



7v7 - LAG ET LAG (10-11år)

SKAPE IDRETTSLYST OG GODE HOLDNINGER

Fotballferdighet skal prioriteres, selv om det er på tide å tenke litt mer lagorganisering. Spillerne er fortsatt inne i en motorisk gullalder for å tilegne seg ferdigheter. Dette er en alder det er gunstig å påvirke holdninger, skape idrettslyst og oppfordre til egenaktivitet. 7'er erstatter 5'er fotball som hovedspill under kamper.

Formasjon: K-2-1-3: En ekstra forsvarer (stopperpar). Ny rolle sentral midtbane (ballsentral som fordeler baller og er en toveis-spiller, faller ned når vi blir presset bak).

3 angrepsspillere, kantene holder bredde og sørger slik for å utnytter hele banen. Er også 1F, og prøver og presse samlet når vi ikke har ballen.

Organisering

Trenere/ledere

Alle trenere skal ha minimum UEFA C – DK1.

Minimum én (helst alle) skal ha DK2 (10år) +DK3 (11år).

Inndeling

Jevngode lag og jevnt med spilletid. 9-10 spillere i kamptropp.

Melder opp i egnet nivå i seriespill.

Fellesøkter (60-75min)

I sesong: 2 økter i uken + kamper.

Utenfor Sesong:

Oktober – november: 2 økter i uken (Ute så lenge det går), inne (laget koster selv)

Jan – Mars: 2 økter i uken (ihht banekapasitet)

Treningsfri juli og desember

Legg til rette for allsidighet (ok med andre former for idrett utenfor sesong).

Hospitering for enkeltspillere ved behov (Se kap. *Hospitering*)

Sosialt

Foreldremøte på høsten.

Turneringer - Tine Fotballskole – Tiller Fotballakademi



Sportslig

Holdninger

Likt som 3v3 og 5v5 i tillegg:

- spillerne hjelper til å rydde banen etter trening. Gunstig alder for å påvirke holdninger.

Mål

- Skape et lag og legge til rette for fotballferdighet (handlingsvalg & valget)

Rev.:	01	Rev dato:	28.10.2022	Godkjent av:	Tiller Fotball
-------	----	-----------	------------	--------------	----------------



Utfordring

- Gi utfordring til alle og lage trening/tilbud tilpasset spillerne.
Det betyr at det er lurt å differensiere tilbudet til spillerne så de møter spillere på trening som er mest mulig jevnbyrdige. Kan være lurt med 2-3 ulike ferdighetsnivå på treningsfeltet (ut fra gruppestørrelse), slik at alle møter noen på sitt nivå. Da har alle mulighet til utvikling. Det ideelle er at spillerne over tid spiller 1/3 av tiden med og mot de på samme nivå/de som er kommet lenger/de som ikke er kommet så langt. (1/3 kake: 1/3 trening med de som har bedre/lik/mindre ferdighetsnivå).

Kamper

Deltar i kretsserien.

- Lik spilletid.
- La spillerne prøve seg på ulike plasser, også som keeper.
- Ingen kaptein.
- Oppvarming skal skje ved [Skadefri](#) og [Spilløvelser](#) (prepp).

Bruk kamparena til å terpe det vi øver på trening. Gjerne informere foreldre om hva som er øvd på slik at de også kan rose "de riktige tingene"

Øvelser

Klubbens øvelser for 10-11 åringer finner dere her: [Øvelser og læringsmomenter 10-11 år - Norges Fotballforbund](#)

Det skal være en grunnpakke med øvelser som brukes i Tiller. Variasjon mellom max 6-7 øvelser – og differensier innenfor den enkelte øvelsen for variasjon.

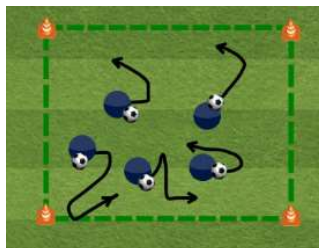
Få og kjente øvelser bidrar til progresjon = økt mestring og mer effektive økter.

En økt skal alltid ha med elementer av: *Sjef over Ball* (25%) og *Spille med og imot* (25%) og *Spill* (50%). Totalt skal da 75 % være spillrelatert.

En Typisk økt på 60 min kan se slik ut:

Oppmøte 15 min før økten: Skadefri / oppvarming

Sjef over ball: 15 min



Sjef over Ball:
Ball nære kropp –
Sekvenser på max
15-20sek.. Varier med
forskjellige
elementer...

Spille seg gjennom ledd (3-2-3): 15 min

Spill 3v3 / 4v4 (med/uten keeper) / 5v5 (30 min)

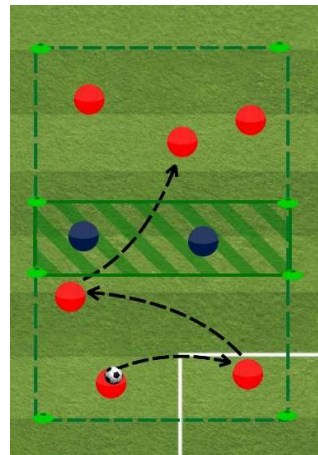
Treningsøkta bør ha ett av følgende fire hovedtemaer fra start til slutt:

- Spille seg framover i banen
- Komme til avslutning – score mål
- Vinne ball – Hindre motstander å komme forbi oss
- Hindre avslutning – hindre mål

Spille seg gjennom ledd:

Rødt lag må finne pasningsalternativer – angrepsledd må være spillbar. Bevegelser = dra på seg press/skape rom. Kroppsstilling, ta imot på riktig fot etc.

Blått lag presser/stenger pasningsalternativer.



Rev.:	01	Rev dato:	28.10.2022	Godkjent av:	Tiller Fotball
-------	----	-----------	------------	--------------	----------------

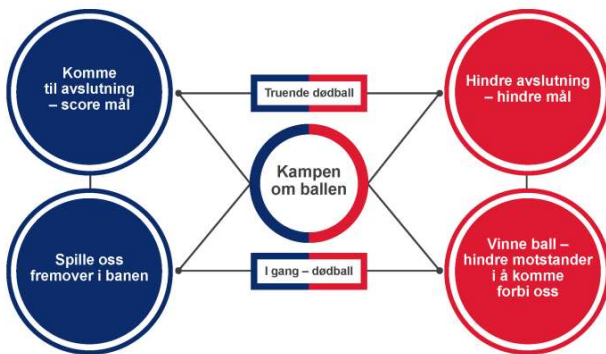


TILLER IDRETTSLAG FOTBALL

#BestSammen #ForzaTiller

Når vi går over til 7v7, må spillernes forståelse av posisjonering utvikles og det blir mer fokus på pasningen og det å finne medspillere. Større fokus på ballfører (1A), og involvering før, under, og etter involvering. Vi andre (2A og 3A) må tenke på bevegelse og vinkler/avstander. Vi får nå også dødballer å forholde oss til. I Tiller ønsker vi å bli gode på å spille oss ut fra keeper (ballbesittende) i stedet for å sparke ut langt.

SPILLMODELLEN



Rev.:	01	Rev dato:	28.10.2022	Godkjent av:	Tiller Fotball
-------	----	-----------	------------	--------------	----------------