

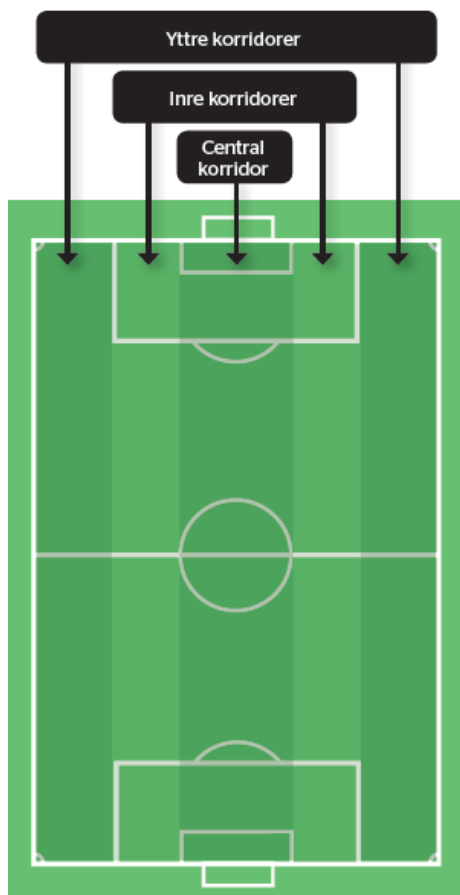
# 11 mot 11: fotboll för ungdomar 15 år –

## Allmänna riktlinjer

- 👤 Träningar och matcher präglas av glädje, ansträngning, och utveckling.
- 👤 Målsättningen är att ha 2 lag i respektive åldersgrupp, ett i Skåneserien och ett i lokalserien.
- 👤 Alla ungdomar som tränar regelbundet spelar matcher.
- 👤 16-årslaget deltar i DM.
- 👤 Om åldersgruppen har 2 lag anmälda till seriespel bör samtliga spelare få möjlighet att delta i båda lagen.
- 👤 3-4 träningspass per vecka à 90 minuter.
- 👤 2-3 träningspass per vecka på konstgräs under försäsongen.
- 👤 Målvakterna erbjuds specialträning.
- 👤 Extra träning och match i äldre åldersgrupp erbjuds i syfte att förbereda individen för nästa steg i utvecklingen (eventuellt träning med junior- eller seniorlaget).
- 👤 Rekommenderade tränarutbildningar: Tränarutbildning C, Tränarutbildning B Ungdom, Tränarutbildning A Ungdom, Spelformsutbildning 11 mot 11 och Målvaktstränarutbildning B.
- 👤 Nosaby IF bekostar anmälningsavgiften för 2 cuper utomhus och 2 cuper inomhus. 15-årslaget deltar i Gothia cup. Åldersgruppens samtliga spelare får möjlighet att delta i anmäld cup.

## Spelet 11 mot 11

De flesta spelarna har i spelformen 11 mot 11 flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. I spelformerna 7 mot 7 respektive 9 mot 9 har planens indelning i tredjedelar och spelytor i anfallsspelet introducerats. I spelformen 11 mot 11 blir planens indelning komplett med korridorer: två yttre, två inre och en central (enligt grafen nedan).



Inför match är rekommendationen att 14 – 15 ungdomar bildar ett lag där alla spelare minst halva matchen. Om åldersgruppen har 2 lag anmälda till seriespel ska samtliga spelare få möjlighet att delta i båda lagen. Under säsongen får alla möjlighet att spela på minst två positioner.

#### *Utgångspositioner*

Lagen spelar med tre lagdelar: backar, mittfältare och forwards plus målvakt. För att stimulera lärandet varierar spelarnas utgångspositioner. I en match kan laget till exempel spela med tre forwards och i nästa med två. Spelarnas position börjar alltmer renodlas under såväl träning som match. För att stimulera den individuella utvecklingen ska spelarna ibland både träna och spela på olika positioner.

#### *Arbetsätt*

Anfallsspel. När laget har bollen gäller det att komma till avslut och göra mål. Därför prioriteras samtliga grundförutsättningar med strävan att ha spelbara spelare som erbjuder speldjup framåt respektive bakåt i samtliga spelytor och korridorer.

Målvakten prioriterar att sätta igång spelet med utkast eller korta passningar längs marken eller längre utkast i luften vilket gör att laget kan fortsätta speluppbyggnaden med korta passningar från spelyta till spelyta. Ibland kan målvakten tvingas göra en längre passning eller spela ut bollen på volley.

Med avledande rörelse och motrörelse passerar spelarna motståndarnas lagdelar och tar sig in i nästa spelyta med bollen under kontroll. Väggspele och djupledsspele används för genombrott till spelyta 3. Via spelvändning och överlappning skapas lägen för inlägg och cut back. Snabb uppflyttning i anfallsspelet skapar god kontakt mellan lagdelarna och laget hålls ihop.

Vid kontring gäller det att snabbt ge speldjup framåt och bakåt och ha spelbara spelare i spelyta 2 och 3. De flesta avsluten sker inne i straffområdet vid genombrott, skott och nick. Vid korslöpningar från framför allt forwards skapas goda möjligheter för avslut i samband med till exempel inlägg.

Försvarsspele. När motståndarna har bollen samarbetar hela laget för att kunna erövra bollen. Då undviker man även att hamna i skedet förhindra och rädda avslut. I skedet förhindra speluppbyggnad samlar spelarna sig i lagdelarna. Spelaren som är närmast bollen pressar bollhållaren och övriga spelare täcker ytor för att förhindra spel genom lagdelarna. Om motståndarna spelar bollen till någon av de yttre korridorerna gör laget överflyttning mot bollsida. På motsvarande sätt centrerar man när bollen finns i den centrala korridoren. Målsättningen är att samla hela laget i de tre korridorerna som är närmast motståndarnas bollhållare.

Vid omställning till försvarsspele (återerövring) utsätts motståndarnas bollhållare för intensiv press och övriga spelare täcker ytor/markerar motspelare. Syftet är att förhindra passningsalternativ för motståndarna samt förhindra spel framför och bakom backlinjen.

I skedet förhindra och rädda avslut samverkar målvakten och framför allt backlinjespelaren vid djupledsspele, skott, inlägg och fasta situationer. Att förhindra avslut i straffområdet, agera snabbt vid returer och försvara ytor nära målet har hög prioritet.

### *Roller*

Spelarna har olika roller i spelets olika skeden. I åldern 15-17 år kan spelarna inom samma lagdel ha olika roller baserat på de olika spelarterna. Spelarnas roller begränsas till några få punkter per position och skede.

## **Träningsinnehåll**

### ***Lagets metoder***

#### Anfallsspele

Spelbarhet  
Speldjup  
Spelbredd  
Nedflyttning  
Spelavstånd  
Väggspele  
Överlappning  
Avledande rörelse  
Motrörelse  
Korslöpning

#### Försvarsspele

Försvarssida  
Täckning  
Understöd  
Nedflyttning  
Uppflyttning  
Överflyttning  
Centrering

## **Spelarens färdigheter**

### Anfallsspel

Driva  
Vända  
Skjuta  
Passa  
Ta emot bollen  
Utmana, finta och dribbla  
Nicka

### Försvarsspel

Bryta  
Pressa  
Markera  
Tackla  
Nicka  
Blockera

## **Målvakten (extra färdigheter)**

### Anfallsspel

Rulla bollen  
Kasta bollen  
Utspark

### Försvarsspel

Fånga bollen  
Palming  
Kasta sig  
Bryta djupledspassningar  
Boxa  
Upphopp (fånga/boxa)

## **Fotbollsfys**

Koordinationsövningar med och utan boll

Stafetter och hinderbanor

Parstyrkeövningar och styrkeövningar med den gena kroppen som belastning samt med motståndsband och fria vikter.

Löpningar med fart- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

## **Fotbollpsykologi**

Långsiktig utveckling: till exempel en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: till exempel en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: till exempel spelarna diskuterar med varandra på planen hur de kan lösa olika situationer.

## **Fasta situationer**

### Offensiva

Avspark: forward startar spelet.

Inkast: närmaste spelare startar spelet.

Hörna: spelarna har särskilda roller som varierar ibland.

Frispark: (långt från målet) närmaste spelare startar spelet. Vid frispark nära målet har spelarna särskilda roller som ibland varierar.

Straffspark: spelarna har olika roller.

Inspark: utespelarna gör sig spelbara och blir rättvända både inne i och utanför straffområdet.

### Defensiva

Avspark: laget samlas i lagdelar.

Inkast: markerar motspelare eller täcka ytor

Hörna: markerar motspelare eller täcka ytor

Frispark: laget samlas i lagdelar bakom bollen; ställer upp mur vid frispark nära målet.

Straffspark: är först på bollen vid retur.

Inspark: laget samlas i lagdelar.