



Principer för hur vi vill spela fotboll i Gustavsbergs IF:

- Fokus i barn- och ungdomsfotbollen i Gustavsbergs IF ska inte ligga på resultat utan på prestation. Vi vill självklart vinna matcher, men inte på bekostnad av utveckling. Att slå en lång boll på en forward som är störst och snabbast och gör mål medan högerbacken kanske inte har fått röra bollen, sköta några uppspel eller blivit utsatt för någon hög press – är inte en långsiktig strategi att utveckla spelare eller få barn och ungdomar att fortsätta med fotboll.
- Vi vill att ledarna ska betona att misslyckas och misstag är okej. Det ska uppmuntras att våga. Kanske tappar mittfältaren bollen en, två, tre, fyra och fem gånger. Kanske leder det till baklängesmål, men när en 10-åring lyckas vid det sjätte försöket så utvecklas han eller hon. Vi kanske inte får 12-åringar som är glada efter varje match, men som lär sig att spela kreativt genom att spela till en medspelare eller ta sig ur knipan på något annat vis.

Övergripande vill vi att träning och match ska ha fokus på "KAMP":

- **Kämpa**; Vi ska inspirera våra spelare att *Kämpa* för att uppnå egna och gemensamma mål. Fotboll är en sport med mycket kamp och att springa och kämpa är en bra start för att känna att man är med och bidrar.
- **Ansvar**; Vi ska lära våra spelare att ta *Ansvar* för sin egen prestation och sitt beteende. Det är två av de viktigaste delarna för att ha möjlighet att utvecklas och uppnå sin bästa potential både som spelare och människa, men som även syftar till att hjälpa laget att utvecklas.
- **Mod**; Vi ska också inspirera dem att våga och ha *Mod* att försöka. Att försöka och tillåtas att misslyckas är bästa sättet att utvecklas.
- **Passion** (Glädje); Att skapa *Passion* gör vi om något är roligt och skapar glädje. Det är också en grundförutsättning för att vilja fortsätta och både inläring och prestation kommer att bli bättre.

Principer 3 mot 3 och 5 mot 5 spel:

- Redan från början vill vi att Gustavsbergs IF:s spela skall karaktäriseras av; **Kämpa, Ansvar, Mod, Passion** (Glädje).
- Vi spelar inte med fasta formationer utan ska stimulera barnen att spela som ett lag, dvs. att kämpa och hjälpas åt både med försvars- och anfallsspel.
- Vi ska stimulera barnen att hitta egna lösningar på planen genom att hjälpas åt.

Anfallsspel:

- Vi uppmuntrar rörlighet och ett passningsorienterat anfallsspel.
- Vi fokuserar på att komma till avslut och göra mål när det finns möjlighet.



- I linje med Spelarutbildningsplanen lägger vi därför stort fokus på att träna; *Passningar, Ta emot bollen, Driva och Vända med bollen, Utmana, finta och dribbla, samt Skjuta.*

Försvarsspel:

- I den här åldern lägger vi inte speciellt mycket fokus på försvarsspel. Däremot vill vi ha bollen. I linje med Spelarutbildningsplanen tränar och fokuserar vi därför på att snabbt ta tillbaka bollen via återerövringspress (inte ett avvaktande och täckande försvarsspel).
- Utöver att träna *Press* så fokuserar vi på *Försvarssida* (att placera sig mellan motståndaren och det egna målet) för att återerövra bollen.

Principer 7 mot 7 spel:

- Vi inför positioner i hur vi ställer upp som lag och vi fortsätter att fokusera på och bygga vidare på principerna från föregående nivå.
- Med ambition att vara ett spelförande och hårt kämpande lag, så ska teknikträning och löpförmåga vara återkommande delar i våra träningar. Teknikuppvärmning och att utföra alla övningar i högt tempo ska därför karaktärisera våra träningar.

Anfallsspel:

- Fortsatt fokus på ett passningsorienterat spel där vi vill spela upp bollen bakifrån och igenom lagdelarna.
- Vi jobbar fortsatt med att vara spelförande och äga bollen i hög utsträckning. I träningen har vi därför ett stort fokus på *Passning, Mottagning* och *Första touch* till öppen yta (bestämd riktning från motståndaren och mot spelbar medspelare).
- För att utveckla att vara ett spelförande lag behöver vi vara spelbara. Enligt spelarutbildningsplanen lägger vi därför även till fokus på *Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd, Speldjup, Uppflyttning, Väggspele* och *Djupledsspel*.

Försvarsspel:

- I enlighet med Spelarutbildningsplanen lägger vi fortfarande inte speciellt mycket fokus på försvarsspel.
- Vi jobbar vidare med en aggressiv återerövringspress på bollhållaren och förutom *Press* och *Försvarssida*, lägger vi till *Markera* som ett fokus område.
- Markeringspel är viktigt och lättare att lära sig tidigt eftersom det i ett senare skede tillkommer så många andra delar i försvarspelet som; över- uppflyttning, centrering, understöd etc.

Principer 9 mot 9 spel:

- Vi bibehåller och bygger vidare på principerna från föregående nivåer.

Anfallsspel:



- Vi ska ha ett varierat anfallsspel. Vi vill spela med hög fart och med passningar mellan motståndarens lagdelar och bakom deras försvarslinje, både komma runt på kanterna och i djupled, samt alltid försöka spela framåt när det är möjligt.
- Eftersom vi vill äga bollen fortsätter vi att jobba mycket med vårt offensiva passningsspel och första touchen för att kunna spela framåt och skapa mycket målchanser.

Försvarsspel:

- Vi fortsätter och jobbar med ett aggressivt och kompakt försvarsspel med hård press på bollhållaren. Vi ska så snabbt som möjligt bli redo för nästa aktion, till exempel omställning från anfall till försvar.
- I den här åldern blir det mer fokus på hur vi spelar försvarsspel både som lag och individ. Bl.a. inför vi begrepp som *Över- Uppflyttning*, *Centrering*, *Understöd*, *Täckning* och *Retirering*. Vi tränar också på att *Bryta* och *Tackla*.

Principer 11 mot 11 spel:

- Vi bibehåller och bygger vidare på principerna från föregående nivåer. 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.

Anfallsspel:

- Spelarna förstår och samarbetar allt mer över hela planen i spelat 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.

Försvarsspel:

- 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.



SAMMANSTÄLLNING AV SPELFORMERNA

SPELFORM	3 MOT 3	5 MOT 5	7 MOT 7 LITEN	7 MOT 7 STOR	9 MOT 9 LITEN	9 MOT 9 STOR	11 MOT 11
ÅLDER	6-7 ÅR	8-9 ÅR	10-11 ÅR	12 ÅR	13 ÅR	14 ÅR	15 - 19 ÅR
SPELTID	4x3 min	3x15 min	3x20 min	3x20 min	3x25 min	3x25 min	15 år: 2x40 min 16-19 år: 2x45 min
PLANSTORLEK (utan sarg)	15x12	30x20 m	50x30 m	55x35 m	65x50 m	72x55 m	105x65 m
PLANSTORLEK (med sarg)	15x10	30x15 m	-----	-----	-----	-----	-----
MÅLSTORLEK	1,5x1 m	3x1,5/ 3x2 m	5x2 m	5x2 m	6x2,2/ 5x2 m	6x2,2/ 7,32x2,44 m	7,32x2,44 m
BOLLSTORLEK	3	3	4	4	4	5	5
OFFSIDE	Nej	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja
RETREATLINE	Nej	Ja, ½-plan	Ja, 7 m från mittlinjen	Ja, 7 m från mittlinjen	Nej	Nej	Nej
4-MÅLSREGELN	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej	Nej
HEMPASS TILL MÅLVAKTS HÄNDER	Ja	Ja	Nej, ej med fot	Nej, ej med fot	Nej, ej med fot	Nej, ej med fot	Nej, ej med fot
INKAST	Driva/passa med fot efter marken	Driva/passa med fot efter marken	Händer	Händer	Händer	Händer	Händer
IGÅNGSÄTTANDE MV	-----	Rulla	Rulla/kasta alt. passas efter märk vid inspark	Rulla/kasta alt. passas efter märk vid inspark	Inspark	Inspark	Inspark
FRISPARKSAVSTÅND	3 m	5 m	7 m	7 m	9 m	9 m	9,15 m
UTVISNING	Inga gula/röda kort	Inga gula/röda kort	Utvisad spelare får ersättas. Ej målkansuty.	Utvisad spelare får ersättas. Ej målkansuty.	Ja	Ja	Ja
DOMARE	Förening	Förening	Förbund	Förbund	Förbund	Förbund	Förbund
SPELARFÖRTECKNING	Nej	Nej	Nej	Nej	FOGIS	FOGIS	FOGIS
REKOMMENDERAT ANTAL SPELARE TILL MATCH	Max 6	Max 7	Max 10	Max 10	Max 13	Max 13	Max 14