



# 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.



# 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/>



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



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

## Nationella spelformer



Berör respektive spelform och är anpassat för alla inom fotbollen.

<https://fogis.se/barn-ungdom/>

## Svenska Fotbollförbundets nationella barn- och ungdomstränarutbildningar



### Tränarutbildning C

Materialet vänder sig till tränare för barn upp till och med 12 år.  
*Obligatorisk för alla som startar inom SvFF:s utbildningsprogram.*



### Tränarutbildning B ungdom

Vad bör du tänka på när du planerar ett träningspass för ungdomar?  
Hur skapar du en positiv och utvecklande lärandemiljö?



### Tränarutbildning A ungdom

För spelarutveckling med de senaste rönen inom fotbollspsykologi och fotbollsfys samt inom spelet och tränarens coachning.



### Målvaktstränarutbildning C

Målvaktstränarutbildning C är ett material som riktar sig till målvakts- och lagtränare för barn och ungdomar upp till 14 år.

## Riktlinjer för svensk Barn- och ungdomsfotboll är:

Fotboll för alla

Barns och ungdomars villkor

Fokus på glädje, ansträngning och lärande

Hållbart idrottande

Fair Play