



# Så spelar vi 11-mannafotboll 2016



# Lagom stor plan...

## Bättre och mer utvecklande spel...

Säsongen 2012 införde Göteborgs Fotbollförbund nya spelformer. Detta innebär bl.a. att man spelar 11-manna fotboll först vid 14 års ålder och då på en något mindre plan för att först som 16 åring spela på en fullstor 11-manna plan.

Syftet med att minska planen är att skapa bättre förutsättningar för att spela fotboll på ett utvecklande sätt (i syfte att få en bättre fotbollsutbildning). Detta innebär konkret:

- Mindre yta mellan backlinje och målvakt gör det mindre framgångsrikt att lyfta ner bollen bakom backlinjen till en snabb anfallare som springer ifrån försvaret. "Framtidssäkra" anfallsvapen typ instick och inlägg blir mer framgångsrika.
- Den tidigt fysiskt utvecklade spelare får mindre utväxling av sitt försprång och tvingas använda andra lösningar än fysisk överlägsenhet.
- En mer teknisk och utvecklande fotboll där den spelande spelaren gynnas.

I detta häfte redogörs för hur vi spelar 11-manna fotboll från 14-19 år.

## Nyheter 2016

- Speltider: 3 perioder upp till 15 år och rekommendationer om antalet avbytare och garanterad speltid.
- Fri anmälan till seriespel med önskad nivå och utan kvalificering för alla serier utan Division 1 pojkar 17-19 år.
- Elektronisk laguppställning obligatorisk från 13 år.

## Regler

Reglerna är standard Svenska Fotbollförbundets regler för 11-manna fotboll (se spelregler för fotboll, Svenska Fotbollförlaget).

För 14-15 åringar gäller följande två undantag:

- Korttidsutvisning (även för Pojkar 16)
- Planens och straffområdet storlek

Korttidsutvisning innebär:

- Vid varning (gult kort) så utvisas spelaren i **5 min.**
- Ansvarig för utvisningstiden är spelarens ledare.
- Spelaren kan återinträda direkt i spelet efter utvisningstiden.

## Rekommendationer om spelet

När målvakten har bollen och står i begrepp att starta spelet vill vi att det anfallande laget får chansen till en vettig speluppbyggnad med ett bra passningsspel efter marken. Vi vill då gärna se att försvarande lag backar hem så långt att målvakten kan rulla eller passa ut bollen till sina backar som får chansen att vända upp och passa bollen vidare innan de hamnar under press från attackerande spelare. På samma sätt

är det anfallande lagets ansvar att inte konsekvent sparka långa ut- och/eller insparkar.

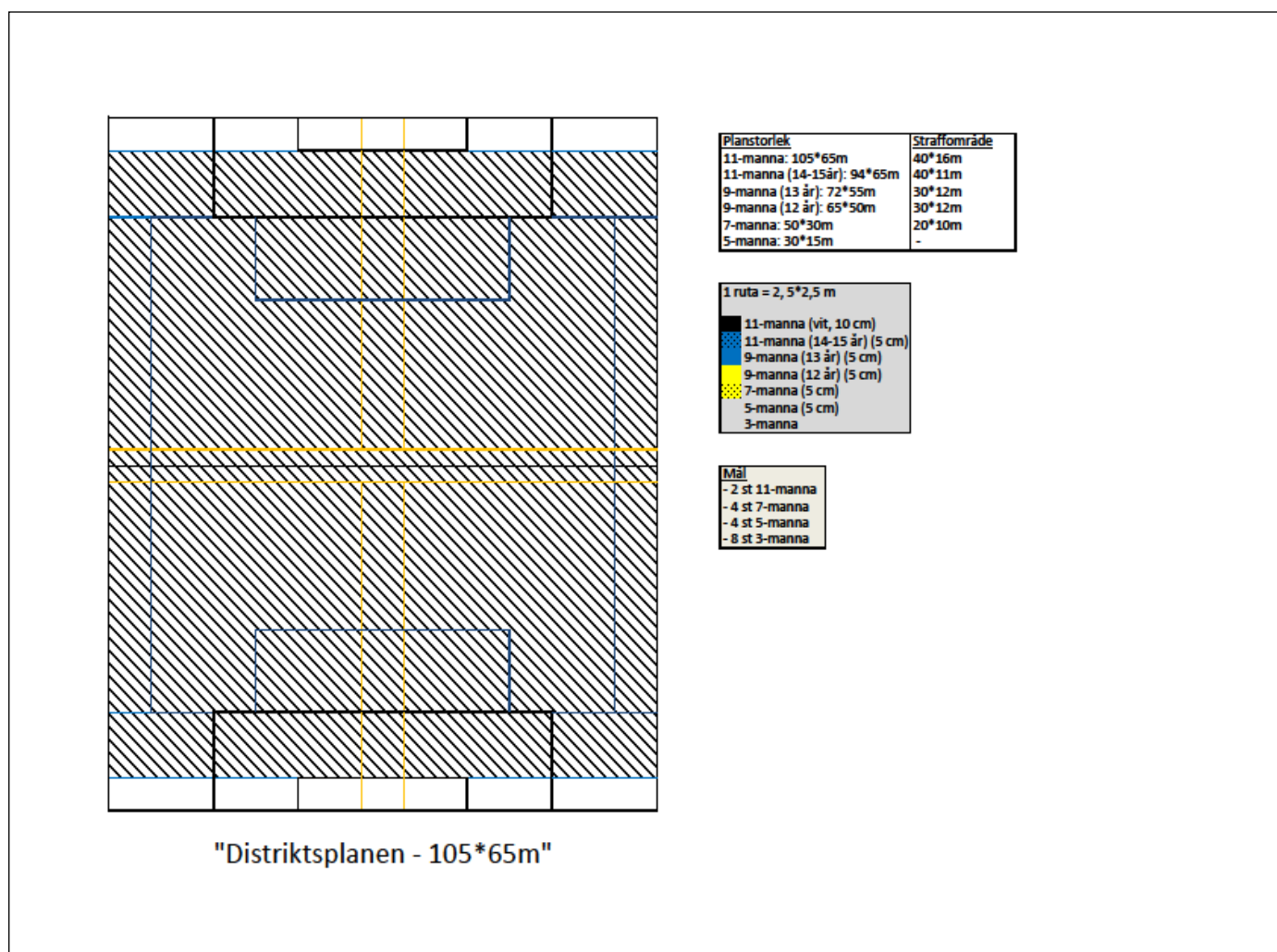
Vi vet att för spelarnas egen utveckling så är det bättre med passningsspel efter marken än långa utsparkar och kamp. Dock finns det inget stöd för detta i reglerna utan det är endast en **mycket stark rekommendation**. Ansvaret ligger helt och hållet på ledarna och dess instruktioner till spelarna om att inte börja pressen så högt upp på planen. Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat.

Ju äldre och skickligare spelarna blir desto mindre framgångsrikt blir det att sätta hög press. Därför är kanske rekommendationens efterlevnad viktigast för 14- och 15-åringarna i 11-mannafotbollen. Läs mer om själva spelet under rubriken **Spelsystem**.

## Planens beskaffenhet

Den rekommenderade planstorleken för 14-15 åringar är **94 \* 65 m** dvs från målområde till målområde. Som en följd av detta blir straffområdet någon mindre, närmare bestämt 11 \* 40 m.

Målområdets linje förlängs med en blå linje med tjockleken 5 cm. Se rekommenderad linjering i sin helhet för Distriktsplanen i figuren nedan:



## **Serieform - Flickor**

Flickorna spelar i rena åldersklasser upp till 15 år och därefter i s.k. divisionsspel (16-19 år).

Divisionsspel innebär att laget kan vara åldersblandat inom aktuellt åldersintervall. Serierna spelas i divisioner.

## **Serieform - Pojkar**

På pojksidan är det rena åldersklasser upp till 16 år och därefter divisionsspel (17-19 år).

Divisionsspel innebär att laget kan vara åldersblandat inom aktuellt åldersintervall. Serierna spelas i divisioner.

## **Anmälan - Flickor**

På flicksidan är det fri anmälan där man önskar vilken nivå man vill spela på.

Flickor 14 anmäler sig via styrkenivå (2-5 där 2 är starkast).

Flickor 15 anmäler sig via styrkenivå (1-3 där 1 är starkast).

I divisionsspelet Flickor 16-19 anmäler man sig också via styrkenivå (1-3 där 1 är starkast).

## **Anmälan - Pojkar**

På pojksidan är det också fri anmälan, vilken innebär att man önskar vilken nivå man vill spela på, till alla serier utan Junior Division 1 där kvalificering från tidigare års placering gäller.

Pojkar 14 och 15 anmäler sig via styrkenivå (2-5 där 2 är starkast). Lagstyrka gäller, dvs om föreningen har flera lag behöver dessa inte spela på samma nivå. Endast ett lag får dock spela i högsta serien.

Pojkar 16 anmäler sig via styrkenivå (1-3 där 1 är starkast).

Även i divisionsspelet för Pojkar 17-19 år anmäler sig via styrkenivå (2-4 där 1 är starkast). Till Division 1 kvalificerar sig via förra årets placering.

## **Administration**

I 11-mannspelet administreras serierna fullt ut i FOGIS av Göteborgs Fotbollsforbund. Bl.a. görs domartillsättningen av distriktsdomare, plantilldelning etc. där. Detta innebär att skall man göra en matchändring så utgår en avgift samt att det måste göras på av Göteborgs Fotbollförbund stipulerad matchändringsblankett och i enlighet med gällande rutiner. Ytterligare instruktioner avseende matchändring återfinns på <http://gbgfotboll.se/tavling/matchandring11/>.

Laguppställning skall inlämnas. Från 13 år och uppåt finns krav på att elektronisk laguppställning via FOGIS skall användas. Avgift för manuell laguppställning (15 år och uppåt) utgår med 100 kr/match.

## Domare

I 11-manna används distriktsdomare tillsatta av Göteborgs Fotbollförbund. I seriespelet betalas domaren av hemmalaget.

I de högsta juniordivisionerna används 3-domarsystem, i övrigt endast en huvuddomare.

Domarersättningen för 2016 enligt följande:

<b>Åldersgrupp</b>	<b>Arvode</b>
14-15 år (3*25 min)	390 kr
16 år (2*40 min)	465 kr
Divisionsspelet (2*45 min)	625 kr
Div 1 junior - flickor	1545 kr (3 domare)
Div 1 junior - pojkar	1770 kr (3 domare)

Resersättning tillkommer.

## Representationsrätt - Registrering av spelare

Spelterminerna gäller upp t.o.m 14 år. En spelare kan bara representera en förening per speltermin. Dispens för att byta klubb inom en speltermin kan medges och ska godkännas av Göteborgs Fotbollförbund. Blankett för ändamålet finns på hemsidan i dokumentbanken. Spelterminerna för fotboll är 1 mars - 30 juni, 1 juli - 31 oktober samt 1 november - 28 februari.

## Representationsrätt - Licensiering av spelare

Från och med 1 april det året en spelare fyller 15 år krävs en licens för att få spela. Förstagångslicensiering är gratis, om man därefter vill byta klubb krävs en övergång. För att



förstagångslicensiera en spelare som är under 18 år krävs målsmans intyg.

## **Registrering asylsökande**

Barn och ungdomar som är asylsökande och gärna vill spela fotboll ska registreras i FOGIS. Det är SvFF som handhar detta. Blankett och information finns på hemsidan i dokumentbanken, <http://gbgfboll.se/dokumentbank/>

## **Dispens överårig spelare**

I serierna för Flickor 13, 14 och 15 år så tillämpas två st generella dispenser. Man får alltid ha med sig två överåriga spelare (max ett år äldre) och behöver således inte söka dispens för dessa.

I serierna för Pojkar 14, och 16 får man söka dispens för fyra st överåriga (max ett år äldre) och använda två st per match. Ansökan ska ske på fastställt formulär (Se Göteborgs Fotbollförbunds [dokumentbank](#)). "Dispens 2016" anges på laguppställningen.

För Divisionsspelet d.v.s. P17-19 resp. F16-19 ges dispens endast då synnerliga skäl föreligger.

## **Underåriga spelare**

För motverka åldersinflation i seriesystemet och ge unga spelare chansen att utvecklas i lugn och ro i rätt spelform med spelare på samma eller liknande fysiska nivå så finns en begränsning i antalet underåriga spelare som får användas per match. Detta antal är satt till hälften dvs 8 st underåriga av totalt 16 som får anges på laguppställningen.

I Pojkar 15 och 16 år och i Flickor 15 år finns inte denna begränsning i tävlingsbestämmelserna. Det är dock en stark rekommendation hålla sig till hälften underåriga här också.

## Representation inom egen förening

Fri representationsrätt för alla ungdomslag i åldersklasserna pojkar 13-16 år och flickor 13-15 år. För pojkar 17-19 år och flickor 16-19 år gäller:

Max 5 spelare som spelat bindande match, får flyttas ned till nästföljande match i närmast underliggande division. Övriga spelare måste stå över en match för att få spela i närmast underliggande division. Fri uppflyttning av spelare.

## Övrigt

För övrigt gäller följande inom 11-mannafotbollen:

- Bollstorlek:
  - Flickor 14-15 år: 4
  - Övriga: 5.
- Speltid:
  - 14-15 år: 3\*25 min. Inför 3:e perioden singlar man slant om vilket lag som väljer vilken sida man vill ha eller om man vill börja med boll.
  - 16 år: 2\*40 min
  - 17- år: 2\*45 min (OBS! Gäller även flickor 16 i divisionsspelet)
- Fair Play gäller!

Samt följande **starka** rekommendationer:

- Antal spelare/match: 14 st (11 + 3 avbytare).
- Är spelarna kallade till match skall de få rikligt med speltid. Minsta rekommenderade speltid är en halvlek eller 2 av 3 perioder (14-15 år) för varje enskild spelare.
- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och publik på andra.

- Ledarna och spelare är enhetligt klädd i föreningens färger.
- Lagen hälsar på varandra och domaren innan match och tackar varandra efteråt.
- Medtag minst 5 stycken bollar till match. En bra förutsättning för en "meningsfull" uppvärmning samt korta speluppehåll under matchen.
- Se även rekommenderat spelsystem nedan.

## Svensk barn- och ungdomsfotboll

Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL) är Svenska Fotbollförbundets tolkning av "Idrotten Vill". FSSL är alltså svensk fotbolls policydokument som beskriver inriktningen och mottot för all barn- och ungdomsfotboll i Sverige.

Där framgår bland annat att det viktigaste inte är att vinna! Att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare är mycket viktigare! Låt detta genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

### Spelarlyftet

Spelarlyftet är ett projekt som drivs av Göteborgs Fotbollförbund med syftet att utveckla barn- och ungdomsfotbollen i Göteborg men också i övriga delar av Sverige för de som är intresserade.

Spelarlyftets ledstjärnor är:

- Alla skall vara med – Blandade grupper och undvik selektering (RAE)
- Allsidig fysisk utveckling/Idrottskultur – Lokalt idrottande med flera idrotter och stor varierad aktivitet i tidig ålder (inkl skolan och miljöer för spontanfotboll)
- Föräldramedverkansmodell – bra ledare
- Utbildningsfokus - Tävla för att lära (ej för att vinna)
- Sen specialisering (Ej före 15 år)
- Färdig lite senare (20-22 år istället för 16-17 år)
- Bredd och elit samverkar (mångfald)
- Slutprodukten – Slagkraftiga på seniornivå (mät 25-27 åringar)
- Så många som möjligt – Så länge som möjligt – Så bra som möjligt

## Spelarutbildning

Göteborgs Fotbollförbunds och Spelarlyftet erbjuder, utöver föreningens egen verksamhet, även ett eget spelarutbildningsprogram. Det består av en rad olika arrangemang med Talangträningar, Utbildningsdagar, Zonlag- och Zonlagsturneringar samt distriktslag. Läs mer om det på Göteborgs Fotbollförbunds hemsida.

## Spelsystem

Hur ett lag spelar under match brukar man kalla lagets spelsystem. Spelsystemet beskriver lagets:

- Utgångspositioner
- Arbetsmetod i anfall och försvar
- Spelartyper och balans

Spelarlyftet och Göteborgs Fotbollförbund har tagit fram rekommendationer och beskrivningar över ett antal olika spelsystem. För 11-manna rekommenderas att 14-15 åringar spelar 4-3-3, 16-17 åringar 4-2:3-1 och 18-19 åringar 4-4-2.

Mer information och de faktiska beskrivningarna hittar du i spelarutbildningsmatrisen nedan (klicka på bilden!).

# Spelarutbildningsplan

Spelarlyftet och Göteborgs Fotbollförbund har även tagit fram en spelarutbildningsplan där det framgår vad som är lämpligt att träna på i olika åldrar samt hur detta hakar in i spelsystemet.


Spelarutbildningsmatris					Version 150701	Logga in	Spelarutbildningsmatris					Version 150701	Logga in
Förklaring Användningarna Borta: Hott	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Spelformer			Förklaring Användningarna Borta: Hott	Träningslära	Målvakt – Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning	Futsal	
<b>Nivå 1</b> Fotbollsgläde Enkelt/Enkeltdividen 6-8 år	Drna Passning - Insidavstöt	Rörelsegläde		3-manna Så spelar vi			<b>Nivå 1</b> Fotbollsgläde Enkelt/Enkeltdividen 6-8 år	Fotbollträna 1 Workshop Fotbollträna 1	Rörelsegläde (Bodem) händerna		Förberedelseövningar Workshop 2-manna Sitt, Plattformen	2-manna Så spelar vi	
<b>Nivå 2</b> Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning - Insidavstöt Skott - Insidavstöt Fintäckribbla - Diversefinter Fintäckribbla - Täckavsträna Nick - Grund Mottagning - Medströms Vändning Passning - Inkast	Grundf - Spelbar		5-manna 2:2 Så spelar vi Allmänt			<b>Nivå 2</b> Lära att träna Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollträna 2a Fotbollträna 2b ADP Inkastövning Fotbollsvanorövning Lionskiss	Fältskick Höftsträna - Insidavstöt Sittfickficksträna Väst - Östströmkast Bollar lånat från målvakten Dubbospelsteknik Muttsträna - Medströms	Tillbakaskott (Dubbelskick) anfall Inkaststräna av skott	SVFF - C-Duolom Workshop 2-manna - Klipp SVFF - Målvakt C-Duolom Workshop Inkastomkast - Klipp	5-manna 2:2 Allmänt	
<b>Nivå 3</b> Träna för att lära Anfalls spel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning - Halvristick Skott - Hel- och halvvolley Muttsträna - Luffen Rivna/Täckribbla/Mittlag Nick - Upphop	Grundf - Spelbredd Passningsövning - Spelvändning Speluppbyggnad - Spelvändning i backlinjen Grundf - Spelstilt Avslut - Skott Avslut - Friläge Passningsövning - Rättvänd/Felvänd	Individuell Press - Rättvänd Individuell Press - Felvänd	9-manna 4:1-3 Så spelar vi Allmänt Anfalls spel Förvarsspel Workshop - Klipp			<b>Nivå 3</b> Träna för att lära Anfalls spel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Fotbollträna 2a Fotbollträna 2b Workshop Fotbollträna 2 Förvarsspel ADP MÅG Kost Aberhämning	Indivrid och skruvpassning Bosteknik Sittvolleyövning	Spelvändning Sittvolleyövning Agerande vid vinkelskott	Workshop 2-manna - Klipp Workshop Fotbollträna 2 - Klipp SVFF - B-Utövning SVFF - Målvakt B-Duolom	U-Futsal 1:3-1 Anfalls spel Förvarsspel Workshop - Klipp	
<b>Nivå 4</b> Träna för att prestera Förvarsspel/ Helbetet/ Laget 16-19 år	Vändning Passning - Inkast	2 mot 1 - Övertagning Anfallsvanor - Instick Passningsövning - Triangel Speluppbyggnad - Korra uppspel 2 mot 1 - Övertagning Anfallsvanor - Instick Passningsövning - Värdera Fasta situationer - Kort bana, Inkast	Grundf - Press & Täckning Markering/förvar - Kombinationsmarkering	11-manna 4:3-3 Så spelar vi Allmänt Anfalls spel Förvarsspel Workshop - Klipp			<b>Nivå 4</b> Träna för att prestera Förvarsspel/ Helbetet/ Laget 16-19 år	Fotbollträna 4 Teater Rehabilitering	Positionering - Förvar Samarbete MV och Förvar - 1 mot 1 Fasta situationer - Straff	Positionering - Förvar Samarbete MV och Förvar - 2 mot 2 Samarbete MV och backlinje Omställningar - Förvar till anfall	Workshop Junior SVFF - UEFA B SVFF - Målvakt A-Duolom	Futsal 4:0 Anfalls spel Förvarsspel	

## Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje



# Spelformer

Nedanstående spelformer gäller i Göteborgsfotbollen:

<h1 style="margin: 0;">TÄVLINGSMATRIS 2016</h1> 									
Ålder	Spelsätt	Boll	Mål- storlek	Plan- storlek	Straff- område	Speltid (min)	Rek Ant Spe lare	Anmälan/ Serieform/ Övrigt	Domare Arvode
6-7 år	3 mot 3	3	1,5x1m	15x10m Sarg	-	4x3	6	Sammandrag i alliansema; 1 nivå	Föreningsdomare
8-9 år	5 mot 5	3	3x1,5m	30x15m 8 år: Sarg	-	3x15	7	Sammandrag/Serie spel i alliansema; 1 nivå	Föreningsdomare
10-11 år	7 mot 7	4	5x2m	50x30m	20x10m	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 2 nivåer	Föreningsdomare
12 år	9 mot 9	4	5x2m	65x50m	30x12m	3x20	12	Välj lagstyrka: 4 nivåer	<b>Föreningsdomare</b>
13 år	9 mot 9	F:4 P:5	5x2m	72x55m	30x12m	3x20	11*	Välj lagstyrka: 4 nivåer Tabeller och laguppställning	Distriktsdomare 325 kr
14-15 år	11 mot 11	F:4 P:5	7,32x2,44	94x65m	40x11m	3x25	14*	Välj lagstyrka: 3/4 nivåer	Föreningsdomare 390 kr
16-19 år	11 mot 11	5	7,32x2,44	105x65m	40x16m	16:2*40 17-19: 2*45	14*	Välj lagstyrka (ej Div 1 pojk): 3 nivåer	Föreningsdomare 16 år: 485 kr Divisionsspel: 625 kr Div 1 – Flickor: 1545 kr Div 1 – Pojkar: 1770 kr

\*=Rekommenderat antal ej lika med maximalt antal

Nyheter 2016 i fet stil!

Observera att nyheterna 2016 är fetmarkerade!

# Fair Play

**I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:**

- ✘ Vi följer fotbollens regler!
- ✘ Vi respekterar domarens beslut!
- ✘ Vi uppmuntrar till juste spel!
- ✘ Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna!
- ✘ Vi hälsar på varandra före matchen!
- ✘ Vi tackar motståndarna och domare efter matchen (gemensamt vid mittlinjen)!
- ✘ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- ✘ Vi har god stil på och utanför planen!
- ✘ Nolltolerans gäller!

## **Tipsruta!**

Dela gärna ut detta häfte till samtliga ledare och föräldrar i berörd målgrupp för att öka kunskapen och därmed förståelsen för 11-mannafotbollens betydelse och andemening.





# Nolltolerans i Göteborgsfotbollen

## Attityder och samspel

Sedan ett antal år driver Göteborgs Fotbollförbund ett arbete som vi kallar nolltolerans och som syftar till att skapa en bättre stämning på och vid sidan av fotbollsplanen och där vi internt i fotbollen visar respekt och aktning för varandra vare sig vi är supporters, spelare, ledare, domare eller föräldrar. Utöver de åtgärder i nolltoleransen som presenteras här så innehåller nolltoleransen även ett dolt budskap som omfattar vanligt vänligt bemötande och medmänsklighet.

### Så här uppträder vi vid match

#### Före match

- Det är hemmalaget som ansvarar för att domaren känner sig välkommen till matchen. Domaren ska vara på plats i god tid innan match.
- I all distriktsfotboll ska lagen och ledarna hälsa på varandra och på domaren innan match.
- Vid match ska lagens ledare och avbytare befinna sig på ena långsidan och publiken på motsatt sida. Ni som ledare ansvarar för att er publik befinner sig på rätt sida.

#### Under match

- Du som ledare ansvarar för dina spelares uppförande på och utanför plan. Var är ditt fokus och hur påverkar det dina spelare? Koncentrera dig på ditt lag och slösa inte tid på vare sig domare eller motståndare. Tänk på vilket språkbruk du använder!
- Respektive lag ansvarar för sin publik och riskerar både straffavgift och poängavdrag om publiken missköter sig.

#### Efter match

- Lagen tackar varandra och domaren efter matchen.
- Man ser till att det är rent och snyggt i och kring spelarbåsen och att man gjort en grovstädning i omklädningsrummet. Använd papperskorgarna. En bra tumregel kan vara att det ska vara lite snyggare när man lämnar planen än det var när man kom dit. En bra ledare tar ansvar för detta.

#### Domartolkning

##### Erinran:

Vid svordomar uttalade i positiv bemärkelse, ("djävla bra passning Kalle", eller "fan va snyggt skott Olle") kan det räcka med en erinran.

##### Varning:

Svordomar (ex. "fan och djävlar") i negativ bemärkelse som ropas ut högt så att många hör det. Från och med 12 år och upp till 15 år (16 år för pojkar) används korttidsutvisningar.

##### Grov utvisning:

Använda könsord, "hora", "bög" eller liknande under match

##### Visste Du att...

- En grov utvisning kostar Din förening 500:- i administrativa kostnader. Både ledare och spelare kan få grova utvisningar i samband med match.
- En domare skall bryta en match om ledare, spelare eller publik hotar eller angriper domaren fysiskt i samband med match.
- Om en förening har problem med dåligt uppträdande kring matcher av antingen ledare, spelare eller publik, kan Tävlingskommittén besluta om 3 domarsystem och matchobservatör både på hemma och bortamatcher. Denna merkostnad debiteras föreningen.
- Föreningens ordförande och lagets ledare/spelare kan av Göteborgs Fotbollförbund bli kallade till möte gällande sitt lags dåliga uppträdande.



**Nolltoleransen innehåller också  
Varning - känslig föräldraläsning....**

Är en liten påminnelse till alla fotbollsföräldrar om hur du bör uppträda i anslutning till ditt barns fotbollsspelande. Informationen har vissa likheter med domarens gula och röda kort och är lämplig att dela ut vid föräldramöten i klubben och då i första hand till föräldrar i barn och ungdomsfotbollen.

**Korttidsutvisningar Pojkar 12-16 år, Flickor 12-15 år**

Används i Pojkfotbollen 12-16 år och Flickfotbollen 12-15 år. Det innebär att ett gult kort resulterar i 5 minuters utvisning. En spelares dåliga uppförande eller fult spel drabbar således hela laget. Ledaren vars lag fått en spelare utvisad ansvarar för att hålla koll på utvisningstiden samt att prata med sin spelare och förklara det olämpliga i hans/hennes uppförande.

**Tänk - projektet**

Tillsammans med Park - och Naturförvaltningen i Göteborg har vi startat upp ett projekt som syftar till att hålla rent och snyggt runt fotbollen. Vi har satt upp budskap kring detta på konstgräsanläggningarna i Göteborgs kommun och i anslutning till omklädningsrummen och spelarbåsen. Vi har också satt ut ett stort antal jättefina papperskorgar och har i projektet delat ut ett stort antal fotbollar till alla föreningarnas 7-mannaverksamhet.

**Göteborgs Fotbollförbunds styrelse**

