

7 MOT 7

10-11-ÅRSKLASSEN



- Godt tilpasset alder og modning
- Mange involveringer og alle blir involvert
- Gode forutsetninger for mestring, utvikling og trivsel

HVORDAN



BANE OG UTSTYR

Bane: 30 x 50 m

Ball: 4

Straffefelt: 21 x 8 m

Mål: 5 x 2 m



REGLER

Antall spillere: 7 spillere på hvert lag inkludert keeper

Straffespark: 8 m

Pressfri sone: Ja

Ekstra spiller: Ja

Spilletid: 2 x 30 min



ANBEFALINGER

- 10 spillere i troppen



VI SPILLER IKKE MED

- Gult kort (umiddelbar soning)
- Offside

SPESIELLE REGLER

Ekstra spiller

Som et virkemiddel for å få jevnbyrdighet i kampen, kan lag som ligger under med 4 mål eller mer, sette inn én (1) ekstra spiller.

Den ekstra spilleren må tas ut igjen når/hvis måldifferansen kommer under fire mål.

Pressfri sone

Motstander (forsvarende lag) må være utenfor pressfri sone ved målspark. Det forsvarende lag kan først bevege seg over presslinjen når en motspiller har mottatt ballen fra keeperen. Brudd på regelen fører til ny igangsetting. Keeper har mulighet til å foreta målspark raskt før forsvarende lag er ute av den pressfrie sonen.



TIPS TIL TRENEREN

Spillet

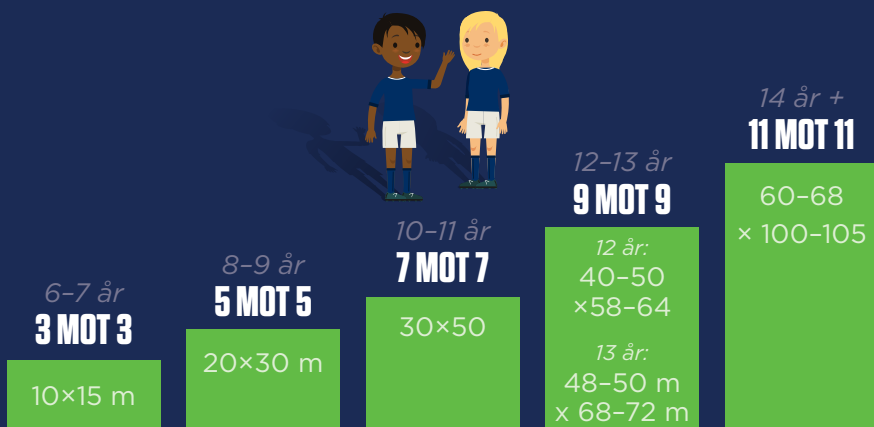
- Alle skal ha mye spilletid

Rammene

- Husk Fair play-møtet før kamp
- Foreldre, foresatte og publikum finner sin plass på motsatt side av lagleder- og spillersiden
- Husk Fair play-hilsen før og etter kampen

HVORFOR 7 MOT 7?

- For aldersklassene 10-11 år spiller vi syverfotball.
- Nå har vi spilt med keeper i to år, og relasjonene mellom spillere bak, i midten og foran begynner å bli kjent. Det betyr også et bedre angreps- og pasnings-spill.
- Vi øver også på å forsvare oss individuelt og sammen med de andre (1F og vi andre)
- Les mer i «Verdier og virkemidler» på fotball.no.



Gyldig fra 1.1.2019

For fullstendig beskrivelse av regler og retningslinjer, se «Spilleregler og retningslinjer i barnefotball (6-12 år)» på fotball.no.