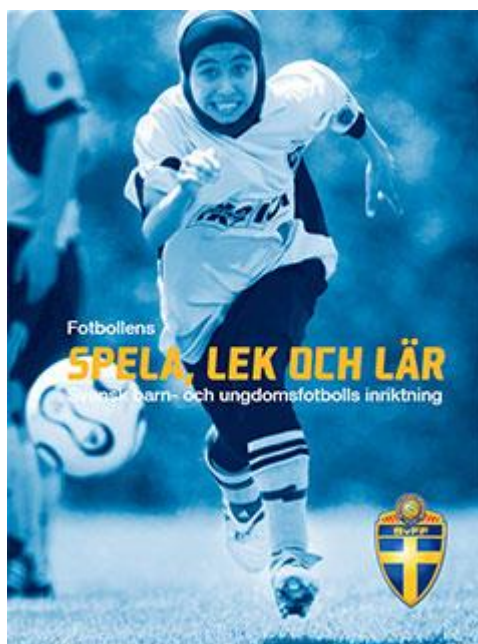




Så spelar vi 11 mot 11 2017



Uppdaterad: 170127

Mer utvecklande spel...

Fokus på helhet...

Laget samverkar för att prestera...

Fr.o.m. 15 år är spelarna är mogna för att spela på fullstor plan och då med mer fokus på roller, metoder och lagets arbetssätt. Laget och kollektivet är det som står i centrum.

Det här dokumentet

I det här dokumentet så beskrivs spelformen 11 mot 11. Det omfattar bl.a. regler, planens beskaffenhet, beskrivning av spelet och deltagarnas och omgivningens uppförande.

Utöver detta dokument behöver varje distrikt beskriva tävlingsformen och hur man praktiskt hanterar arrangemang och utrustning.

Nyheter 2017

- Nya nationella spelformer för barn- och ungdomar i Sverige provas under 2017.

Regler

15-19 åringar spelar 11 mot 11 enligt Svenska Fotbollförbundets spelregler för 11 mot 11 fotboll (se spelregler för fotboll, Svenska Fotbollförbundet) med följande undantag eller tillägg:

- Speltid:
 - 16 år: 2 * 40 min, 5 min paus, bokningstid 90 min
 - Övriga: 2 * 45 min, 5 min paus, bokningstid 100 min
- Speltidsgaranti. Varje spelare skall vara garanterad minst 1 halvlek dvs 40 eller 45 min.
- Korttidsutvisning gäller för 15 och 16 åringar.
- Fair Play gäller!

Ytterligare förklaringar av regeltillägg i 11 mot 11 för barn-och ungdom

✓ Korttidsutvisning

Korttidsutvisning innebär:

- Vid varning (gult kort) så utvisas spelaren i **5 min.** Straffet är personligt och en annan spelare får sättas istället.
- Ansvarig för utvisningstiden är spelarens ledare.
- Spelaren kan återinträda direkt i spelet efter utvisningstiden.

Notera att vid en andra varning (gult kort) så utvisas spelaren resten av matchen (rött kort).

Rekommendationer

För övrigt gäller följande rekommendationer i 11 mot 11-fotbollen:

- Antal spelare/match: 14 st (11 + 3 avbytare).
- Spelarna får över tid spela ungefär lika mycket och får turas om att starta matcherna.
- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och publik på andra.
- Lagen hälsar på varandra och domaren innan match och tackar varandra efteråt.
- Ledarna och spelare är enhetligt klädd i föreningens färger.
- Medtag minst 5 stycken bollar till match. En bra förutsättning för en "meningsfull" uppvärmning samt korta speluppehåll under matchen.

Beskrivning av spelet

I 11 mot 11 har spelarna nått en utveckling där det centrala under matchen är hur spelarna som lag löser olika situationer. Spelets skeden består av anfallsspel, försvarsspel samt omställningar där i mellan.

När laget har bollen samarbetar spelarna för att anfälla och göra mål. I anfallsspelet strävar laget efter att närma sig motståndarnas mål genom att passera motståndarnas lagdelar i djupled. Hur laget väljer att ta sig in i spelytorna med bollen under kontroll är en central del av arbetssättet i anfallsspel.

Spelarnas sätt att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup) och att tillämpa de kollektiva anfallsmetoderna (uppspel, djupledsspel, spelvändning och uppflyttning) är andra viktiga faktorer i lagets arbetssätt. Den sista fasen är hur laget försöker komma till avslut och göra mål – vid genombrott till spelyta 3, efter inlägg eller genom distansskott.

När motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel och arbetar tillsammans för att ta tillbaka den och förhindra att motståndarna gör mål. När motståndarna bygger upp spelet ska det försvarande laget sträva efter att erövra bollen. Om man inte lyckas med detta försöker man förhindra att motståndarna kommer till avslut och gör mål. Försvarsspelet bygger på att laget är organiserat och att varje spelare fullföljer uppgifterna i sin roll. I lagets arbetssätt i försvarsspel ingår:

- positionsförsvar, markeringsförsvar eller en kombination av dessa.
- hur laget ska använda kollektiva försvarsmetoder – högt eller lågt försvarsspel, uppflyttning, retirering/nedflyttning, centrering och överflyttning.

När bollen går över från det ena laget till det andra kallas det för omställning. Lagen försöker då inta nya positioner för att kunna göra mål (kontring) eller förhindra att motståndarna gör mål (återerövring). Om laget ställer om snabbt från anfallsspel till försvarsspel och kan täcka ytorna effektivt har laget bra balans.

Lagets arbetssätt är viktigast för att anfallsspelet och försvarsspelet ska fungera väl.

Spelarnas utgångspositioner anger vilka ytor laget prioriterar, och begreppet roller beskriver vad spelarna förväntas göra i sina olika positioner.

Glöm inte att match är träning – det bästa lärotillfället!

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.

Spelarutbildningsplan (SUP)

SvFF har utvecklat en spelarutbildningsplan där det framgår vad som är lämpligt att träna på i olika åldrar samt hur detta hakar in i matchen. Matchen är ju "det bästa träningstillfället".

Fotbollsportalen

Mer information om spelformer hittar du på Fotbollsportalen - svenskfotboll.se/utbildning. På Fotbollsportalen har SvFF samlat all spelar- och tränarutbildning.

Spelformer

För 2017 gäller följande nationella spelformer för barn- och ungdomar i Sverige.

Ålder	Spelarutbildningsplan	Tränarutbildning	Spelform
	Nivå 1: Fotbollsglädje 6 - 9 år "Spelets utveckling"	Tränarutbildning C "Beskrivning av spelet"	
6 - 7 år	Individuellt spel	Hög aktivitet, många bollkontakter, lekfullt	3 v 3
8 - 9 år	Individuellt spel	Hög aktivitet, många bollkontakter, individuella färdigheter	5 v 5
	Nivå 2: Lära för att träna 9 - 12 år "Spelets utveckling"	Tränarutbildning C "Beskrivning av spelet"	
10-12 år	Medspelare nära Kollektivt spel med få spelare	Grundförutsättningar och färdigheter i spelet	7 v 7 (2 olika planstorlekar)
	Nivå 3: Träna för att lära 13-16 år "Spelets utveckling"	Tränarutbildning B-ungdom "Beskrivning av spelet"	
13-14 år	Medspelare långt ifrån, Kollektivt spel med flera Spelare	Lagets metoder och hög delaktighet med många fotbollsaktioner	9 v 9 (2 olika planstorlekar)
15 -	Medspelare långt ifrån Kollektivt spel med flera	Lagets metoder och hög delaktighet med många fotbollsaktioner	11 v 11
	Nivå 4: Träna för att prestera 16-19 år "Spelets utveckling"	Tränarutbildning B-ungdom "Beskrivning av spelet"	
	Medspelare längst ifrån Kollektivt spel med hela laget	Lagets spel med fokus på roller, metoder och arbetssätt	11 v 11

