



# NATIONELLA SPELFORMER 11 MOT 11 15-ÅR

## Målsättning med spelformen 11 mot 11

Matchen ska vara ett lek- och glädjefullt tillfälle där utgångspunkten är ungdomars behov. Alla spelare ska ges bra förutsättningar för att kunna utföra många fotbollsaktioner som till exempel att spela anfalls- och försvarsspel som ett kollektiv.

Sådana förutsättningar är bland annat planens storlek och antalet spelare.



**Så spelar vi 11 mot 11 2018 - Hälsingland**

## Förutsättningar



**Storlek planyta**  
105 x 65 meter  
Straffområde 40 x 16 m



**Storlek mål**  
7,32 x 2,44 m



**Storlek boll**  
5.



**Urustning spelare**  
Tröja, byxor och strumpor  
Skor och benskydd.



**Antal spelare**  
10 utspelare och 1 målvakt  
per lag på planen.



**Byten**  
Fria byten.



**Speltid 15 år**  
2 x 40 minuter.  
**Speltid 16 år och uppåt**  
2 x 45 minuter.

## Rekommendationer

105 x 65 m

7,32 x 2,44 m

Boll av god kvalitet pumpad med  
lämpligt lufttryck.

Enhetliga matchkläder.

Max 3 avbytare per lag.

Byten i paus.

**Speltid 15 år**  
Minst 40 min speltid för alla spelare.  
**Speltid 16 och uppåt:**  
Minst 45 min speltid för alla spelare.

## Regler

För spelregler gällande 11 mot 11 hänvisar vi till  
"Spelregler för fotboll".  
Dokumentet finns tillgängligt på nedanstående adress:  
<http://togls.se/domare/regelsupporten/>

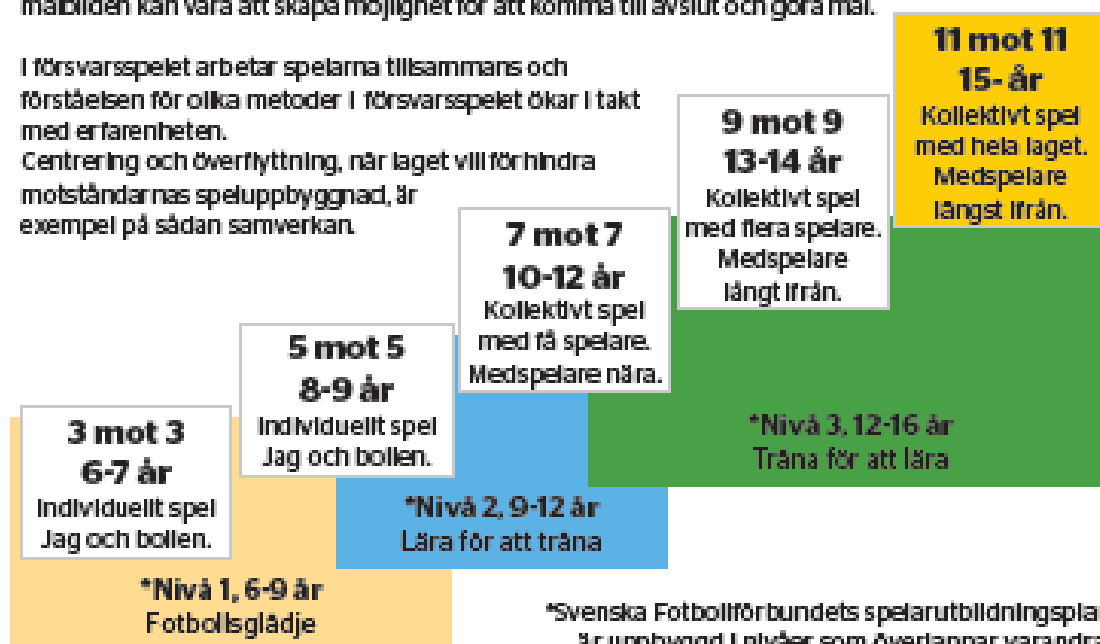


## Hur spelar 15-åringar fotboll?

Spelarna förstår och samarbetar allt mer över hela planen i spelets olika skeden. Faktorer som utgångspositioner, arbetssätt och spelarnas olika roller blir allt tydligare. I antallsspelet kan många spelare samarbeta i speluppbyggnaden där den slutliga målbilden kan vara att skapa möjlighet för att komma till avslut och göra mål.

I försvarsspelet arbetar spelarna tillsammans och förståelsen för olika metoder i försvarsspelet ökar i takt med erfarenheten.

Centrering och överflyttning, när laget vill förhindra motståndarnas speluppbyggnad, är exempel på sådan samverkan.



## Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar ungdomarna vid match och träning

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.



# Matchvärd

Alla barn och ungdomsmatcher i Hälsingland ska ha matchvärd. Syftet med matchvärdar är att skapa:

- en miljö på våra matcher där barn och ungdomar kan ha roligt med sin fotboll.
- en miljö där våra ungdomsdomare trivs och ges möjlighet att utvecklas i sin domarroll.

Matchvärdens roll är att vara en vuxen förebild och ett vuxenstöd. Uppdraget är att verka för en trygg och positiv matchmiljö.

Bra egenskaper för en matchvärd kan vara; social, positiv, ett visst mått av civillikage.

Matchvärderna ska ha en matchvärdsväst för att man enkelt ska kunna identifiera vem det är.

## Matchvärdens uppgifter:

### Innan matchen:

- Hälsa domare och lag välkomna, se till att alla hittar till sina omklädningsrum.
- Samla ledare och domare för att kort gå igenom **Så spelar vi** och tillsammans se till att alla delar i dokumentet efterföljs.

Eftersom det ofta är unga domare som används i barn- och ungdomsfotbollen tycker vi att domare och ledare gemensamt skall ta ansvar för att matchen genomförs på ett positivt och, för alla parter, givande sätt. Prata med ledare och domare om detta innan matchen.

- Gå även igenom dessa punkter ur vår **Nolltolerans**:

**”Vid besök på Hälsinglands barn o ungdomsmatcher anser vi att följande uppträdande är olämpligt:**

- Att försöka påverka eller att ge negativa kommentarer om domsluten
- Att använda svordomar mot ledare, spelare eller domare
- Att använda obscena gester, könsord eller rasistiska uttryck.”

### Innan avspark:

- Se till att samtliga spelare och ledare gör *Line Up* på planen och genomför *Fair Play*-hälsning.

### Under matchen:

- Stötta domaren under matchens gång, t.ex. vid tuffa beslut som avisning av ledare eller förälder.
- Var tillgänglig för domaren i pausen.

### Efter matchen:

- Se till att alla spelare, ledare och domare tackar.
- Stäm av läget med domaren och ledarna.
- Hjälプ till att få en positiv känsla av matchen för alla inblandade.
- Återkoppla till Hälsinglands Fotbollförbund om något har inträffat runt matchen eller arrangemanget som vi bör ha reda på.

### **Kom ihåg:**

Det formella ansvaret att **reglerna** följs ligger hos domaren.

Att **rekommendationerna** efterföljs ansvarar ledarna för.

## Rekommendationer

Följande rekommendationer gäller i 11 mot 11 i Hälsingland:

- Ledare och spelare står på den ena långsidan, föräldrar och publik står på motsatt sida.
- Lagen hälsar på varandra och domaren innan match och tackar varandra efter match.
- Minst 3st bollar/lag skall finnas att tillgå vid match. En bra förutsättning för en "meningsfull" uppvärmning samt att korta ner speluppehåll under matchen.
- Från och med **9 mot 9** ska FOGIS spelarförteckning överlämnas till motståndarlag och domare innan matchstart.
- Domare bör vara utbildad ungdomsdomare samt ha domarklädsel på sig.
- Ledare bör ha gått **Tränarutbildning C** och **Tränarutbildning B Ungdom**.

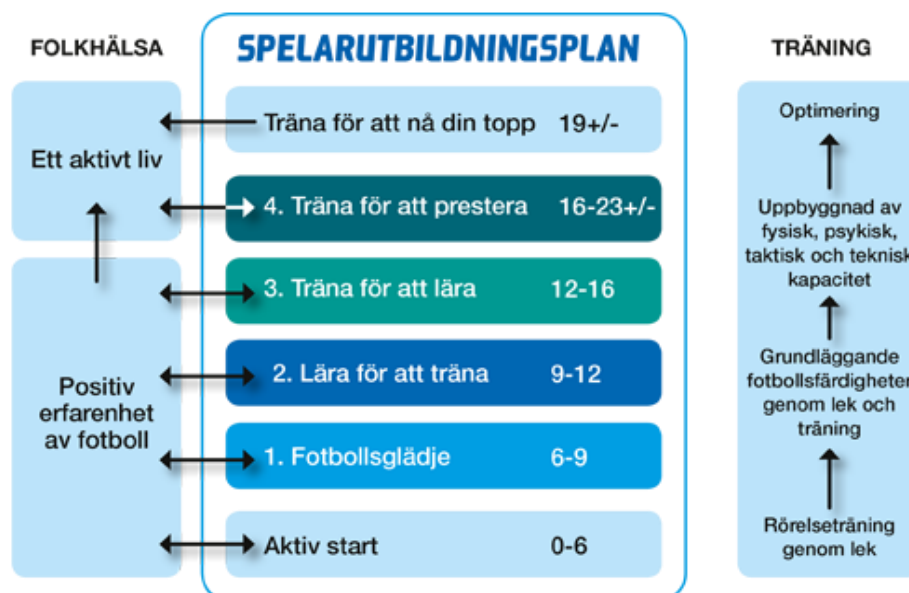
## Spelarutbildningsplanen

*Spelarutbildningsplanen* beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare i åldern 6–19 år och ge möjlighet till ett livslångt lärande samt en aktiv livsstil. Syftet med planen är att öka kunskapen om fotboll genom att utgå från aktuell forskning och beprövad erfarenhet.

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 träningsstillfället".

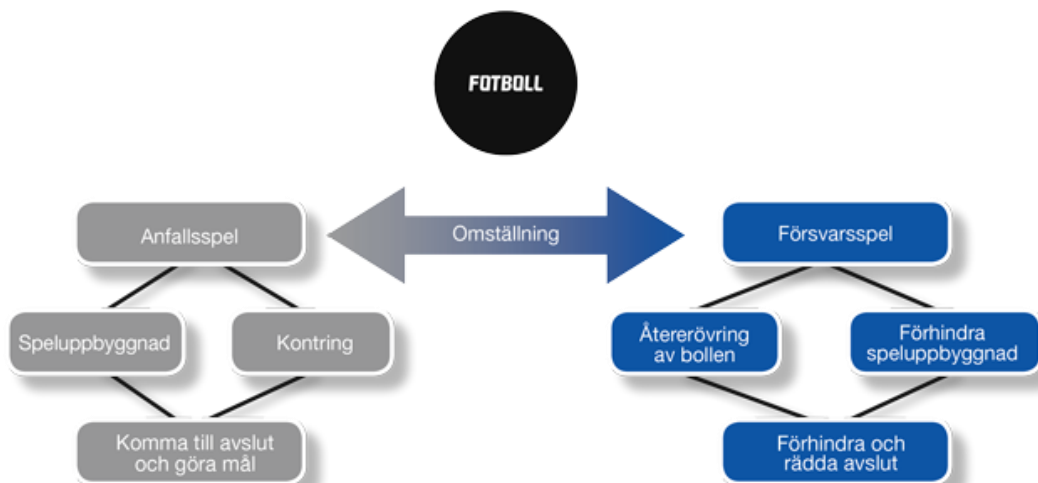
Allt om spelarutbildningsplanen hittar ni på:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/>





## Beskrivning av spelet:



## Svensk barn- och ungdomsfotbolls policydokument

Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL) beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för. **Barnfotboll** definieras som all fotboll **till och med 12 år**, och **ungdomsfotboll** som fotboll för **13-19 år**.

För att riktlinjerna ska genomsyra all barn- och ungdomsfotboll behöver ledare, föräldrar och andra som är involverade i verksamheten ha god kännedom om FSSL.

Det är viktigt att alla är medvetna om att de har stor påverkan på spelarna och deras roll har betydelse i att skapa en god fotbollsmiljö.

### Från och med 2018 gäller följande 5 riktlinjer för svensk barn- och ungdomsfotboll:

- Fotboll för alla.
- Barn och ungdomars villkor.
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande.
- Hållbart idrottande.
- Fair play.

För mer information om Fotbollens Spela Lek och Lär:

[svenskfotboll.se/fsll](https://svenskfotboll.se/fsll)

## Fotbollsportalen

Mer information om spelformer hittar du på Fotbollsportalen:

[svenskfotboll.se/utbildning](https://svenskfotboll.se/utbildning)

På Fotbollsportalen har SvFF samlat all information och allt material kring deras spelar- och tränarutbildningar.





Hälsinglands Fotbollförbund:

Kanslichef Andreas Göransson 0270-190 98  
Fotbollsutvecklare Alexander Blom 0270-190 95  
Domaransvarig Anders Magnusson 0270-190 97

[hff@hidrott.se](mailto:hff@hidrott.se)