



# NATIONELLA SPELFORMER

## 7 MOT 7 10-12 ÅR

### Målsättning med spelformen 7 mot 7

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

Alla spelare ska ges 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

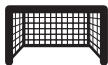
50 x 30 m, straffområde 20 x 10 m

\*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 utspelare 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)

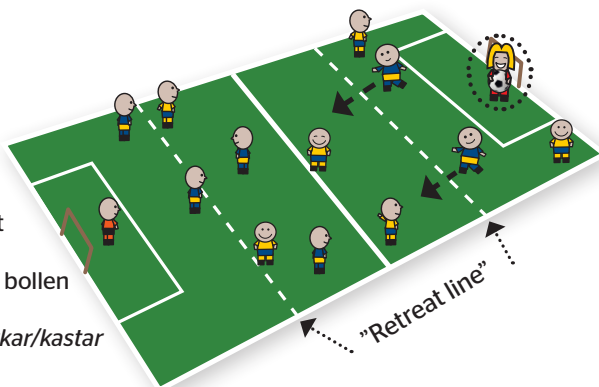
## Retreat line

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 vara bakom Retreat line tills bollen är i spel.

Detta gäller även när målvakten fångar bollen i spel.

*SvFF rekommenderar att man inte sparkar/kastar 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 bevakna motspelarna.

**3 mot 3**  
**6-7 år**

Individuellt spel  
Jag och bollen.

**\*Nivå 1, 6-9 år**  
Fotbollsglädje

**5 mot 5**  
**8-9 år**

Individuellt spel  
Jag och bollen.

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

**7 mot 7**  
**10-12 år**

Kollektivt spel  
med få spelare.  
Medspelare nära.

**9 mot 9**  
**13-14 år**

Kollektivt spel  
med flera spelare.  
Medspelare  
långt ifrån.

**11 mot 11**  
**15- år**

Kollektivt spel  
med hela laget.  
Medspelare  
längst ifrån.

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

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

- Trösta 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



**Fotbollens spela, lek och lär** (F5LL) beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för.

Materialet berör respektive spelform och är anpassat för alla som medverkar i fotbollen.



### 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