



# Så spelar vi 11-mannafotboll 2015



# Lagom stor plan...

## Bättre och mer utvecklande spel...

Säsongen 2012 införde Göteborgs Fotbollförbund nya spelformer. Detta innebär bl.a. att man spelar 11-manna fotboll först vid 14 års ålder och då på en något mindre plan för att först som 16 åring spela på en fullstor 11-manna plan.

Syftet med att minska planen är att skapa bättre förutsättningar för att spela fotboll på ett utvecklande sätt (i syfte att få en bättre fotbollsutbildning). Detta innebär konkret:

- Mindre yta mellan backlinje och målvakt gör det mindre framgångsrikt att lyfta ner bollen bakom backlinjen till en snabb anfallare som springer ifrån försvaret. "Framtidssäkra" anfallsvapen typ instick och inlägg blir mer framgångsrika.
- Den tidigt fysiskt utvecklade spelare får mindre utväxling av sitt försprång och tvingas använda andra lösningar än fysisk överlägsenhet.
- En mer teknisk och utvecklande fotboll där den spelande spelaren gynnas.

I detta häfte redogörs för hur vi spelar 11-manna fotboll från 14-19 år.

## Nyheter 2015

Inga nyheter i år.

## Regler

Reglerna är standard SvFF regler för 11-manna fotboll (se spelregler för fotboll, Svenska Fotbollförbundet).

För 14-15 åringar gäller följande två undantag:

- Korttidsutvisning (även för Pojkar 16)
- Planens och straffområdet storlek

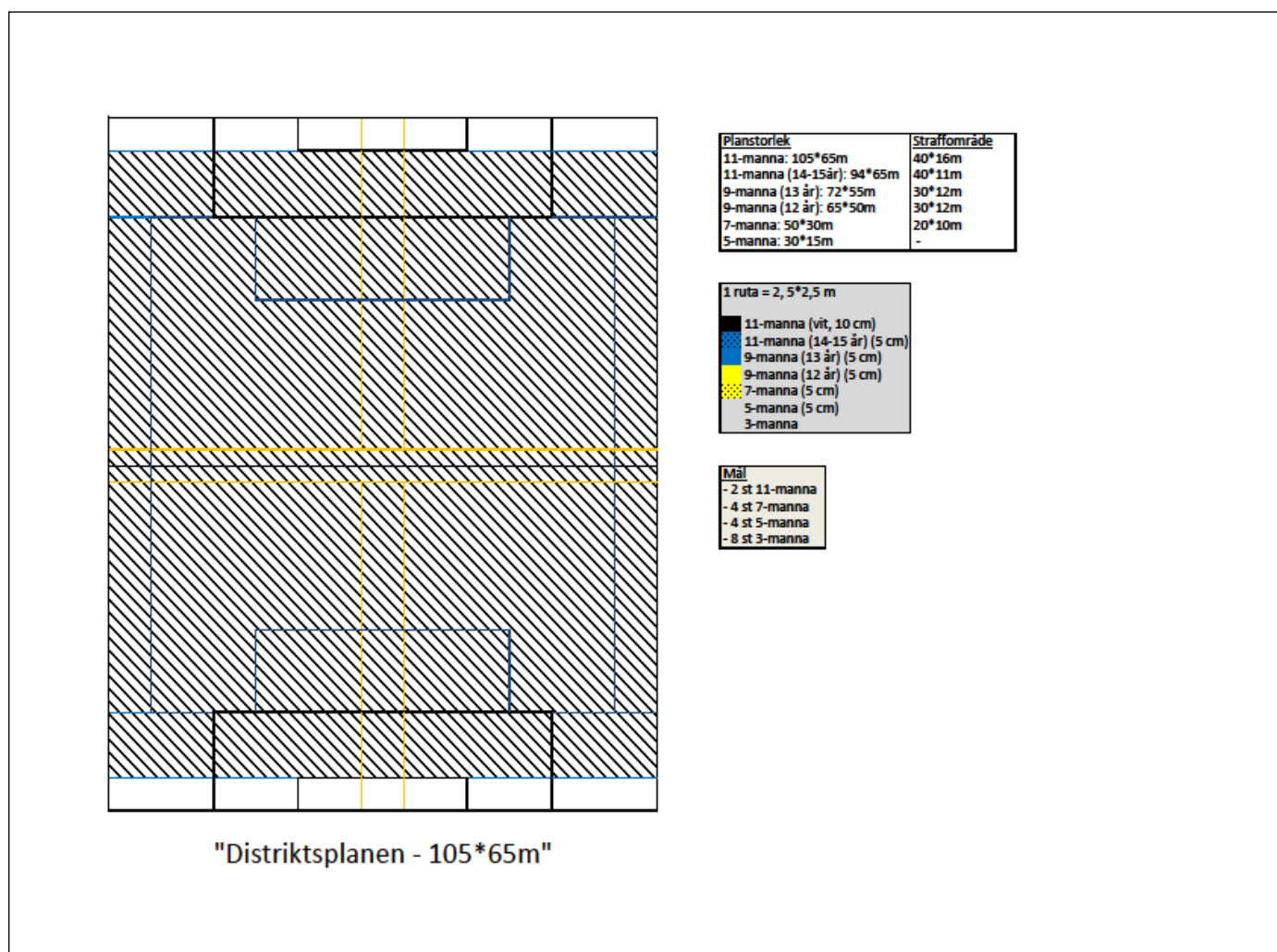
Korttidsutvisning innebär:

- Vid varning (gult kort) så utvisas spelaren i **5 min.**
- Ansvarig för utvisningstiden är spelarens ledare.
- Spelaren kan återinträda direkt i spelet efter utvisningstiden.

## Planens beskaffenhet

Den rekommenderade planstorleken för 14-15 åringar är **94 \* 65 m** dvs från målområde till målområde. Som en följd av detta blir straffområdet någon mindre, närmare bestämt 11 \* 40 m.

Målområdets linje förlängs med en blå linje med tjockleken 5 cm. Se rekommenderad linjering i sin helhet för Distriktsplanen i figuren nedan:



## **Serieform - Flickor**

Flickorna spelar i rena åldersklasser upp till 15 år och därefter i s.k. divisionsspel (16-19 år).

Divisionsspel innebär att laget kan vara åldersblandat inom aktuellt åldersintervall. Serierna spelas i divisioner. På flicksidan är det fri anmälan.

## **Serieform - Pojkar**

På pojksidan är det rena åldersklasser upp till 16 år och därefter divisionsspel (17-19 år).

Åldersserierna är uppbyggda som en pyramid med långsam avsmalning. Antalet 14 årslag i klass 2 kan skifta beroende på hur lagen anmält sig. Kvalificering sker till Pojkar 15 där klass 2 ska bestå av ca 20 lag. Först i Pojkar 16 bildas en klass 1. Strävan är att pyramiden ska ha en bred bas och inte smalna av för snabbt.

Divisionsspel innebär att laget kan vara åldersblandat inom aktuellt åldersintervall. Serierna spelas i divisioner och på pojksidan kvalificerar man sig från år till år. Här går det dock bra att framföra önskemål om serietillhörighet så strävar vi efter att tillmötesgå det.

## **Anmälan - Flickor**

Flickor 14 anmäler sig via styrkenivå (2-5 där 2 är starkast). Flickor 15 anmäler sig via styrkenivå (1-3 där 1 är starkast). I divisionsspelet Flickor 16-19 anmäler man sig också via styrkenivå (1-3 där 1 är starkast).

## **Anmälan – Pojkar**

Pojkar 14 anmäler sig via styrkenivå (2-5 där 2 är starkast). Lagstyrka gäller, dvs om föreningen har flera lag behöver dessa inte spela på samma nivå. Endast ett lag får dock spela i högsta serien.

I Pojkar 15 och Pojkar 16 görs en serieindelning som bygger på serieplacering föregående år. Samma sak i divisionsspelet för Pojkar 17-19 år.

## **Administration**

I 11-mannspelet administreras serierna fullt ut i FOGIS av Göteborgs Fotbollsförbund. Bl.a. görs domartillsättningen av distriktsdomare, plantilldelning etc. där. Detta innebär att skall man göra en matchändring så utgår en avgift samt att det måste göras på av GFF stipulerad matchändringsblankett och i enlighet med gällande rutiner. Ytterligare instruktioner avseende matchändring återfinns på <http://gbgfotboll.se/tavling/matchandring1/>.

## **Domare**

I 11-manna används distriktsdomare tillsatta av GFF. I seriespelet betalas domaren av hemmalaget. Betalningen sker antingen kontant eller via konto (för de föreningar som är anslutna till detta).

I de högsta juniordivisionerna används 3-domarsystem, i övrigt endast en huvuddomare.

Domarersättningen för 2015 enligt följande:

<b>Åldersgrupp</b>	<b>Arvode</b>
14 år (2*35min)	355 kr
15 år (2*40min)	400 kr
16 år (2*40min)	450 kr
Divisionsspelet (2*45min)	615 kr
Div 1 junior - flickor	1535 kr (3 domare)
Div 1 junior - pojkar	1750 kr (3 domare)

Resersättning tillkommer.

### **Dispens överårig spelare**

I serierna för Flickor 13, 14 och 15 år så tillämpas två st generella dispenser. Man får alltid ha med sig två överåriga spelare (max ett år äldre) och behöver således inte söka dispens för dessa.

I serierna för Pojkar 14 och Pojkar 15 får man söka dispens för fyra st överåriga (max ett år äldre) och använda två st per match. Ansökan ska ske på fastställt formulär (Se [GFF's dokumentbank](#)). "Dispens 2015" anges på laguppställningen.

För Divisionsspelet d.v.s. P17-19 resp. F16-19 ges dispens endast då synnerliga skäl föreligger.

### **Underårig spelare**

För motverka åldersinflation i seriesystemet och ge unga spelare chansen att utvecklas i lugn och ro i rätt spelform med spelare på samma eller liknande fysiska nivå så finns en begränsning i antalet underåriga spelare som får användas per

match. Detta antal är satt till hälften dvs 8 st underåriga av totalt 16 som får anges på laguppställningen.

I Pojkar 15 och 16 år och i Flickor 15 år finns inte denna begränsning i tävlingsbestämmelserna. Det är dock en stark rekommendation hålla sig till hälften underåriga här också.

## **Representation inom egen förening**

Fri representationsrätt för alla ungdomslag i åldersklasserna pojkar 13-16 år och flickor 13-15 år. För pojkar 17-19 år och flickor 16-19 år gäller:

Max 5 spelare som spelat bindande match, får flyttas ned till nästföljande match i närmast underliggande division. Övriga spelare måste stå över en match för att få spela i närmast underliggande division. Fri uppflyttning av spelare.



## Övrigt

För övrigt gäller följande inom 11-mannafotbollen:

- Bollstorlek:
  - Flickor 14-15 år: 4
  - Övriga: 5.
- Laguppställning: Laguppställning skall inlämnas. Från 15 år och uppåt finns krav på att elektronisk laguppställning via FOGIS skall användas. Vi rekommenderar dock att man börjar med detta redan vid 12 år. Avgift för manuell laguppställning i 15 år och uppåt utgår med 100 kr/match.
- Speltid:
  - 14 år: 2\*35 min
  - 15-16 år: 2\*40 min
  - 17- år: 2\*45 min (OBS! Gäller även flickor 16 i divisionsspelet)
- Fair Play gäller (se nedan).

Samt följande **starka** rekommendationer:

- Antal spelare/match: 14 st (11 + 3 avbytare).
- Är spelarna kallade till match skall de få spela.
- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och publik på andra.
- Ledarna och spelare är enhetligt klädd i föreningens färger.
- Lagen hälsar på varandra och domaren innan match och tackar varandra efteråt.
- Medtag minst 5 stycken bollar till match. En bra förutsättning för en "meningsfull" uppvärmning samt korta speluppehåll under matchen.
- Se även rekommenderat spelsystem nedan.

## Rekommendationer om spelet

När målvakten har bollen och står i begrepp att starta spelet vill vi att det anfallande laget får chansen till en vettig speluppbyggnad med ett bra passningsspel efter marken. Vi vill då gärna se att försvarande lag backar hem så långt att målvakten kan rulla eller passa ut bollen till sina backar som får chansen att vända upp och passa bollen vidare innan de hamnar under press från attackerande spelare. På samma sätt är det anfallande lagets ansvar att inte konsekvent sparka långa ut- och/eller insparkar.

Vi vet att för spelarnas egen utveckling så är det bättre med passningsspel efter marken än långa utsparkar och kamp. Dock finns det inget stöd för detta i reglerna utan det är endast en **mycket stark rekommendation**. Ansvaret ligger helt och hållet på ledarna och dess instruktioner till spelarna om att inte börja pressen så högt upp på planen. Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat.

Ju äldre och skickligare spelarna blir desto mindre framgångsrikt blir det att sätta hög press. Därför är kanske rekommendationens efterlevnad viktigast för 14- och 15-åringarna i 11-mannafotbollen. Läs mer om själva spelet under rubriken **Spelsystem**.

## Spelarutbildning

Göteborgs Fotbollförbunds och Spelarlyftet erbjuder, utöver föreningens egen verksamhet, även ett eget spelarutbildningsprogram. Det består av en rad olika arrangemang med talangträningar, utbildningsdagar, zonlag- och zonlagsturneringar samt distriktslag. Läs mer om det på GFFs och Spelarlyftets hemsida.

## Spelsystem

Hur ett lag spelar under match brukar man kalla lagets spelsystem. Spelsystemet beskriver lagets:

- Utgångspositioner
- Arbetsmetod i anfall och försvar
- Spelartyper och balans

Spelarlyftet och Göteborgs Fotbollförbund har tagit fram rekommendationer och beskrivningar över ett antal olika spelsystem. För 11-manna rekommenderas att 14-15 åringar spelar 4-3-3, 16-17 åringar 4-2:3-1 och 18-19 åringar 4-4-2.

Mer information och de faktiska beskrivningarna hittar du på <http://www.spelarlyftet.se/> eller i spelarutbildningsmatrisen nedan (klicka på bilden!).

# Spelarutbildningsplan

Spelarlyftet och Göteborgs Fotbollförbund har även tagit fram en spelarutbildningsplan där det framgår vad som är lämpligt att träna på i olika åldrar samt hur detta hakar in i spelsystemet.

Spelarutbildningsmatrix					Spelarutbildningsmatrix					
Användning	Teknik	Anfallsspel	Försvarspel	Spelsystem	Användning	Träningsåra	Målvakt – Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning	Inomhus
<b>Nivå 1</b> Fotbollsläda- Enkelhet/individuell 6-8 år	<b>Rör</b> Passning – Inside/utside	<b>Rörelseglädje</b>		3-manna Så spelar vi	<b>Nivå 1</b> Fotbollsläda- Enkelhet/individuell 6-8 år	Fotbollsfyra 1	<b>Rörelseglädje (Bollen i händerna)</b>		SvFF: Ayspark Workshop 2-manna Förningsträning	3-manna Så spelar vi Allmant
<b>Nivå 2</b> Lära att träna Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	<b>Mottagning – Inside/utside</b> Skott – Inside/utside <b>Fintastrikk – Diverse fintar</b> <b>Fintastrikk – Tackelutmana</b> Blick – Grund	Grundff – Speelbar		2-manna: 2-2 Så spelar vi Allmant	<b>Nivå 2</b> Lära att träna Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollsfyra 2a Fotbollsfyra 2b ADR Kollkontroll Fotbollsvard Löpskolning	Fälteknik Mottagning – Inside/utside Sittledsförhållning Utkast – Överarmkast Bollar hämt från målspelet Inomspeltknik Mottagning – Medtanning	Tillbakaskott (Duppelshot i anfall) Inomspeltknik av spel	SvFF: BAS 1 – Ledarskap SvFF: BAS 1 – Teknik Workshop 2-manna Workshop Fotbollsfyra 1	3-2-side: 2-2 Allmant
<b>Nivå 3</b> Träna för att lära Anfallsspel Medspelare i lagdelen 12-15 år	<b>Passning – Halvrist/utside</b> Skott – Hel- och halvvollex Mottagning – Luttn <b>Byta Tackel/Mottag</b> Blick – Upphopp	Grundff – Speelbar Grundff – Speelbar Avslut – Skott Avslut – Frilägg Passningspel – Rättvänd/Felhänd	Individuell Press – Båttvänd Individuell Press – Felvänd	2-manna: 4-1-3 Så spelar vi Allmant Anfalls spel Försvarspel	<b>Nivå 3</b> Träna för att lära Anfallsspel Medspelare i lagdelen 12-15 år	Fotbollsfyra 3a Fotbollsfyra 3b Fotbollsfyra 3c Fotbollsfyra 3d Fotbollsfyra 3e Fotbollsfyra 3f Fotbollsfyra 3g Fotbollsfyra 3h Fotbollsfyra 3i Fotbollsfyra 3j Fotbollsfyra 3k Fotbollsfyra 3l Fotbollsfyra 3m Fotbollsfyra 3n Fotbollsfyra 3o Fotbollsfyra 3p Fotbollsfyra 3q Fotbollsfyra 3r Fotbollsfyra 3s Fotbollsfyra 3t Fotbollsfyra 3u Fotbollsfyra 3v Fotbollsfyra 3w Fotbollsfyra 3x Fotbollsfyra 3y Fotbollsfyra 3z	Tillagsteknik – Halvrist Utspark – halvvollex Boxteknik	Spelvändning Spelutbyggnad Agerande vid vinkast/skott Positionering – Anfall Fasta situationer – Frispark Duppelspark/avgång/Frilägg	SvFF: BAS 2 – Ledarskap SvFF: BAS 2 – Teknik Målvaktsträning: BAS 1 Workshop 2-manna Workshop 2-manna Workshop Fotbollsfyra 2	3-2-side: 1-2-3 Anfalls spel Försvarspel
<b>Nivå 4</b> Träna för att prestera Försvarspel Helhets Laget 16-19 år	Passningspel – 2 tillslag Spelutbyggnad – Lämsa uppspel Kollektivt anfall – Övertalighet	Passningspel – 1 tillslag Omställningar – Försvar till anfall Kollektivt anfall – Variation Fasta situationer – Läng höra, Frispark	Markering/Försvar – Zonmarkering Kollektivt försvar – Centrerad/Överbyggnad Kollektivt försvar – Övertalighet	11-manna: 4-2-3-1 Allmant	<b>Nivå 4</b> Träna för att prestera Försvarspel Helhets Laget 16-19 år	Fotbollsfyra 4 Fotbollsfyra 5 Fotbollsfyra 6 Fotbollsfyra 7 Fotbollsfyra 8 Fotbollsfyra 9 Fotbollsfyra 10 Fotbollsfyra 11 Fotbollsfyra 12 Fotbollsfyra 13 Fotbollsfyra 14 Fotbollsfyra 15 Fotbollsfyra 16 Fotbollsfyra 17 Fotbollsfyra 18 Fotbollsfyra 19 Fotbollsfyra 20 Fotbollsfyra 21 Fotbollsfyra 22 Fotbollsfyra 23 Fotbollsfyra 24 Fotbollsfyra 25 Fotbollsfyra 26 Fotbollsfyra 27 Fotbollsfyra 28 Fotbollsfyra 29 Fotbollsfyra 30	Positionering – Försvar Samarbete Bv och Försvar – 1 mot 1 Fasta situationer – Straff Samarbete Bv och Försvar – 2 mot 2 Samarbete Bv och backlägg Omställning – Försvar till anfall	SvFF: Diagnostik/BAS Målvaktsträning: Diagnostik/BAS Workshop Fotbollsfyra 3	Futsall 1-2-4 Allmant	


Spelarlyftet –  
Inspiration, Kunskap och Glädje

## Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje



# Spelformer

Nedanstående spelformer gäller numera utan undantag i Göteborgsfotbollen:



## TÄVLINGSMATRIS 2015

Alder	Spelsätt	Boll	Målstorlek	Planstorlek	Straffområde	Speltid (min)	Rek Ant Spelare	Notera	Anmälan/ Serieform/ Övrigt
6-7 år	3-manna	3	1,5 x 1 m	15 x 10m	-	2*6	6	• Sarg • Ingen mv	Sammandrag i allianserna; 1 nivå
8-9 år	5-manna	3	3 x 1,5 m	30 x 15m	-	2*20	9		Seriespel i allianserna; 1 nivå
10-11 år	7-manna	4	5 x 2 m	50 x 30m	20*10m	3*15	10		Välj föreningsstyrka: 2 nivåer
12 år	9-manna	4	5 x 2 m	65 x 50m	30*12m	2*25	12	På tvären (långlinje-långlinje)	Välj lagstyrka: 4 nivåer Laguppställn fr 12 år
13 år	9-manna	F:4 P:5	7,32 x 2,44	72 x 55m	30*12m	2*30	12*	På längden (mellan straffomr)	Välj lagstyrka: 3/4 nivåer Tabeller från 13 år
14-15 år	11-manna	F:4 P:5	7,32 x 2,44	94 x 65m	40*11m	14:2*35 15:2*40	14*	Målområde-målområde	• 14: Välj lagstyrka • F15: Välj lagstyrka • P15: Kval (kl 2)
16-19 år	11-manna	5	7,32 x 2,44	105x65m	40*16m	16:2*40 17:-2*45	14*		• Divisionsspel (ej P16) • P16: Kval (kl 1) • F: Välj Lagstyrka

\*=Rekommenderat antal ej lika med maximalt antal

# Fair Play

**I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:**

- ✘ Vi följer fotbollens regler!
- ✘ Vi respekterar domarens beslut!
- ✘ Vi uppmuntrar till juste spel!
- ✘ Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna!
- ✘ Vi hälsar på varandra före matchen!
- ✘ Vi tackar motståndarna och domare efter matchen (gemensamt vid mittlinjen)!
- ✘ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- ✘ Vi har god stil på och utanför planen!
- ✘ Nolltolerans gäller!

## **Tipsruta!**

Dela gärna ut detta häfte till samtliga ledare och föräldrar i berörd målgrupp för att öka kunskapen och därmed förståelsen för 11-mannafotbollens betydelse och andemening.



# Nolltolerans i Göteborgsfotbollen

## Attityder och samspel

Sedan ett antal år driver Göteborgs Fotbollförbund ett arbete som vi kallar nolltolerans och som syftar till att skapa en bättre stämning på och vid sidan av fotbollsplanen och där vi internt i fotbollen visar respekt och aktning för varandra vare sig vi är supporters, spelare, ledare, domare eller föräldrar. Utöver de åtgärder i nolltoleransen som presenteras här så innehåller nolltoleransen även ett dolt budskap som omfattar vanligt vänligt bemötande och medmänsklighet.

### Så här uppträder vi vid match

#### Före match

- Det är hemmalaget som ansvarar för att domaren känner sig välkommen till matchen. Domaren ska vara på plats i god tid innan match.
- I all distriktsfotboll ska lagen och ledarna hälsa på varandra och på domaren innan match.
- Vid match ska lagens ledare och avbytare befinna sig på ena långsidan och publiken på motsatt sida. Ni som ledare ansvarar för att er publik befinner sig på rätt sida.

#### Under match

- Du som ledare ansvarar för dina spelares uppförande på och utanför plan. Var är ditt fokus och hur påverkar det dina spelare? Koncentrera dig på ditt lag och slösa inte tid på vare sig domare eller motståndare. Tänk på vilket språkbruk du använder!
- Respektive lag ansvarar för sin publik och riskerar både straffavgift och poängavdrag om publiken missköter sig.

#### Efter match

- Lagen tackar varandra och domaren efter matchen.
- Man ser till att det är rent och snyggt i och kring spelarbåsen och att man gjort en grovstädning i omklädningsrummet. Använd papperskorgarna. En bra tumregel kan vara att det ska vara lite snyggare när man lämnar planen än det var när man kom dit. En bra ledare tar ansvar för detta.

#### Domartolkning

##### Erinran:

Vid svordomar uttalade i positiv bemärkelse, ("djävla bra passning Kalle", eller "fan va snyggt skott Olle") kan det räcka med en erinran.

##### Varning:

Svordomar (ex. "fan och djävlar") i negativ bemärkelse som ropas ut högt så att många hör det. Från och med 12 år och upp till 15 år används korttidsutvisningar.

##### Grov utvisning:

Använda könsord, "hora", "bög" eller liknande under match

##### Visste Du att...

- En grov utvisning kostar Din förening 500:- i administrativa kostnader. Både ledare och spelare kan få grova utvisningar i samband med match.
- En domare skall bryta en match om ledare, spelare eller publik hotar eller angriper domaren fysiskt i samband med match.
- Om en förening har problem med dåligt uppträdande kring matcher av antingen ledare, spelare eller publik, kan Tävlingskommittén besluta om 3 domarsystem och matchobservatör både på hemma och bortamatcher. Denna merkostnad debiteras föreningen.
- Föreningens ordförande och lagets ledare/spelare kan av Göteborgs Fotbollförbund bli kallade till möte gällande sitt lags dåliga uppträdande.



### **Nolltoleransen innehåller också Varning - känslig föräldraläsning....**

Är en liten påminnelse till alla fotbollsföräldrar om hur du bör uppträda i anslutning till ditt barns fotbollsspelande. Informationen har vissa likheter med domarens gula och röda kort och är lämplig att dela ut vid föräldramöten i klubben och då i första hand till föräldrar i barn och ungdomsfotbollen. Föreningen kan hämta erforderligt antal på GFF:s kansli innan seriestarten.

### **Korttidsutvisningar Pojkar 12-16 år, Flickor 12-15 år**

Används i Pojkfotbollen 12-16 år och Flickfotbollen 12-15 år. Det innebär att ett gult kort resulterar i 5 minuters utvisning. En spelares dåliga uppförande eller fullt spel drabbar således hela laget. Ledaren vars lag fått en spelare utvisad ansvarar för att hålla koll på utvisningstiden samt att prata med sin spelare och förklara det olämpliga i hans/hennes uppförande.

### **Tänk - projektet**

Tillsammans med Park - och Naturförvaltningen i Göteborg har vi startat upp ett projekt som syftar till att hålla rent och snyggt runt fotbollen. Vi har satt upp budskap kring detta på konstgräsanläggningarna i Göteborgs kommun och i anslutning till omklädningsrummen och spelarbåsen. Vi har också satt ut ett stort antal jättefina papperskorgar och har i projektet delat ut ett stort antal fotbollar till alla föreningarnas 7-mannaverksamhet.

## **Göteborgs Fotbollförbunds styrelse**



