

# 11 mot 11

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



Hestrafors IF spelarutbildningsplan beskriver hur Hestrafors IF med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

## Målsättning:

Som ledare ska du se till att:

- Vi spelar en attraktiv fotboll och dominerar bollinnehavet. Vi försöker spela oss ur jobbiga situationer och tillåter till klimat där man vågar misslyckas för att lyckas i ALLA matcher.
- Varje individ får träna så mycket som den behöver och vill!
- Vi åker på flera cuper och gör saker utanför fotbollen med laget.
- Spelarna är medvetna om selekteringsprocesser som sker hos förbundet.

## Viktigt att tänka på:

- Tävlingsspel ökar intensiteten, men kan skapa **frustration!**
- Prata med ungdomarna om vad det innebär att vinna och förlora.
- Förstärk smarta taktiska val och god **spelförståelse!**
- **Pulsering** och **Periodisering** för att belasta rätt.
- I den här åldern finner vi många dropouts. **Se till att verksamheten är rolig och stimulerande för alla!**

## Träningsfokus:

Fotboll:

**Individuellt:** Positionsspecikt; avslut, friläge, inlägg osv.

**Grupp:** Instick i spelyta 3, avledande löpningar, press & täckning, fördröja vid bolltapp, täcka/försvara farliga ytor.

**Lag:** Kombinationsmarkering, uppflyttning, överflyttning, centrering, direkt-återerövring.

**Taktik:** Hur påverkar motståndarens spel våra förutsättningar? Hur kommer vi till avslut? Direkt återerövring eller indirekt återerövring?

Fysik:

**Koordination, snabbhet, rörlighet, styrka och uthållighet!** - Nu ska allt tränas!

**Utförande av träning:**

Träningen kan delas in i följande delar:

**DEL 1** - Fotbollsuppvärmning - Förberedelseträning

- Integrera tekniska färdigheter med fysiska!

**DEL 2** - Färdighetsträning - Teknik:

- Tränar ett tekniskt moment i enlighet med utbildningsplanen.

**DEL 3** - Spelmoment

- Tränar en del av spelet, ex spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup.

**DEL 4** - Spelträning

- Tillämpning av färdigheterna i spel. 4v4, 5v5, 6v6, 7v7.

**DEL 5** - Nedvarvning

**Taktik:**

För alla 15 års lag upp till 19, rekommenderar Hestrafors IF att man spelar 4-2-3-1 (4-3-3).

Spelsystemet har en **kollektiv prägel** på så sätt att man ofta skapar lösningar tillsammans, t.ex. 2 mot 1 situationer i anfall och överlämning av markerad spelare i försvar.

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.

Tempot på träningarna stegras ytterligare och inslagen blir mer och mer avancerade. Nu är det också naturligt att hitta sin position i laget utan att den blir för fastlåst. Öppenhet och träning i andra roller tillför kunskap och möjlighet att finna nya roller som inspirerar och som kanske passar än bättre.

Vid matcher 11 mot 11 så ska utgångspositioner se ut som följande: **4-2-3-1** dvs en rak fyrbackslinje, ett mittfält bestående av två defensiva och en offensiv central mittfältare. Den offensiva centrala mittfältaren bildar tillsammans med yttrarna det offensiva mittfältet. Den ensamma forwarden har en central och framskjuten placering där han/hon samarbetar framför allt med den offensiva centrala mittfältaren.

## Formation 4-2-3-1



Vi vill se tydliga skillnader i utgångspositionerna mellan anfall och försvar.

I försvarsspelet krymper vi ytor och strävar efter att organisera oss i kvadrater/rektanglar. Men även ett tydligt pressspel med "triggers" som verktyg. Det ger att utgångspositionerna i försvar liknar 4-4-2.

I anfallsspelet drar vi i stället isär laget för att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel genom att skapa ytor och hitta trianglar som är gynnsamma för ett bra passningsspel.

Utgångspositionerna i anfall har stora likheter med 4-3-3 (med den skillnaden att mittfältstriangeln är roterad).

### METOD I ANFALLSSPEL

Anfallsmässigt vill vi uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspelet på bästa sätt d.v.s. vi vill ha många spelare spelbara, med ett varierat spelavstånd, spelbredd långt upp i laget samt speldjup i varje lagdel. Anfallsspelet skall vidare präglas av kreativitet med många **trianglar** som inbjuder till konstruktiva lösningar och bra **passningsspel**. Sträva efter att **hålla bollen inom laget** genom att värdera möjligheter och risker i passningsspelet och att spela på rättvänd eller halvvänd spelare (felvänd spelare använder tillbakaspel).

#### Uppgift

- Spela förbi motståndarnas första press med kontroll
- Kontrollera bollen i spelyta 2 eller 3

#### Principer

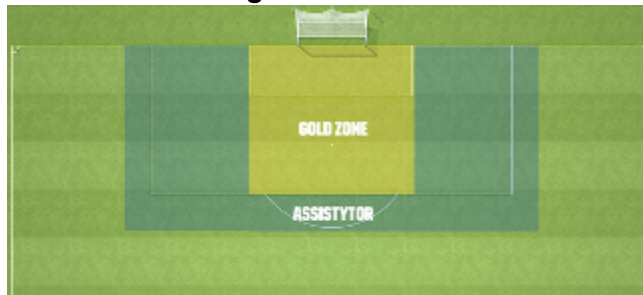
- Positionering - korridorer / spelytor
- Numerärt överläge
- Spelbarhetsprincip
- Passningsprioriteringar

## Speluppbyggnad

Speluppbyggnaden sker i huvudsak med låg risk dvs via korta uppspel efter marken genom varje lagdel. Målet är att rulla via backlinjen. Om man inte hittar några enkla uppspelsvägar så fortsätter vi att rulla bollen från sida till sida i backlinjen. Från ytterback finns några olika uppspelsalternativ:

1. Snabbt upp på fötterna till yttermittfältaren på samma sida. Han/hon försöker ta emot och vända upp. Går inte det fullföljer ytterbacken och ger understöd för tillbakaspel.
2. Efter marken till den närmsta balansspelaren som söker en spelvändning till bortre ytterback eller bortre mittfältare, direkt eller via bortre balans eller efter marken upp på närmsta ytter.
3. Efter marken direkt till bortre balans som antingen fullföljer spelvändningen till bortre ytterback eller bortre mittfältare. Möjligheten finns också för bortre balans att spela upp bollen på central forward eller offensiv central mittfältare.
4. Efter marken eller i luften på vår centrale forward som möter och får understöd av den offensiva centrala mittfältaren för tillbaka spel. Därifrån (spelyta 2) kan den rättvända mittfältaren leta instick i djupled.
5. Tillbaka till närmsta innerback som söker en spelvändning direkt, eller indirekt via målvakten eller den andra innerbacken, till bortre ytterback.
6. Direkt på den offensiva centrala mittfältaren som försöker vända upp och rättvänd kan spela i djupled på yttrar eller central forward.

## Komma till avslut göra mål



Uppgift

- Att komma till avslut i Gold Zone och göra mål

Principer

- Positionering - korridorer / spelytor - "Def i off"
- Spelbarhetsprincip
- Assistytor
- Gold Zone

## METOD I FÖRSVARSSPEL

Försvarsmässigt spelar vi med ett **markeringsförsvar** där zonmarkering är den dominerande markeringsmetoden. **Zonmarkering** innebär att man markerar den motståndare som befinner sig i min zon. Finns det flera motståndare i min zon så väljer jag den som har den farligaste positionen vilket oftast är spelaren längst fram och närmast mitt eget mål. Om anfallarna växellöper eller byter zon så lämnar jag över min markering till min medspelare i nästa zon. Det är viktigt med en god kommunikation för att undvika missförstånd vid dessa tillfällen. Vissa inslag av positionsförsvar förekommer där vi försöker skapa övertalighet genom att flytta mot bollen (överflyttning och centrering).

### Formation i presspelet 4-4-2



### Uppgift

- Förhindra att motståndarna spelar bakom eller igenom våra lagdelar
- Erövra bollen

### Principer

- Positionsförsvär med markeringsinslag
- Press – Vi pressar alltid på Ytterback (Vi pressar inåt för att tvinga en spelvändning till MB)
- Triggers - Vi pressar kollektivt på trigger när bollar är på väg till Ytterback
- Kollektiva försvarsmetoder – Hög hastighet

### Presspel med trigger på motståndarens ytterback



Vid **omställning** från Anfallsspel till försvarsspel är det viktigt att snabbt komma på försvarssida och "plocka upp" sin markering. Vem man skall markera avgörs genom att laget sorterar in motståndarna så att alla motståndarna blir markerade som snabbt som möjligt. Oftast sker detta genom att man i sin lagdel hittar den närmaste motståndaren (motståndaren i min zon) och markerar honom/henne. Undantag kan dock förekomma då helheten dvs lagets tid till att alla motståndare är markerade är överordnad att varje enskild spelare hittar markering.

Vid **en snabb omställning** från anfall till försvar är spelarens ursprungliga eller ordinarie position (t.ex. högerback) mindre viktig än den aktuella positionen. Det är alltså vanligt att man från ett temporärt positionsbyte i anfallsspelet fullföljer detta för att laget så snabbt som möjligt skall ha alla motståndarna markerade. Ett exempel på en sådan situation är när ytterbacken överlappat med sin ytter och kanske slagit ett inlägg nere vid kortlinjen som motståndarna nickar bort. I denna situation är det bättre om yttern agerar ytterback och markerar motståndarnas ytter och ytterbacken tar ytterns position och markerar motståndarnas ytterback. Det ju går snabbare om både springer halva vägen var än om en står still och den andra springer hela vägen. Det temporära positionsbytet avbryts vid nästa "lugna" läge och spelarna byter då tillbaka till sina ordinarie positioner.

I denna ålder blir kontakten med vår seniorverksamhet viktig. Ambitiösa och för uppgiften mogna ungdomar skall ges möjlighet att i viss utsträckning **delta i seniorträningar och matchspel**. Det kan också bli frågan om mer permanent uppflytning. Att gå vidare till seniorspel ska vara naturligt och uppmuntras av ledarna. De ansvariga ledarna och fotbollsansvarig bestämmer i samråd med spelaren och ibland även föräldrar.



KLICKA [HÄR](#) FÖR EN POWERPOINT OM PRINCIPER I 11 mot 11.

### Övningar:

För övningar och tips på träningsupplägg rekommenderas [Fotbollsportalen](#) samt [Spelarutbildningsmatrisen](#). Det går även att kontakta fotbollsansvarig för tips och idéer.

### Utbildning som ledare:

Vi förväntar oss att alla ledare i Hestrafors IF vill utbilda sig för att skapa bättre träningar till våra

barn och ungdomar. Därför erbjuds och rekommenderas följande utbildningar för dig som ledare för 11 mot 11:

- Hestrafors IF Fortbildningar

**Fortsatta studier:**

- UEFA B

- UEFA Youth B

- SvFF Målvakstutbildning D och C

Hestrafors IF spelarutbildningsplan beskriver hur Hestrafors IF med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

**Vid frågor, kontakta fotbollsutskottet:**

fotboll@hestraforsif.se

**Tveka inte att kontakta ovanstående för få tips eller bara ställa frågor.**