



Spelformerna

Planstorlekar

Målstorlekar

Alder	SUP - Utvecklingsnivåer	SUP - Spelets utveckling	Tränarutbildningen - Beskrivning av spelet	Spelform	Planstorlek <u>Översikt</u>	Målstorlek
6	<u>Nivå 1: 6-9 år</u> <u>Fotbollsglädje</u>	<u>Spelaren</u> <u>Individuellt spel</u>	<u>Hög aktivitet, Många bollkontakter, Lekfullt</u>	<u>3 mot 3</u>	<u>1. 15 x 10m med sarg</u> <u>2. 15 x 12m utan sarg</u>	<u>1,5 x 1m</u>
7				<u>5 mot 5</u>	<u>1. 30 x 15m med sarg.</u> <u>2. 30 x 20m utan sarg</u> <u>2. 30 x 20m utan sarg.</u> <u>2. 30 x 15m med sarg</u>	<u>3 x 1,5m</u>
8			<u>Hög aktivitet, Många bollkontakter, Individuella färdigheter</u>			
9	<u>Nivå 2: 9-12 år</u> <u>Lära att träna</u>	<u>Medspelare nära</u> <u>Kollektivt spel med få spelare</u>	<u>Grundförutsättningar och färdigheter i spelet</u>	<u>Liten 7 mot 7</u>	<u>50 x 30m</u>	<u>5 x 2m</u>
10				<u>Stor 7 mot 7</u>	<u>55 x 35m</u>	
11						
12	<u>Nivå 3: 12-16 år</u> <u>Träna för att lära</u>	<u>Medspelare långt ifrån</u> <u>Kollektivt spel med flera spelare</u>	<u>Lagets metoder med hög delaktighet och många fotbollaktioner</u>	<u>Liten 9 mot 9</u>	<u>65 x 50m</u>	<u>7,32-5,0 x 2,2-2,0m</u>
13				<u>Stor 9 mot 9</u>	<u>72 x 55m</u>	<u>7,32-6,0 x 2,44-2,2m</u>
14						
15	<u>Nivå 4: 16-19 år</u> <u>Träna för att prestera</u>	<u>Medspelare längst ifrån</u> <u>Kollektivt spel med hela laget</u>	<u>Lagets spel med fokus på roller, metoder och arbetssätt</u>	<u>11 mot 11</u>	<u>105 x 65m</u>	<u>7,32 x 2,44m</u>
16						
17						
18						
19						



Bollstorlek
Antalet matchbollar
Speltid
Garanterad speltid

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



SPELFORMER MATRIS DEL 3

Domare
Offside
Retreat line
Extra spelare
Igångsättning (utespelare och mv)
Tillbakaspel till mv

Ålder	Spelform	Domare B/U/F	Offside	Retreat line	Extra spelare	Igångsättning - utespelare	Igångsättning - Mv	Passning till Mv
6	3 mot 3	B	Nej	Nej	Ja	Driva eller passa efter marken	-	-
7								
8	5 mot 5	B	Nej	Ja, 1/2 plan Alltid	Ja	Passning efter marken	Rulla	Ja
9								
10	Liten 7 mot 7	B	Nej	Ja, 1/3 plan Alltid	Ja	Inkast	Rulla/Kasta	Ja
11								Endast fötter
12	Stor 7 mot 7	U	Nej	Ja, 1/3 plan Alltid	Nej	Inkast		
13	Liten 9 mot 9	U	Ja, sista 1/3 del	Ja, 1/3 plan Endast vid	Nej	Inkast	Inspark	Ja Endast fötter
14	Stor 9 mot 9		Ja, sista 1/3 del	inspark				
15								
16								
17	11 mot 11	F	Ja, 1/2 plan	Nej	Nej	Inkast	Inspark	Ja Endast fötter
18								
19								