

# Anledning till beslut



Ju mindre plan – ju färre spelare – desto närmare spelet är varje spelare

Ju närmre spelet du är desto mer utvecklande.

Arbetet har hela tiden utgått från barnens bästa, inte praktiska detaljer.

**”Så många som möjligt – så länge som möjligt”**

# SPELFORMER MATRISEN – DEL 1



Ålder	SUP - Utvecklingsnivåer	SUP - Spelets utveckling	Tränarutbildningen - Beskrivning av spelet	Spelform	Planstorlek	Målstorlek	
6	<a href="#">Nivå 1: 6-9 år</a> <a href="#">Fotbollsglädje</a>	<a href="#">Spelaren</a> <a href="#">Individuellt spel</a>	<a href="#">Hög aktivitet, Många bollkontakter, Lekfullt</a>	<a href="#">3 mot 3</a>	<a href="#">1. 15 x 10m med sarg</a>	<a href="#">1,5 x 1m</a>	
<a href="#">2. 15 x 12m utan sarg</a>							
<a href="#">1. 30 x 15m med sarg,</a> <a href="#">2. 30 x 20m utan sarg</a>							
8	<a href="#">Nivå 1: 6-9 år</a> <a href="#">Fotbollsglädje</a>	<a href="#">Spelaren</a> <a href="#">Individuellt spel</a>	<a href="#">Hög aktivitet, Många bollkontakter, Individuella färdigheter</a>	<a href="#">5 mot 5</a>	<a href="#">1. 30 x 20m utan sarg,</a> <a href="#">2. 30 x 15m med sarg</a>	<a href="#">3 x 1,5m</a>	
9							
10	<a href="#">Nivå 2: 9-12 år</a> <a href="#">Lära att träna</a>	<a href="#">Medspelare nära</a> <a href="#">Kollektivt spel med få spelare</a>	<a href="#">Grundförutsättningar och färdigheter i spelet</a>	<a href="#">7 mot 7</a>	<a href="#">50 x 30m</a>	<a href="#">5 x 2m</a>	
11							
12					<a href="#">55 x 35m</a>		
13	<a href="#">Nivå 3: 12-16 år</a> <a href="#">Träna för att lära</a>	<a href="#">Medspelare långt ifrån</a> <a href="#">Kollektivt spel med flera spelare</a>	<a href="#">Lagets metoder med hög delaktighet och många fotbollaktioner</a>	<a href="#">9 mot 9</a>	<a href="#">65 x 50m</a>	<a href="#">7,32 x 2,20m</a>	
14					<a href="#">72 x 55m</a>		
15	<a href="#">Nivå 4: 16-19 år</a> <a href="#">Träna för att prestera</a>	<a href="#">Medspelare längst ifrån</a> <a href="#">Kollektivt spel med hela laget</a>	<a href="#">Lagets spel med fokus på roller, metoder och arbetssätt</a>	<a href="#">11 mot 11</a>	<a href="#">105 x 65m</a>	<a href="#">7,32 x 2,44m</a>	
16							
17							
18							
19							

# SPELFORMER MATRISEN – DEL 2

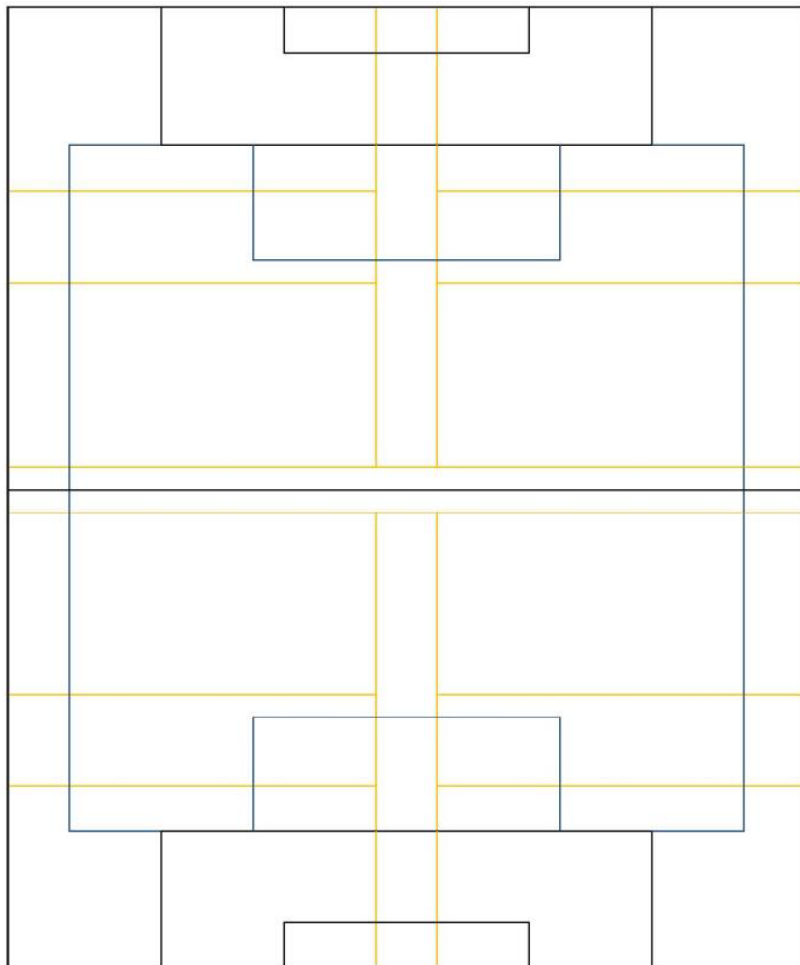


Ålder	Spelform	Bollstorlek	Min antal matchbollar	Speltid	Antal spelare	Garanterad/min speltid
6	<a href="#">3 mot 3</a>	3	3	4 x 3 min <a href="#">Sammandrag 4 matcher</a>	6 Ingen mv	24 min
7						
8	<a href="#">5 mot 5</a>	3	3	1. 3 x 10 min <a href="#">Sammandrag 3 matcher</a> 2. 3 x 15 min - enskild match	7	60 min 30 min
9						
10	<a href="#">7 mot 7</a>	4	3	3 x 20 min	10	40 min
11						
12						
13	<a href="#">9 mot 9</a>	4	5	3 x 25 min	12	50 min
14		5				
15	<a href="#">11 mot 11</a>	5	5	2 x 40 min	14	40 min
16				2 x 45 min		45 min
17						
18						
19						

# SPELFORMER MATRISEN– DEL 3








Ålder	Spelform	Domare M/F/D	Offside	Retreat line	Extra spelare	Igångsättning - utespelare	Igångsättning - Mv	Tillbakaspel till Mv
6	<a href="#">3 mot 3</a>	M?	Nej	Nej	<a href="#">Ja</a>	Inspel Kortpass		
7								
8	<a href="#">5 mot 5</a>	M?	Nej	<a href="#">Ja, 1/2 plan</a>	Ja	Inspel Kortpass	<a href="#">Rulla</a>	Ja
9				<a href="#">Alltid</a>				
10	<a href="#">7 mot 7</a>	F?	Nej	<a href="#">Ja, 1/3 plan</a>	Ja	Inspel Kortpass	Rulla/Kasta	Ja Endast fötter
11				<a href="#">Vid döboll</a>				
12				<a href="#">Ja, sista 1/3 del</a>		Inkast		
13	<a href="#">9 mot 9</a>	D?	<a href="#">Ja, sista 1/3 del</a>	<a href="#">Ja, 1/3 plan</a> <a href="#">Vid döboll</a>	Nej	Inkast	Valfri	Ja Endast fötter
14			<a href="#">Ja, sista 1/3 del</a>					
15	<a href="#">11 mot 11</a>	D	Ja, 1/2 plan	Nej	Nej	Inkast	Valfri	Ja Endast fötter
16								
17								
18								
19								



"105 \* 65 m"

Planstorlek	Straffområde
11 mot 11 (15 år-): 105*65m	40*16m
Stor 9 mot 9 (14 år): 72*55m	25*12m
Liten 9 mot 9 (13 år): 65*50m	25*12m
Stor 7 mot 7 (12 år): 55*35m	20*10m
Liten 7 mot 7 (10-11 år): 50*30m	20*10m
5 mot 5 utan sarg (8-9 år): 30*20m	-

Linier (färger, tjocklek)
 11 mot 11 (vit, 10 cm)
 Stor 9 mot 9/Stor 7 mot 7 (5 cm)
 Retreat line 9 mot 9 (5 cm)
 Liten 9 mot 9/Liten 7 mot 7 (5 cm)
 5 mot 5/Retreat line Liten 7 mot 7 (5 cm)

Mål	Storlek
- 2 st 9 mot 9/11 mot 11	7,32*2,20/7,32*2,44 m
- 4 st 7 mot 7	5*2 m
- 4 st 5 mot 5	3*1,5 m
- 8 st 3 mot 3	1,5*1 m