

9. Barnefotball 10-11 år (7er-fotball)

I denne alderen har 5er banen for noen blitt for liten og det føles godt å komme i gang med 7er fotball, men for andre kan også banen også føles veldig stor. Barna er ofte forskjellige i modenhet og fysisk utvikling og vil derfor ta overgangen til 7er fotball forskjellig, selv om dette som regel er midlertidig. Det er viktig å gi barna tid til å venne seg til den nye trenings- og spillsituasjonen.

Målsetninger

- Å ha med flest mulig spillere lengst mulig, og sørge for at alle får en god oppfølging slik at hver enkelt spiller blir best mulig.
- Sørge for god utvikling både sosialt og sportslig
- Individuell ferdighetsutvikling skal være i fokus
- Mot slutten av perioden bør barna forberedes noe på overgangen til 9er-fotball

Trener/lagleder

- Minst én - og aller helst flere - trenere pr gruppe/lag skal ha gjennomført de to første modulene av NFFs Grasrottrener (tidligere C-lisens) (Barnefotballkurset + Barnefotball – flest mulig med kvalitet)
- Det er ønskelig at minst en - og aller helst flere - trenere pr gruppe/lag gjennomfører også de to siste modulene
- Klubben vil bl.a. kunne tilby og dekke alle modulene i NFFs Grasrottrener (tidligere C-lisens) for trenere som ønsker
- Det er ønskelig med en voksenperson/trener pr 10 barn
- Damer ønskes spesielt velkommen som trenere/lagledere

Lagene / treningsgruppen

- Treningsgruppene består som hovedregel av alle spillere fra begge skolekretser på hvert årskull, men inndelt en jentegruppe og en guttegruppe
- Det er likevel ønskelig at det opprettholdes kontakt mellom jente- og guttegruppa. Slik samarbeid kan f. eks være:
 - Felles treninger en gang i blant
 - Felles sommeravslutninger e.l.
 - Avtale å reise på de samme cupene
- Lagene for 7er fotball bør bestå av 9-10 spillere for at alle skal få mest mulig spilletid
- Lagene skal etter beste evne deles inn slik at de blir jevnbyrdige, og alle gruppens lag meldes på i samme ferdighetsnivå
- Sett gjerne opp nye lag før høstsesongen, eller på cuper, for variasjon og å unngå "faste" lag
- Det skal ikke etableres egne statiske grupper/«klikker» innenfor treningsgruppene
- Det bør oppfordres til at de som har lyst meder seg på tilgjengelige keepertilbud

Treningene

- I denne aldersgruppen bør det være 1-2 treninger i uka i tillegg til kamp
- En ukentlig ekstra treningsøkt for de ivrigste kan etableres hvis det er tilstrekkelig voksenressurser, gjerne også i samarbeid mellom begge årstrinn
- Det skal legges til rette for differensiering på treningene i henhold til NFFs anbefalinger og hva som er beskrevet i sportsplanens kapittel 6
- Hovedmålet med treningen skal være at det skal være gøy, med fokus på utvikling
- Del inn i så små grupper som mulig på trening etter hvor mange trenere som er tilgjengelig
- Det skal i hovedsak benyttes ball i all aktivitet, og det skal være tilgjengelig en ball pr barn
- Trenerne bør fokusere på det positive og ikke bruke tid på det som er «feil»
- Treningene bør bestå av gjentakende øvelser (med variasjoner) slik at spillerne kjenner seg igjen fra gang til gang
- Stimulere spillerne til å drive egenutvikling/egentrening med ball. Stimulere spillerne til å trene på NFFs øvelser for ferdighetsmerket
- Dyrk keeperne, og de som viser lyst til å stå i mål

Momenter som skal prioriteres



- Bygge videre på samme momenter som 5-er fotballen
- Smålagsspill med maks 5:5
- Igangsetting bakfra (keeper-back osv.)
- Pasninger (kort og lange)
- Mottak (med og uten press)
- Hodespill (avslutning/klarering)
- Avslutningstrening (unngå kø)
- Vending (utside/innside/såle)
- Førning (innside/utside fot)
- 1:1 offensivt og 1:1 defensivt
- Overtall offensivt og overtall defensivt

Kampen

- 10-åringene spiller 2x25 min, mens 11-åringene spiller 2x30 min.
- Det benyttes fotball i størrelse 4 for denne aldersgruppen.
- Det skal praktiseres lik spilletid for alle spillere
- Det kan være nyttig å til en viss grad vurdere spillernes modenhet opp mot de forskjellige plassene på banen, idet noen kan oppleve det som vanskelig å spille på krevende posisjoner. Likevel skal hovedregelen være at man ruller på plasser innad i lagene, også på keeperne
- Utvikling, mestring og opplevelsen av å ha det gøy er det viktigste – ikke tenk resultat!
- Forsterk det som er positivt (godt pasningsspill/riktige valg/riktige bevegelser/ osv.)
- Det bør være kun én som gir instruksjoner til spillerne slik at ungene har kun én person å forholde seg til under kamp
- Det er ønskelig at våre trenere bidrar aktivt til å skape jevne kamper
- Husk å sørge for dommer ved hjemmekamper

Noen karakteristiske trekk for aldersgruppen

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Er lette og lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken – «Teknisk gullalder»
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles



Sportsplan 2017-2020

Anbefalt baneformat	30 x 50 m
Ball	4
Straffefelt	21 x 8 m
Mål	5 x 2 m
Offside	Nei
Spilletid	2 x 30 min
Straffespark	8 m
Anbefalt spillertropp	10
Seriespill	Ja
Umiddelbar soning (gult kort)	Nei
Pressfri sone	Ja
Ekstra spiller	Ja