

# SÅ SPELAR VI 9 MOT 9-FOTBOLL I STOCKHOLM

FLICKOR OCH POJKAR 13-14 ÅR



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.

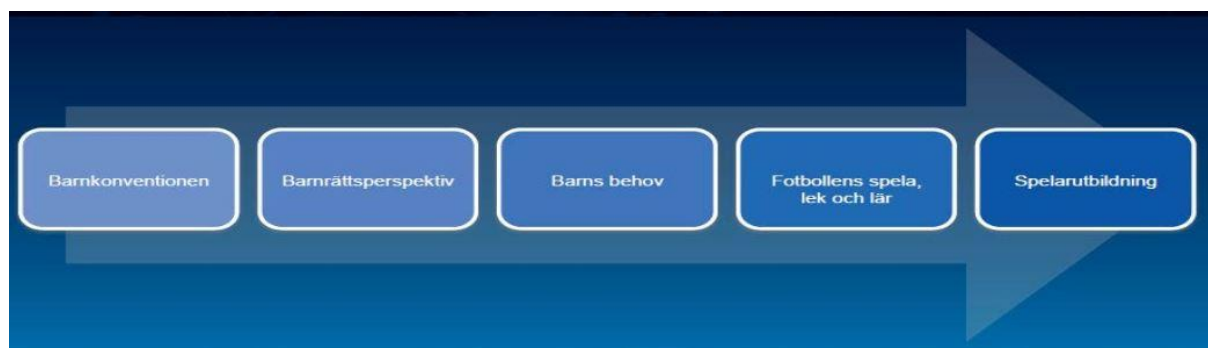
Det här häftet är ett av fem som beskriver hur barn- och ungdomsfotboll ska bedrivas i Stockholm. Kärleken till idrotten fotboll är stor i vårt distrikt och med den här skriften vill vi informera och ge alla inblandade ge möjligheten att spela och träna fotboll på ett utvecklande och stimulerande sätt.

## 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 9 mot 9

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 passa långt och kort, dribbla och skjuta. Sådana förutsättningar är bland annat planens storlek och antalet spelare.

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

### **Varför mindre spelplaner?**

När vuxna fotbollsspelare spelar till exempel 7 mot 7 (en form av mellanstort spel) på träning finns det starka rekommendationer från hela fotbollseuropa att spelplanen bör vara cirka 60 x 40 meter. Dessa mått används för att planen ska stå i proportion till de "riktiga" seniormåtten – 105 x 65 meter – vid spel 11 mot 11. Just 60 x 40 meter användes tidigare för barn 9-12 år vid spel 7 mot 7. Man har alltså haft samma mått för vuxna som för 9-åringar vars kroppslängd och psykosociala utveckling ligger på en helt annan nivå. Med en barnanpassad plan kan spelarna hålla ihop laget och fördela sig jämnare över planens totala yta. Dessutom blir det mer beslutsfattande och fler bollkontakter per barn.

### **Varför "retreat line"?**

För att stimulera speluppbyggnad med korta passningar, medverkar regeln med retreat line till att målvakten ostörd kan rulla ut bollen till en medspelare. Först när bollen är i spel får en motspelare sätta press på bollhållaren eller markera en icke bollhållare. Nu skapas möjligheter för ett tryggt kortpassningsspel, från spelyta till spelyta.

### **Varför inte målvaktsutspark förrän vid spel 9 mot 9?**

Denna regel har ett samband med regeln om retreat line. Eftersom det finns många spelbara medspelare nära målvakten finns det ingen anledning att göra en chansartad utspark högt upp på planen. Att endast målvaktsutkast är tillåtet gör att fler spelare blir delaktiga i speluppbyggnaden och får möjlighet att utvecklas.

### **Varför får ett lag som ligger under med fyra mål eller fler sätta in ytterligare en utspelare?**

Målen räknas i varje match och om ett lag leder med fyra mål eller fler, visar det att skillnaden mellan lagen är alltför stor. Detta gynnar varken laget som leder eller det som är i underläge. Det ena kommer att sakna utmaningar och det andra ledsnar och tappar motivationen. Därför är det tillåtet för laget i underläge att sätta in ytterligare en utspelare tills ställningen eventuellt blir lika. Detta gäller i spelformerna 3 mot 3, 5 mot 5 och 7 mot 7.

### **Varför längre speltid?**

Barn och ungdomar i åldern 6-14 år har generellt träningspass som varar 60-90 minuter. Eftersom matchtiden tidigare varit betydligt kortare har denna nu successivt utökats. Matcherna spelas dessutom i tre perioder med speltidsgaranti för spelarna. Varje barn eller ungdom bör spela totalt två halvlek, det vill säga två tredjedelar av matchen. Detta kan man lätt uppnå om antalet avbytare varierar från två till fyra, beroende på spelform. Ibland kan det dock av praktiska skäl vara motiverat att ha fler avbytare.

## Skillnader jämfört med 9 mot 9-fotboll som vi spelade i Stockholm 2018

- Bollstorlek för flickor 14 år
- Mindre spelplan (nu: 90x55 m alt. 80x50 m)
- Mindre straffområde (nu 36x14 m)
- Målstorleken kan skilja (nu: 5x2 m)
- Straffpunkten (nu: 7,5 m)
- Längre speltid (nu: 2x25 eller 2x30 min)

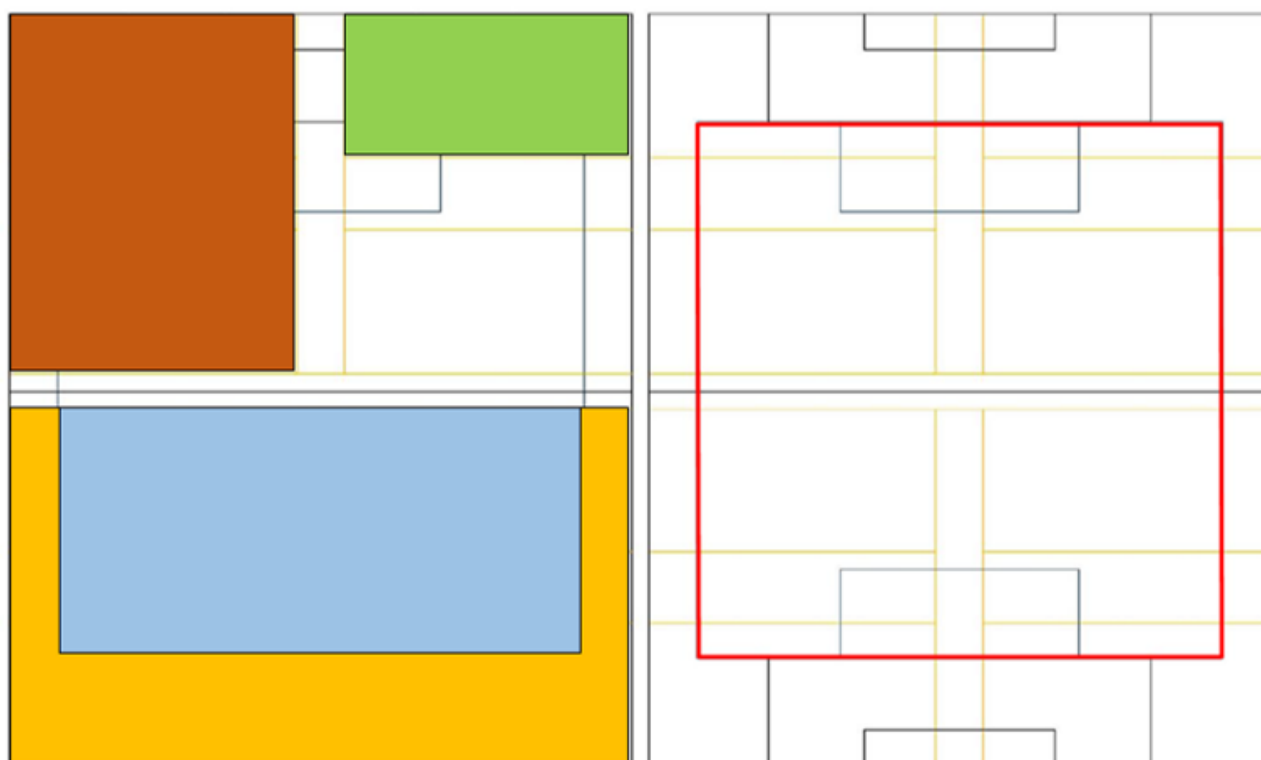
## Regler för 9 mot 9-fotboll i Stockholm som skiljer sig från 11 mot 11-fotboll






- **Bollstorlek:**  
13 år: storlek 4  
14 år: storlek 5
- **Planstorlek:**  
13 år, liten 9 mot 9-plan: 65 x 50 meter, straffområde 24 x 9 m  
14 år, stor 9 mot 9-plan: 72 x 55 meter, straffområde 24 x 9 m
- **Målstorlek:**  
Om det nya 9 mot 9-målet (6 x 2,20 m) finns, ska det användas.  
Annars:  
13 år, liten 9 mot 9-plan: 5 x 2 m  
14 år, stor 9 mot 9-plan: 7,32 x 2,44 m
- **Straffpunkten är:**  
7 m från mållinjen om man spelar med 7 mot 7-mål  
9 m från mållinjen om man spelar med 9 mot 9-mål  
11 m från mållinjen om man spelar med 11 mot 11-mål
- **Speltid:** 3 x 25 min
- **Antal spelare:** Åtta utespelare och en målvakt per lag
- **Fria byten:** *Rekommendation:* (Max 4 avbytare och gör alla byten i paus, då får alla spela lika mycket)

## Skillnader jämfört med 7 mot 7-fotboll

- Planstorleken är större och straffpunkten kan vara annorlunda beroende på målstorlek
- Bollstorleken är större det andra spelåret
- Målstorleken kan vara annorlunda
- Längre speltid
- Antal spelare på planen är fler
- Retreat line-regeln används inte
- Offsideregeln tillämpas
- 6-sekundersregeln för målvakten. Målvakten får inte ha bollen under kontroll med händerna i mer än sex sekunder innan målvakten släpper den.
- Målchansutvisning tillämpas och utvisad spelare får inte ersättas
- Extra spelare vid underläge med fyra mål tillämpas inte
- Ett felaktigt inkast får inte göras om utan inkastet går över till motståndarlaget

## Förslag på linjering för en plan med måtten 105x65 meter



<b>5 mot 5</b>		30x20 m (utan sarg)	Ålder 8–9 år	(kan även spelas med sarg 30x15m)
<b>7 mot 7</b>		50x30 m (liten)	Ålder 10–11 år	
<b>7 mot 7</b>		55x35 m (stor)	Ålder 12 år	
<b>9 mot 9</b>		65x50 m (liten)	Ålder 13 år	
<b>9 mot 9</b>		72x55 m (stor)	Ålder 14 år	

Föreningar får göra undantag från reglerna vad gäller målstorlek och markering av linjer på spelplanen (ex. koner/plattor). Markering på spelplanen får inte utgöra skaderisk för spelare.

## Hur spelar 13-14 åringar fotboll?

Spelarna börjar nu att tydligt samarbeta för att lösa olika situationer. I anfallsspelet samverkar spelarna för att ta sig framåt och göra mål. Eftersom ungdomarna blir starkare och snabbare kan man nu variera längden på passningarna vid till exempel spelvändningar, omställningar och djupledsspel.

I försvarsspelet arbetar spelarna tillsammans för att ta tillbaka bollen och hindra motståndarna från att göra mål. Närmaste spelare pressar medans övriga i lagdelen täcker ytor. Kollektiva förflyttningar blir allt tydligare ju större erfarenhet och kunskap spelarna får av fotboll.



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