



# NATIONELLA SPELFORMER

## 11 MOT 11 15-ÅR

### Målsättning med spelformen 11 mot 11

Målsättningen med spelformen 11 mot 11 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas efter sina förutsättningar.



## Förutsättningar



### Storlek planyta

90-120 x 45-90 m.  
Straffområde 40,32 x 16,5 m.

## Rekommendationer

105 x 65 m



### Storlek mål

7,32 x 2,44 m



### Storlek boll

5.

Boll av god kvalitet.



### Speltid 15 år

2 x 40 minuter.

### Speltid 16 år och uppåt

2 x 45 minuter.

Alla spelar minst halva matchtiden.



### Antal spelare

10 utespelare och 1 målvakt  
per lag på planen.

3 avbytare per lag.



### Byten

Fria byten.

Byten i paus.



### Utrustning spelare

Tröja, byxor, strumpor,  
skor och benskydd.

Enhetliga matchkläder.

## Regler

För spelregler gällande 11 mot 11 hänvisar vi till "Spelregler för fotboll".

Dokumentet finns tillgängligt på  
nedanstående adress:  
<http://fogis.se/domare/regelsupporten/>



# Spelarutbildningsplan

**3 mot 3  
6-7 år**

Individuellt spel.

**5 mot 5  
8-9 år**

Spel med närmaste spelare.

**7 mot 7  
10-12 år**

Kollektivt spel med få spelare.

**9 mot 9  
13-14 år**

Kollektivt spel med flera spelare.

**11 mot 11  
15-år**

Kollektivt spel med hela laget.



## Hur spelar 15-åringar fotboll?

I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden och lagens spelsystem syns allt tydligare.

## Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar ungdomarna vid match och träning

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

