



# NATIONELLA SPELFORMER

## 11 MOT 11 15-ÅR

### Målsättning med spelformen 11 mot 11

Matchen ska vara ett lek- och glädjefullt tillfälle där utgångspunkten är ungdomars behov. Alla spelare ska ges bra förutsättningar för att kunna utföra många fotbollsaktioner som till exempel att spela anfalls- och försvarsspel som ett kollektiv.

Sådana förutsättningar är bland annat planens storlek och antalet spelare.



## Förutsättningar



### Storlek planyta

105 x 65 meter  
Straffområde 40 x 16 m



### Storlek mål

7,32 x 2,44 m



### Storlek boll

5.



### Utrustning spelare

Tröja, byxor och strumpor  
Skor och benskydd.



### Antal spelare

10 utespelare och 1 målvakt  
per lag på planen.



### Byten

Fria byten.



### Speltid 15 år

2 x 40 minuter.

### Speltid 16 år och uppåt

2 x 45 minuter.

## Rekommendationer

105 x 65 m

7,32 x 2,44 m

Boll av god kvalite pumpad med  
lämpligt lufttryck.

Enhetliga matchkläder.

Max 3 avbytare per lag.

Byten i paus.

### Speltid 15 år:

Minst 40 min speltid för alla spelare.

### Speltid 16 och uppåt:

Minst 45 min speltid för alla spelare.

## Regler

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

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

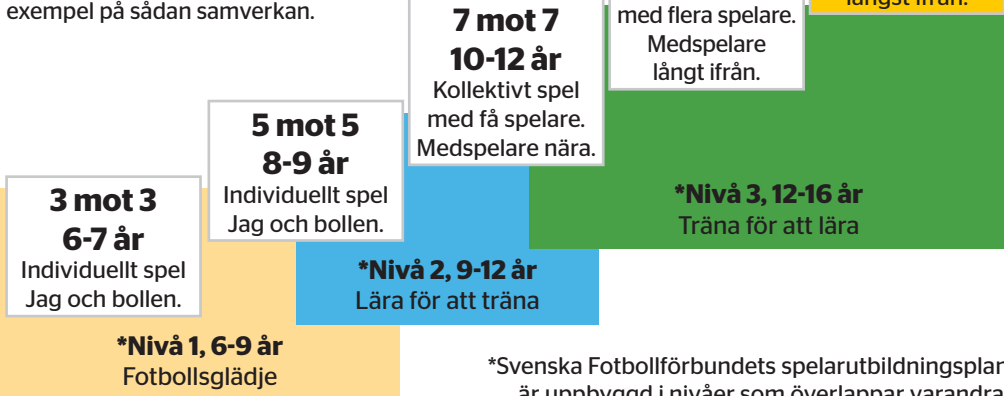


# Hur spelar 15-åringar fotboll?

Spelarna förstår och samarbetar allt mer över hela planen i spelets olika skeden. Faktorer som utgångspositioner, arbetssätt och spelarnas olika roller blir allt tydligare. I anfallsspelet kan många spelare samarbeta i speluppbyggnaden där den slutliga målbilden kan vara att skapa möjlighet för att komma till avslut och göra mål.

I försvarsspelet arbetar spelarna tillsammans och förståelsen för olika metoder i försvarsspelet ökar i takt med erfarenheten.

Centrering och överflyttning, när laget vill förhindra motståndarnas speluppbyggnad, är exempel på sådan samverkan.



\*Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan är uppbyggd i nivåer som överlappar varandra.

## 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.





# Välkommen till Svenska Fotbollförbundets tränar- och spelarutbildning.

På Fotbollsportalen kan du inspireras av Spelarutbildningens VAD spelarna ska lära sig och ta del av tränarutbildningens HUR träningen kan genomföras.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

## Nationella spelformer



**Fotbollens spela, lek och lär** (FSLL) beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för.

Materialet berör respektive spelform och är anpassat för alla som medverkar i fotbollen.



### SvFF:s Spelarutbildningsplan

Beskriver vad som skapar bästa tänkbara lärandemiljöer för att utveckla fotbollsspelare i åldern 6-19 år.



### Tränarutbildning C

Materialet vänder sig till tränare för barn upp till och med 12 år. Den är också en obligatorisk instegsutbildning för att gå vidare inom SvFF:s utbildningsprogram.



### Målvaktstränarutbildning C

Målvaktstränarutbildning C är ett utbildningsmaterial för målvakts- och lagtränare för barn upp till 14 år.



### Tränarutbildning B ungdom

Materialet vänder sig till tränare för ungdomar i åldern 13-19 år och är även en fortsättning på Tränarutbildning C.

## Riktlinjer för svensk Barn- och ungdomsfotboll är:

Fotboll för alla

Barns och ungdomars villkor

Fokus på glädje, ansträngning och lärande

Hållbart idrottande

Fair Play