion från domaren göras om.
- ✓ Offside gäller ej.
- ✓ 6-sekundersregel för målvakter gäller ej.
- ✓ Om en spelare avsiktligt spelar bollen till egen målvakt och denne tar bollen med händerna skall det dömas frispark.
- ✓ Målchansutvisning gäller ej, för målvakter eller utespelare.
- ✓ Då bollen "gått död" över kortlinjen startar målvakten alltid spelet genom att rulla eller kasta ut bollen. Inspark och utspark är alltså inte tillåtet i detta fall.
- ✓ Även när bollen inte varit "död" vill vi att försvarande lag backar så att målvakten kan starta spelet genom att rulla eller kasta bollen till närmaste back. Det försvarande laget skall backa så långt som det behövs för att den anfallande backen i lugn och ro ska kunna passa bollen vidare till någon av sina lagkompisar. Ett riktmärke kan vara mitt emellan straffområdeslinjen och mittlinjen. Det är ledarnas och domarens gemensamma ansvar att se till att detta fungerar på ett bra sätt. Om man tycker att det underlättar kan man ställa ut fyra koner för att markera denna linje.
- ✓ Om matchen blir ojämn får det lag som ligger under med 4 mål sätta in en extra spelare, som skall vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen. Syftet med denna regel är att matcherna skall bli så jämna som möjligt.
- ✓ Avbytarsystem eller s.k. flygande byte gäller. Tänk på att utbytt spelare skall ha lämnat planen innan inbytt spelare träder in. Genomför gärna bytena vid naturliga spelavbrott. (Notera att upplägget med 10 spelare och 3 halvlek för All 7 mot 7 från och med 2017 innebär att vi strävar efter att byta i halvtids pauserna).
- ✓ Om antalet spelare i seriens rekommenderade ålder inte räcker till för att fylla ett lag skall man i första hand fylla på med yngre spelare. Om man tvingas använda fler än två spelare över rekommenderad ålder skall ansvarig ledare informera motståndarna om detta inför aktuell match.
- ✓ Föreningsdomare som har genomgått VFF:s föreningsdomarutbildning minst för 7 mot 7. Domaren skall bära domartröja och i övrigt vara idrottsklädd (ej jeans eller vanliga skor).

Matchfakta

Ålder	Spelformer	Boll	Matchtid	Yta	Målstorlek
12 år	7 mot 7	4	3 x 20 min	55 x 35 m	5 x 2 m
10-11 år	7 mot 7	4	3 x 20 min	50 x 30 m	5 x 2 m

Den rekommenderade planstorleken för en 7 mot 7 plan är enligt tabellen ovan med ett straffområde om 20 x 10 m. Rekommenderad ålder och anläggningens beskaffenhet styr planstorleken.

Spelares uppträdande – Fair play

Vid allmänt osportsligt uppträdande mot medspelare, motspelare, ledare, domare eller publik och vid svordomar riktade mot sig själv på grund av misslyckade passningar eller målskott byts spelaren ut och ombeds lugna ner sig och tänka över det inträffade innan han/hon är välkommen in i spelet igen. Ersättare får sättas in.

Spelaren visas av planen för resten av matchen och ersättare får sättas in när

- spelaren skriker ut könsord eller använder könsord mot spelare, ledare, domare eller publik.
- spelaren använder ord som hora, bög eller liknande mot spelare, ledare, domare eller publik.
- spelaren använder svordomar riktade mot spelare, ledare, domare eller publik.
- spelare som vid upprepade tillfällen uppträder osportsligt eller skriker ut svordomar.

Ledares och andra vuxnas uppträdande

- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och övrig publik på andra.
- Föräldrar och andra vuxna lägger sig inte i spelet med instruktioner eller synpunkter på spelarna, ledarnas uppgifter eller domarens bedömningar.
- Ledarna bör vara föreningsklädda.
- Rent spel och Fair play gäller även för vuxna.

Observera!

Samma regler gäller för ledare.

Det är du som är ledare som har hela ansvaret

– INGEN ANNAN!

Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

– Träning och match

Träning

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att både träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på.

Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.

Målvaktsträningen bygger på att vidareutveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas innebär att 3–4 träningar på våren och att 3–4 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.

Se till att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 500.

Träningspass

Ett träningspass bör innehålla både färdighetsövningar och spelövningar med en viss tonvikt på spelövningar. Låt gärna 50–60 procent av träningstiden vara spel. Hela passet bör präglas av ett tema.

Match

När laget spelar match kan följande punkter vara bra att reflektera över. Genom att uppfylla dessa punkter får alla barn en bra upplevelse och viktiga erfarenheter senare i sin idrottsverksamhet.

- Enkla rutiner och genomgångar.
- Jämna matcher.
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla spelar lika mycket.
- Spela som vi tränar.
- Prova olika positioner.
- Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair Play.

Rent spel

I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- * Vi följer fotbollens regler.
- * Vi respekterar domarens beslut.
- * Vi uppmuntrar till juste spel.
- * Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna.
- * Vi hälsar på varandra före matchen.
- * Vi tackar motståndarna och domare efter matchen på ett respektfullt sätt, gärna gemensamt vid mittlinjen.
- * Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- * Vi har god stil på och utanför planen.

Tips

Dela gärna ut detta häfte till samtliga ledare och föräldrar för att öka kunskapen och därmed förståelsen för 9 mot 9 fotbollens betydelse och andemening.



Till alla fotbollsföräldrar

Följ med på träning och matcher.
Ditt barn sätter stort värde på det.

Håll dig lugn vid sidlinjen.
Låt barnen spela fotboll själva.

Uppehåll dig längs ena sidlinjen.
Håll avstånd till ledare och spelare.

Respektera ledarnas beslut.
Var positiv och stöttande.

Respektera domarens beslut.
Se domaren som vägledare.

Skapa god stämning vid match och träning.

Fråga barnen om matchen var kul och spännande.
Fråga ALDRIG efter resultatet.

Stöd föreningen i dess arbete.
Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.

Kom ihåg: Det är ditt barn som spelar
fotboll och inte du.

Postadress: Box 383, 541 28 Skövde
Besöksadress: Gustav Adolfs gata 49, Skövde

Telefon: 0500 – 40 11 10

Hemsida: www.vastgotafotboll.org
E-post: vastgotafotboll@vastgotafotboll.org



Nationella spelformer 7 mot 7 10-12år

Målsättning med spelformen 7 mot 7

Matchen ska vara ett lek- och glädjefullt tillfälle där utgångspunkten är barns behov.

Alla spelare skages bra förutsättningar för att kunna utföra många fotbollsaktioner som till exempel att passa, dribbla och skjuta.

Sådana förutsättningar är bland annat planens storlek och antalet spelare.



Förutsättningar



Storlek planyta liten 7 mot 7

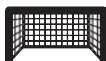
50 x 30 m, straffområde 20 x 10 m

*Retreat line, mitt emellan straffområdeslinjen och mittlinje.

Storlek planyta stor 7 mot 7

55 x 35 m, straffområde 20 x 10 m

*Retreat line, se liten 7 mot 7.



Storlek mål

Max 5 x 2 m.



Storlek boll

4.



Utrustning spelare

Tröja, byxor och strumpor
Skor och benskydd.



Antal spelare

6 utespelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten

Fria byten.



Speltid

3 x 20 minuter.

Rekommendationer

Utgå från 11-mannaplanens befintliga linjering. (Vilket kan ge något avvikande mått från beskrivna storlekar.)

5 x 2 m

Boll av god kvalite pumpad med lämpligt lufttryck.

Enhetliga matchkläder.

Max 2 avbytare per lag.

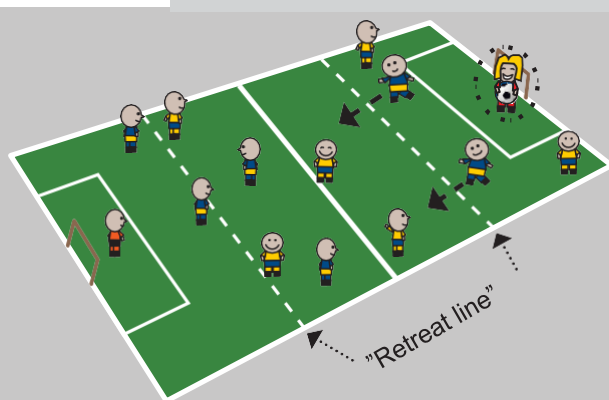
Byten i paus.

Lika speltid för alla (speltidsgaranti)

Retreat line

Vid inspark/målvaktsutkast startas spelet genom att bollen kastas/rullas från valfri plats inom straffområdet av målvakten. Bollen är i spel när den är utanför straffområdet. Motspelarna måste varabakom Retre line tills bollen är i spel. Detta gäller även när målvakten fång i spel.

SvFF rekommenderar att man inte sp över mittlinjen som första passning.



Regler



En utvisad spelare får i 7 mot 7 ersättas av en annan spelare.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 8 spelare tills ställningen är lika.

Rekommendationer

Ersätt den utvisade spelaren med en annan spelare.

Spela med 8 spelare.

Hur spelar 10-12 åringar fotboll?

Spelarna börjar förstå att spelet fungerar bättre om de samarbetar. Bollhållaren försöker att vara rättvänd och medspelarna söker upp öppna ytor för att kunna ta emot passningar efter marken. Det kollektiva spelet med få spelare som är nära varandra börjar att ta form. De flesta målen görs vid frilägen efter djupledsspel och vid 1 mot 1-situationer eller vid distansskott.

Försvarsspelet karaktäriseras fortfarande av att flera spelare jagar bollhållaren. Detta sker spontant och utan större planering eller samarbete. I takt med att spelarnas erfarenhet av fotboll breddas, ökar även förståelsen för att bevakas mot spelarna.

11 mot 11

15-år

Kollektivt spel med hela laget. Medspelare långt ifrån.

9 mot 9

13-14 år

Kollektivt spel med fleraspelare. Medspelare långt ifrån.

7 mot 7

10-12 år

Kollektivt spel med få spelare. Medspelare nära.

5 mot 5

8-9 år

Individuellt spel Jag och bollen.

3 mot 3

6-7 år

Individuellt spel Jag och bollen.

***Nivå 3, 12-16 år**
Träna för att lära

***Nivå 2, 9-12 år**
Lära för att träna

***Nivå 1, 6-9 år**
Fotbollsglädje

*Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan är uppbyggd i nivåer som överlappar varandra.

- Tröst mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.



Välkommen till Svenska Fotbollförbundets tränar- och spelarutbildning.

På Fotbollsportalen kan du inspireras av Spelarutbildningens VAD spelarna ska lära sig och ta del av tränarutbildningens HUR träningen kan genomföras.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

Nationella spelformer



Materialet berör respektive spelform och är anpassat för allas om medverkar i fotbollen.



Fotbollens spela, lek och lär

(FSLL) beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för.



SvFF:s Spelarutbildningsplan

Beskriver vad som skapar bästa tänkbara lärandemiljöer för att utveckla fotbollsspelare i åldern 6-19 år.



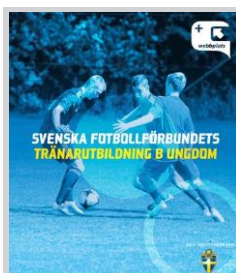
Tränarutbildning C

Materialet vänder sig till tränare för barn upp till och med 12 år. Den är också en obligatorisk instegsutbildning för att gå vidare inom SvFF:s utbildningsprogram.



Målvaktstränarutbildning C

Målvaktstränarutbildning C är ett utbildningsmaterial för målvakts- och lagtränare för barn upp till 14 år.



Tränarutbildning B ungdom

Materialet vänder sig till tränare för ungdomar i åldern 13-19 år och är även en fortsättning på Tränarutbildning C.

Riktlinjer för svensk Barn- och ungdomsfotboll är;

Fotboll för alla

Barns och ungdomars villkor

Fokus på glädje, ansträngning och lärande

Hållbart idrottande

Fair Play

