SPELARUTBILDNINGSPLAN

SÅ HÄR SPELAR OCH TRÄNAR VI

11 MOT 11

Dokumenthistorik

Version	Datum	Utfärdare	Status	Kommentar
0.9	25-02-27	Martin Bengtsson	Utkast klar till barn- och ungdomsledarmöte	
1.0	25-04-29	Martin Bengtsson	Slutlig version klar för styrelsebeslut	

Innehåll

Dokumenthistorik 1
Innehåll 2
Inledning 3
Spelet 11 mot 11 4
Lagets spelsystem 4
Uppgifter och prioriteringar 5
Planens indelning 6
Guldzon och assistzon 6
Spelets skeden 7
Fotbollsfys 9
Fasta situationer 9
Lagets möjligheter 10
Spelarens möjligheter 10
Målvaktens möjligheter 11
Fotbollspsykologi 11
Träning 12
Match 12
Planering 13
Regler 14
Så här spelar och tränar vi i spelformen 11 mot 11 (15 år-) 15

"I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt."



Inledning

I åldern 15–19 år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare.

Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysik mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

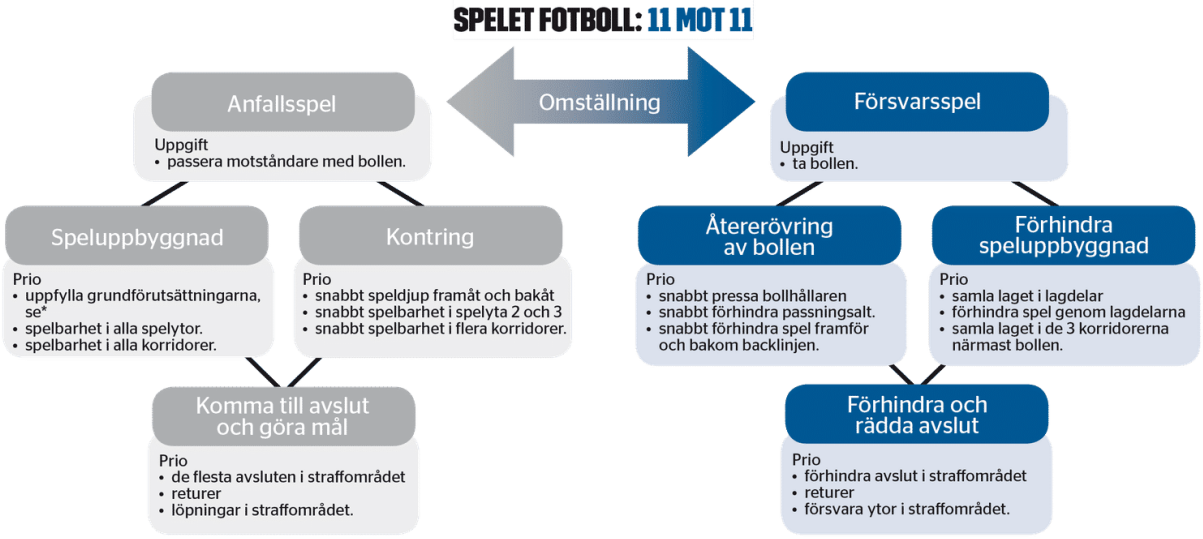
Spelarna kan påverkas mycket av grupptryck. Exempelvis kan stora kompisgrupper sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar. En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med att påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll. Spelarna bör kunna påverka verksamheten och få gehör för sina åsikter även när det gäller saker som har med hela laget eller föreningen att göra. Spelarna måste i stor utsträckning få bestämma över sitt eget idrottande, till exempel när det gäller antalet träningstillfällen.

I den här åldern är konkurrensen om spelarnas tid allt större. Fotboll är för många en viktig del av flera andra viktiga delar i livet, exempelvis skola, kompisar, pojkvän/flickvän och andra fritidsaktiviteter. Motivationen kan förändras mycket under denna period och både öka och minska snabbt på kort tid. Ledaren bör visa förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar. Spelare som är mindre motiverade under en period kan snabbt bli mer motiverade igen när livsförutsättningarna ändras.

INTRODUKTIONSFILM 11 mot 11 (länk)

Spelet 11 mot 11

Målsättningen med spelformen 11 mot 11 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas efter sina förutsättningar.



Lagets spelsystem

I spelformen 11 mot 11 rekommenderar SvFF att arbetet med lagets spelsystem vidareutvecklas genom att lägga till spelartyper. Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden.

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att variera formationen, till exempel att i en match spela med tre forwards och i nästa med två. Spelarnas positioner renodlas så att spelarna har platser som de oftast spelar på under både träning och match. Det kan fortfarande vara nyttigt för dem att ibland träna och spela olika positioner.

Arbetssätt

Anfallsspel. När laget har bollen gäller det att försöka komma till avslut och göra mål. För att lyckas med detta behöver laget ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar. Att spela bollen framåt och förbi en eller flera lagdelar kan därför prioriteras. Att spela bollen bakåt för att sedan vända spelet eller spela framåt är många gånger ett bra alternativ om det är svårt för bollhållaren att slå en passning framåt.

Försvarsspel. När motståndarna har bollen gäller det för spelarna i det försvarande laget att ta bollen för att själva kunna anfalla. När hela laget samarbetar ökar chanserna för att ta bollen. På så vis kan laget även undgå att hamna i skedet förhindra och rädda avslut.

Arbetssättet kan skilja mellan spelets olika skeden. I skissen "Spelets skeden 11 mot 11" finns rekommendationer för prioriteringar för varje skede. Det kan vara bra för spelarnas lärande att få vara med och diskutera hur laget ska spela.

Roller

Spelare har olika roller i spelets olika skeden. I åldern 15–19 år kan spelare inom samma lagdel ha olika roller baserat på de olika spelartyperna. I exempelvis speluppbyggnaden ska den innermittfältare som är bra på att dribbla komma högre upp i planen än den andra innermittfältaren som är bra på att bryta.

Begränsa er till några punkter per position och skede, till exempel att ytterbackens roll i speluppbyggnad är att vara spelbar för mittbacken i spelyta 1 och i den yttre korridoren. När bollen spelats till spelyta 2 är ytterbackens roll att följa med i anfallet och vara spelbar i den yttre korridoren i spelyta 2 eller 3.

Spelartyper

Spelarna bör fortsätta att träna på alla färdigheter, men en viss del av träningen kan ägnas åt att förstärka en styrka eller förbättra en svaghet.

Uppgifter och prioriteringar

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit uppgifter och prioriteringar för varje skede av spelet.

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att erövra bollen för att förhindra avslut. I spelformen 11 mot 11 finns förslag på tre prioriteringar per skede av spelet vilka underlättar för spelarna att genomföra uppgiften. De två första prioriteringarna för varje skede finns kvar från spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9.

För lag som inte tidigare har jobbat med spelets skeden rekommenderas att börja med den första prioriteringen på varje skede. Först när laget genomfört dessa på ett bra sätt på träning och i matcher introduceras nästa prioritering. Laget kan även ta fram egna prioriteringar, gärna genom en dialog mellan ledarna och spelarena.

Varje lag kan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade uppgifterna och prioriteringarna som grund. Uppgifterna och prioriteringarna presenteras under respektive skede av spelet i skissen "Spelets skeden 11 mot 11".

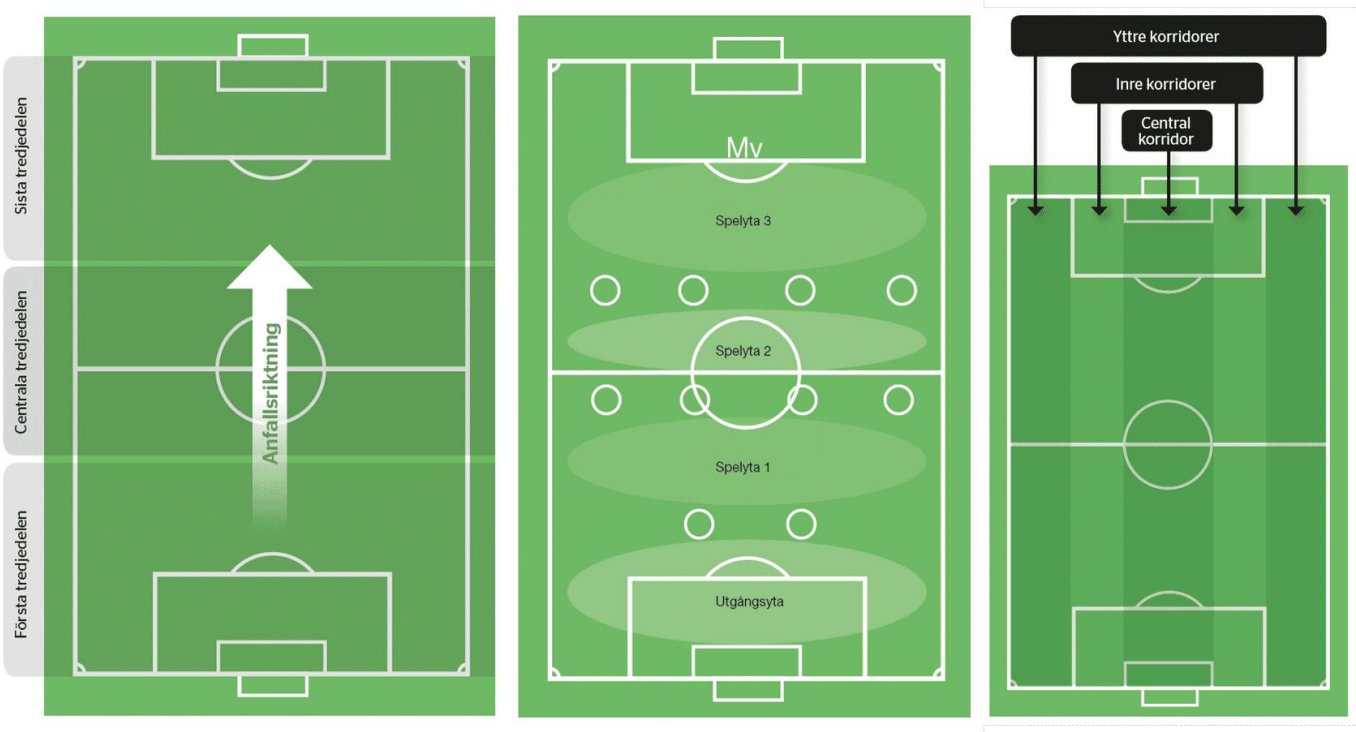
Tips!

Det tar tid att skapa ett spelsystem för alla spelets skeden. Antalet prioriteringar och roller per skede bör utökas succesivt.

Tränaren bör låta spelarna vara delaktiga. Exempelvis kan hen ställa frågor av det här slaget till spelarna: Hur upplever ni att återerövringen fungerar? Framgår det tydligt när ni ska återerövra bollen och när ni ska övergå till förhindra speluppbyggnad? Behöver utgångspositionerna eller spelarnas roller justeras?

Planens indelning

I spelformen 11 mot 11 är spelplanens linjer kompletta, inklusive målområde, vilket gör det lätt att identifiera planens korridorer. Därför är det lämpligt att introducera korridorerna i denna spelform. Sedan tidigare är planens tredjedelar och spelytor introducerade.



Guldzon och assistzon

För att enklare skapa ett arbetssätt för främst skedena komma till avslut och göra mål samt förhindra och rädda avslut kan det i spelformen 11 mot 11 även vara bra att introducera begreppen guldzon och assistzon.



Guldzonen är den yta på planen där de flesta mål i fotboll görs medan assistzonerna är de ytor varifrån framspelningarna till mål oftast kommer. Det kan vara bra att skapa ett arbetssätt för skedet komma till avslut och göra mål som innebär att laget strävar efter att ta sig till assistzonerna för att därifrån slå de avgörande passningarna mot guldzonen där de flesta avsluten bör komma.

På motsvarande sätt bör laget i skedet förhindra och rädda avslut förhindra att motståndarna kommer till avslut i guldzonen och att de får tid och utrymme för att slå avgörande passningar från assistzonerna.

Spelets skeden

Varje lag bör skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.

Anfallsspelet

Målsättningen i anfallsspel är att göra mål. För att lyckas med det behöver laget, oavsett skede av spelet, ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar och på så vis ta bollen framåt. Detta kan kallas för en övergripande uppgift i lagets anfallsspel. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

SPELUPPBYGGNAD (länk)

Genom att uppfylla grundförutsättningarna i anfallssspel (spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup) ger laget bollhållaren flera alternativ. Bollhållaren bör själv få fatta beslut om vilket alternativ som är det bästa, till exempel att passa, driva eller utmana.

Om laget har spelbara spelare i alla spelytor har bollhållaren möjlighet att spela bollen förbi olika antal spelare/lagdelar i motståndarlaget eller spela bollen bakåt. Samtidigt tvingar det motståndarna att vara beredda på passningar i alla spelytor.

Att även ha spelbara spelare i alla korridorer ger laget möjlighet att förflytta bollen över stora ytor. Detta är viktigt för att skapa ytor att anfalla på vid exempelvis spelvändningar och för att ge bollhållaren olika passningsalternativ. Att förflytta bollen över stora ytor gör att det blir svårare för motståndarna att hålla sitt lag kompakt.

KONTRING (länk)

När laget vinner bollen är det viktigt att bollhållaren snabbt får flera alternativ. Att ge bollhållaren passningsalternativ både framåt och bakåt möjliggör en snabb omställning till anfallsspel med goda möjligheter att komma till avslut och göra mål eller att behålla bollen inom laget.

För att snabbt komma framåt i kontring är det viktigt att bollhållaren snabbt har möjlighet att spela bollen till spelyta 2 och 3. Att ge bollhållaren passningsalternativ i både spelyta 2 och 3 gör det svårare för motståndarnas backlinje eftersom de behöver försvara både ytan bakom och framför sig.

Att snabbt skapa passningsalternativ framåt i flera korridorer gör det svårt för motståndarna att hålla korta avstånd mellan spelarna i sidled.

KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL (länk)

Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större är chansen att det blir mål. Därför är det bra att försöka komma in i straffområdet innan avslut. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att träna även på sådana avslut.

Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att göra mål på returer.

Löpningar in i straffområdet gör att bollhållaren får flera alternativ men även att försvararna måste koncentrera sig både på bollhållaren och på löpningarna. Många gånger kan det innebära att bollhållaren får mera tid.

Försvarsspelet

Målsättningen i försvarsspel är att ta bollen. Genom att ta bollen hindras motståndarna från att komma till avslut och göra mål, och spelarna får möjlighet att själva anfalla. Att ta bollen är därmed den övergripande uppgiften i lagets försvarsspel oavsett skede av spelet. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

ÅTERERÖVRING (länk)

När laget förlorar bollen är det viktigt att snabbt sätta press på motståndarna för att förhindra att motståndarna får bollen under kontroll och kontrar. I läget när motståndarna just har vunnit bollen är de inte formerade för anfallsspel vilket gör att det finns stora chanser att erövra bollen direkt efter bollförlust.

För att lyckas med den snabba pressen är det viktigt att flera spelare är aktiva. Ofta pressar spelaren närmast bollen, men övriga spelare måste komma nära och täcka bollhållarens korta passningsalternativ så att den pressande spelaren inte blir bortspelad.

När motståndarna kontrar vill de ofta snabbt spela bollen till spelyta 2 och 3. Därför är det viktigt att laget försvarar de ytorna både framför och bakom backlinjen.

FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD (länk)

För att erövra bollen när motståndarna är formerade för anfallsspel är det viktigt att spelarna jobbar tillsammans. När laget är samlat i lagdelar är det lättare för spelarna att samverka.

Det är extra viktigt att förhindra att motståndarna kan kontrollera bollen mellan lagdelarna och inom det egna laget. Detta eftersom de då är närmare målet och kan ha många spelalternativ. Om motståndarna kan kontrollera bollen utanför det egna laget så finns det större möjligheter att försvara målet med flera spelare. Ett sätt att förhindra att motståndarna spelar genom laget kan vara att hålla korta avstånd mellan spelare och lagdelar i både djupled och sidled.

Planens korridorer kan vara bra hjälpmedel för att hålla laget kompakt i sidled. Att samla alla spelare i de tre korridorer som är närmast bollen innebär att det blir svårare för motståndarna att spela bollen genom en lagdel.

FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT (länk)

Ju närmare målet motståndarna kommer, desto större är risken att det blir mål. Därför bör laget i första hand försöka se till att motståndarna inte kommer in i straffområdet med bollen. I andra hand ska laget försvara ytorna nära målet extra noga eller markera de motståndare som finns i straffområdet.

Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att vara först på bollen vid returer.

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra.

Denna träning kan med fördel ske i samband med ordinarie träning som del av förberedelseträningen eller via färdighetsövningar. Spelarna bör träna med sin egen kroppsvikt som motstånd i olika koordinationsövningar med och utan boll, stafetter, hinderbanor, kroppsvikts- och parövningar. Även övningar med motståndsband och fria vikter kan användas.

Fotbollsnabbhet och återhämtningsförmåga bör tränas extra. Detta kan ske genom övningar som innehåller löpningar och sprinter med flera hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.
- Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fasta situationer

Fasta situationer blir nu en viktigare del av spelet, och laget kan ha mer specifika roller för olika spelare. SvFF rekommenderar ändå att spelarna inte alltid har samma roller utan att exempelvis olika spelare slår frisparkar och att olika backar går upp på hörnor. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bäst att prioritera spelets olika skeden högre än fasta situationer under träningen.



Lagets möjligheter

Det finns olika saker som spelarna kan göra för att uppfylla lagets uppgifter och följa prioriteringarna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel.

Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen

- Uppgiften i skedet Speluppbyggnad är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel samt vara spelbara i alla spelytor och i alla korridorer.
- Uppgiften i skedet Kontring är snabbt speldjup framåt och bakåt samt vara snabbt spelbar i spelyta 2 och 3 och i flera korridorer.
- Uppgiften i skedet Komma till avslut och göra mål är att de flesta avsluten sker i straffområdet samt förvänta sig returer samt göra löpningar i straffområdet.

Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen

- Uppgiften i skedet Återerövring av bollen är att snabbt pressa bollhållaren, snabbt förhindra passningsalternativ och snabbt förhindra spel framför och bakom backlinjen.
- Uppgiften i skedet Förhindra speluppbyggnad är att samla laget i lagdelar, förhindra spel genom lagdelarna samt samla laget i de tre korridorerna närmas bollen.
- Uppgiften i skedet Förhindra och rädda avslut är att förhindra avslut i straffområdet, förvänta sig returer samt försvara ytor i straffområdet.

Lagets möjligheter i anfalls- och försvarsspel visas med följande filmer:

Anfallsspel

1. *SPELBARHET/SPELAVSTÅND (länk)
2. *SPELBREDD/SPELDJUP (länk)
3. DJUPLEDSSPEL (länk)
4. SPELVÄNDNING (länk)
5. UPPFLYTTNING (länk)
6. VÄGGSPEL (länk)
7. ÖVERLAPPNING (länk)
8. AVLEDANDE RÖRELSE (länk)
9. MOTRÖRELSE (länk)
10. KORSLÖPNING (länk)

Försvarsspel

1. FÖRSVARSSIDA (länk)
2. TÄCKNING (länk)
3. UNDERSTÖD (länk)
4. NEDFLYTTNING/RETIRERING (länk)
5. UPPFLYTTNING, FÖRSVAR (länk)
6. ÖVERFLYTTNING (länk)
7. CENTRERING (länk)

Spelarens möjligheter

Spelarens möjligheter i anfalls- och försvarsspel visas i följande filmer:

Anfallsspel

1. DRIVA (länk)
2. VÄNDA (länk)
3. SKJUTA (länk)
4. PASSA (länk)
5. TA EMOT BOLLEN (länk)
6. UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA (länk)
7. NICKA, ANFALLA (länk)

Försvarsspel

1. BRYTA (länk)
2. PRESSA (länk)
3. MARKERA (länk)
4. TACKLA (länk)
5. NICKA, FÖRSVARA (länk)

Målvaktens möjligheter

Målvakten bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Några spelare börjar nu specialisera sig som målvakt. Sträva efter att ha mer än en målvakt per lag för att undvika att bli beroende av enstaka spelare samt underlätta målvaktens träning. Det är fortfarande nyttigt för målvakter att även träna och spela som utespelare. Målvaktens möjligheter i både försvarsspel och anfallsspel visas i följande filmer:

Anfallsspel

1. RULLA UT BOLLEN (länk)
2. KASTA BOLLEN (länk)
3. UTSPARK (länk)

Försvarsspel

1. FÅNGA BOLLEN (länk)
2. KASTA SIG OCH FÅNGA BOLLEN (länk)
3 PALMING (länk)
4 BOXA UT BOLLEN (länk)
5 HOPPA UPP OCH FÅNGA BOLLEN (länk)

Fotbollspsykologi

Spelarnas ökade reflektionsförmåga ger möjligheter att sätta upp mål inför träning och match. Spelarna bör sätta upp mål vilka är inriktade på aktioner som spelarna ska göra ofta, till exempel att utmana eller passa med vänsterfoten. De ska sedan söka situationer där de kan träna på detta under träning eller matcher och utvärdera aktionerna efteråt.

I spelet 9 mot 9 kan det gå längre tid mellan de situationer där spelarna har boll. Det är viktigt att spelarna fortsätter att göra aktioner även om det har gått lång tid sedan det senaste försöket. Det är särskilt viktigt att spelarna vågar pröva igen efter ett tidigare misslyckande, till exempel en förlorad nickduell.

I tretton- och fjortonårsåldern är det inte ovanligt med negativt kroppsspråk och negativa kommentarer om lagkamrater under träningar och matcher. Det är därför viktigt att spelarna arbetar med att visa positiva gester mot sina lagkamrater och lär sig att det bästa sättet att få någon att göra mer av något är att förstärka försök.

- LÅNGSIKTIG UTVECKLING t.ex. att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
- GÖRA NÄSTA AKTION t.ex. att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
- GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE t.ex. att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Träning

Många spelare deltar i andra idrotter, en del kan också ha extra mycket idrott i skolan. Det är viktigt att känna till varje spelares totala belastning. Det kan finna stora skillnader mellan individer när det gäller både motivation och förutsättningar för att träna ofta. Sträva efter att möjliggöra för alla att träna fotboll efter sina förutsättningar.

I Råtorps IK Övningsbank finns exempel på övningar som är anpassade för 11 mot 11-spel.

I den här åldern bör stort fokus ligga på lagets spelsystem i spelets olika skeden samtidigt som spelarna ges möjligheter till att fatta egna beslut. Spelarnas individuella utveckling ska också prioriteras. Träningen kan individanpassas efter position, roll och spelartyp.

Skadeförebyggande träning

- FIFA 11+ (länk) Programmet FIFA 11+ är utvecklat av FIFA och baserat på variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar och ger en bra start på fotbollsträningen.
- KNÄKONTROLL (länk) Knäkontroll är ett program för träning av knä och bål framtaget med syfte att förebygga förekomsten av främre korsbandsskador.

Tips inför ett träningspass:

- En ledare per tio spelare.
- Variera antal spelare och storlek på ytor.
- Träna matchlikt och positionsanpassat.
- Fotbollsaktioner med hög fart och kraft.

Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Deltagande i cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Vid enstaka tillfällen kan lag delta i cuper även i utlandet.

En del spelare deltar i matchspel i flera av föreningens lag. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning. Det rekommenderas att ingen spelare deltar i mer än 1,5 match per vecka i snitt under säsongen. Att spela för många matcher kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för både allsidig och specifik träning.

Förberedelse

Sträva efter att bestämma matchdatum och tider för era matcher i så god tid som möjligt och informera föräldragruppen om datumen i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 14 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta i varje match på grund av sjukdom, skada eller aktiviteter. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna.

Matchgenomgången i spelformen 11 mot 11 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Utgå gärna från spelets skeden och ställ frågor till spelarna, till exempel om vad de har tränat på i speluppbyggnad och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Under uppvärmningen är det bra om de flesta aktiviteterna är återkommande inför matcherna vilket skapar en trygghet. Uppvärmningen kan bestå av förberedelseträning (aktivering, dynamisk rörlighet, löpteknik, fotarbete och hoppa/landa/förflyttning) samt någon övning som är anpassad efter veckans träningstema.

Målvakterna deltar i del av förberedelseträning med laget och genomför sedan egen uppvärmning med ledare t ex ”målvaktskvadraten”.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till matchgenomgången, veckans träningar och spelets skeden.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

11 MOT 11: MATCH – MATCHENS GENOMFÖRANDE (länk)

Tips till matchen!

- Alla spelare i matchtruppen spelar minst halva speltiden.
- Alla spelare erbjuds matchspel, men intresse och utveckling kan påverka i vilket av föreningens lag de spelar.
- Ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna.

Sträva efter att låta alla spelare som vill spela matcher. Det är viktigt att alla spelare får samma möjligheter och får spela lika mycket.

Planering

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bra samordning och struktur.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för kamratskapet och för motivationen till fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

Ledarutbildning

Att vara många ledare som dessutom är välutbildade är en förutsättning för en bra spelarutbildning. SvFF rekommenderar att minst en ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning UEFA B, UEFA Youth B, SvFF Mv C samt spelformsutbildning 11 mot 11. Föräldrar bör utbildas i Fotbollens spela, lek och lär.

SPELFORMSUTBILDNING 11 MOT 11 (länk)

FOTBOLLENS SPELA, LEK OCH LÄR (länk)

Regler

Matchen i barn- och ungdomsfotboll ska ses som en del av träningen. Lärande ska på ett naturligt sätt bestå av både träning och match där utgångspunkten är barnens bästa och deras behov. Här finns några av de regler som anpassats till spel 7 mot 7 för tio- till tolvåringar. .

REGLER 11 MOT 11 (länk)

Så här spelar och tränar vi i spelformen 11 mot 11 (15 år-)

- kollektivt spel med hela laget

Anfallsspel

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i **Speluppbyggnaden** ska vi…	i **Kontringar** ska vi snabbt…	i **Återerövringen** ska vi snabbt…	i **Förhindra speluppbyggnad** ska vi…
• Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor. • Ha spelbarhet i alla korridorer.	• Erbjuda speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorer.	• Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. • Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	• Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna. • Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi…	för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi…
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer. • Ha många löpningar in i straffområdet.	• Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på returer. • Försvara ytor i straffområdet.

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Möjligheter för laget		**Möjligheter för laget**	
*Spelbarhet	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel	Centrering	Överflyttning
Spelvändning	Uppflyttning	Understöd	
Väggspel	Överlappning		
Avledande rörelse	Positionsbyten		

Möjligheter för spelaren		**Möjligheter för spelaren**	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla	Nicka	Blockera
Nicka			

Extra möjligheter för målvakten		**Extra möjligheter för målvakten**	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
Utspark		Kasta sig	Bryta djupledspassning
		Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.
Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär