

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 regelbundet spelar match
- 🤖 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 serie eller cup. Om det finns fler än 2 lag i åldersgruppen läggs 2 på samma nivå och övriga på en annan för att undvika att Nosaby lag möts. Målsättningen är att skapa jämna matcher genom att anpassa lag mot motstånd, inte genom att skapa "bättre" och "sämre" lag.
- 🤖 Alla får lika mycket speltid under säsong.
- 🤖 Alla ska pröva på samtliga positioner i laget i matchspel. Eventuellt kan målvaktspositionen alternera mellan vissa spelare. Dessa prövar även övriga positioner.
- 🤖 2-3 träningspass per vecka á 75-90 minuter. Under nov-april kombineras inomhus- med konstgrässträning 1-2 träningspass per vecka på konstgräs under perioden jan-april.
- 🤖 Under träning varierar grupp sammansättningen och spelare med olika fotbollsmässig utveckling blandas. Vissa moment i träningen kan nivåanpassas där barnens fotbollsmässiga utveckling är på ungefär samma nivå (homogena grupper).
- 🤖 Rekommenderade tränarutbildningar: SvFF D, Tränarutbildning C, Uefa C, Tränarutbildning B Ungdom (tränare för spelare 12 år), Spelformsutbildning 7 mot 7 och Målvaktstränarutbildning D.
- 🤖 Nosaby IF bekostar anmälningsavgiften för 1 cup utomhus och 1 cup inomhus. Rekommenderade cuper är: ute Åhus HBK Cup, Ölandscupen (11-år). Indoor Cup Bromölla och Kristianstad Arena Cup. Åldersgruppens samtliga spelare får möjlighet att delta i anmäld cup. Alla som är uttagna skall få speltid i matcherna.
- 🤖 I undantagsfall om man inte får ihop en spelartrupp till match kan spelare lånas in till match från yngre lag. Kontakten skall ske med ledare för det yngre laget *ej spelare direkt*. Ledarna för det yngre laget bestämmer vem som skall lånas ut. Prioritering om matcher sammanfaller är det lag som spelaren tillhör.
- 🤖 Om spelare har någon diagnos vill vi att anhörig är på träning o match.

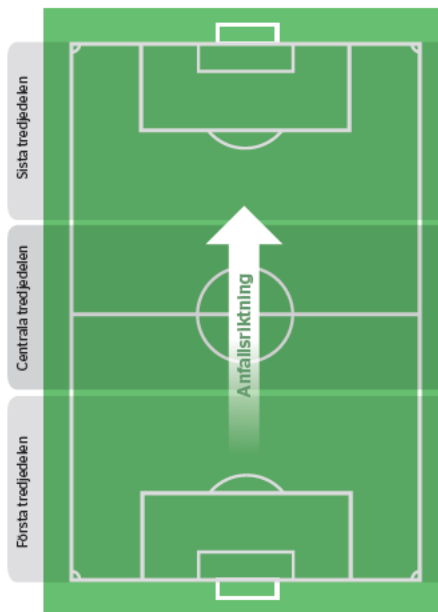
Spelet 7 mot 7

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.

Arbetssätt

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

Anfallsspel

Spelbarhet
Speldjup
Spelbredd
Spelavstånd

Uppspel
Djupledsspel
Spelvändning
Uppflyttning
Väggspel

Försvarsspel

Försvarssida
Täckning
Nedflyttning
Uppflyttning

Spelarens färdigheter

Anfallsspel

Driva
Vända
Skjuta
Passa
Ta emot bollen
Utmana, finta och dribbla
Nicka

Försvarsspel

Bryta
Pressa
Markera
Tackla

Målvakten (extra färdigheter)

Anfallsspel

Rulla bollen
Kasta bollen

Försvarsspel

Fånga 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

Fotbollspsykologi

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: utespelarna 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.