



Nationella spelformer 11 mot 11

Baserad på Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Presentation

- Namn
- Förening och lag



Dagordning

- Inledning
- Nationell spelform 11 mot 11
 - Ledarskap
 - Match
 - Träning
- Sammanfattning



Spelarutbildningsplanen

Nationella spelformer

- Föreningens struktur för långsiktig spelarutbildning
- Vad spelarutbildningen bör innehålla i varje spelform

- Samma regler i hela Sverige



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

Att bedöma en fotbollsaktion



Position

- Var på planen
- Kroppsställning



Tajming

- När startar aktionen?



Riktning

- Förflytta sig den effektivaste vägen



Fart

- Hur snabbt sker förflyttningen

Ledarskap

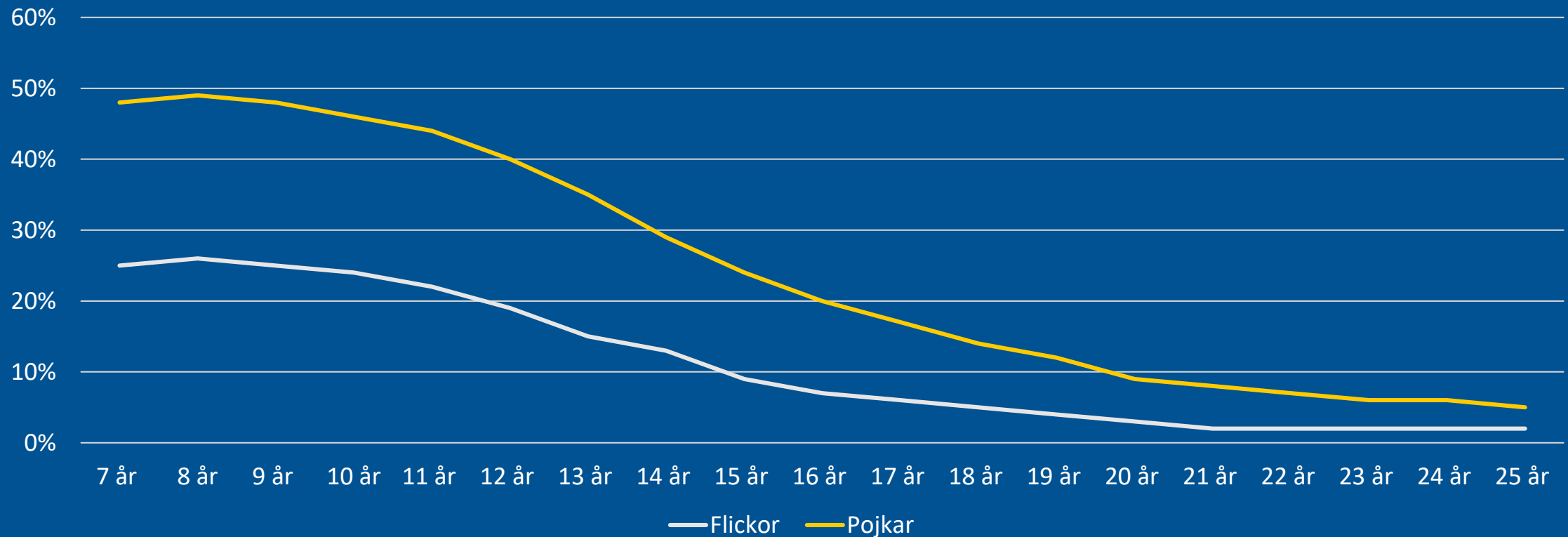




Unika deltagare i fotboll

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

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.

Spelformen 11 mot 11

	Regler	Rekommendationer
Plan	90-120 x 45-90 m	105 x 65 m
Boll	Storlek 5	
Speltid	2 x 40 min för 15-åringar 2 x 45 min för 16-19-åringar	Alla spelar minst halva matchen
Spelare	11 på planen (inklusive målvakt)	3 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Fasta situationer	Avstånd 9,15 m Avstånd straff 11 m	

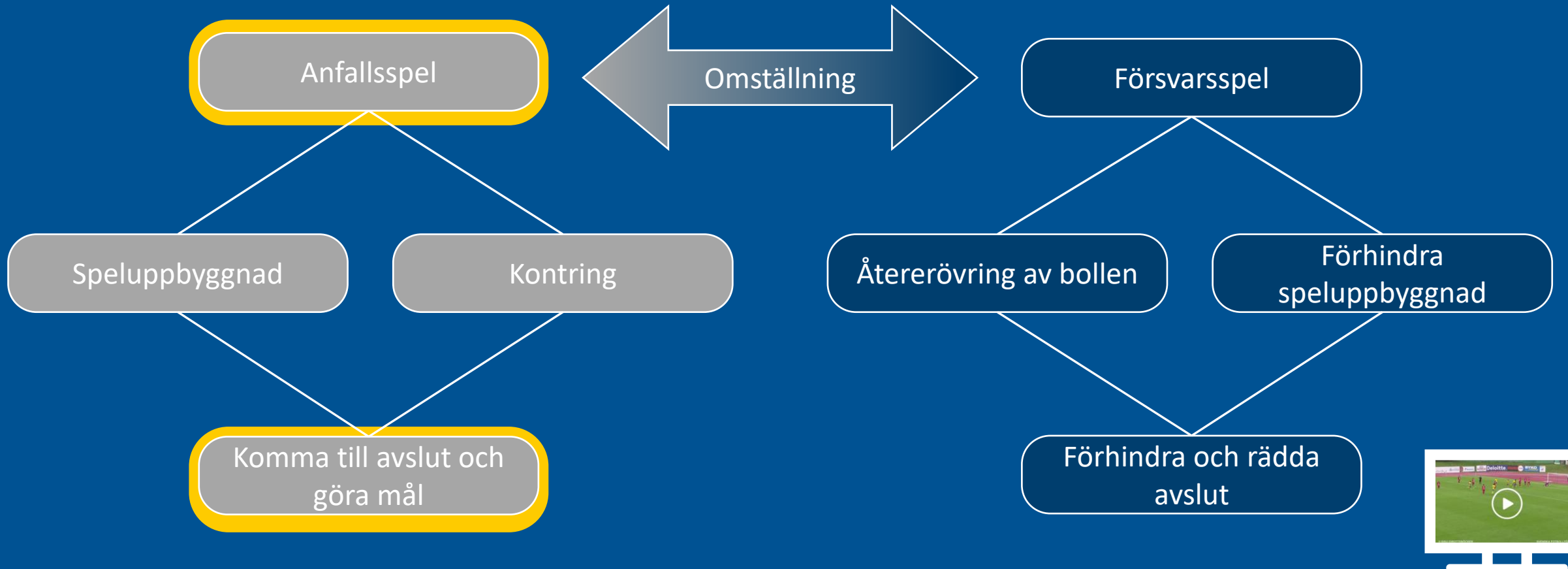


Spelplanen 11 mot 11

	Regler	Rekommendationer
Plan	100-110 x 60-68 m	105 x 65 m
Mål	7,32 x 2,44 m	
Straffområde	40,32 x 16,5 m	



Spelet 11 mot 11

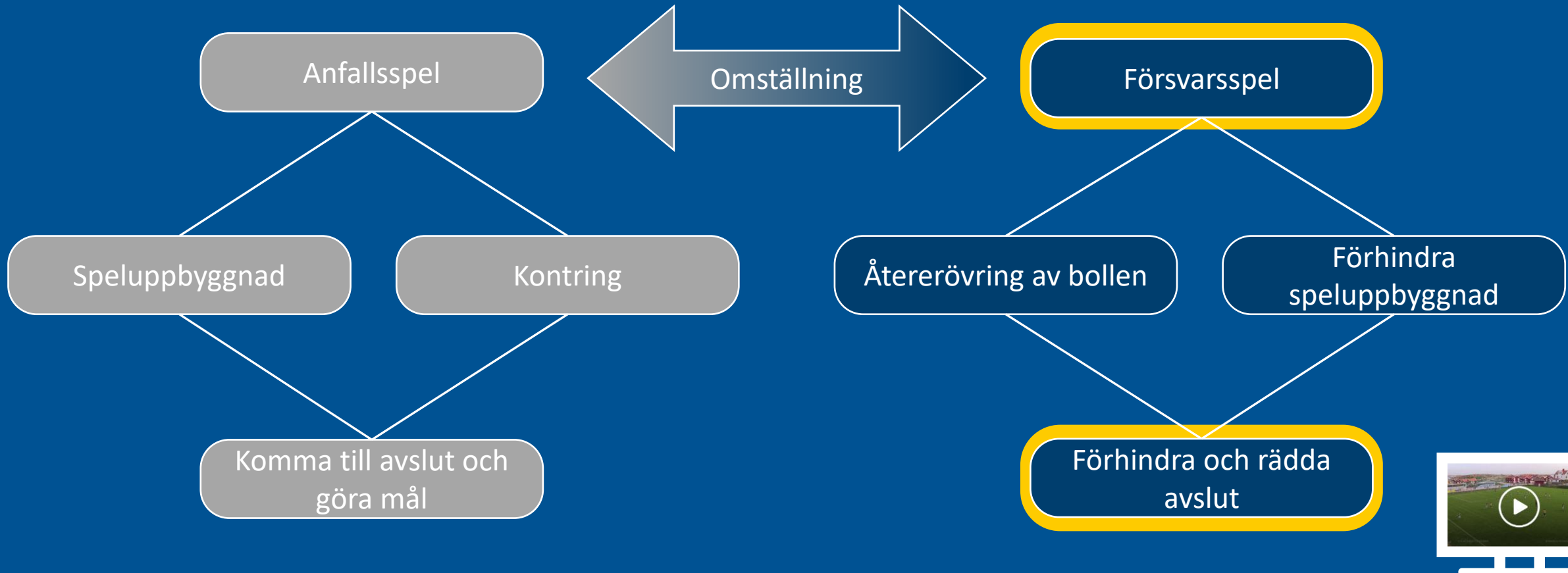


Samtala och reflektera



- Vad gör att lagen i filmerna för att komma till avslut och göra mål?
- Hur gör ni i ert lag för att komma till avslut och göra mål?

Spelet 11 mot 11



Samtala och reflektera



- Vad gör att lagen i filmerna för att förhindra avslut?
- Hur gör ni i ert lag för att förhindra och rädda avslut?

Träning



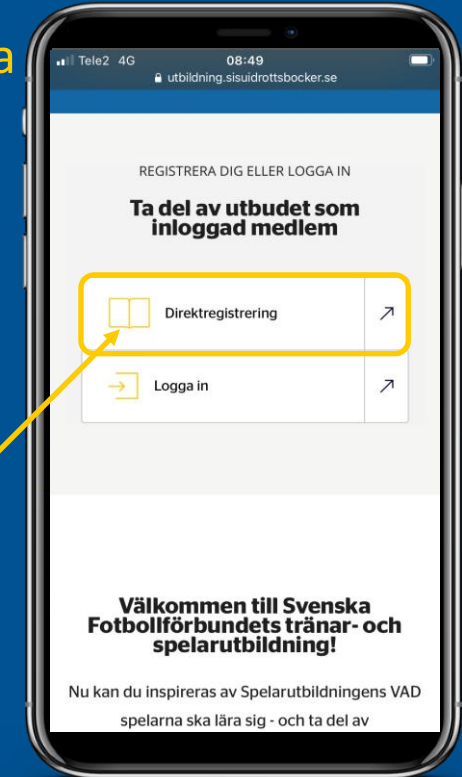
Exempelträningar



- 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





Målvaktsspel

Tips

- 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 blir mer komplext och målvaktsrollen utvecklas. Samarbete och hur målvaktsspelet integreras på ett tydligare sätt i spelets samtliga skeden är andra inslag i denna spelform
- Övningsdesign: Starta spel från sidan eller från motsatt kortsida till målvakten (t.ex. att bollen alltid passas, skjuts eller lyfts in till målvakten när den går ut över sidlinjen)

Samtala och reflektera

Hur ni i ert lag eller förening skapa en bra utvecklingsmiljö för de som är mer intresserade av att vara målvakter?





Förslag till träningar

- 1 ledare / 10 spelare
- Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar
- Träna matchlikt och positionsanpassat
- Fokus på fotbollsaktioner med hög fart och kraft med vila emellan
- Anpassa efter spelformen 11 mot 11
 - Spelarutbildningsplanens innehåll



Samtala och reflektera



Vad gör ni i ert lag för att skapa träningar som är matchlika och positionsspecifika?

Rekommendationer

**11 mot 11
15-19 år**

*Antal träningar per
vecka och spelare*

1-7

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 B
SFU 11 mot 11
SvFF Mv C
UEFA Youth B

Föräldrautbildning

FSSL



Sammanfattning





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

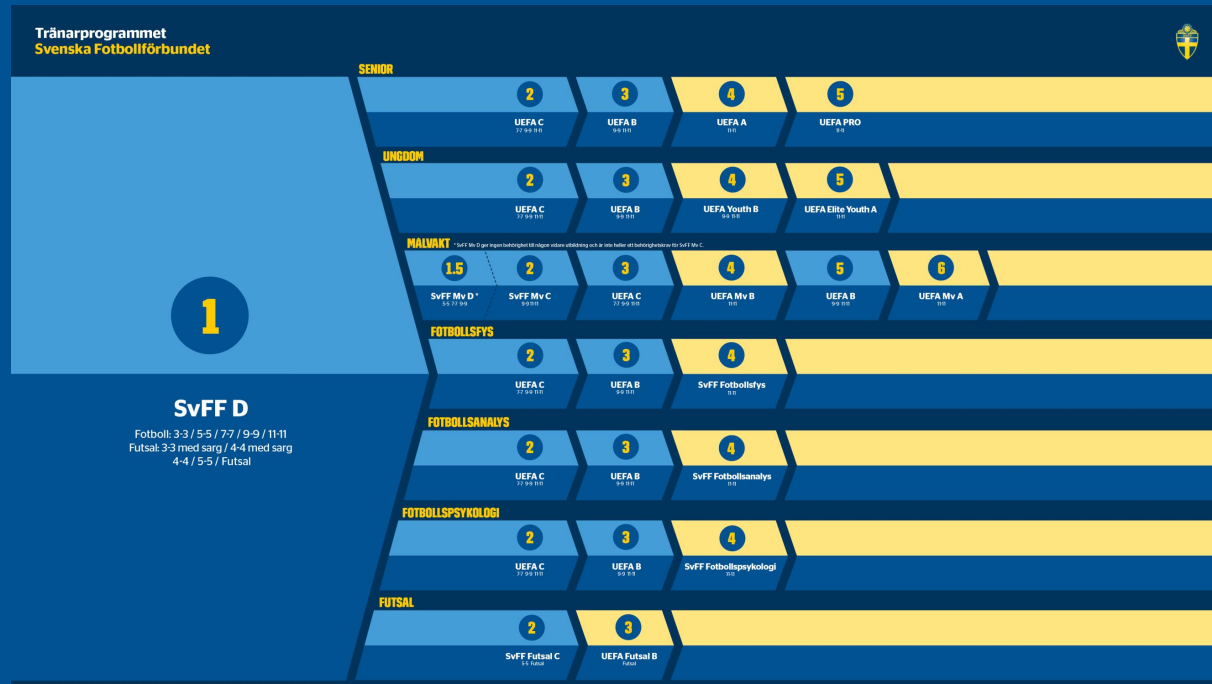
SvFF Futsal C
5-5 Futsal

3

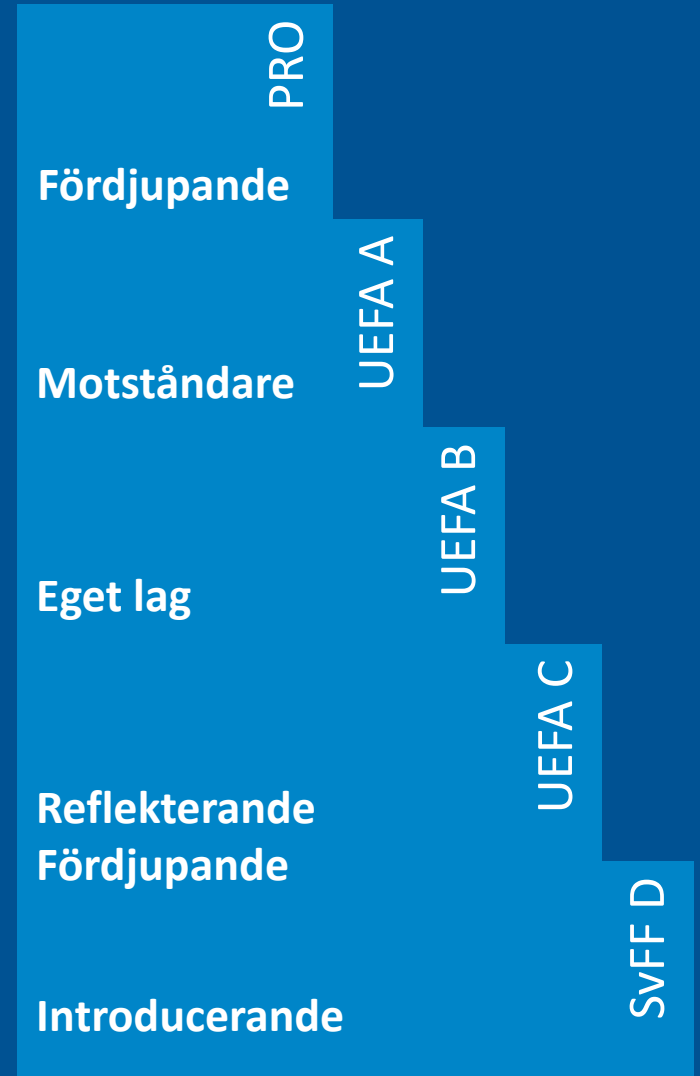
UEFA Futsal B
Futsal

Tränarutbildning

- Tränarens individuella kompetensutveckling
- Hur träningar och matcher bedrivs



svenskfotboll.se/tranarutbildning





Distrikt

Tränarutbildning

- Lägg in länk till distriktets sida för TRU
- Kontaktperson tränarutbildning i distriktet med telefon och E-post

Spelarutbildningsplan

- Kontaktperson spelarutbildningsplan/spelformer i distriktet med telefon och E-post

Byte av spelform

- När det görs i distriktet, tex efter säsongens slut



Tack för uppmärksamheten!

Lycka till med säsongen och välkomna på tränarutbildning