

# Barn- och ungdomsfotboll i Västergötland



## Så spelar vi 11-mannafotboll



# Bättre och mer utvecklande spel...

## Fortsatt utbildning...

## Inriktning mot seniorfotboll...

Det året man fyller 14 år kan man vara mogen för 11-mannafotboll. Nu spelar man på en stor plan med det vi kallar fulla mått. Fortfarande är ungdomsfotbollen en utbildning med sikte på att den enskilde spelaren ska nå så hög nivå som möjligt, men också med sikte på att spelaren ska trivas med fotbollen och vilja spela vidare som senior. Utbildning, utveckling och fotbollsglädje är nyckelord i 11-mannafotbollen tillsammans med respekt för och ett korrekt uppträdande mot domare, ledare, motspelare och medspelare, dvs. allt det som vi i fotbollen brukar kalla Fair play.

### Fotboll för alla överallt

Denna skrift är en av fyra skrifter som beskriver hur barn- och ungdomsfotbollen ska bedrivas i Västergötland. Mottot för dessa skrifter är allas rätt och möjlighet att spela fotboll på ett utvecklande och stimulerande sätt. I Västergötland arbetar vi, med stöd av Länsstyrelsen i Västra Götalands Län, med att ge små föreningar på landsbygden möjlighet att bedriva fotbollsverksamhet. Men vi arbetar också med att hjälpa föreningar i



tätorter till en bra verksamhet inte minst ur ett integrationsperspektiv. Denna skrift är ett bidrag till detta viktiga arbete för fotbollens och fotbollsföreningarnas fortlevnad både på landsbygden och i tätorten.



Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

## Regler

Reglerna är SvFF:s regler för 11-mannafotboll (se Spelregler för fotboll, Svenska Fotbollförbundet).

### Observera!

**Samma regler gäller för ledare.**

**Det är du som ledare som har hela ansvaret - INGEN ANNAN!**

## Serieform

Divisionsspel innebär att laget kan vara åldersblandat. En stark rekommendation är att inte anmäla lag med fler än tre spelare över den rekommenderade åldern för divisionen. De rekommenderade åldrarna för de olika divisionerna är:

Pojkar	Rekommenderad ålder	Flickor	Rekommenderad ålder
Div. 1	19	Div. 1	16-19
Div. 2	17	Div. 2	16
Div. 3 Västergötland	Max 16	Div. 3	15
Div. 4	16	Div. 4	14
Div. 5	15		
Div. 6	14		

## Anmälan

Serierna spelas i divisioner med fri anmälan utom för Pojkar div. 3 där kvalspel genomförs hösten före aktuell säsong.

## Administration

Från och med Pojkar div. 4 och Flickor div. 2 administreras serierna fullt ut i Fogis av Västergötlands Fotbollförbund. Detta innebär att om man skall göra en matchändring så måste det göras i enlighet med gällande rutiner och anvisningar för matchändring som återfinns på hemsidan. <http://www.vastgotafotboll.org/tavling/rutiner-vid-matchandringar-och-resultatrapportering/>

I dessa divisioner används distriktsdomare tillsatta av VFF. Domaren betalas via konto av hemmalaget och han/hon ansvarar också för resultatrapporteringen. Domarersättningens storlek ändras varje år och finns uppdaterad på hemsidan:

<http://www.vastgotafotboll.org/domare/arvoden/>.

Kallelse av domare skall göras senast fyra dagar före match.

I övriga divisioner gäller att matcherna döms av föreningsdomare som skall vara utbildade av VFF. Resultat rapporteras, enklast via sms, av hemmalaget snarast efter matchens slut. Matchändringar överenskommes mellan lagen och ändringar skall göras direkt i Fogis av respektive hemmalag.

## Övriga tävlingsregler

I övrigt gäller SvFF:s och VFF:s tävlings- och representationsbestämmelser i tillämpliga delar. Dessutom gäller följande inom 11-mannafotbollen i VFF:s ungdomsserier:

- Bollstorlek: Flickor div. 4 spelar med storlek 4.  
Övriga: bollstorlek 5.
- Laguppställning skall lämnas till domaren och motståndarlaget innan matchen (3 exemplar tas fram). Den görs i Fogis genom elektronisk laguppställning.
- Speltid:  
Pojkar div. 7-8 och Flickor div. 4-5: 2 x 35 minuter.  
Pojkar div. 4-6 och Flickor div. 2-3: 2 x 40 minuter.  
Pojkar div. 1-3 och Flickor div. 1: 2 x 45 minuter.
- Alla spelare måste använda benskydd.

## Rekommendationer för match

- Alla spelare som är kallade till match skall få speltid.
- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och övrig publik på andra.
- Ledarna skall vara föreningsklädda.
- Spelarna skall vara enhetligt klädda med även strumpor och byxor i föreningens färger.
- Lagen ska hälsa på varandra och domaren innan match och tacka varandra efteråt.

## Rekommendationer för 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.

## Svenska Fotbollsförbundets spelarutbildningsplan - Träning och match

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att både träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på.

Här följer ett förslag på veckoplanering.

### NIVÅ 3



Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.

Målvaktsträningen bygger på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera målvakt. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation och samarbete med utespelare.

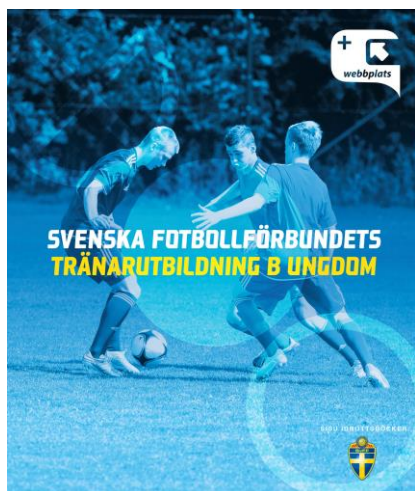
### Match

När laget spelar match kan följande punkter vara bra att reflektera över. Genom att uppfylla dessa punkter får alla spelare en bra upplevelse och viktiga erfarenheter senare i sin idrottsverksamhet.

- Rutiner och genomgångar.
- Jämna matcher.
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla uttagna spelare.
- Spela som vi tränar.
- Positionerna börjar renodlas.
- Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair Play.



Läs mer i Svenska Fotbollförbundets  
Spelarutbildningsplan om träningsinnehåll och match



Tränare och ledare för barn i åldern 10-12 år ska ha  
Tränarutbildning B Ungdom

Utöver dessa dokument finns information i  
Tävlingsbestämmelser (TB)  
Representationsbestämmelser (RB)  
Fotbollens Spela Lek och Lär (FSLL)

***Spelarutbildningsplanen –  
Skapad utifrån en helhetssyn***



## Rent spel

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 på ett respektfullt sätt, gärna gemensamt vid mittlinjen.
- ✘ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- ✘ Vi har god stil på och utanför planen.

### Tipsruta

Dela gärna ut detta häfte till samtliga ledare och föräldrar för att öka kunskapen och därmed förståelsen för ungdomsfotbollens betydelse och andemening.

Denna folder finns även att ladda ner från vår hemsida - [www.vastgotafotboll.org](http://www.vastgotafotboll.org) - under fliken "Dokument och Blanketter"



## Till alla fotbollsföräldrar

Följ gärna med på matcherna.  
Ungdomar sätter stort värde på det.

Håll dig lugn vid sidlinjen.  
Låt ungdomarna spela fotboll själva.

Uppehåll dig längs ena sidlinjen.  
Håll avstånd till ledare och spelare.

Respektera ledarnas beslut.  
Var positiv och stöttande.

Respektera domarens beslut.  
Se domaren som vägledare.

Skapa god stämning vid match och träning.

Visa intresse för matchen även efter slutsignalen.

Stöd föreningen i dess arbete.  
Din insats blir värdesatt, inte minst av din pojke eller flicka.

Kom ihåg: Det är ungdomarna som spelar fotboll och inte du.

