



7'er spillet (10-11 år)



Overordnet

- Laget spiller primært i systemet 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
- Banestørrelsen er 30x50 m

Lagstema

Spille av press

- Etablere alternativer rundt ballfører (skape overtall)
- Etablere alternativ lengre unna
- Posisjonsjustering som 2A for å kunne få ball eller spille hurtig videre
- Utfordre første pressledd
- Ta med forbi første pressledd når spilt av
- Ballførers valg – ta med eller spille?

Skape ubalanse hos motstander

- Offensive utgangsposisjoner med brede stoppere, keeper og sentral
- Når ikke mulig å spille ball fremover – vending av spillet så høyt som mulig
- Hvis ballen er hos spillere som holder bred posisjon – vurdere vending via midten, forsvar eller keeper
- Når rom er ledig til å angripe – spille/ta med forbi første pressledd

Presse kollektivt

- Forsvare seg i ledd
- Presshøyde, samlet press og avstander (dybde/konsentrering)
- Press og sikring (1F og 2F)

Spillmodellen

Etablert angrep – når vi angriper mot en motstander i balanse

- 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

- 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

- Målsettinger med forsvarsspillet er å vinne ball og hindre mål (prioritering ut fra hvor på banen situasjoner oppstår)
- Vi forsvarer oss med gode balanse igjennom 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 7'er spillet

Keeper:

- Se, vurdere og sette i gang spillet bakfra presist langs bakken
- Aktiv i spillet med posisjon ut i banen som 2A, samt støtte ut som 1F
- Aktivt komme ut og vinne ball før motstander ved innlegg eller ved totalgjennombrudd

Stoppere:

- Frispille stopper (vende spillet), sentral, indreløper og spiss
- Alltid spillbar for keeper og motsatt stopper mot etablert forsvar
- Alltid gjøre seg spillbar i støtte til indreløper og sentral
- Komme etter i angrep, slik at støtte blir mulig og laget holdes samlet
- Riktig avstand til motspiller for å bryte foran og kunne sikre bakrommet

Sentral:

- Være spillbar for stopperne i det øyeblikket de trenger det i frispillinga
- Rettvende med ball for å skape/utnytte overtallsituasjoner
- Understøtte alle situasjoner, og være klar som 1F og 1A ved behov
- Holde ballen sentralt lengst mulig opp i banen før pasning, skudd og dribling
- Overtar ansvaret som stopper når denne er ute av posisjon defensivt
- Starte presset sentralt i etablert forsvar

Indreløper:

- Være klar til å erobre rom i alle retninger på pasning fra stoppere og sentral
- Drive mot motstanders forsvar når rettvendt med ball i mellomrom
- Skape gjennombrudd i kombinasjonsspillet sammen med spiss og sentral
- Hold bredde i overtallsspill og vær orientert opp, inn og ned før 1. touch
- Flytte opp og inn på motsatt av ballsiden når stopper frispiller
- Rask omstilling både def. og off.

Spiss:

- Komme seg fri foran mål ved innlegg/når laget avslutter angrep
- Klar til å motta oppspill med en bevisst 1. touch
- Klar til å true bakrom
- Tar ansvaret for å gjennomvinne egen tapt ball