

Spelform 11 mot 11

15- år



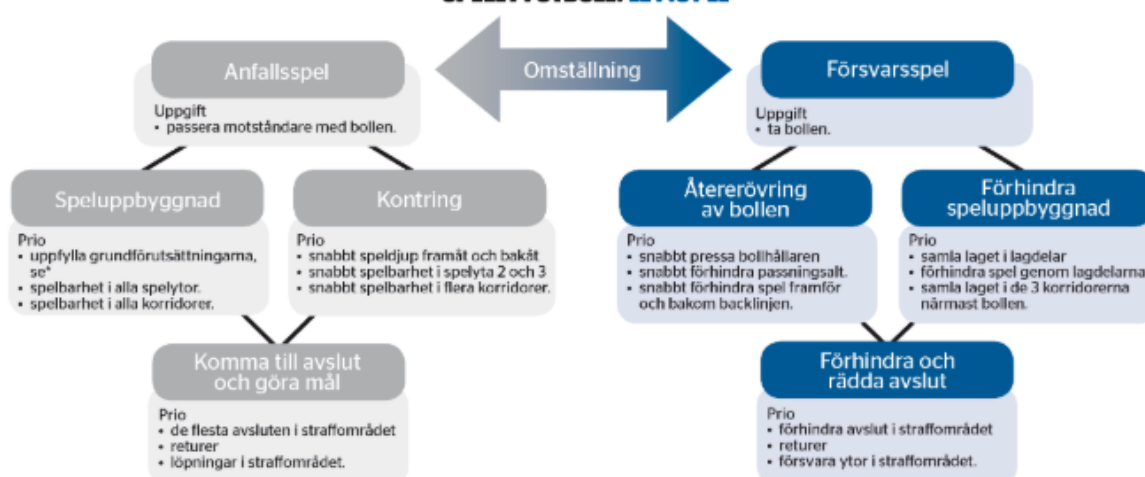
I åldern 15–19 år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare.

Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysisk 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 tillväxtpurt 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 grupstryck. 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.

SPELET FOTBOLL: 11 MOT 11



I spelet står alltid två skeden mot varandra. När det ena laget är i ett anfallsskede är det andra laget i motsatt försvarsskede. Att spelet alltid bygger på ett motsatsförhållande gör att det i spelövningar är möjligt att träna två skeden samtidigt. Exempelvis tränar försvarande lag skedet förhindra speluppbyggnad när anfallande lag tränar speluppbyggnad. Dessutom övergår skedena i varandra. Ett lag som är i speluppbyggnad och förlorar bollen hamnar då i återerövring medan det andra laget övergår från skedet förhindra speluppbyggnad till kontring.

Antal träningar per vecka och spelare 2–5

Träningens längd 90-120 min

Matcher Max 1,5/vecka och spelare i snitt under säsong

Tränarutbildning UEFA C
SFU 11 mot 11
SvFF Mv C

Det äldsta **7 mot 7-laget** ska vid behov stötta det yngsta **9 mot 9-laget** med spelare, både vid matcher och träningar. Detta behöver inte vara organiserat i förväg utan sker vid enstaka tillfällen när behov uppstår. Från och med första året i **9 mot 9**, och vidare upp i åldrarna, ska en mer organiserad och regelbunden förflyttning av spelare ske. Spelare flyttas då veckovis, vanligtvis under en eller två veckor i taget, för att ge både spelare och tränare möjlighet att lära känna varandra. Detta skapar bättre arbetsro och ger mer tid för utveckling.

Under denna period tillhör spelaren det äldre laget, både vid träningar och matcher. De spelare som flyttas ska vara mogna för uppgiften, både som personer och utifrån sina fotbollsmässiga grunder. Flytt av spelare sker i dialog mellan berörda lags ledare. Det äldre lagets ledare framför sitt behov av antal spelare, och det yngre lagets ledare beslutar vilka spelare som flyttas, utifrån ovanstående kriterier.

Falköpings KIKs väg

- Glada spelare och ledare ska prägla verksamheten
- Spelarna ska få lov att utvecklas i sin takt genom att lyckas och misslyckas i en tillåtande och glädjefylld miljö både på träning och match.
- Ledarna kommer förbereda både till träning och match genom en bra planering och struktur.
- Lägg in tävlingsmoment i så många övningar som möjligt på träning! Få tjejerna att våga lära sig vinna.
- Det kan finnas stora skillnader mellan individer när det gäller både motivation och förutsättningar för att träna ofta. Föreningen bör sträva efter att möjliggöra för alla att träna fotboll efter sina förutsättningar
- Inställning i matcher för ledare och spelare är att vi ska vilja vinna i allt vi ställer upp i, men under rätt förutsättningar där inte toppning förekommer eller att tjejer blir åsidosatta. Fortfarande gäller lika mycket speltid på dem som är med i matchen.

Fotbollsfys

- Få in detta kontinuerligt i varje träning
- Kombinera fotbollsfys och övningar med knäkontroll
- Övningar för knäkontroll och fotbollsfys finns här [Dokument | Falköpings KIK Ledare](#) och i mappen knäkontroll



Att tänka på vid träning

- Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.
- Träna med så matchlika situationer som möjligt och våga tävla. Lär tjejerna att våga vinna även på träning
- Positionsanpassad träning. Det är viktigt att en spelare ofta får träna i den position där hon spelar under match. Då ökar möjligheten att utveckla de färdigheter och egenskaper som krävs för just den positionen.
- Ha korta samlingar och lite tid mellan övningar. Stoppa då hellre övningen och ta instruktionerna vidare.
- Följ ett tema under träningen och spela många olika smålagsspel, både med mål och utan mål.
- Våga tävla, lägg till olika tävlingsmoment vid spelövningar eller matchlika övningar.
- Var inte rädd för att bryta övningar för att förklara igen om det behövs, även på detaljnivå.
- Tillslagsanpassa övningar och spelmoment (2-3 tillslag) i träningar för att höja bolltempot.
- Flera träningar i rad kan vara väldigt lika. Att ungdomarna känner igen övningarna underlättar för att komma igång med träningen snabbare.
- Träna på att lära spelarna orientera sin omgivning innan man får passet till sig. Exempel vrid på huvudet innan passningen kommer.
- Få övningar per träning, 2-3 olika övningar plus spel. Tydlig struktur och ramar.
- Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker
- Involvera tjejerna i detaljer och situationer vad gäller träning och match. Exempelvis var ska pressen utgå ifrån, specifika detaljer i speluppbyggnaden eller annat som har med spelet att göra. Fråga, prata och lyssna på vad tjejerna tycker och tänker.
- Teorigenomgångar med spelarna under säsong, kring spelets skeden, spelsystem, arbetssätt m.m.
- Organisation, regler och anvisningar anpassas för att spelarna ska lyckas med övningens syfte. Förklara för spelarna vad syftet är med övningen, för att skapa förståelse vad man vill uppnå med övningen.

Att tänka på vid match

- Målvakten sätter igång spelet genom att rulla ut bollen till backarna i den utsträckningen det går.
- Man spelar som man tränar, ta fram en eller två fokuspunkter som man tar med sig in i matchen. Detta ska följas upp i halvlek och efter matchen. Dessa fokuspunkter har man tränat på under träning.
- Vid flera lag ska alla ledare vara överens kring samma fokuspunkter.
- Mer fasta positioner är okej. För spelarens egen utveckling är det bra att kunna spela på fler positioner än en.
- Ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna
- Alla spelare uttagna i en matchtrupp i ungdomslagen är garanterade speltid. Själva speltiden avgörs av de senaste veckornas träningsnärvaro, engagemang, ork och intresse.
- Alla spelare som blir uttagna till en A-lag eller U-lagsmatch avgörs speltiden av föreningens anställda huvudtränare eller assisterande tränare.

Rev. 2026-01-30

