



Nationella spelformer 9 mot 9

Baserad på Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Presentation

- Namn
- Förening och lag



Dagordning

- Inledning
- Nationell spelform 9 mot 9
 - Ledarskap
 - Match
 - Träning
- Sammanfattning



Spelarutbildningsplanen

- Föreningens struktur för långsiktig spelarutbildning
- Spelarutbildningsplanen visar vad man kan prioritera i varje spelform

Nationella spelformer

- Gemensamma spelformer i hela landet



3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel



5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare



7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare



9 mot 9
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare



11 mot 11
15- år

Kollektivt spel
med hela laget

Målvaktsspel i spelformer

Rekommendationer



3 mot 3



5 mot 5



7 mot 7



9 mot 9



11 mot 11

Match

Ingen målvakt i match

Turas om att vara målvakt

Spelare kan vilja vara målvakt oftare

Målvakter börjar specialisera sig

Målvakter kan vara specialiserade

Träning

Fånga, rulla och kasta bollen

Målvaktsträning för alla

Målvaktsträning för alla

Målvaktsträning för målvakter

Målvaktsträning för målvakter

9 mot 9 målen

- Gör det lagom utmanande för målvakter och utespelare vid avslutssituationer
- Gör att lagen behöver spela sig fram till avslutssituationer i närheten av målet
- Från 2025 är det 9 mot 9 mål som gäller i regelboken
 - Undantag kan gälla i något distrikt



14-åring i 9v9 mål (6x2,2)



Vuxen i 11v11 mål



14-åring i 11v11 mål (7,32x2,44)



Fotbollsaktioner i 9 mot 9

- Flera fotbollsaktioner jämfört med 11 mot 11
- Lagen klarar av att hålla ihop lagdelarna
- Spelarna får träna mer på att ta beslut och behandla bollen på små ytor och under press
- Oavsett fysisk utveckling gynnas fotbollaktioner som genomförs med bra position-tajming-riktning-fart. I 11 mot 11 blir farten utslagsgivande och tidigt utvecklade spelare riskerar därför att inte utvecklas övriga tre delar vilket skapar problem för spelaren på lång sikt.

Att bedöma en fotbollsaktion



Position

- Var på planen
- Kroppsställning



Tajming

- När startar
aktionen?



Riktning

- Förflytta sig den
effektivaste vägen



Fart

- Hur snabbt sker
förflyttningen

11 mot 11 match 14-åringar



Position

-

Tajming

-

Riktning

-

Fart



Position

-

Tajming

-

Riktning

-

Fart

Ledarskap

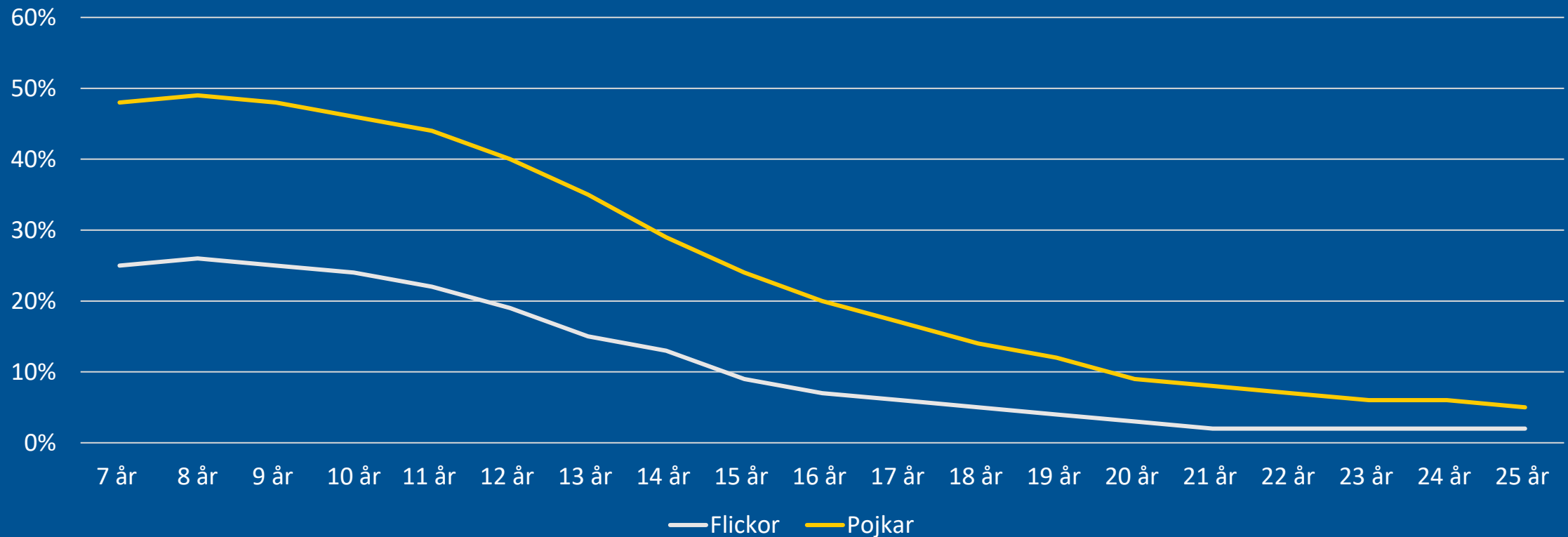




Unika deltagare i fotboll

LOK stödet 2023

Andel av befolkning som spelar fotboll





Avslutsprocessen

Varför slutar spelare?

Börjar tvivla

- Skador
- Slutar utvecklas
- Dåligt självförtroende

Börjar fundera på andra aktiviteter

Bestämmer sig för att sluta

- Berättar för tränaren

Skapar ny identitet

- Fotbollsspelare



Råd och Vård för idrottsskador



Ring 020-44 11 11 – få kostnadsfri
rådgivning från legitimerade
sjukgymnaster.



Folksam

Varför fortsätter ungdomar att spela fotboll?

Exempel



UPPLEVELSE

Spelarens motivation och utveckling

- Det upplevs roligt att träna och spela matcher
- Har kul tillsammans med andra i laget / kompisar finns i laget
- Positiva relationer med tränare
- Upplever att man utvecklas som spelare och människa



VÄLMÅENDE

Skador och hälsa

- Skadeförebyggande träning
- Tillräcklig vila och kost i relation till träning
- Får stöd under rehabilitering
- God psykisk hälsa



FÖRUTSÄTTNINGAR

Möjligheter att hålla på med fotboll

- Ekonomiska förutsättningar
- Möjligheter att ta sig till träningen
- Aktiv inom flera idrotter
- Föreningens möjligheter att ta hand om spelaren

Nationella spelformer, utbildning 9 mot 9 (13-14 år)

Match





Ledarnas ansvar under match

Text från regelboken

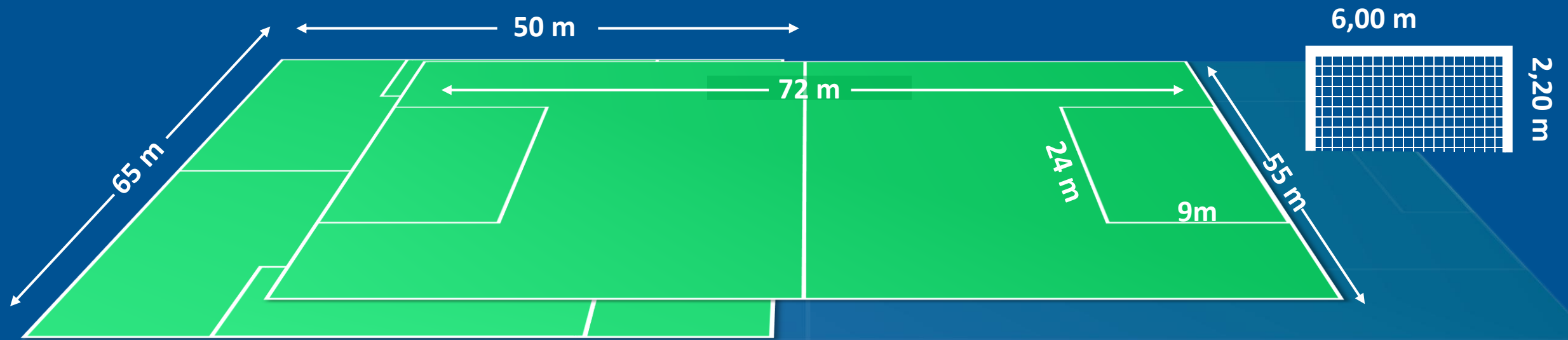
Ledare har ett särskilt ansvar för att se till att matchen blir en positiv upplevelse för såväl spelare, domare och publik. Ledare skall fokusera på spelarnas långsiktiga utveckling och använda regelverket för detta ändamål snarare än för att hitta kortsiktiga vinster och fördelar.

Ledare skall hålla sig informerade om gällande regelverk och stötta domaren så att spelarna följer spelreglerna. Ledare får inte protestera mot domarens beslut utan skall fokusera på att coacha spelarna.

Ledarna skall ta ansvar för domarens arbetsmiljö och säga ifrån mot andra ledare och föräldrar/publik som protesterar eller försöker påverka domarens beslut. Om ingen funktionär med ansvar för domare finns på plats skall någon av hemmalagets ledare ta särskilt ansvar för domaren.

Spelplanen 9 mot 9

Regler	
Plan	65-72 x 50-55 m
Mål	6 x 2,20
Avstånd straff	9 m



Spelformen 9 mot 9

	Regler	Rekommendationer
Boll	13 år storlek 4 14 år storlek 5	Boll av god kvalité
Speltid	3 x 25 min	Lika speltid för alla
Spelare	9 på planen (inklusive målvakt)	4 avbytare
Byten	Fria byten	Byten företräddelsevis i paus
Fasta situationer	Avstånd 9 m	Turas om att slå fasta situationer
Offside	Aktiv spelare på offensiv planhalva	Visa filmen om offside från webbplatsen spelarutbildningsplan för spelarna



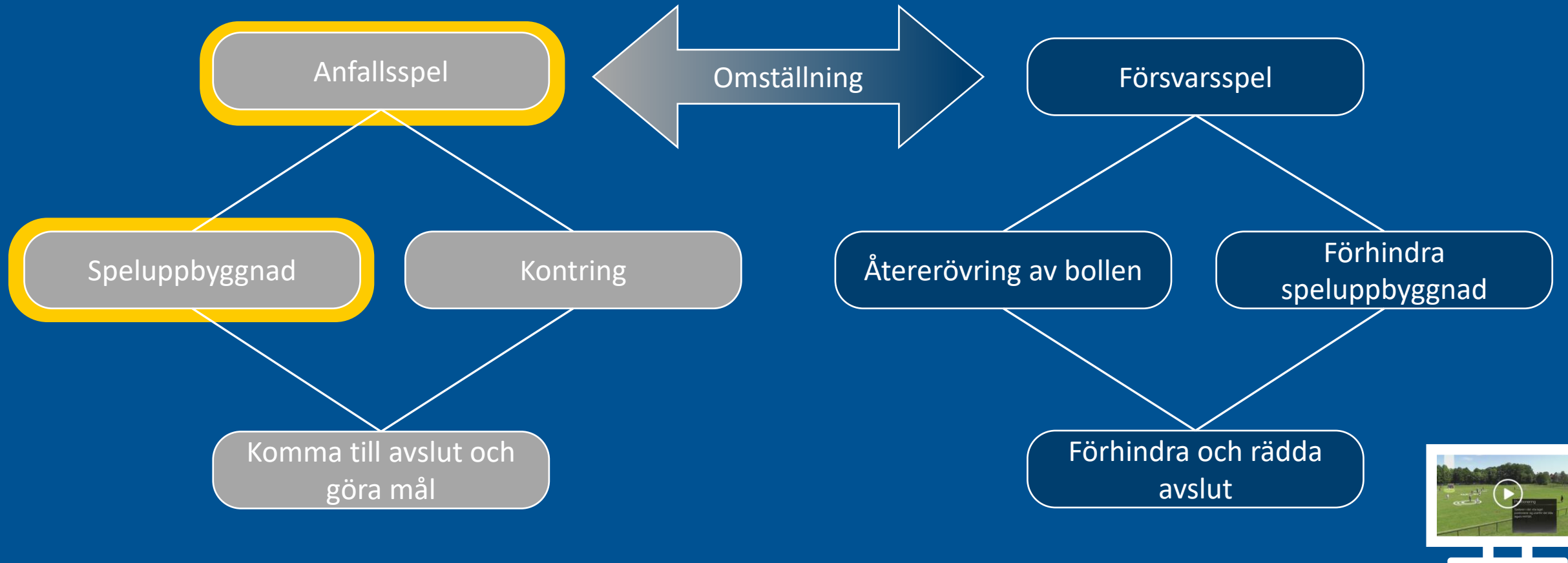


Övergång från 7 mot 7 till 9 mot 9

- Använd de nya reglerna i träning
 - Offside
 - Inspark
- Bestäm hur ni vill spela
 - Lagets formation i anfallsspel och försvarsspel
 - Träna som ni vill spela

Spelet 9 mot 9

Fundera över det gula lagets formation och hur de agerar när du ser filmen



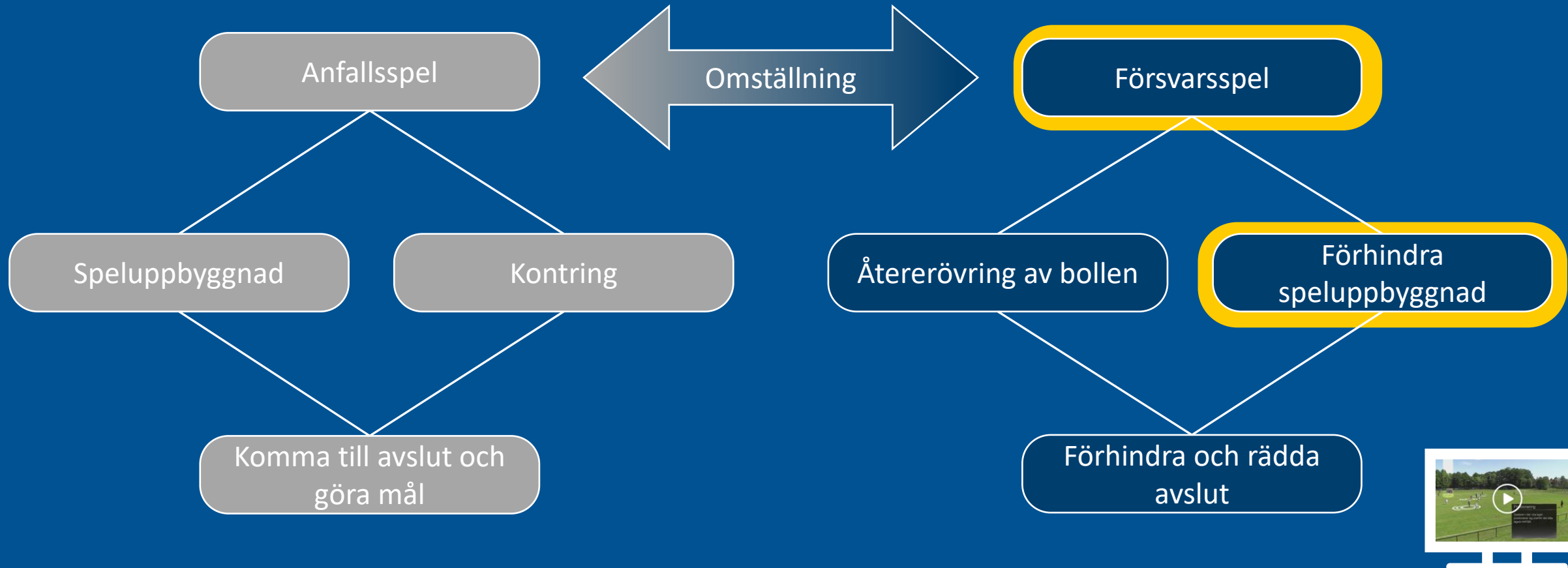
Samtala och reflektera



- Vad gör att det gula laget kan lyckas med speluppbyggnaden i filmen?
- Vilka formationer kan ni välja för att underlätta för spelarna att uppfylla spelbredd?

Spelet 9 mot 9

Fundera över det blåa lagets formation och hur de agerar när du ser filmen



Samtala och reflektera



- Vad gör att det blåa laget kan lyckas med förhindra speluppbyggnaden i filmen?
- Hur kan ni jobba med ert lag för att lagdelarna ska hålla ihop i djupled?

Träning



Förslag till träningar

- 1 ledare / 10 spelare
- Träna matchlikt med färdighetsövningar, spelövningar och spel
- Följ samma tema genom hela träningen
- Anpassa efter spelformen 9 mot 9
 - Spelarutbildningsplanens innehåll





Målvaktsspel

Tips

- Låt alla som vill rotera som målvakt i träning och match
- Vad, varför och hur för målvakten i träningspasset och övningen
- Någon i ledarteamet har målvaktsfokus
- Specialträning eller extra hjälp av någon med målvaktstränarutbildning för de som fokuserar mer på målvaktsspelet
- Spelet i denna spelform utvecklas och blir mer komplext det innebär att färdigheter som ej varit vanliga i tidigare spelformer adderas (t.ex. hoppa och fånga bollen vid inlägg)
- Övningsdesign: Starta spel från sidan till målvakten (t.ex. att bollen alltid passas, skjuts eller lyfts in till målvakten när bollen går ut över sidlinjen)

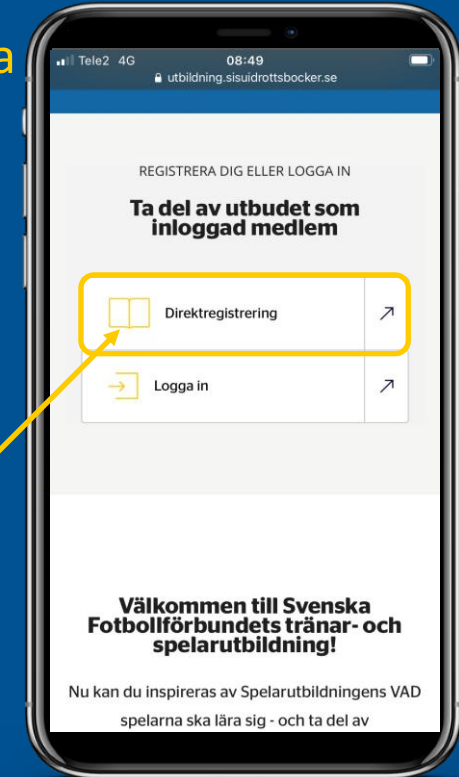
Exempelträningar



- Del av spelarutbildningsplanen
- Gratis att ta del av alla övningar - registrering krävs
- www.svenskfotboll.se/ovningar
- 6 träningspass
 - 3-4 övningar/pass (målvaktsövningar till en del träningar)
 - Fokus på ett skede per träning
- Använd även träningspassen från tidigare spelformer
- Övningar och träningspass
 - Fler exempel
 - Skapa eget

Scrolla

Registrera



Samtala och reflektera



Vad gör ni för att skapa matchlika
träningar med hög aktivitet?

Rekommendationer

**9 mot 9
13-14 år**

*Antal träningar per
vecka och spelare*

1-4

Träningens längd

60-90 min

Matcher

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

Antal spelare per ledare

1 ledare /
10 spelare

Tränarutbildning

UEFA C
SFU 9 mot 9
SvFF Mv C

Föräldrautbildning

FSL



Sammanfattning





Se filmen





Svenska Fotbollförbundet

Läs mer om:

- Fotbollens spela, lek och lär: svenskfotboll.se/fsll
- Spelformerna: svenskfotboll.se/spelformer
- Spelarutbildningsplan: svenskfotboll.se/sup
- Tränarutbildning: svenskfotboll.se/tranarutbildning
- Övningar och träningspass: svenskfotboll.se/ovningar

1

SvFF D

Fotboll: 3-3 / 5-5 / 7-7 / 9-9 / 11-11
Futsal: 3-3 med sarg / 4-4 med sarg
4-4 / 5-5 / Futsal

SENIOR

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

UEFA A
11-11

5

UEFA PRO
11-11

UNGDOM

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

UEFA Youth B
9-9 11-11

5

UEFA Elite Youth A
11-11

MALVAKT

* SvFF Mv D ger ingen behörighet till någon vidare utbildning och är inte heller ett behörighetskrav för SvFF Mv C.

1.5

SvFF Mv D *
5-5 7-7 9-9

2

SvFF Mv C
9-9 11-11

3

UEFA C
7-7 9-9 11-11

4

UEFA Mv B
11-11

5

UEFA B
9-9 11-11

6

UEFA Mv A
11-11

FOTBOLLSFYS

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

SvFF Fotbollsphys
11-11

FOTBOLLSANALYS

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

SvFF Fotbollsanalys
11-11

FOTBOLLSPSYKOLOGI

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

SvFF Fotbollspsykologi
11-11

FUTSAL

2

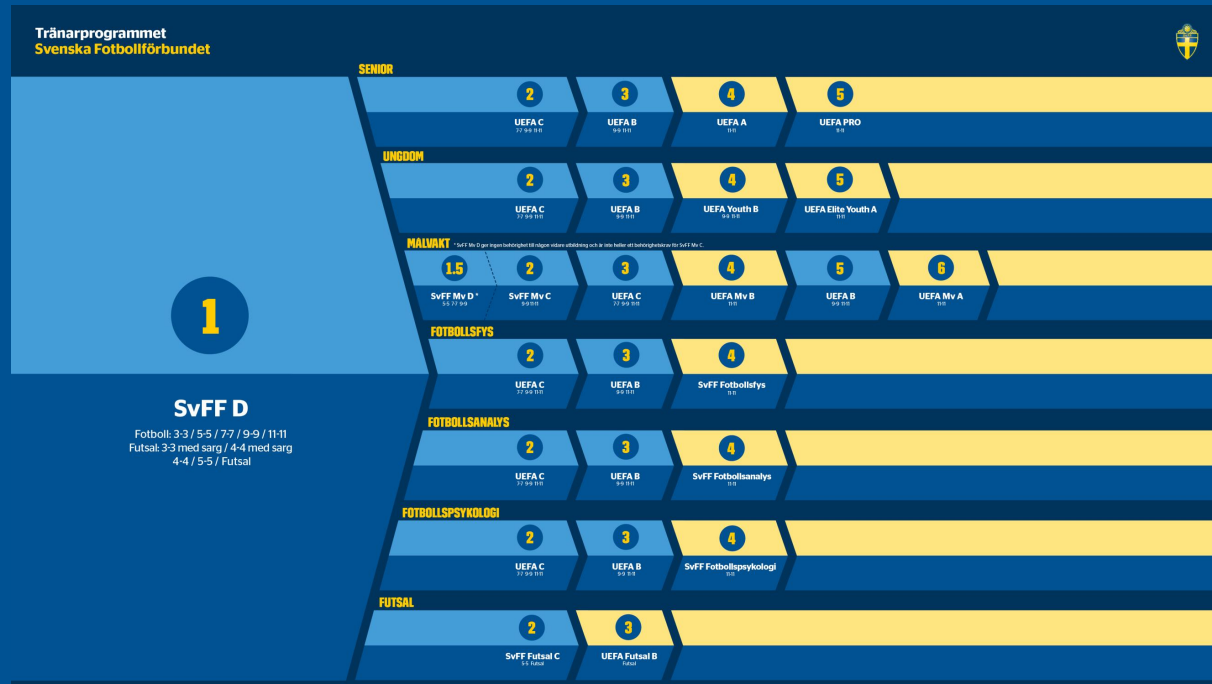
SvFF Futsal C
5-5 Futsal

3

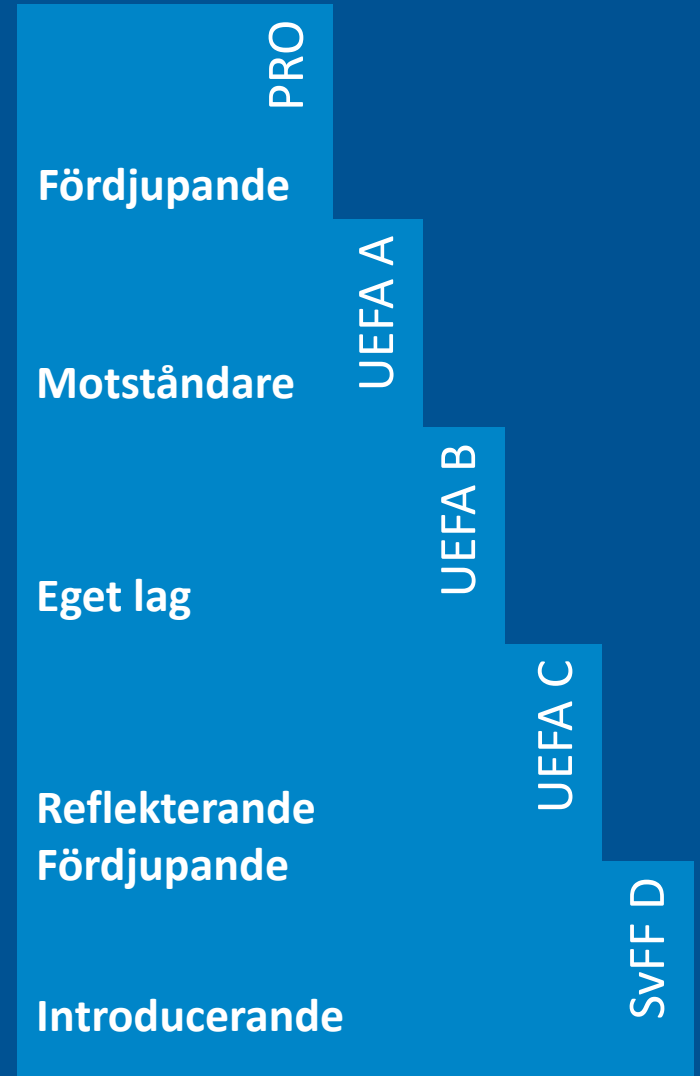
UEFA Futsal B
Futsal

Tränarutbildning

- Tränarens individuella kompetensutveckling
- Hur träningar och matcher bedrivs



svenskfotboll.se/tranarutbildning





Tips

Learnifyer

Smålandsboken



Tack för uppmärksamheten!

Lycka till med säsongen och välkomna på tränarutbildning