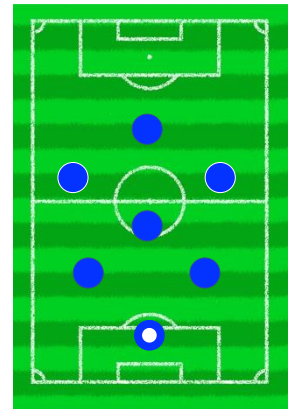


7èr-spillet (10-11 år)

Overordnet

- Laget spiller primært i systemet 1-2-3-1.
- Spillere 10-11 år skal lære:
 - å spille av press
 - å forstå og anvende begrepene balanse, ubalanse, mellomrom og bakrom
 - å presse kollektivt som lag i ledd
 - rollefokusene i 7èr-spillet
- Banestørrelsen er 30 x 50 m.



LAGSTEMA

	Tema	Utdyping	Øves gjerne i:
10 år Høst	(T7.1) Spille av press	<ul style="list-style-type: none"> - Etablere alternativer rundt BF (overtall) - Etablere alternativ lengre unna - Posisjonsjustering som 2A for å kunne 1) få ball 2) spille hurtig videre - Utfordre første pressledd - Ta med forbi første pressledd når spilt av - BF valg - spille hvor? ta med eller spille? 	<ul style="list-style-type: none"> - Spilløvelser - Kongespill - Spill
10 år Vår	(T7.1) Rollefokus i 7er	Se rollefokus	- Spill
11 år Vår	(T7.3) Skape ubalanse hos motstander - på vei inn mellom	<ul style="list-style-type: none"> - Offensive utgangsposisjoner → med brede stoppere, keeper og sentral - Når stengt framover - vendingen av spill så høyt som mulig: → Ball bredt - vurdere vending via 1) midten 2) forsvar 3) keeper - Når rom til å angripe: → Spille/ta med forbi første pressledd 	<ul style="list-style-type: none"> - Spilløvelser - Småmålsspill med 2-3 mål - Føringslinje - Spill inn i sone - Spill
11 år Høst	(T7.4) Presse kollektivt	<ul style="list-style-type: none"> - Forsvare seg i ledd → Presshøyde, samlet press og avstander (dybde/konsentrering) → Press og sikring (1F og 2F) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ballkontroll - Tysker/ Rondo (1F og 2F relasjon) - Spilløvelser - Småmålsspill med 2-3 mål - Føringslinje - Spill inn i sone - Forflytningsfirkant - Spill

Spillmodellen (se 11erspillet for hele)

Etablert angrep - når vi angriper mot en motstander i balanse

Overordnet - Målsettingen med angrepsspillet er å skape flest mulig sjanser for å score mål

- Vi ønsker å angripe framover når mulig - balansert med å ha ballen i laget for kontrollere kamper og eget angrepsspill

Frispilling - vi ønsker å spille av motstanders første pressledd for å få rettvendte spillere i framrom eller mellomrom

- Direkte i bakrom/korridor hvis ledig og framrom/mellomrom er stengt

Skape ubalanse - inn i mellom eller bak

- Vi ønsker å spille oss inn mellom motstanders midtbane og forsvar, for å komme oss inn bak motstanders forsvar
- Med rettvendt ballfører, så sentralt som mulig

Etablert forsvar - når vi forsvarer oss i balanse

Overordnet - Målsettinger med forsvarsspillet er å vinne ball og hindre mål (prioritering ut fra hvor på banen situasjoner oppstår)

- Vi forsvarer oss med gode balanse i eget lag gjennom forflytning – konsentrering/sideforskyving og dybde

Bryte ned motstanders frispilling

- Vi etablerer forsvaret vårt så høyt som mulig i banen for å nekte motstander å spille
- Vi senker laget dypere hvis vi ikke klarer å bryte ned frispilling, eller vi vurderer det motstanders trussel som så stor at det er nødvendig

Hindre tilgang på farlige rom - når motstander lykkes med å spille seg fri

- Nekte motstander å spille mellom våre ledd
- Sideforskyve, presse ballfører og etablere gode sikringsforhold
- Forberedt på å løfte presset høyere hvis vi tvinger motstander ut av frispilt tilstand

Rollefokus i 7èr-spillet

Keeper:

A: Se, vurdere og sette i gang spillet bakfra presist langs bakken.

A/F: Aktiv i spillet med posisjon ut i banen som 2.A, samt støtte ut som 1.F.

F: Aktivt komme ut vinne ball før motstander ved innlegg eller ved totalgjennombrudd

Stoppere:

A: Frispille stopper (vende spillet), sentral, indreløper og spiss.

A: Alltid spillbar for keeper og motsatt stopper mot etablert forsvar

A: Alltid gjøre seg spillbar i støtte til indreløper og sentral.

A: Komme etter i angrep, slik at støtte blir mulig og laget holdes samlet.

F: Riktig avstand til motspiller for å bryte foran og kunne sikre bakrommet.

Sentral:

A: Være spillbar for stopperne i det øyeblikket de trenger det i frispillinga.

A: Rettvende med ball for å skape/utnytte overtallsituasjoner

A: Understøtte alle situasjoner, og være klar som 1.F. og 1.A ved behov.

A: Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, skudd, dribling.

F: Overtar ansvaret som stopper når denne er ute av posisjon defensivt.

F: Starte presset sentralt i etablert forsvar

Indreløper:

A: Være klar til å erobre rom i alle retninger på pasning fra stoppere og sentral.

A: Drive mot motstanders forsvar når rettvendt med ball i mellomrom

A: Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med spiss og sentral

A: Hold bredde i overtallspill og vær orientert opp, inn og ned før 1.touch.

A: Flytte opp og inn på motsatt av ballsiden når stopper frispiller.

A/F: Rask omstilling i breakdown, begge veier i banen, inn i def. og ut i off.

Spiss:

A: Komme seg fri foran mål ved innlegg/ når laget avslutter angrep.

A: Klar til å motta oppspill med en bevisst 1.touch.

A: Klar til å true bakrom.

F: Har ansvaret for å gjennomvinne egen tapt ball.

F: 1.F når motstander starter bakfra - skal lede spillet ut i bredden.

Grunnleggende øktstruktur og øvelser til 7èr-spillet

Øktstruktur – 75min økt

Hva	Hvordan	Viktige momenter
Oppvarming (10min)	Ballkontroll	Kom raskt i gang Mye aktivitet Mange ballberøringer pr spiller
Deløvelse (20min)	Med og mot	Små grupper med mye involvering. Begynn enkelt med god plass og lite motspill Øk vanskelighetsgraden med 1) flere medspillere 2) motspillere 3) mindre plass når spillerne mestrer godt Tilstrebe å øv med motspill så ofte som mulig
Spill (45min)	Smålagspill 3v3,4v4 Mellomflate 5v5, 6v6 Storflate (3 ledd) 7v7	Korte kamper med korte pauser - fotball er en intensitetsidrett Muligheter: - Alle spiller hele tiden - Trelagspill – 2 spiller, 1 hviler - rullering - Firelagspill – 2 spiller, 2 hviler – bytte Tilpass organisering etter antall på trening for å få best mulig aktivitet

Øvelser – se Øvelsesbank

Ballkontroll Sjef over ball
Edderkoppen
Pasningsfirkant
Possession (tysker/rondo) – 3v1, 4v1, 5v1, 6v1, 3v2, 4v2,5v2, 6v2, 7v3, 8v3, 9v3

Med og mot Possessionøvelser
Scoringsøvelser
Spilløvelser

Spill Oppfordre spillerne til å prøve ting og være kreative
Oppfordre spillerne til å løpe mye og involvere seg
Varier mellom smålagsspill og mellomflate
Jobb med spillerne i rollene, og la de få prøvd dem alle over tid.