

# SÅ SPELAR VI 11 MOT 11-FOTBOLL I STOCKHOLM

**FLICKOR OCH POJKAR 15-19 ÅR**

**Nya nationella spelformer för  
barn- och ungdomsfotbollen**



**S:t ERIKS  CUPEN**

  
**Stockholms  
Fotbollförbund**

## Bakgrund

Vid Svenska Fotbollförbundets representationsmöte 2017 beslutades att nya nationella spelformer ska införas. **Från och med 1 januari 2019** ska alla distrikts och föreningsarrangerade tävlingar och matcher använda de nya nationella spelformerna för barn- och ungdomsfotboll.

Det här häftet är ett av fem som beskriver hur barn- och ungdomsfotboll ska bedrivas i Stockholm. Kärleken till idrotten fotboll är stor i vårt distrikt och med den här skriften vill vi informera och ge alla inblandade ge möjligheten att spela och träna fotboll på ett utvecklande och stimulerande sätt.

## Syfte

I arbetet med nya spelformer har den övergripande tanken varit att bland annat tydliggöra matchens betydelse, planens yta i kombination med antalet spelare. Om barnen får möjlighet att röra bollen ofta och ta många beslut har det en positiv påverkan på deras utveckling av fotbollens färdigheter och deras spelförståelse. Den kombinationen skapar bästa möjliga förutsättningar för passion för fotboll med ett livslångt intresse och fler spelare spelar längre.

## Från barnkonvention till spelarutbildning

Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i Fotbollens spela, lek och lär och bygger på ett barnrättsperspektiv, med utgångspunkt från FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen). Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde.



## 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.

- Bättre förutsättningar
- Jämnare matcher
- Roligare och bättre spel
- Alla ska få vara med

## Skillnader jämfört med 11 mot 11-fotboll som vi spelar i Stockholm idag

- Längre speltid för 15-16 år (Nu: 15 år 2x35 min, 16 år 2x40)

## Regler för 11 mot 11-fotboll i Stockholm som skiljer sig från övrig 11 mot 11-fotboll

- **Speltid:**
  - 15 år:** 2 x 40 min
  - 16-19 år:** 2 x45 min
- **Fria byten:** *Rekommendation:* (Max 3 avbytare och gör alla byten i paus, då får alla spela minst 40 eller 45 min)
- **Vid varning (gult kort)** ska spelaren bytas ut (spelaren får ersättas) innan spelet återupptas. Bytet är inte tidsatt, det är upp till ledaren att avgöra när spelaren kan delta i matchen igen. Rekommendationen är att bytet bör vara minst 5 min långt. Återinträdet behöver inte godkännas av domaren om det gäller en utespelare, målvakt kan endast återinträda vid spelavbrott och efter domaren godkännande. Om samma spelare erhåller två varningar under en och samma match ska spelaren utvisas för lindrig förseelse. Den utvisade spelaren får då ej återinträda i spelet eller ersättas.

## Skillnader jämfört med 9 mot 9-fotboll

- Planstorleken är större
- Längre speltid
- Antal spelare på planen är fler

## 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 anfallsspelet 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.



## 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
- Grönt Kort för Fair Play delas ut efter varje match

## Till alla fotbollsföräldrar

- Följ med på träning och matcher. Ditt barn sätter stort värde på det.
- Håll dig lugn vid sidlinjen. Låt barnen 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.
- Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fråga ALDRIG efter resultatet.
- Stöd föreningen i dess arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
- Kom ihåg: Det är ditt barn som spelar fotboll och inte du



## SAMMANSTÄLLNING AV SPELFORMERNA

SPELFORM	3 MOT 3	5 MOT 5	7 MOT 7 LITEN	7 MOT 7 STOR	9 MOT 9 LITEN	9 MOT 9 STOR	11 MOT 11
<b>ÅLDER</b>	6-7 ÅR	8-9 ÅR	10-11 ÅR	12 ÅR	13 ÅR	14 ÅR	15 - 19 ÅR
<b>SPELTID</b>	4x3 min	3x15 min	3x20 min	3x20 min	3x25 min	3x25 min	15 år: 2x40 min 16-19 år: 2x45 min
<b>PLANSTORLEK</b> (utan sarg)	15x12	30x20 m	50x30 m	55x35 m	65x50 m	72x55 m	105x65 m
<b>PLANSTORLEK</b> (med sarg)	15x10	30x15 m	-----	-----	-----	-----	-----
<b>MÅLSTORLEK</b>	1,5x1 m	3x1,5/ 3x2 m	5x2 m	5x2 m	6x2,2/ 5x2 m	6x2,2/ 7,32x2,44 m	7,32x2,44 m
<b>BOLLSTORLEK</b>	3	3	4	4	4	5	5
<b>OFFSIDE</b>	Nej	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja
<b>RETREAT LINE</b>	Nej	Ja, ½-plan	Ja, 7 m från mittlinjen	Ja, 7 m från mittlinjen	Nej	Nej	Nej
<b>4-MÅLSREGELN</b>	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej	Nej
<b>HEMPASS TILL MÅLVAKTS HÄNDER</b>	Ja	Ja	Nej, <u>ej</u> med fot	Nej, <u>ej</u> med fot	Nej, <u>ej</u> med fot	Nej, <u>ej</u> med fot	Nej, <u>ej</u> med fot
<b>INKAST</b>	Driva/passa med fot efter marken	Driva/passa med fot efter marken	Händer	Händer	Händer	Händer	Händer
<b>IGÅNGSÄTTANDE MV</b>	-----	Rulla	Rulla/kasta alt. passas efter mark vid inspark	Rulla/kasta alt. passas efter mark vid inspark	Inspark	Inspark	Inspark
<b>FRISPARKSAVSTÅND</b>	3 m	5 m	7 m	7 m	9 m	9 m	9,15 m
<b>UTVISNING</b>	Inga gula/röda kort	Inga gula/röda kort	Utvisad spelare får ersättas. <u>Ej</u> <u>målchansutv.</u>	Utvisad spelare får ersättas. <u>Ej</u> <u>målchansutv.</u>	Ja	Ja	Ja
<b>DOMARE</b>	Förening	Förening	Förbund	Förbund	Förbund	Förbund	Förbund
<b>SPELARFÖRTECKNING</b>	Nej	Nej	Nej	Nej	FOGIS	FOGIS	FOGIS
<b>REKOMMENDERAT ANTAL SPELARE TILL MATCH</b>	Max 6	Max 7	Max 10	Max 10	Max 13	Max 13	Max 14