

# BARNFOTBOLL 10-12 ÅR



**Gula linjen**  
**7 manna fotboll**

## **Barnfotboll 10-12 år spelform: 7-mannafotboll**

Det är fortsatt stort fokus på att ge spelarna en bra teknisk grund att stå på inför framtiden. Vi ska ha en allsidig träning. All träning skall utgå ifrån spelet med mycket smålagsspel varvat med färdighetsövningar.

Spelarna ska börja ta eget ansvar och exempel lära sig att passa tider.

Från året spelaren fyller 12 år kan tränaren nu också tillsammans med spelaren och vårdnadshavare även göra en bedömning om spelaren vill testa på att träna en vecka med äldre åldrar. Spelare kan också erbjudas att spela match med äldre lag vid enstaka tillfällen. OBS! i dessa åldrar finns inte permanent uppflyttning!

### **Organisation**

Utomhusträning två gånger i veckan. Uppehåll ca 20 dagar sommar och 30 dagar vinter.

Ängelholms FF har ambitionen att det ska finnas en huvudtränare i gruppen, samt en assisterande per 15 spelare i åldrarna

Här utgörs tränarstaben av föräldratränare.

Vi deltar i de cuper och sammandrag som tränarna anser lämpligt för gruppen.

Vi spelar mot rätt ålder det vill säga 11 åringar möter 11 åringar.

Länk till information om spelformen på SvFF:

<https://aktiva.svenskfotboll.se/4af871/globalassets/svff/dokumentdokumentblock/nationella-spelformer/7mot7-20.pdf>

### **Utbildningsplan i träning**

Spelarna ska ha så mycket bollkontakt som möjligt under en träning. Detta får vi genom att spela mycket smålagsspel och ha färdighetsövningar utan köer eller MAX! 3 spelare i var led.

Träningsupplägget ska bestå av:

- Driva boll och riktningsförändra
- Stanna bollen
- Vända med boll
- Ta sig förbi motståndare 1v1
- Vi utökar spelarnas repertoar av finter
- Tillslag på bollen
- Passa till medspelare
- Lekar med boll
- Smålagsspel 2v2, 3v3, 4v4 och 5v5
- Passningsspel med båda fötterna
- Bollmottagning med båda fötterna
- Vi väver in motoriska övningar som aktivering (exempel korsrörelser eller löpteknik)

## Utbildningsplan vid match

Skillnaden mellan 5-manna och 7-manna är större än man kan tro. Därav ska det inte finnas för mycket taktiska instruktioner håll det väldigt enkelt och fortsätt låta spelarna ta egna beslut och lösa situationer som uppstår på planen. Inga instruktioner ges till spelarna på plan utan tränarna ska endast uppmuntra spelarnas försök att lyckas vid passningstillfällen, dribblingar eller avslut etc. Matchen ska ses som ett utbildningstillfälle likt träningar i dessa åldrar.

Till match och cuper tar vi ut 10 spelare 1 målvakt och 9 utespelare.

Genomför bytena i pauserna ett bra riktmärke för speltid är att alla ska ha minst två perioder i speltid!

Har spelaren tränat under veckan så blir spelaren uttagen till match.

### I match spelar vi 1-2-3-1.

- Uppmuntra passningar om det ger laget ett bättre läge (detta görs i pauserna)
- Uppmuntra huvudvridningar (Offensivt att ha planen klar samt defensivt att se vart motståndaren är, detta görs också i pauserna)
- Alla anfaller och alla försvarar
- Spelarna ska uppmuntras att vara kreativa (spelaren som har bollen bestämmer)
- Dribbla, dribbla! (viktigt att tillåta detta för att få en teknisk grund hos spelarna)
- Ledarna ska inte ropa instruktioner till spelarna på plan
- Oavsett resultat ska vi alltid främja att spelarna blir ”vän med bollen”
- Finns inget som heter riskminimering (det är ok att dribbla framför eget mål)
- Alla som är uttagna till match/cup ska spela lika mycket!
- Instruktioner ges på träningar och till avbytare
- Båda backarna spelbara vid utkast från målvakt (vi rullar alltid igång bollen från målvakt)
- Vi spelar en passningsorienterad fotboll
- Spelarna får aldrig spela på samma position två matcher i rad (har spelaren spelat back ena matchen spelar den på offensivare position nästa och vice versa)

## Från 11 år

Vi börjar nu introducera fotbollsbegrepp samt försvarsspelets grunder i träning och match. Viktigt att börja prata i spelet för att hjälpa varandra offensivt och defensivt.

### Försvorsspel

- Markeringsspel
- Press och täckning
- Markeringsspel fasta situationer (vi befinner oss mellan motståndaren och målet)

### Anfallsspel

- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Överlapp