



Riktlinjer – att spela 7-mannafotboll



Innehållsförteckning

1	INLEDNING	3
2.	SÄSONG 1 (10 ÅR) – INLÄRNING OCH ANPASSNING	3
2.1	ALLMÄNT	3
2.2	TRÄNING.....	4
2.2.1	Övningar med störst fokus på.....	4
2.2.2	Övrig träning.....	4
2.2.3	Träningsläger.....	5
2.3	MATCHNING	5
2.4	CUPER/TURNERINGAR	6
3	SÄSONG 2 (11 ÅR) – LAGETS FÖRMÅGA OCH INDIVIDUELLA ROLLER	6
3.1	ALLMÄNT	6
3.2	TRÄNING.....	7
3.2.1	Övningar med störst fokus på.....	7
3.2.2	Övrig träning.....	7
3.2.3	Träningsläger.....	7
3.3	MATCHNING	8
3.4	CUPER/TURNERINGAR	8
4	SÄSONG 3 (12 ÅR) – ANVÄND PLANENS YTA OCH SPELA ”MED HUVUDET”	9
4.1	ALLMÄNT	9
4.2	TRÄNING.....	9
4.2.1	Övningar med störst fokus på.....	10
4.2.2	Övrig träning.....	10
4.2.3	Träningsläger.....	10
4.3	MATCHNING	10
4.4	CUPER/TURNERINGAR	11
5	SAMMANSTÄLLNING RIKTLINJER	12



1 Inledning

Detta dokument vänder sig till tränare och ledare för 7-mannalag i Saltsjöbadens IF och för 5-mannalag som efterföljande säsonger skall spela 7-mannafotboll. Dokumentet skall ses som en komplettering till dokumentet; "ledardok 050404.pdf" som finns på Saltsjöbadens IF:s hemsida.

Syftet är att **inriktningen** på fotbollen för barnen blir **den rätta** och att den inte "skenar iväg" åt fel håll, så att barnen går till andra klubbar eller slutar i denna ålder. Under denna period i livet är det bäst för samtliga inblandade (barn och föräldrar) att spela fotboll i sin "hemmamiljö". Alla vill bli proffs och superstjärnor, därför är det bra om upplägget på fotbollen passar så många som möjligt. En viktig del är också att integrera de olika träningsgrupperna i varje åldersklass och viss mån mellan åldersklasserna. **Vi skall verka för att Saltsjöbadens IF är en förening med ett antal lag som samarbetar.**

Det är viktigt att ha fokus på att förbereda barnen att spela 11-mannafotboll. Det är i denna ålder i det närmaste omöjligt att avgöra vilka som blir duktiga på 11-mannaspel så all form av **toppning** under match är förkastligt och **ej tillåtet** i vår förening i denna ålder. Det är bara ett sätt att vinna på kortsiktig basis. Däremot fr o m det andra året blir man i det närmaste tvungen att nivåindela eller nivåanpassa laget, det är dock inte samma sak som toppning. Mer om det nedan under säsong 2 och 3.

Det skiljer mycket från säsong till säsong på 7-mannaspelet, framförallt barnens utveckling men också upplägget för seriespelet och cuper man deltar i. Det är viktigt att veta så att man inte blir överraskad och i förlängningen hamnar fel med laget och spelarna.

Dokumentet tar i huvudsak upp den sportstliga aspekten då den administrativa biten framgår i ovan nämnda dokument.

7-mannafotbollen pågår i 3 säsonger som vi benämner:

- Säsong 1, inläring och anpassning.
- Säsong 2, lagets förmåga och individuella roller
- Säsong 3, utnyttja planens yta och "spela med huvudet"

2. Säsong 1 (10 år) – inläring och anpassning

2.1 Allmänt

Det är en ganska stor omställning från 5-manna till 7-manna. Nu räcker det inte att vara individuellt skicklig man måste kunna passa, löpa utan boll och framför allt sparka bollen på ett korrekt sätt (tillslaget). Spelet blir också i allmänhet tuffare i matcherna vilket både ledare och barn bör vara förberedda på, så att man kan prata igenom det vid en träning eller match.



Saltsjöbadens IF
Riktlinjer - att spela 7-mannafotboll
2007-10-23

Inför höstsäsongen börjar barnen i mellanstadiet. De traditionella tre träningsgrupperna, Neglinge, Solsidan och Igelboda kan behövas ses över beroende på hur många barn som finns i åldersgruppen. De flesta barn som tidigare gått i Solsidans skola, går då i Igelbodaskolan. Vid en stor årskull kan man överväga att skapa **ett integrerings-lag** i tillägg till de ordinarie träningsgrupperna i syfte att få bort "vi och dom"-känslan

2.2 Träning

Här är det **önskvärt** att tränaren/tränarna har en **fotbollsbakgrund**, antingen som spelare eller tränare (eller både och). Första året på 7-manna kan dock klara sig med en som har gått **första utbildningssteget – Avspark, i STFF:s tränarutbildning**.

Glöm inte att:

- var **väl förberedd** med ett batteri av övningar utifall saker och ting skulle inträffa
- ha **hårt pumpade** bollar.

Det är **teknikfokus** som gäller men även kommunikation mellan spelarna.

2.2.1 Övningar med störst fokus på

- **Spelövningar med två tillslag på mindre ytor (kon-mål)**. Successivt kan man öka ytan. Sådana övningar tvingar fram rörelse och kommunikation. Finns väldigt många olika varianter. Rekommendation är att varje två-målsspel inleds de första 10 minuterna med två tillslag. På så vis har man fått igång rörelsen och kommunikationen.

- **Skottövningar med kontroll**. Träna på att träffa mål med hårda bredsidor eller kontrollerade volleyskott. Successivt kan man öka kraften i skotten.

- **Längre passningar, s k crosspassningar**. Tillslaget och träffen är det viktiga, inte kraften. Återigen börja i det lilla perspektivet för att sedan öka kraften.

- **Lär ut finter**. Kroppsfinten och skottfinten är det enklaste att börja med.

2.2.2 Övrig träning

Det är **inte lämpligt att köra fysträningar utan boll** i denna ålder (typ löp-pass och styrketräning mot sin kropp). Vill man lägga in moment utan boll skall det vara koordineringsövningar i syfte att få kontroll över kroppen.



Saltsjöbadens IF
Riktlinjer - att spela 7-mannafotboll
2007-10-23

2.2.3 Träningsläger

Träningsläger kan övervägas om intresse finns, i sådana fall maximalt 3 dagar. Rekommendation är att man håller det **i närområdet**, helst i Saltsjöbaden. Den privata ekonomin hos barnens familjer skall inte äventyras, så att vissa inte kan vara med av ekonomiska skäl.

2.3 Matchning

Det är första året i S:t Erikscupen där man kan följa en tabell. Det **driver gärna tränare** och föräldrar att alltid ställa upp med **"bästa laget"** för att nå så stor framgång som möjligt. Detta är som ovan skrivits endast ett kortsiktigt tänkande. Det kan skilja upp till 4 år mellan en 10-åring fysiska och mentala mognad.

Matchningen skall därför ske med ett **rättvise-system, d v s att alla spelar lika mycket** (under förutsättning att de orkar). Barnen vet själva vilka som är duktiga, det behöver ingen vuxen skriva dem på näsan. Den tränare/lagledare som går hem glad efter en seger samtidigt som tre barn går gråtande hem då de spelat några få minuter av matchen, **skall inte vara ledare i vår förening.**

Små "taktiska" genomgångar kan man ha, s k **"snack innan match"**. Man skall naturligtvis bestämma sig för ett spelsystem. Den uppställning som rekommenderas är **2-3-1**, då denna är ett försteg till 11-mannauppställning. Ofta når man bättre resultat med att spela 3-2-1 men det främjar inte den konstruktiva fotbollen. 2-3-1 kan man spela **både offensivt och defensivt** och man lär sig mycket mer samverkan mellan lagdelarna. Rekommendation är att i sina genomgångar innan match ge barnen **max 2 saker** att ha fokus på. Här följer några exempel:

- Var först på bollen.
- Kasta inkast uppåt längs linjen.
- Spring in mot mål vid hörnor.
- Passa hem till målvakten
- Passa hem till rättvänd spelare

m m.

Barnen vill gärna spela på olika positioner och det skall man uppmuntra. Dock skall man undvika att göra större förändringar i en match, däremot från match till match.

En viktig del i samband med match är att inte låta engagerade föräldrar ta över. De skall, om möjligt, stå på **motsatt sida av planen**. De har **ej tillåtelse att ropa instruktioner** eftersom barnen då blir frustrerade. Läger sig en förälder i laguttagningen och det blir svårhanterligt skall ni kontakta fotbollsstyrelsen.



Saltsjöbadens IF
Riktlinjer - att spela 7-mannafotboll
2007-10-23

2.4 Cuper/Turneringar

Ett lagom antal turneringar varierar beroende på intresse hos ansvariga, föräldrar och barn. En grundnivå är dock:

- 1 turnering innan serien startar (April)
- 1 turnering innan höstsäsongen startar (Augusti)
- 1 turnering efter höstsäsongen (Oktober). Vanligen Nackamästerskapen.

Turneringar bör **vara i Stockholmsområdet** med omnejd (max 1 timmes bilresa) och undvik att överstiga 6 turneringar per utomhussäsong.

3 Säsong 2 (11 år) – lagets förmåga och individuella roller

3.1 Allmänt

Inför denna säsong skall man fundera över vilken **nivåindelning** man skall ha på laget/lagen. Allt beror på hur stor trupp av barn man har att tillgå. I S:t Erikscupen och i vissa turneringar kan man välja på **”medel” eller ”lätt”**.

Har man en trupp på 13 spelare eller mindre skall man endast ställa upp med ett representationslag. Är man osäker om hur bra laget är rekommenderar vi att man väljer **”lätt”**. Det är lättare att hantera att laget vinner mer än det förlorar än att laget förlorar i stort sett alla matcher.

Har man fler, t ex upp emot 20 st eller över det, rekommenderar vi att man väljer ett lag i **”medel”** och ett i **”lätt”**. Skillnaden mellan barnens mognad, fysiskt och mentalt, är stor i denna ålder. Därför skall man vara **tydlig när man gör en uppdelning**. Inte att de som **”tränar mest”** får spela i **”medel laget”** utan att det är de som är störst och längst fram i sin fotbollsutveckling just för tillfället. De barn som normalt spelar i **”medel laget”** kan medverka i **”lätta laget” men inte ta en ”lätt spelares” plats**.

Med nivåindelning utvecklas barnen bäst. De som är längst fram i utvecklingen tränas då på mer avancerat spel. De som ligger lite efter tvingas ta initiativ och ansvar något som normalt **”de bättre”** gjort tidigare.

Hanterar man **nivåindelningen på ett öppet och tydligt sätt** har varken barn eller föräldrar svårt att förstå budskapet. Sedan är det kanske inte alla som håller med då deras barn, enligt sin uppfattning, inte placerats in i rätt nivå (undersförstått den bättre nivån). Indelningen skall inte vara fast över en hel säsong utan skall vara flexibel så lång det är möjligt.



Saltsjöbadens IF
Riktlinjer - att spela 7-mannafotboll
2007-10-23

3.2 Träning

Nu räcker det längre inte att vara en entusiastisk förälder. Nu **krävs** det att barnen har en tränare med **fotbollsbakgrund**, antingen som spelare med **minst Avspark** i STFF:s tränarutbildning eller **ledare med minst bas 1** i STFF:s tränarutbildning.

Vet man med sig att man inte har detta att tillgå skall man snarast vända sig till ansvariga i **fotbollstyrelsen** för att få hjälp med detta.

Det är **forsatt teknikfokus** och kommunikation på övningarna. Det man lägger till är utvecklingen av rollen (positionen) och spelet utan boll. Separat målvaktsträning skall vara en del om det inte varit det tidigare.

3.2.1 Övningar med störst fokus på

- **Grundstenarna**, spelövningar med två tillslag på mindre ytor, skottövningar och tillslagsövningar ligger kvar. Dessa kan man utveckla exempelvis genom att göra svårare passningar till skott.
- **Positions- och inläggsövningar**. Lära sig att vända spelet från den ena sidan till den andra och sedan slå ett inlägg med löpningar mot mål. Finns otaligt många varianter.
- **Fasta situationer**. Träna hörnor och frisparkar både offensivt och defensivt. En grundvariant och en tilläggsvariant.
- **Flera finter**. Förutom kropps- och skottfint kan man lägga till två ytterligare, såsom överstegsfint och suldragning. Uppmuntra att man prövar detta även på match.
- **Målvakter** tränas på reaktionsförmåga (ryggen mot skytt) och att greppa bollen vid inlägg.

3.2.2 Övrig träning

Ingen separat fysträning annat än koordinationsövningar är lämpligt, precis som första året.

3.2.3 Träningsläger

Träningsläger i någon form **rekommenderas**, dock maximalt i 5 dagar. Av samma skäl som året innan skall man försöka att ha det i närområdet. Finns det påtryckningar från föräldrar och barn kan man överväga att åka iväg. Initiativet skall **inte** komma från ledaren. En grundförutsättning är att **alla i gruppen** skall ges chansen och möjligheten att följa med. Både ekonomiskt och logistiskt.



Saltsjöbadens IF
Riktlinjer - att spela 7-mannafotboll
2007-10-23

3.3 Matchning

Barnen skall **spela i rätt nivå** och fortfarande är toppning inte tillåtet. Att man nivåindelad räcker och vid match skall alla spela lika mycket. Då utvecklas laget mest.

Behöver man låna spelare från andra Saltsjöbaden-lag vid för mycket återbud skall man i ett åldersintegreringssyfte överväga att kontakta ledare för den 1 år yngre gruppen. Detta för att främja något/några barn som ligger längst fram i sin fotbollsutveckling.

Varanngångsprincipen är en bra turordning.

Mindre taktiska genomgångar kan man ha innan match med hjälp av de övningar man tränat på. Exempelvis en hörnvariant eller frisparksvariant. Fortfarande gäller att man fokuserar kring **2-3 saker barnen skall tänka på under matchen**. Nu kan man utveckla det lite grand genom att ge instruktioner till varje lagdel.

Exempel målvakt:

- ropa "målvakt" när du plockar ned inlägg.
- rulla ut bollen till backarna.
- kasta ut mot kanterna

Exempel backar:

- håll kontakten med varandra
- en stöter och en ligger bakom
- rensa bollen åt sidorna.

Exempel mittfält:

- yttermittfältare håller varsin kant
- slå inlägg direkt
- titta upp innan ni slår passen.

Exempel forward:

- ligg framför din back
- ta löpning mot hörnflaggan
- ta tidigt avslut

Roller och positioner är viktiga för tryggheten. En spelare skall max ha 2 roller/positioner per match. **Byt gärna mellan matcherna men inte under match.**

3.4 Cuper/Turneringar

Nu kan man öka antalet turneringar. Det kan vara så att laget även har intresse att spela inomhusturneringar. Under utomhussäsongen kan man överväga om laget är moget för att åka på **övernattningscup**. Huvuddelen av cuperna skall vara i stockholmsområdet men man kan överväga att åka iväg längre (1-2 timmes bilfärd från Stockholm) vid en cup.

Övernattningscupen bör naturligtvis ligga utanför stockholmsområdet. Cuper som **Gothia**



Saltsjöbadens IF
Riktlinjer - att spela 7-mannafotboll
2007-10-23

Cup, Norway Cup och Dana Cup är ej att rekommendera för 11-åringar i vår förening. Övervägs en sådan medverkan skall kontakt tas med fotbollsstyrelsen.

En rimlig nivå för att lag med bra fotbollsintresse är:

- 1-2 inomhusturneringar under januari-mars.
- 1-2 turneringar innan serien startar i april.
- 1 turnering efter vårsäsongen, lämpligen den men övernattnings
- 1-2 turneringar innan höstsäsongen startar i augusti.
- 1-2 turneringar efter höstseriespelet i oktober.

Undvik att vara med i cuper under seriespelet, vid skollov o dyl, då många reser bort. Vissa vårcuper (innan serien startat) har sitt slutspel på en sådan ledighet och det kan man inte göra så mycket åt.

Totalt rör det sig om 5-9 turneringar för ett lag med starkt fotbollsintresse. Grundnivån på 3 turneringar/år ligger kvar och de utgifter man haft för 3 turneringar (1 är Nackamästerskapen) betalas av Saltsjöbadens IF (ingår i årsavgiften till fotbollssektionen). Är man med i fler än 3 turneringar skall det ekonomiska vara utrett i laget.

4 Säsong 3 (12 år) – använd planens yta och spela ”med huvudet”

4.1 Allmänt

Under det sista året på 7-manna skall man **se över spelarmaterialet** ordentligt. Man har nu **3 nivåer** att välja på i seriespel och cuper, svår, medel och lätt. För att klara av att spela i svår nivå krävs inte bara intresse utan även en bra fotbollstalang kombinerat med mental och fysisk mognad. I en enskild träningsgrupp är det **ovanligt** att hitta minst 10 sådana barn.

Det kan därför vara på sin plats att redan i slutet på 11-årssäsongen **se över uppdelningen mellan träningsgrupperna** (om man inte gjort det tidigare) i de fall det finns flera.

Ambitionen skall vara att ha ett lag i varje nivå i de åldersgrupper som har fler än 40 aktiva barn. Grundkravet är att det skall finnas lag i ”medel” och ”lätt”. Finns det bara ett lag i åldersgruppen rekommendras ”medel”.

4.2 Träning

Samma krav på tränarkompetens som säsong 2 gäller. Har man **fler än 13 spelare** eller ett lag i svår nivå är ambitionen att ha **minst 2 tränare med minimi krav-nivån**.



Saltsjöbadens IF
Riktlinjer - att spela 7-mannafotboll
2007-10-23

4.2.1 Övningar med störst fokus på

- Träningsmomenten under säsong 1 och 2 är fortsatt de grundläggande, d v s teknik på små ytor, kommunikation och tillslag.

- **Positionsbyten.** Träna på anfalls- och försvarsövningar där man byter roller och sedan hittar tillbaka. Anfallsövningar 3 mot 2 och överlämningar med boll är bra att starta med.

- Skott, passning och finter med **båda fötterna**.

- **Löpningar med boll.** Korta intensiva sträckor för snabbheten och längre sträckor för viss uthållighet.

- **Målvakter** tränas fortsatt på reaktionsförmåga och greppteknik. Utöka moment med spelet med fötterna och att röra sig i ett större område framför mål.

4.2.2 Övrig träning

Löpningar utan boll är fortfarande i koordineringssyfte men kan köra lite start och stopp samt andra explosiva löpmoment. Man kan träna spänsten i upphoppen vid nick.

4.2.3 Träningsläger

Träningsläger i rekommenderas för de fotbollsintresserade lagen. Nu kan det vara på sin plats att förlägga detta utanför stockholmsområdet. Samma förutsättning som under säsong 2 gäller, d v s att alla har möjlighet att följa med.

4.3 Matchning

Här är det lite olika beroende på nivå. Fortfarande skall man ha ambitionen att alla spelare lika mycket men kan vara något "glidande" i den svåra serien då man valt denna för att laget spelar på en så hög nivå. Det är viktigt att man är **tydlig till barnen** om låter någon/några (exempelvis backarna) spela mera.

I "medel" och "lätt" skall fortsatt använda rättvisesystemet.

Lån av spelare är precis samma upplägg som för säsong 2. Viktigt att man lånar in spelare på rätt nivå.

Taktiken tar större plats än tidigare. Barnen är generellt sett mer mogna att "spela smart" och med huvudet. Här kan man förklara mer hur man vill att laget skall spela i en speciell match, med löpningar, passningar m m. Man kan **anpassa spelet** utefter underlag, väder och vind. I det svåra laget kan man även göra det då man möter ett "känt" lag.



Saltsjöbadens IF
Riktlinjer - att spela 7-mannafotboll
2007-10-23

4.4 Cuper/Turneringar

Antalet turneringar är fortfarande detsamma som som säsong 2, d v s 5-9 st. Denna säsong kan det vara dags att åka på en **större turnering som varar i flera dagar**, som Gothia Cup och Norway Cup. Detta kräver sin organisation med föräldrar som åker med. Detta kan man med fördel kontakta fotbollsstyrelsen för vägledning och råd.

Man kan framåt sommaren **förbereda sig för 11-mannaspel** genom att delta i 9-manna eller 11-mannacuper. Detta gäller främst för lag i svår- och medelnivå. Lag som spelar i lätt serie kan eventuellt pröva detta i slutet av säsongen. I åldersklasser där man har många spelare som klarar svår- och medelnivå, kan ett medverkande i S:t Erikscupen för ett år äldre övervägas.



Saltsjöbadens IF
Riktlinjer - att spela 7-mannafotboll
2007-10-23

5 Sammanställning riktlinjer

	10 år	11 år	12 år
Toppning	Nej	Nej	Nej
Nivåindelning	Nej	Ja, i 2 steg ("lätt" och "medel")	Ja, i 3 steg, lätt-medel-svår
Tränarkompetens "Avspark"	Önskvärt	Ja	Ja
Tränarkompetens "Bas 1"	Nej	Ja	Ja
Träningsläger sthlm	Ja, i max 3 dagar	Ja	Ja
Träningsläger med övernattnig	Nej	Möjligen	Ja
Huvudträningsmoment	4 (teknik, skott, tillslag, finter)	7	9
Fysisk träning utan boll (ej koord)	Nej	Nej	Nej
Koordinationsövningar utan boll	I viss mån	Ja	Ja
Genomgång/Taktik	Max 2 ledord/match	Max 2 ledord/lagdel	Ja
Turneringar	3-6	5-9	5-9
Turneringar utanför sthlm	Nej, (max 1 timmes bilfärd)	Ja, 1-2	Ja, 2-3
Turneringar med övernattnig	Tveksamt	Ja, en helg	Ja
Turnering 9- och 11-manna	Nej	Nej	Ja, för "medel" och "svår"