



Så här spelar vi fotboll i Uppland 10 -12 år!

Lära för att träna



Upplands Fotbollförbund

***Bättre förutsättningar ...
Utvecklande matcher...
Roligare och bättre spel...***

Syftet med denna skrift är att skapa bättre förutsättningar för spelare i åldern 10-12 år att spela fotboll på ett utvecklande sätt och under praktiska former som gynnar teknisk och anfallsinriktad fotboll.

Allt detta är viktigt för att så många som möjligt ska spela fotboll så länge som möjligt.

Skriften är framtagen av en arbetsgrupp bestående av föräldrar och ledare i samarbete med Upplands Fotbollförbund.

Kontaktperson Upplands Fotbollförbund Chasmine Wahlberg, chasmine@upplandsff.se, 018 430 60 76

www.svenskfotboll.se/uppland

Fotboll för alla, i en trygg och utvecklande miljö.

Spelarutbildningsplan nivå 2; Lära för att träna 9-12 år

Fotbollens Spela, Lek och Lär

Fotbollens Spela Lek och Lär (FSL) är ett material från Svenska Fotbollförbundet (SvFF) som är utvecklat i syfte att vara ett stöd för föreningarna i utformningen av barn- och ungdomsverksamheten. FSL är baserat på svensk fotbolls mål och visioner, beprövad erfarenhet och idrottsforskning. Ambitionen är att materialet ska säkerhetsställa att svensk fotboll har en gemensam plattform när föreningarna formar sin verksamhet.

FSL är ett prioriterat område för SvFF i arbetet med svensk fotbolls föreningsutveckling och Upplands Fotbollförbund (UFF) har som målsättning i sin verksamhetsplan att all verksamhet skall ha sin utgångspunkt i FSL.

I barnfotboll (upp till 12 år) ska barnen leka och lära sig fotboll. Vid matchlika situationer är det viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika platser i laget. Matchresultat får inte styra utan ska spela en mycket underordnad roll.

Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan

Synsättet som genomsyrar Spelarutbildningsplanen är detsamma som i Fotbollens Spela, Lek och Lär och bygger på ett barnrättsperspektiv. Barnets bästa sätts alltid i första rummet och utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I planen tas också hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar.

FOGIS - fotbollens gemensamma informationssystem

FOGIS är en administrativ databas innehållande uppgifter om verksamheten inom den svenska fotbollsrelelsen.

Föreningarna ansvarar för att lägga in sina uppgifter kring förening, ledare och lag i FOGIS.

Det är viktigt att förening och ledare håller dessa uppdaterade då det är härifrån andra föreningar, ledare och fotbollsförbund hämtar alla sina uppgifter.

Kontakta er föreningsstyrelse/kansli för mer info.

Utbildning

Din insats som ledare och tränare är viktig och betyder mycket för svensk fotboll. Fotbollen myllrar av liv och glädje - tiotusentals barn, ungdomar och vuxna tränar, spelar och kämpar på våra planer och idrottsplatser runt om i landet - varje dag. Spelarna behöver och förtjänar kunniga och ansvarsfulla tränare som kan inspirera alla spelare till ett livslångt fotbollsintresse.

Fotbollstränarutbildning

C-Diplom (Nationell utbildning) -12år.

B-Diplom Ungdom (Nationell utbildning) 13-19 år.

Målvaktstränarutbildning

Målvakt C - Diplom (Nationell utbildning) -12 år.

Målvakt B - Diplom (Nationell utbildning) 13-19 år.

För mer information kontakta: Lotta Törnqvist, lotta@upplandsff.se, 018-430 60 73

SISU Idrottsutbildarna

SISU Idrottsutbildarna är idrottens eget studieförbund. De arbetar med bildning och utbildning inom idrotten.

För mer information kontakta Erik Timblad, erik.timblad@uppland.rf.se, 072-536 33 14

Spelarutbildningsplan nivå 2; Lära för att träna 9-12 år

Arrangemang

Arrangerande förenings ansvar:

- ✓ tillsätta matchvärdar.
- ✓ tillsätta domare.
- ✓ hålla med minst tre träningsbollar i storlek 4 (gärna fem bollar)
- ✓ hålla med minst tre fullgoda matchbollar i storlek 4.
- ✓ att publiken hålls på respektfullt avstånd till avbytar- och ledarbänk.
- ✓ att fylla i och arkivera spelarförteckning med namn, spelarnummer och födelsedatum.

Praktiska tips

Ledare och spelare står på den ena långsidan, föräldrar och publik på den andra långsidan, 2-3 meter från linjen.

Ha gärna en gemensam genomgång av regler före matchstart och avstämning efteråt, med matchvärdar, ledare och domare.

Kom ihåg att även informera föräldrar och åskådare om vad som gäller. Dela gärna ut detta häfte.

Ledarna är föreningsklädda. Detta för att alla lättare ska se vilka som är ledare.

Rekommenderat antal spelare/match vid 7-manna spel är 9-10_{st}. Vid många spelare i truppen kan det vara en idé att utifrån ett rullande schema ge några spelledigt. Då får man mer speltid när man är med till match och man får ibland en spelledig helg.

Föreningsdomare iförd domartröja.

Regler

Nytt för 2017 gällande Avspark är att bollen får spelas bakåt.

Vi rekommenderar att använda sig den möjligheten för att skapa mer tid att starta ett anfallsspel.

- Se i regel Läs mer i "Spelregler för fotboll" under regel 8-Avspark

Upplands Fotbollsförbunds regler för 7-manna

Som tidigare så gäller Svenska Fotbollsförbundets Spelregler för 7-mannafotboll med de vanliga undantagen (från 11-mannafotboll).

Länk till spelregler för 7-manna regler återfinns längst bak i foldern.

- ☹️ Alla spelare måste använda benskydd.
- ☹️ Alla smycken är förbjudna och att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet.
 - Läs mer i "Spelregler för fotboll" under Regel 4- Spelarens utrustning.

Spelarutbildningsplan nivå 2; Lära för att träna 9-12 år

De viktigaste skillnaderna jämfört med 11-mannareglerna.

- ⊙ Planstorlek 50 x 30-35 m enligt SvFFs Spelarutbildningsplan.
- ⊙ Straffområde 10 m x 20 m.
Om straffområden saknas kan dessa med fördel konas upp med s.k. gummiplattor. Föreningar som inte ordnat rätt linjemarkering får kona upp spelplanen.
- ⊙ Målstorlek 5 x 2 m, 7-manna mål.
- ⊙ Bollstorlek 4.
- ⊙ Hemmalaget är skyldigt att tillhandahålla minst tre träningsbollar till motståndarlaget före match. Hemmalaget skall också tillhandahålla minst tre fullgoda matchbollar.
- ⊙ Avstånd till straffpunkt 9 m.
- ⊙ Offside gäller ej.
- ⊙ 6-sekundersregel för målvakter gäller ej.
- ⊙ Målchansutvisning gäller ej, varken för målvakten eller övriga spelare.
- ⊙ Avståndet till bollen vid fasta situationer är 7 m (hörnor, frisparkar och avsparkar).
- ⊙ Inkast: Felaktigt inkast får göras om en gång efter kort instruktion från domaren, vid fel andra gången så går inkastet över till andra laget.
- ⊙ Obegränsat antal byten.
- ⊙ Flygande byten gäller. Tänk på att utbytt spelare skall ha lämnat planen innan inbytt spelare träder in. Genomför gärna bytena vid naturliga spelavbrott.

- ⊙ **Speltid för enskilt lag vid poolspel för 10 åringar**
 - två matcher 3 x 15 min med 5 min pauser.
 - vid tre matcher 3 x 10 min med 5 min pauser.

- ⊙ **Speltid vid enskild match seriespel**
 - 10 år: 3 x 15 min med 5 min pauser.
 - 11-12 år: 3 x 20 min med 5 min pauser.

De tre perioderna ger coacherna ytterligare en paus att prata med spelarna om spelet. Så då kan coachen under spelets gång fokusera på att berömma dem för det som de gör eller försöker göra på rätt sätt. Sedan får coachen två längre pauser och har där möjlighet att prata med spelarna om spelet.

För att succesivt anpassa spelarna till att planera sina krafter till att räcka under minst en 15 eller 20 min del av matchen, så rekommenderar vi att spelarbyten (skador undantagna) planeras till i pauserna (viktigare ju äldre spelaren blir). När optimalt antal spelare per match sätts till 10 stycken, (dvs. tre avbytare, då får varje spelare spela minst två perioder och dessutom får alla spela lika mycket).

- ⊙ **Om matchen blir ojämn**, får laget som ligger under med tre mål, sätta in en extra spelare, som får vara kvar på planen tills matchen eventuellt blir lika igen. Syftet med denna regel är att matcherna skall bli så jämna och utvecklande som möjligt.

Naturligtvis kan de lag som inte tycker att det är en fördel att sätta in extra spelare välja att inte använda regeln alternativt vänta till t ex de ligger under med fler mål än tre innan man sätter in en extra spelare.

Spelarutbildningsplan nivå 2; Lära för att träna 9-12 år



Inspark

När bollen "gått död" startas spelet valfritt med spark från liggande boll alternativt kastas bollen ut från valfritt ställe i straffområdet.

(Vid 10-11 års ålder bör målvakterna (till största del) kasta ut bollen då detta leder till att spelet kan komma igång snabbare, målvakterna behöver öva på precisionen i utkast och det följer SvFFs spelarutbildningsplans riktlinje med spel på nära avstånd. Ej långa bollar över mittlinjen.)

Vid 12 års ålder rekommenderas att bollen även sparkas ut från liggande boll då målvakterna måste kunna detta högre upp i åldrarna och att det är viktigt att målvakterna får öva på detta nu när det går att nå bättre precision med längre uppspel.)



Avsiktligt tillbakaspel till målvakten

Vid avsiktligt tillbakaspel till målvakten får målvakten endast använda fötterna (ej händerna). Samma regel gäller vid inkast till målvakten.

Påföljden vid avsiktligt tillbakaspel till målvakten är indirekt frispark från straffområdeslinjen som är parallell med mållinjen, på den plats som är närmast där förseelsen begicks.

(Syftet är att målvakterna tränas i att behandla bollen med fötterna. Målvakterna behöver bli mer bekväma med att i situationen behandla bollen med fötterna då framtidens målvaktsspel inte bara kommer att bestå av defensiva ageranden utan det kommer att bli mer och mer offensivt framförallt i speluppbyggnaden.)



Målvakten avlevererar bollen/sätter igång spelet

När målvakten ska sätta igång spelet skall försvarande lag backa tillbaka till en tänkt linje (s.k. retreat line) mitt mellan straffområdeslinjen och mittlinjen.

För att underlätta för spelarna att backa tillräckligt långt så skall två koner ställas ut på vardera planhalvan vid sidlinjerna för att markera retreat line. Det är ledarna och domarens gemensamma ansvar att se till så att detta fungerar på ett bra sätt.

(Syftet är att målvakten ska kunna avleverera bollen utan press och att laget får chansen att lära sig/öva på att bygga upp spelet och spela bollen genom lagdelarna. Anfallande laget får möjlighet att komma ut en bit från målet och försvarande lag lär sig att alla spelare jobbar hem. Spelarna får mycket övning på att spela bollen via lagdelarna. För spelarnas utveckling är det bättre med passningsspel efter marken än långa passningar vilket spelarna inte är mogna för att göra med precision och då leder till enbart chansspel och kampmoment.)

Naturligtvis får målvakten själv välja att starta spelet/avleverera bollen tidigare då detta många gånger är bättre.

Obs! Backa tillbaka regeln gäller ej vid avsiktligt tillbakaspel till målvakten.



När målvakten tagit bollen med händerna efter motståndarnas anfall så är en mycket stark rekommendation att bollen till största delen kastas ut.

Syftet är målvakten skall övas att kasta ut bollen med precision.

Flera av ovanstående tillämpningar är lokala och gäller endast Upplandsfotbollen. Detta är viktigt att veta om och när Upplandslag gästar eller bjuder in lag från andra orter som strikt tillämpar Svenska Fotbollförbundets 7-manna regler.

Spelarutbildningsplan nivå 2; Lära för att träna 9-12 år

Följande frågor som är bra att fundera över och resonera kring (i både i den egna föreningen/laget och med andra ledare/föreningar). Diskussionen bör föras med utgångspunkten och målet att på bästa sätt få till bra och utvecklande matcher för alla spelare!

Instruktioner till spelare

Låt spelaren fatta eget beslut om skott, dribbling eller passning osv. Styr aldrig bollhållaren med direktiv.

Minimera även direktiv till övriga spelare på planen. Bäst är att prata med avbytarna om förbättringar i spelet. Om du som ledare alltid styr spelarna lär du dem att inte lita på sina egna beslut. Resultatet kan bli att de inte kan/vågar spela fotboll utan instruktioner och direktiv. Spelare med bra självkänsla och självförtroende vågar försöka med det där lilla extra. I en trygg miljö utvecklas kreativa fotbollsspelare som vågar göra det oväntade.

Nivåanpassning

För att hjälpa och vägleda föreningar och ledare har UFF beslutat om följande definition av Nivåanpassning och Toppning.

Nivåanpassning är att utifrån grupp/individ anpassa verksamheten så att utvecklingen för varje individ blir optimal.

Toppning är att på någon/några andras bekostnad skapa en tillfällig och kortsiktig framgång.

Nivåanpassning förekommer på träning. Det ger i en träningsgrupp mer utrymme till individuell uppmärksamhet och instruktioner åt enskild spelare. Individuella instruktioner gynnar alla, både de tidigt utvecklade och de med en senare utveckling. Att t ex i samma övning kunna ge olika instruktioner anpassade till spelarens utvecklingsnivå gör att ingen spelare behöver stå tillbaka utan får träna på just det som den behöver. Att under en träning dela det egna laget i övningsgrupper som ser olika ut beroende på övningens syfte är nivåanpassning.

Toppning innebär att endast låta de bästa spela, ofta med syfte att vinna enstaka match eller turnering. Att vilja vinna är inte fel men när man gör det i unga år på någon eller några spelares bekostnad är priset högt, särskilt om vi slår ut talanger innan de hunnit mogna fram. Dessutom är det föga uppmuntrande att bara få stå på sidan och se sina kamrater spela, och det kan tära mer på lagmoralen än vad en förlust skulle göra. Att dela ett lag i två delar (tidigt utvecklade och sent utvecklade spelare) och alltid träna var för sig även om det är på samma plan och tid är en typ av toppning.

Angående nivåanpassning och toppning är det viktigt att vara medveten om att man kan tolka och tillämpa definitionen på olika sätt!

Såväl FSSL som SvFF's Spelarutbildningsplan klargör att framgång i första hand mäts i spelarutveckling och inte i matchresultat!

Avancerad serie ska ses som ett sätt att skapa förutsättningar för mer jämna och utvecklande matcher.

Allt detta är viktigt för att så många som möjligt ska spela fotboll så länge som möjligt.

Spelarutbildningsplan nivå 2; Lära för att träna 9-12 år

Fotbollens Spela Lek och Lär (FSSL) sidhänvisningar gäller upplagan från 2014.

Riktlinjer och ledstjärnor (läs mer på sid 10-18 i FSSL).

Svensk barn- och ungdomsfotboll ska:

- **ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.**
 - *tränare/ledare sätter spelaren i centrum.*
 - *avstå från att bedöma barn och ungdomar i förhållande till varandra.*
- **skapa en positiv och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse.**
 - *Grunden för barn- och ungdomsfotboll utgår från omtanke om människan*
 - *Föreningen och tränaren ska ha tydliga idéer med verksamheten.*
 - *Grunden för all fotbollsträning är spel i olika former och färdighetsträning.*
- **ge alla möjligheter till att långsiktigt, målinriktad utbildning under socialt trygga former.**
 - *Verksamheten kännetecknas av utbildning och utveckling.*
 - *Verksamheten belastar spelare efter deras mognadsgrad.*
- **se matchen som ett inläringstillfälle och motverka toppning och utslagning.**
 - *Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv.*
 - *Föreningen avstår från toppning och utslagning.*
 - *Tränares och ledares sätt att leda laget under match ska fokusera på spelarens utveckling och rätt att delta.*
- **lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt och fair play.**
 - *Aktiva i barn- och ungdomsfotbollen respekterar vikten av fair play och visar respekten för människor.*
- ✓ *Vi följer fotbollens regler och respekterar domarens beslut.*
- ✓ *Vi uppmuntrar till juste spel.*
- ✓ *Vi hejar på och stöttar hela vårt lag, inte bara enskilda spelare, och vi gör det på ett uppmuntrande och trevligt sätt.*
- ✓ *Vi hälsar på varandra före match och tackar alltid motståndare och domare på ett respektfullt och trevligt sätt efter matchen.*
- ✓ *Vi har god stil på och utanför planen.*
- ✓ *Vi använder ett vårdat språk.*
- ✓ *Vi arbetar för att hålla fotbollen drog- och dopingfri.*
 - **Kamratandan framhålls.**
 - ✓ *Kamratskap ger identitet, trygghet och tillhörighet.*
 - ✓ *Att känna sig omtyckt i gruppen är positivt och stärker självkänslan.*
- **Vi tar avstånd från rasism och främlingsfientlighet samt motverkar alla former av diskriminering, mobbning och nedsättande språk.**

Spelarutbildningsplan nivå 2; Lära för att träna 9-12 år

Fortsättning Riktlinjer och ledstjärnor (läs mer på sid 10-18 i FSLL).

Svensk barn- och ungdomsfotboll ska:

- **erbjuda en allsidig fotbollsträning.**
 - Föreningar har en allsidig verksamhet med motiverade och kunniga tränare/ledare.
 - ✓ Det är viktigt med allsidiga fysiska utmaningar för att skaffa sig ett så stort rörelsebibliotek som möjligt, vilket är grunden för färdighets- och spelträning

Verksamhetsprinciper (läs mer på sid 19 i FSLL).

- Verksamheten ska anpassas efter deltagarnas förutsättningar vilket betyder att det är spelarens ålder och utvecklingsnivå som bestämmer planens utformning, målens storlek, spelformen, speltiden etc. Barn behöver få spela lika mycket och turas om att spela från start. Likaså ska de få spela på olika positioner och få turas om att vara lagkapten.

Upplands Fotbollförbunds tillägg

Barnen behöver lära sig att planera sitt spelande och hushålla med sina krafter så att de orkar spela en längre och sammanhängande tid. Därför ska alla spelare få träna på det i matchsituation så att de succesivt ökar sin uthållighet. Barnen behöver åtminstone från 11 års ålder få tillfällen att träna/öva på att spela minst en tredjedelsmatch i följd.

Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan

(Läs mer på sid 20 i FSLL och i separat dokument för Spelarutbildningsplanen.)

Målet är att *Spelarutbildningsplanen* ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Det synsätt som genomsyrar *Spelarutbildningsplanen* är detsamma som i *FSLL* och innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att stor hänsyn tas till barns mognadsnivå i träning och match. Vilket innebär att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

Inom 7-mannafotbollen är det viktigaste att spelarna har roligt och utvecklas som fotbollsspelare. Med leken som inlärningsmetod får spelarna en positiv inläring. Låt detta genomsyra ledares och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSLL) ska vara mottot för all barn- och ungdomsfotboll!

Spelarutbildningsplan nivå 2; Lära för att träna 9-12 år

Nolltolerans i Uppland

En fotbollsmatch blir så bra och trevlig som aktörerna gör den till. Vilka är då aktörerna? Det är samtliga spelare, domare, ledare och publik, ofta föräldrar och anhöriga. Idrotten har ett ansvar gentemot vårt samhälle där accepterade etiska och moraliska principer är av särskild vikt. För att leva upp till detta ansvar och skapa en trygg och trevlig miljö för vår fotbollsfamilj infördes 2008 NOLLTOLERANS inom Upplands Fotbollförbund.

Syftet är att få en bättre arbetsmiljö för såväl spelare, ledare som domare och publik som gör att de tycker det är roligt att träffas på en fotbollsplan för en fotbollsmatch.

Målet med NOLLTOLERANS är att få alla spelare, ledare och publik/föräldrar att uppträda medmänskligt och med fair-play mot varandra och domaren. NOLLTOLERANS innebär att det inte ska förekomma hot, förolämpningar, svordomar ordningsstörningar eller våld inom fotbollen.

Enligt regelverket ska domaren bestraffa spelare som använder svordomar, hot och förolämpningar mot andra spelare, domare eller publik. ***"En spelare ska utvisas om han/hon använder stötande, förolämpande eller smädligt språk och/eller gester"***.

Hur kan vi tillsammans åstadkomma NOLLTOLERANS inom fotbollen?

- Varje ordförande ska regelbundet påminna sina ledare om innebörden av NOLLTOLERANS.
- Alla ledare ska årligen påminna sina spelare om innebörden av NOLLTOLERANS.
- Vid föräldramöten ska förening/ledare informera om NOLLTOLERANS.
- Föreningens ska se till att det finns matchvärdar som bevakar att NOLLTOLERANS följs bland publik. Matchvärdarna kan bära speciella västar som gör att de syns. Till matchvärdarnas uppgifter kan också höra att ta emot gästande lag och svara på frågor.
- Upplands Fotbollförbund har tagit fram speciella brev om NOLLTOLERANS som vänder sig till spelare, ledare och föräldrar som finns på förbundets hemsida under NOLLTOLERANS. Dela ut dessa till alla nystartade lag och till äldre lag som påminnelse inför varje ny fotbollssäsong.

"Tillsammans gör vi skillnad"

Spelarutbildningsplan nivå 2; Lära för att träna 9-12 år

Länkar

Fotbollens Spela Lek och Lär (FSSL) (1 ex kostar 56: -)

<http://fogis.se/barn-ungdom/spela-lek-och-lar/>

Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan

<http://fogis.se/spelarutbildning/>

Tränarutbildning

<http://uppland.svenskfotboll.se/spelarutbildning/tranarutbildning/>

SISU Idrottsutbildarna

<http://www.sisuidrottsutbildarna.se/Distrikt/SISUIUUppland/>

FOGIS

<http://uppland.svenskfotboll.se/forbundsinfo/fogis/>

Tävlingsinformation (Här kan ni läsa mer under Barn upp till 12 år.)

<http://uppland.svenskfotboll.se/tavlingsinformation/>

Gällande dokument finns under fliken "Dokumentbank"

<http://uppland.svenskfotboll.se/tavlingsinformation/dokumentbank/>

Nolltolerans

<http://uppland.svenskfotboll.se/foreningsutveckling/nolltolerans/>

Där kan ni ladda ner;

Bildspelet som ni kan använda på era träffar med ledare, spelare och föräldrar

Brev till olika personer i din förening

Utbildningsmaterial

Från domarutskottet

[Regeltolkningar \(PDF-dokument, 118 kB\)](#)

[Artikel Aftonbladet 6 mars 2009 \(PDF-dokument, 90 kB\)](#)