

# Spelarutbildningsplan Samuelsdals IF Fotboll



# 3 mot 3

## 6-7 år

### **Målsättning**

Målet med 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner



### **Hur spelar 6-7-åringar fotboll?**

Fokus ligger nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen



# Regler och förutsättningar i 3 mot 3

Regler och förutsättningar	Rekommendationer	
<b>Storlek på plan:</b> 15x10m med sarg/nät 15x12m med eller utan sarg/nät	15x10m med sarg/nät	
<b>Storlek på mål:</b> 1,6 x 1,15m	1,6 x 1,15m	
<b>Storlek på boll:</b> 3	3	
<b>Antal spelare:</b> 3 utespelare, ingen målvakt	Rekommendation - 3 avbytare per lag. Byten görs företrädesvis i pausen	
<b>Speltid:</b> 4 x 3 minuter	Paus på max 3 minuter	
<b>Spelregler:</b> Vid underläge med fyra mål får det lag som ligger under spela med 4 utespelare tills ställningen är lika.		

# Spelets skeden 3 mot 3



Anfallsspel

**Uppgift:**  
Passera motståndare med bollen

Omställning

Försvarsspel

**Uppgift:**  
Ta bollen från motståndarna

Speluppbyggnad

Prio:

Kontring

Prio:

Återerövring av bollen

Prio:

Förhindra  
speluppbyggnad

Prio:

Komma till avslut och  
göra mål

Prio:

Förhindra och rädda  
avslut

Prio:



# Prioriteringar på träningar i 3 mot 3

Speluppbyggnad (Anfallsspel)	Förhindra speluppbyggnad (Försvarsspel)					
<b>Färdigheter för laget</b>	<b>Färdigheter för laget:</b>					
<b>Färdigheter för spelaren:</b> <hr/> <table border="1"><tr><td>Driva</td><td>Vända</td></tr><tr><td>Skjuta</td><td></td></tr></table> <hr/>	Driva	Vända	Skjuta		<b>Färdigheter för spelaren:</b> <hr/> <table border="1"><tr><td>Bryta</td></tr></table> <hr/>	Bryta
Driva	Vända					
Skjuta						
Bryta						
<b>Extra färdigheter för målvakt:</b>	<b>Extra färdigheter för målvakt:</b>					

# Fotbollsfys och fotbollpsykologi i 3 mot 3



Fotbollsfys	Fotbollpsykologi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rulla, kasta och fånga bollen</li></ul>	<b>Långsiktig utveckling:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare väljer aktivitet på träning som hen tycker är rolig.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationsövningar med och utan boll. Stafetter och hinderbanor</li></ul>	<b>Göra nästa aktion:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare tar tillbaka bollen när hen tappat den</li></ul>
	<b>Göra lagkamrater bättre:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.</li></ul>



## Rekommendationer för träning och match i 3 mot 3

Antal träningar per spelare och vecka	Träningens längd	Antal matcher per spelare	Årsplanering	Träningstips
1 st	60 minuter	2-5 poolspel/cuper per säsong	Vårsäsong = Maj-Juni	<a href="#">Färdiga träningar, 3 mot 3</a>
			Sommarlov = Juli	
			Höstsäsong = Augusti - September	<a href="#">Övningar och träningspass</a>

## Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar i 3 mot 3

Ledartäthet	Ledarutbildningar	Föräldrautbildningar
1 ledare / 6 spelare	SvFF Tränarutbildning D Spelformsutbildning 3 mot 3	Spelformsutbildning 3 mot 3

# 5 mot 5

## 8-9 år

### Målsättning

Målet med 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner



### Hur spelar 8-9-åringar fotboll?

Förmågan att samarbeta är begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker ytor framför målet.

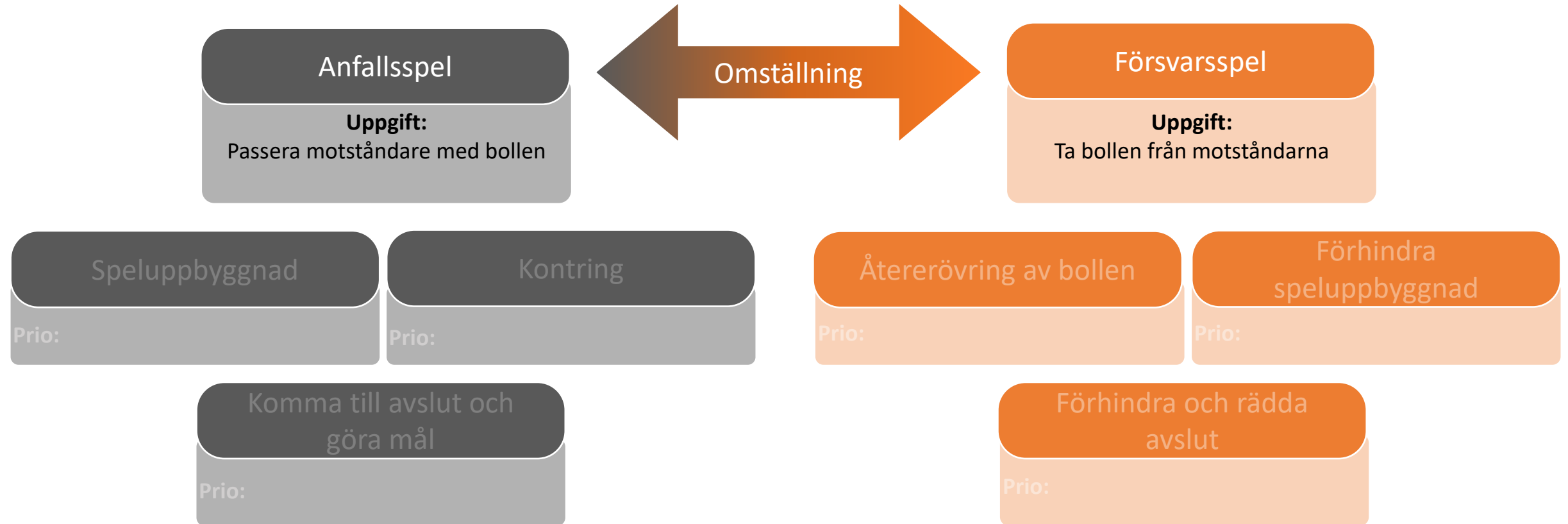




# Regler och förutsättningar i 5 mot 5

Förutsättningar	Rekommendationer	Regler	Rekommendationer
<b>Storlek på plan:</b> 30 x 15-20 meter (30x15 med sarg/nät)	15x10m med sarg/nät	<b>Fasta situationer: (avspark, sidlinjespark, hörna, frispark)</b> Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är minst fem meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff och inkast tillämpas ej.	
<b>Storlek på mål:</b> 3 x 1,5 -2 meter	3 x 1,5 meter		
<b>Storlek på boll:</b> 3	Storlek 3 av god kvalitet		
<b>Antal spelare:</b> 4 utespelare och 1 målvakt	4 avbytare/match.	Gula och röda kort tillämpas ej. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.	Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.
<b>Byten:</b>		Vid underläge med fyra mål får det lag som ligger under spela med 6 spelare till ställningen är lika.	Spela med 6 spelare
<b>Utrustning spelare:</b> Tröja, shorts, strumpor, benskydd och skor.	Enhetlig matchklädsel		
<b>Speltid:</b> 3 x 10 minuter, sammandrag 3 x 15 minuter, enskild match	Lika speltid för alla. Sammandrag 2-4 matcher		
<b>Retreatlinje:</b> Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer. Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen och passar efter marken			

# Spelets skeden 5 mot 5





# Prioriteringar på träningar i 5 mot 5

Speluppbyggnad (Anfallsspel)	Förhindra speluppbyggnad (Försvvarsspel)										
<p><b>Färdigheter för laget</b></p> <hr/> <p>Spelbarhet</p> <hr/>	<p><b>Färdigheter för laget:</b></p> <hr/> <hr/>										
<p><b>Färdigheter för spelaren:</b></p> <hr/> <table><tr><td>Driva</td><td>Vända</td></tr><tr><td>Skjuta</td><td>Passa</td></tr><tr><td>Ta emot bollen</td><td>Utmana, finta, dribbla</td></tr></table> <hr/>	Driva	Vända	Skjuta	Passa	Ta emot bollen	Utmana, finta, dribbla	<p><b>Färdigheter för spelaren:</b></p> <hr/> <table><tr><td>Bryta</td><td>Pressa</td></tr><tr><td>Markera</td><td></td></tr></table> <hr/>	Bryta	Pressa	Markera	
Driva	Vända										
Skjuta	Passa										
Ta emot bollen	Utmana, finta, dribbla										
Bryta	Pressa										
Markera											
<p><b>Extra färdigheter för målvakt:</b></p> <hr/> <table><tr><td>Rulla bollen</td><td>Kasta bollen</td></tr></table> <hr/>	Rulla bollen	Kasta bollen	<p><b>Extra färdigheter för målvakt:</b></p> <hr/> <table><tr><td>Fånga bollen</td><td>Kasta sig</td></tr></table> <hr/>	Fånga bollen	Kasta sig						
Rulla bollen	Kasta bollen										
Fånga bollen	Kasta sig										

# Fotbollsfys och fotbollpsykologi i 5 mot 5



Fotbollsfys	Fotbollpsykologi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationsövningar med och utan boll</li></ul>	<b>Långsiktig utveckling:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare väljer en egen lösning under en övning.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Stafetter och hinderbanor</li></ul>	<b>Göra nästa aktion:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare vågar utmana igen när hen tappat bollen.</li></ul>
	<b>Göra lagkamrater bättre:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare säger "bra kämpat" eller "försök igen" till sina lagkamrater.</li></ul>



## Rekommendationer för träning och match i 5 mot 5

Antal träningar per spelare och vecka	Träningens längd	Antal matcher per spelare	Årsplanering	Träningstips
1-2 st	60-75 minuter	2-6 poolspel/cuper per säsong	Vårsäsong = April-Juni	<a href="#">Färdiga träningar, 5 mot 5</a>
			Sommarlov = Juli	
			Höstsäsong = Augusti - September	<a href="#">Övningar och träningspass</a>

## Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar i 5 mot 5

Ledartäthet	Ledarutbildningar	Föräldrautbildningar
1 ledare / 8 spelare	SvFF Tränarutbildning D Spelformsutbildning 5 mot 5	Fotbollens spela lek och lär

# 7 mot 7 10-12 år

## Målsättning

Målet med 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utifrån sina förutsättningar



**Hur spelar 10-12-åringar fotboll?**  
Förmågan att samarbeta ökar och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevaka.

# Regler och förutsättningar i 7 mot 7



Förutsättningar	Rekommendationer	Regler	Rekommendationer
<b>Storlek på plan:</b> 50-55 x 30-35 m.	10-11 år: 50 x 30 m. 12 år: 55 x 35 m.	<b>Retreatlinje:</b> Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer eller fötter. När målvaktsutkast dömts efter att bollen passerat kortlinjen är bollen i spel genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna.	
<b>Straffområde:</b> 19 x 7 meter			
<b>Retreatlinje:</b> 7 meter från mittlinjen			
<b>Storlek på mål:</b> Max 5 x 2 meter	5 x 2 meter		
<b>Storlek på boll:</b> 4			
<b>Speltid:</b> 3 x 20 minuter vid enskild match. 3 x 15 minuter vid sammandrag (2-3 matcher)	Lika speltid för alla		
<b>Antal spelare:</b> Sex utespelare och en målvakt per lag	3 avbytare per lag.	En utvisad spelare får ersättas av en annan spelare (rekommenderas).	
<b>Byten:</b> Fria byten	Byten görs företrädesvis i pauserna	Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med åtta spelare tills ställningen är lika	
<b>Utrustning spelare:</b> Tröja, shorts, strumpor, benskydd och skor.	Enhetlig matchklädsel		

# Spelets skeden 7 mot 7



## Anfallsspel

**Uppgift:**  
Passera motståndare med bollen

Omställning

## Försvarsspel

**Uppgift:**  
Ta bollen från motståndarna

## Speluppbyggnad

**Prio:** Uppfylla grundförutsättningarna *spelbarhet, spelbredd, speldjup och spelavstånd.*

## Kontring

**Prio:** Snabbt erbjuda speldjup framåt och bakåt.

## Återerövring av bollen

**Prio:** Snabbt pressa bollhållaren.

## Förhindra speluppbyggnad

**Prio:** Samla laget i lagdelar.

## Komma till avslut och göra mål

**Prio:** Ha de flesta avsluten i straffområdet.

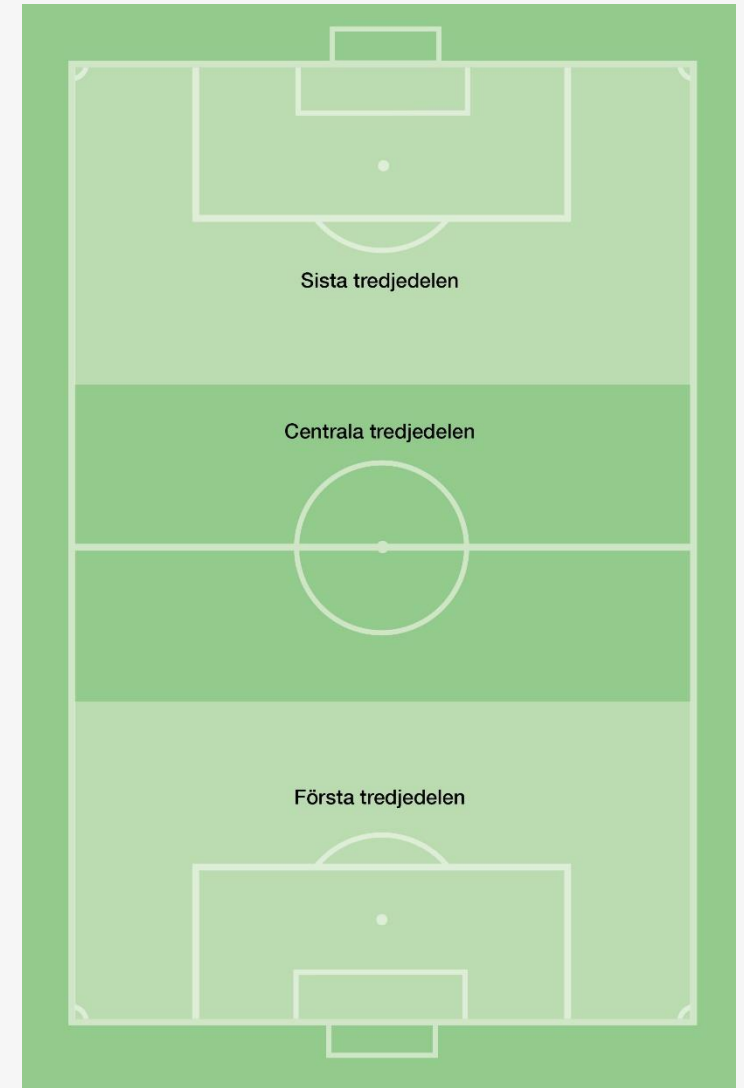
## Förhindra och rädda avslut

**Prio:** Förhindra avslut i straffområdet.



# Planens indelning

- I spelformen används retreatlinjer för att underlätta för det anfallande laget att komma igång med speluppbyggnaden när målvakten har bollen. Retreatlinjerna kan även användas som ungefärliga markeringar för planens tredjedelar. Därför kan det vara lämpligt att börja jobba med planens tredjedelar i den här spelformen.





# Prioriteringar på träningar i 7 mot 7

## Speluppbyggnad (Anfallsspel)

### **Färdigheter för laget**

Spelbarhet      Spelavstånd

Spelbredd      Speldjup

Positionering      Djupledsspel

Spelvändning      Uppflyttning

Väggspel

### **Färdigheter för spelaren:**

Driva      Vända

Skjuta      Passa

Ta emot bollen      Utmana, finta,  
dribbla

### **Extra färdigheter för målvakt:**

Rulla bollen      Kasta bollen

## Förhindra speluppbyggnad (Försvarsspel)

### **Färdigheter för laget:**

Försvarssida      Täckning

Uppflyttning      Nedflyttning

### **Färdigheter för spelaren:**

Bryta      Pressa

Markera      Tackla

### **Extra färdigheter för målvakt:**

Fånga bollen      Palming

Kasta sig      Bryta djupledspassing

# Fotbollsfys och fotbollpsykologi i 7 mot 7



Fotbollsfys	Fotbollpsykologi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor</li></ul>	<p><b>Långsiktig utveckling:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare reflekterat över vad han/hon lärt sig i samband med träning eller match.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.</li></ul>	<p><b>Göra nästa aktion:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare fortsätter vara spelbar även i motgång.</li></ul>
	<p><b>Göra lagkamrater bättre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.</li></ul>

[FIFA 11+ Kids](#)

[FIFA 11+](#)

[Knäkontroll](#)



## Rekommendationer för träning och match i 7 mot 7

Antal träningar per spelare och vecka	Träningens längd	Antal matcher per spelare	Årsplanering	Träningstips
1-3 st	60-90 minuter	I snitt 1,5 matcher i veckan per säsong	Vårsäsong = April-Juni	<a href="#">Färdiga träningar, 7 mot 7</a>
			Sommarlov = Juli	
			Höstsäsong = Augusti - September	<a href="#">Övningar och träningspass</a>

## Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar i 7 mot 7

Ledartäthet	Ledarutbildningar	Föräldrautbildningar
1 ledare / 10 spelare	SvFF Tränarutbildning D SvFF MV D Spelformsutbildning 7 mot 7	Fotbollens spela lek och lär

# 9 mot 9

## 13-14 år

### **Målsättning**

Målet med 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utifrån sina förutsättningar.



### **Hur spelar 13-14-åringar fotboll?**

Förmågan att samarbeta förbättras i takt med ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.



# Regler och förutsättningar i 9 mot 9

Förutsättningar	Rekommendationer	Regler	Rekommendationer
<b>Storlek på plan:</b> 65-72 x 50-55 m.	13 år: 65 x 50 m. 14 år: 72 x 65 m.	<b>Offside:</b> 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 på offensiv planhalva som är aktiva i spelet.	
<b>Straffområde:</b> 24 x 9 meter			
<b>Storlek på mål:</b> 5 - 7,32 x 2 - 2,44 meter	6 x 2,2 meter		
<b>Storlek på boll:</b> 13år strl 4, 14år strl 5			
<b>Speltid:</b> 3 x 25 minuter vid enskild match.	Lika speltid för alla		
<b>Antal spelare:</b> 8 utespelare och 1 målvakt per lag	4 avbytare per lag.	<b>Inspark:</b> Bollen måste ligga stilla på valfri plats i straffområdet. Bollen är i spel när den sparkats och tydligt rört sig. Motståndarna måste befinna sig minst 9 m från bollen	
<b>Byten:</b> Fria byten	Byten görs företrädesvis i pauserna	<b>Avstånd straffspark:</b> 9 m	.Om rekommenderad målstorlek inte finns slås straff från: .7 m vid målstorlek 5 x 2 m (13 år) .11 m vid målstorlek 7,32 x 2,44 m (14 år)
<b>Utrustning spelare:</b> Tröja, shorts, strumpor, benskydd och skor.	Enhetlig matchklädsel		

# Spelets skeden 9 mot 9



## Anfallsspel

**Uppgift:**  
Passera motståndare med bollen

Omställning

## Försvarsspel

**Uppgift:**  
Ta bollen från motståndarna

## Speluppbyggnad

**Prio:** Uppfylla grundförutsättningarna *spelbarhet, spelbredd, speldjup och spelavstånd.*

Ha spelbarhet i alla spelytor

## Kontring

**Prio:** Snabbt erbjuda speldjup framåt och bakåt.

Vara spelbar i spelyta 2 och 3

## Återerövring av bollen

**Prio:** Snabbt pressa bollhållaren.

Förhindra passningsalternativ

## Förhindra speluppbyggnad

**Prio:** Samla laget i lagdelar.

Förhindra spel genom lagdelar

## Komma till avslut och göra mål

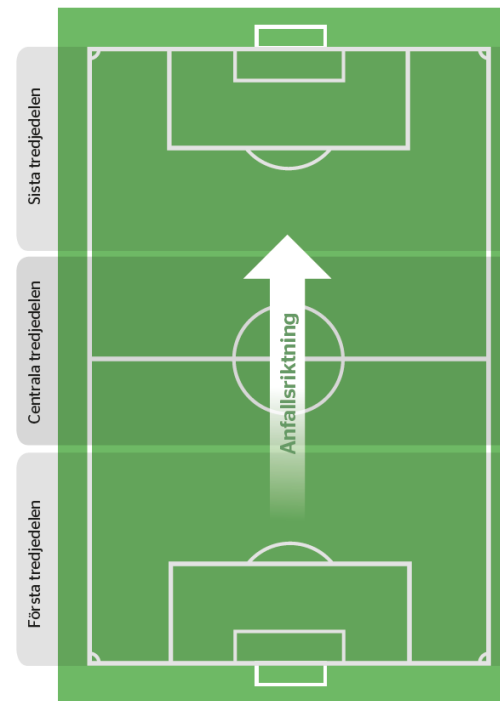
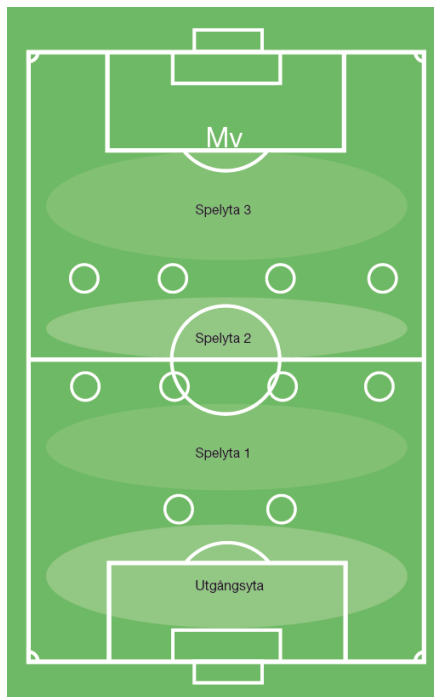
**Prio:** Ha de flesta avsluten i straffområdet.

Vara snabba på returer

## Förhindra och rädda avslut

**Prio:** Förhindra avslut i straffområdet.

Vara snabba på returer



## Planens indelning

- I spelformen 9 mot 9 införs offside, och spelytorna syns därför tydligare. Därför är det lämpligt att introducera spelytor i denna spelform. Sedan tidigare är planens tredjedelar introducerade.



# Prioriteringar på träningar i 9 mot 9



Speluppbyggnad (Anfallsspel)	Förhindra speluppbyggnad (Försvarsspel)																				
<b>Färdigheter för laget</b> <table border="1"><tr><td>Spelbarhet</td><td>Spelavstånd</td></tr><tr><td>Spelbredd</td><td>Speldjup</td></tr><tr><td>Positionering</td><td>Djupledsspel</td></tr><tr><td>Spelvändning</td><td>Uppflyttning</td></tr><tr><td>Väggspel</td><td>Överlappning</td></tr><tr><td>Avledande löpning</td><td></td></tr></table>	Spelbarhet	Spelavstånd	Spelbredd	Speldjup	Positionering	Djupledsspel	Spelvändning	Uppflyttning	Väggspel	Överlappning	Avledande löpning		<b>Färdigheter för laget:</b> <table border="1"><tr><td>Försvarssida</td><td>Täckning</td></tr><tr><td>Uppflyttning</td><td>Nedflyttning</td></tr><tr><td>Centrering</td><td>Överflyttning</td></tr><tr><td>Understöd</td><td></td></tr></table>	Försvarssida	Täckning	Uppflyttning	Nedflyttning	Centrering	Överflyttning	Understöd	
Spelbarhet	Spelavstånd																				
Spelbredd	Speldjup																				
Positionering	Djupledsspel																				
Spelvändning	Uppflyttning																				
Väggspel	Överlappning																				
Avledande löpning																					
Försvarssida	Täckning																				
Uppflyttning	Nedflyttning																				
Centrering	Överflyttning																				
Understöd																					
<b>Färdigheter för spelaren:</b> <table border="1"><tr><td>Driva</td><td>Vända</td></tr><tr><td>Skjuta</td><td>Passa</td></tr><tr><td>Ta emot bollen</td><td>Utmana, finta, dribbla</td></tr><tr><td>Nicka</td><td></td></tr></table>	Driva	Vända	Skjuta	Passa	Ta emot bollen	Utmana, finta, dribbla	Nicka		<b>Färdigheter för spelaren:</b> <table border="1"><tr><td>Bryta</td><td>Pressa</td></tr><tr><td>Markera</td><td>Tackla</td></tr><tr><td>Nicka</td><td>Blockera</td></tr></table>	Bryta	Pressa	Markera	Tackla	Nicka	Blockera						
Driva	Vända																				
Skjuta	Passa																				
Ta emot bollen	Utmana, finta, dribbla																				
Nicka																					
Bryta	Pressa																				
Markera	Tackla																				
Nicka	Blockera																				
<b>Extra färdigheter för målvakt:</b> <table border="1"><tr><td>Rulla bollen</td><td>Kasta bollen</td></tr><tr><td>Utspark</td><td></td></tr></table>	Rulla bollen	Kasta bollen	Utspark		<b>Extra färdigheter för målvakt:</b> <table border="1"><tr><td>Fånga bollen</td><td>Palming</td></tr><tr><td>Kasta sig</td><td>Bryta djupledspassning</td></tr><tr><td>Boxa bollen</td><td>Upphopp, fånga- och boxa bollen</td></tr></table>	Fånga bollen	Palming	Kasta sig	Bryta djupledspassning	Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen										
Rulla bollen	Kasta bollen																				
Utspark																					
Fånga bollen	Palming																				
Kasta sig	Bryta djupledspassning																				
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen																				

# Fotbollsfys och fotbollpsykologi i 9 mot 9



Fotbollsfys	Fotbollpsykologi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor</li></ul>	<b>Långsiktig utveckling:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.</li></ul>	<b>Göra nästa aktion:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare går in i en nickduell även om hen förlorat en nickduell tidigare.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar</li></ul>	<b>Göra lagkamrater bättre:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.</li></ul>

[FIFA 11+ Kids](#)

[FIFA 11+](#)

[Knäkontroll](#)



## Rekommendationer för träning och match i 9 mot 9

Antal träningar per spelare och vecka	Träningens längd	Antal matcher per spelare	Årsplanering	Träningstips
1-4 st	60-90 minuter	I snitt 1,5 matcher i veckan per säsong	Vårsäsong = April-Juni	<a href="#">Färdiga träningar, 9 mot 9</a>
			Egen träning/Ledig = Juli	
			Höstsäsong = Augusti - September	<a href="#">Övningar och träningspass</a>

## Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar i 9 mot 9

Ledartäthet	Ledarutbildningar	Föräldrautbildningar
1 ledare / 10 spelare	UEFA C SvFF MV D och C Spelformsutbildning 9 mot 9	Fotbollens spela lek och lär

# 11 mot 11

## 15 år -

### **Målsättning**

Målet med 11 mot 11 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utifrån sina förutsättningar.



### **Hur spelar 15-19 åringar fotboll?**

I åldern 15–19 år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare.

# Regler och förutsättningar i 11 mot 11



Förutsättningar	Rekommendationer	Regler
<b>Storlek på plan:</b> 90-120 x 45-65 m	105 x 65 m	För spelregler gällande 11 mot 11 läs: <a href="#">Spelregler för fotboll 2023</a>
<b>Straffområde:</b> 40,32 x 16,5 meter		
<b>Storlek på mål:</b> 7,32 x 2,44 m		
<b>Storlek på boll:</b> Strl 5		
<b>Speltid:</b> 15 år 2 x 40 minuter 16 år och uppåt: 2 x 45 minuter	<i>Alla spelar minst halva matchen</i>	
<b>Antal spelare:</b> 10 utespelare och 1 målvakt per lag	<i>3 avbytare per lag.</i>	
<b>Byten:</b> Fria byten	<i>Byten görs företrädesvis i pauserna</i>	
<b>Utrustning spelare:</b> Tröja, shorts, strumpor, benskydd och skor.	<i>Enhetlig matchklädsel</i>	

# Spelets skeden 11 mot 11



## Anfallsspel

**Uppgift:**  
Passera motståndare med bollen

Omställning

## Försvarsspel

**Uppgift:**  
Ta bollen från motståndarna

## Speluppbyggnad

- Uppfylla grundförutsättningarna *spelbarhet, spelbredd, speldjup och spelavstånd.*
- Ha spelbarhet i alla spelytor
- Ha spelbarhet i alla korridorer

## Kontring

- Snabbt erbjuda speldjup framåt och bakåt.
- Vara spelbar i spelyta 2 och 3
- Vara spelbar i flera korridorer

## Återerövring av bollen

- Snabbt pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ-
- Förhindra spel framför och bakom backlinjen

## Förhindra speluppbyggnad

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spel genom lagdelar.
- Samla laget i de tre korridorerna som är närmast bollen

## Komma till avslut och göra mål

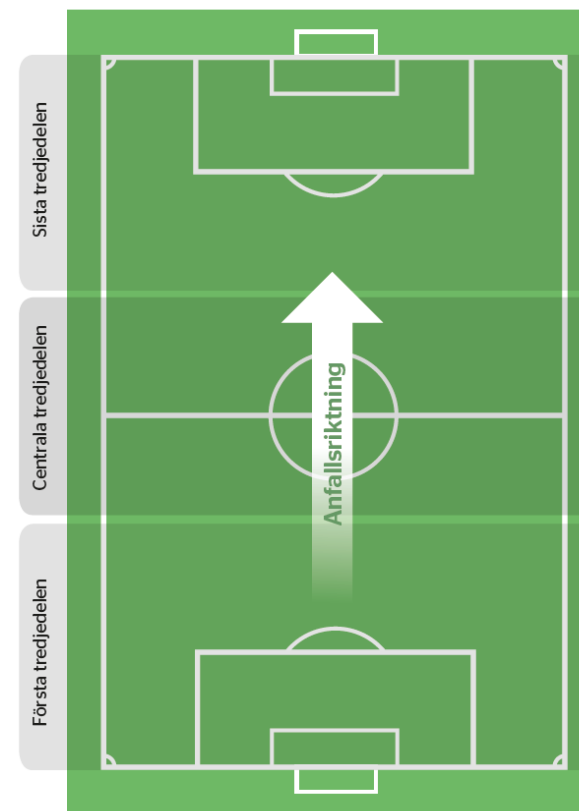
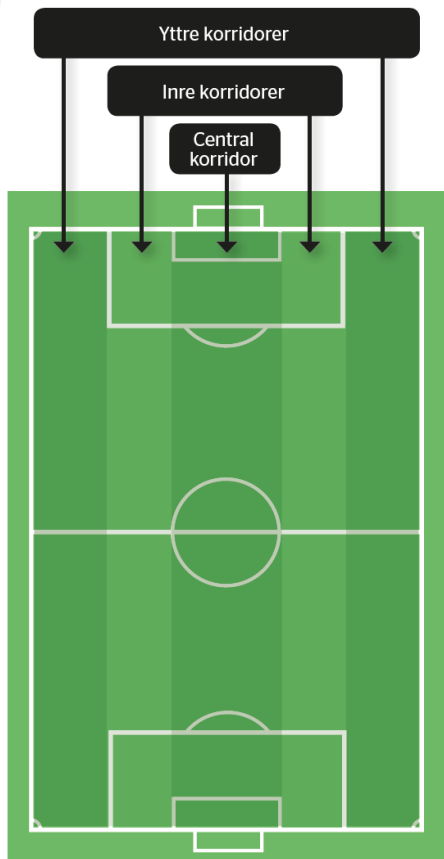
- Ha de flesta avsluten i straffområdet.
- Vara snabba på returer
- Ha många löpningar in i straffområdet.

## Förhindra och rädda avslut

- Förhindra avslut i straffområdet.
- Vara snabba på returer.
- Försvara ytor i straffområdet.

# Planens indelning

- I spelformen 11 mot 11 är spelplanens linjer kompletta, inklusive målområde, vilket gör det lätt att identifiera planens korridorer. Därför är det lämpligt att introducera korridorerna i denna spelform. Sedan tidigare är planens tredjedelar och spelytor introducerade.



# Prioriteringar på träningar i 11 mot 11



## Speluppbyggnad (Anfallsspel)

### **Färdigheter för laget**

Spelbarhet	Spelavstånd
Spelbredd	Speldjup
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspel	Överlappning
Avledande rörelse	Positionsbyten

### **Färdigheter för spelaren:**

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

### **Extra färdigheter för målvakt:**

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

## Förhindra speluppbyggnad (Försvarsspel)

### **Färdigheter för laget:**

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	

### **Färdigheter för spelaren:**

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera

### **Extra färdigheter för målvakt:**

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassning
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen





# Fotbollsfys och fotbollpsykologi i 11 mot 11

Fotbollsfys	Fotbollpsykologi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor</li></ul>	<p><b>Långsiktig utveckling:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.</li></ul>	<p><b>Göra nästa aktion:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.</li></ul>	<p><b>Göra lagkamrater bättre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• T ex att en spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de löser olika situationer.</li></ul>

[FIFA 11+ Kids](#)

[FIFA 11+](#)

[Knäkontroll](#)



## Rekommendationer för träning och match i 11 mot 11

Antal träningar per spelare och vecka	Träningens längd	Antal matcher per spelare	Årsplanering	Träningstips
1-7 st	60-90 minuter	I snitt 1,5 matcher i veckan per säsong	Vårsäsong = April-Juni	<a href="#">Färdiga träningar, 11 mot 11</a>
			Egen träning/Ledig = Juli	
			Höstsäsong = Augusti - September	<a href="#">Övningar och träningspass</a>

## Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar i 11 mot 11

Ledartäthet	Ledarutbildningar	Föräldrautbildningar
1 ledare / 10 spelare	UEFA C SvFF MV D och C, UEFA MV B Spelformsutbildning 11 mot 11	Fotbollens spela lek och lär