



# NATIONELLA SPELFORMER

## 9 MOT 9 13-14 ÅR

### Målsättning med spelformen 9 mot 9

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 passa långt och kort, dribbla och skjuta.

Sådana förutsättningar är bland annat planens storlek och antalet spelare.



*För en fullständig beskrivning av regler och förutsättningar hänvisar vi till dokumentet "Spelregler för barn- och ungdomsfotboll".*

## Förutsättningar



### Storlek planyta liten 9 mot 9 (13 år)

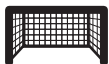
65 x 50 meter, straffområde 25 x 12 m

\*Retreat line (mitt emellan straffområde och mittlinje)

### Storlek planyta stor 9 mot 9 (14 år)

72 x 55 meter, straffområde 25 x 12 m

\*Retreat line, se liten 9 mot 9.



### Storlek mål liten 9 mot 9

7,32-5.0 x 2,2-2,0 m

### Storlek mål stor 9 mot 9

7,32-6.0 x 2,44-2,2



### Storlek boll liten 9 mot 9

4.

### Storlek boll stor 9 mot 9

5.



### Utrustning spelare

Tröja, byxor och strumpor  
Skor och benskydd.



### Antal spelare

8 utespelare och 1 målvakt  
per lag på planen.



### Byten

Fria byten.



### Speltid

3 x 25 minuter.

## Rekommendationer

Utgå från 11-mannaplanens befintliga linjering. (Vilket kan ge något avvikande mått från beskrivna storlekar.)

Liten 9 mot 9

använd 5 x 2 m (7 mot 7).

Stor 9 mot 9

använd 7.32 x 2.44 m (11 mot 11).

Boll av god kvalite pumpad med lämpligt lufttryck.

Enhetliga matchkläder.

Max 3 avbytare per lag.

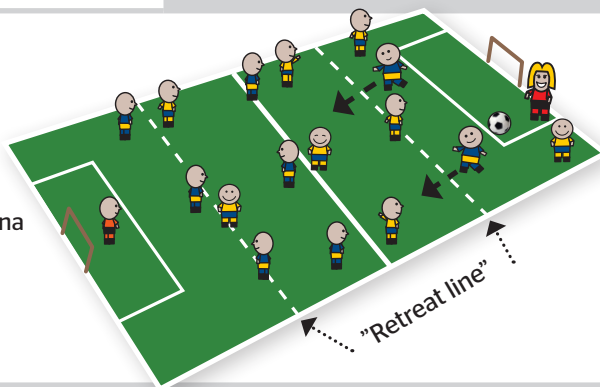
Byten i paus.

Minst 50 min speltid för alla spelare.

## Retreat line

Vid inspark måste bollen ligga stilla och sparkas från någon plats inom målområdet av en spelare från det laget som ska starta spelet. Bollen är i spel när den är utanför straffområdet. Motspelarna måste stanna bakom Retreat line tills bollen är i spel.

*Detta gäller inte när målvakten fångar bollen i spel.*



## Regler



### Offside

Spelare som befinner sig närmare motståndarnas mållinje än både bollen och den näst sista motspelaren när bollen spelas befinner sig i offside position.

Detta gäller endast spelare som är aktiva i spelet och har passerat retreat line på motståndarlagets planhalva.

## Hur spelar 13-14 åringar fotboll?

Spelarna börjar nu att tydligt samarbeta för att lösa olika situationer. I anfallsspelet samverkar spelarna för att ta sig framåt och göra mål. Eftersom ungdomarna blir starkare och snabbare kan man nu variera längden på passningarna vid till exempel spelvändningar, omställningar och djupledsspel.

I försvarsspelet arbetar spelarna tillsammans för att ta tillbaka bollen och hindra motståndarna från att göra mål. Närmaste spelare pressar medans övriga i lagdelen täcker ytor. Kollektiva förflyttningar blir allt tydligare ju större erfarenhet och kunskap spelarna får av fotboll.

**3 mot 3**  
**6-7 år**

Individuellt spel  
Jag och bollen.

**\*Nivå 1, 6-9 år**  
Fotbollsglädje

**5 mot 5**  
**8-9 år**

Individuellt spel  
Jag och bollen.

**\*Nivå 2, 9-12 år**  
Lära för att träna

**7 mot 7**  
**10-12 år**

Kollektivt spel  
med få spelare.  
Medspelare nära.

**9 mot 9**  
**13-14 år**

Kollektivt spel  
med flera spelare.  
Medspelare  
långt ifrån.

**11 mot 11**  
**15- år**

Kollektivt spel  
med hela laget.  
Medspelare  
längst ifrån.

**\*Nivå 3, 12-16 år**  
Träna för att lära

\*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** (F5LL) 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 inestegsutbildning 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