

Spelarutbildningsplan

Torna Hällestads IF



[Spelarutbildningsplan](#)

[Torna Hällestads IF](#)

[Inledning](#)

[Syfte](#)

[Mål](#)

[Riktlinjer för träningar](#)

[Planering och struktur](#)

[Checklista för välplanerad träning](#)

[Tips och tricks!](#)

[Så många som möjligt, så länge som möjligt](#)

[Utvecklingsmiljön](#)

[Motivation](#)

[Positiva relationer](#)

[Möjlighet att påverka](#)

[Långsiktig utveckling](#)

[Lärande](#)

[Upptäcka lösningar](#)

[Engagemang](#)

[Hjälp](#)

[Spelets skeden](#)

[Anfalls- och försvarsspel](#)

[Förenkling för tidiga spelformer](#)

[Planens indelning](#)

[Tredjedelar](#)

[Spelytor](#)

[Fotbollsaktionen](#)

[Fotbollsaktionen och informationsprocessen](#)

[Fotbollpsykologi](#)

[Fotbollsfys](#)

[Fysiska grundkvaliteter](#)

[Koordination](#)

[Snabbhet](#)

[Rörlighet](#)

[Uthållighet](#)

[Styrka](#)

[Skador](#)

[Skadeförebyggande träning](#)

[Lek](#)

[3 mot 3 \(5-7 år\)](#)

[Spelet](#)

[Laget](#)

[Spelaren](#)

[Att träna på i anfallsspel](#)

[Att träna på i försvarsspel](#)

[Fasta situationer](#)

[Fotbollsfys](#)

[Fotbollsspsykologi](#)

[Träning](#)

[Match](#)

[Förberedelser](#)

[Genomförande](#)

[Planering](#)

[Andra aktiviteter](#)

[Ledarutbildning](#)

[5 vs 5 \(8-9 år\)](#)

[Spelet](#)

[Laget](#)

[Att träna på](#)

[Spelaren](#)

[Att träna på i anfallsspel](#)

[Försvarsspel](#)

[Målvakten](#)

[Att träna på](#)

[Fasta situationer](#)

[Fotbollsspsykologi](#)

[Fotbollsfys](#)

[Träning](#)

[Match](#)

[Förberedelse](#)

[Genomförande](#)

[Andra aktiviteter](#)

[Ledarutbildning](#)

[7 mot 7 \(10-12år\)](#)

[Spelet](#)

[Spelsystem](#)

[Formation](#)

[Arbetsätt](#)

[Anfallsspel](#)

[Försvarsspel](#)

[Spelets skeden](#)

[Anfallsspel](#)

[Speluppbyggnad](#)

[Kontring](#)

[Komma till avslut och göra mål](#)

[Försvarsspel](#)

[Återerövring](#)

[Förhindra speluppbyggnad](#)

[Förhindra och rädda avslut](#)

[Planens indelning](#)

[Fasta situationer](#)

[Laget](#)

[Anfallsspel](#)

[Att träna på i anfallsspel](#)

[Försvarsspel](#)

[Att träna på i försvarsspelet](#)

[Spelaren](#)

[Att träna på i anfallsspel](#)

[Att träna på i försvarsspel](#)

[Målvakten](#)

[Att träna på](#)

[Fotbollsfys](#)

[Fotbollpsykologi](#)

[Träning](#)

[Match](#)

[Förberedelse](#)

[Genomförande](#)

[Andra aktiviteter](#)

[Ledarutbildning](#)

[9 vs 9 \(13 -14 år\)](#)

[Spelet](#)

[Spelsystem](#)

[Formation](#)

[Arbetssätt](#)

[Anfallsspel](#)

[Försvarsspel](#)

[När motståndarna har bollen gäller det för spelarna i det försvarande laget att ta bollen för att själva kunna anfalla. När hela laget samarbetar ökar möjligheterna att ta bollen. På så vis kan laget även undgå att hamna i skedet förhindra och rädda avslut.](#)

[Spelets skeden](#)

[Anfallsspel](#)

[Speluppbyggnad](#)

[Kontring](#)

[Komma till avslut och göra mål](#)

[Försvarsspel](#)

[Återerövring](#)

[Förhindra speluppbyggnad](#)

[Förhindra och rädda avslut](#)

[Planens indelning](#)

[Laget](#)

[Anfallsspel](#)

[Försvarsspel](#)

[Spelaren](#)

[Anfallsspel](#)

[Försvarsspel](#)

[Målvakten](#)

[Anfallsspelet](#)

[Försvarsspelet](#)

[Fasta situationer](#)

[Fotbollsfys](#)

[Fotbollsspsykologi](#)

[Träning](#)

[Match](#)

[Förberedelser](#)

[Genomförande](#)

[Planering](#)

[Andra aktiviteter](#)

[Ledarutbildning](#)

[Ordlista](#)

[Regler 3 mot 3](#)

[Spelytan](#)

[Anpassning av spelytan](#)

[Bollen](#)

[Spelarna](#)

[Avbytare](#)

[Spelarnas utrustning](#)

[Speltiden](#)

[Spelets start och återupptagande](#)

[Avspark](#)

[Nedsläpp](#)

[Skadad spelare](#)

[Övrigt](#)

[Otillåtet spel och olämpligt uppträdande](#)

[Regler 5 mot 5](#)

[Spelytan](#)

[Straffområde](#)

[Anpassning av spelytan](#)

[Bollen](#)

[Spelarna](#)

[Byte av målvakt](#)

[Avbytare](#)

[Spelarnas utrustning](#)

[Speltiden](#)

[Domaren](#)

[Spelets start och återupptagande](#)

[Avspark](#)

[Nedsläpp](#)

[Skadad spelare](#)

[Övrigt](#)

[Bollen i och ur spel](#)

[Mål](#)

[Otillåtet spel och olämpligt uppträdande](#)

[Frispark](#)

[Straffspark](#)

[Sidlinjespark](#)

[Målvaktsutkast/Retreatlinje](#)

[Retreatlinje](#)

[Hörnspark](#)

[Regler 7 vs 7](#)

[Spelplanen](#)

[Målet](#)

[Straffområde](#)

[Anpassning av spelytan](#)

[Retreatlinje](#)

[Bollen](#)

[Spelarna](#)

[Byte av målvakt](#)

[Avbytare](#)

[Spelarnas utrustning](#)

[Speltiden](#)

[Spelets start och återupptagande](#)

[Avspark](#)

[Nedsläpp](#)

[Skadad spelare](#)

[Övrigt](#)

[Otillåtet spel och olämpligt uppträdande](#)

[Direkt frispark](#)

[Indirekt frispark](#)

[Varning och utvisning](#)

[Regler 9 vs 9](#)

[Spelplanen](#)

[Bollen](#)

[Spelarna](#)

[Byte av målvakt](#)

[Avbytare](#)

[Spelarnas utrustning](#)

[Speltiden](#)

[Spelets start och återupptagande](#)

[Nedsläpp](#)

[Skadad spelare](#)

[Övrigt](#)

[Offside](#)

[Otillåtet spel och olämpligt uppträdande](#)

[Indirekt frispark](#)

[Varning och utvisning](#)

Inledning

THIF:s spelarutbildningsplan är anpassad för en mindre förening med ett begränsat upptagningsområde, där de flesta barn spelar för gemenskapens skull, medan några har högre ambitioner. Utmaningen ligger i att balansera allas utveckling och samtidigt skapa en glädjefylld och stimulerande miljö.

Vi ska fokusera på långsiktig utveckling genom att prioritera individuella färdigheter framför resultat i unga år. Målet är att alla spelare, oavsett ambitionsnivå, ska känna delaktighet och spelglädje.

Syfte

Spelarutbildningsplanen syftar till att:

- Skapa en gemensam riktning för föreningens barn- och ungdomsverksamhet, där alla spelare ges möjlighet att utvecklas i en trygg och stimulerande miljö.
- Främja en långsiktig syn på spelarutveckling, där individuell utveckling och spelglädje står i centrum.
- Underlätta planering och genomförande av träningar genom tydliga riktlinjer för innehåll och träningsmängd.

Mål

Målet med spelarutbildningsplanen är att:

- Säkerställa att alla spelare får en strukturerad och kvalitativ fotbollsutbildning, oavsett ålder eller ambitionsnivå.
- Etablera en röd tråd i spelarutvecklingen, där progression i fotbollskunskaper sker gradvis och åldersanpassat.
- Skapa en kultur där prestation och utveckling premieras över tidiga resultat, vilket gynnar både bredd- och ambitionsspelare.

Riktlinjer för träningar

För att skapa en givande träningsmiljö krävs planering, struktur och ett tydligt fokus. Även om träningens innehåll och fokus varierar beroende på åldersgrupp, finns det grundprinciper som fungerar för alla.

Planering och struktur

- Planera alltid träningen i förväg och ha ett tydligt tema som genomsyrar hela passet. Använd temat i olika övningar och spelmoment för att skapa en röd tråd. Temat kan med fördel plockas från något av spelets olika skeden (beskrivs längre fram i det här dokumentet).
- Upprepa gärna samma tema och övningar (ev med progression) flera träningar i rad. Det kan ta lite tid innan svårare övningar fungerar bra, ha tålamod och våga prova igen.
- Etablera en struktur på träningen som spelarna känner igen. Tex:
 1. Samling med genomgång av dagens tema och träningens innehåll
 2. Uppvärmning (inkl t ex knäkontroll)
 3. 2-3 övningar på dagens tema
 4. Matchspel med fortsatt fokus på dagens tema
 5. Avslutande lek/stafett
 6. Samling med reflektioner kring dagens träning
- Minimera köer, långa genomgångar och pauser mellan övningarna. En träning på 60–90 minuter ska präglas av hög aktivitet och många fotbollsaktioner. Är ni flera tränare och kör en skottövning kanske ni kan köra den mot två mål samtidigt för att minska tiden spelarna behöver stå i kö.
- Spela inte matcher med fler i varje lag än vad ni är i er spelform
- Våga nivåindela träningen ibland för att skapa utmaningar som är utvecklande för alla
- Kör mycket smålagsspel för att maximera bollkontakt och antal fotbollsaktioner för alla spelare oavsett nivå.
- Glöm inte bort målvakterna, försök inkludera dem i övningarna på ett sätt som får dem att träna på "sina" saker

Checklista för välplanerad träning

- Har träningen ett tema (gärna kopplat till något av spelets skeden)?
- Är övningarna kopplade till temat?
- Kan spelarna koppla övningarna till vad de gör på matcherna?
- Har vi roligt tillsammans?

Tips och tricks!

- Vid genomgångar, ställ dig så att barnen är vända från eventuella andra intressanta

saker som pågår runt omkring.

- Om du har svårt att få uppmärksamhet, testa att räkna ned från tio eller säg “alla som hör mig klappar nu”.
- Om du har konat upp en övning ställ barnen utanför området med koner så du kan peka och visa utan att de står mitt i ytan.
- Om ni spelar match låt båda lagen ha västar så blir det tydligt vilket lag man pratar om

Så många som möjligt, så länge som möjligt

Svensk fotboll och svensk idrott i stort jobbar efter devisen "Så många som möjligt, så länge som möjligt".

Detta i högsta grad aktuellt även för THIFs verksamhet. Torna Hällestad är en liten by med få invånare och underlaget vi har att jobba med till våra lag är således litet. Risker att lag behövs läggas ned när man kommer upp till spelformen 7 mot 7 är stor. Därför är det otroligt viktigt för oss att många barn i byn börjar spela fotboll och att vi sen lyckas få dem att tycka det är roligt och därmed vilja fortsätta. Hos oss är alla spelare viktiga, oavsett hur duktiga de är.

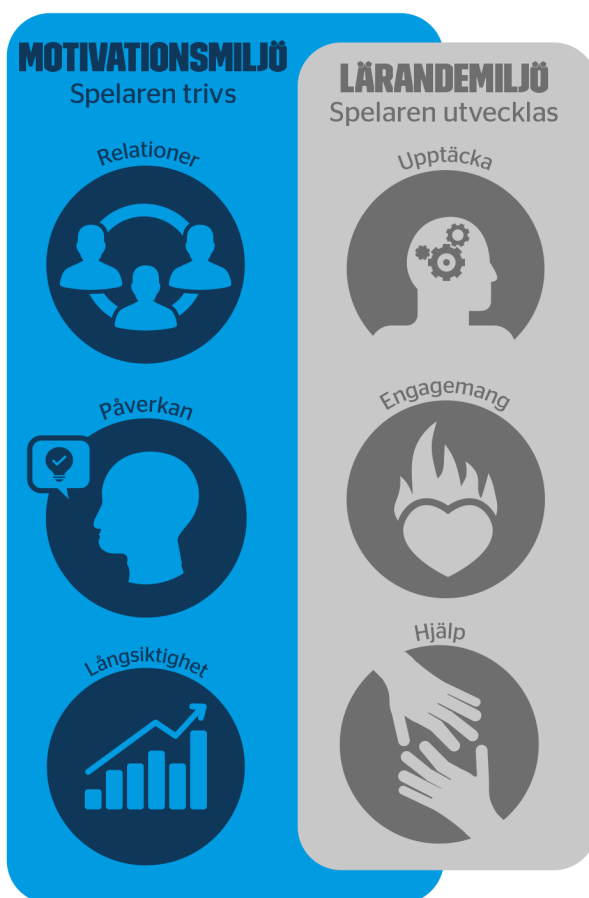
I kapitlet om utvecklingsmiljön finns många konkreta tips på hur vi som ledare kan jobba med att göra barnen mer engagerade och motiverade, och därmed vilja fortsätta med fotbollen.

Utvecklingsmiljön

Utvecklingsmiljön omfattar en mängd faktorer som påverkar spelare, tränare och föreningar. Den handlar om att skapa en positiv och stimulerande miljö där spelare kan trivas, utvecklas och prestera. Utvecklingsmiljön innefattar allt från träningsmetoder och ledarskap till psykiskt stöd och en inkluderande kultur.

Utvecklingsmiljön är uppdelad i två delar: motivation och lärande. Varje del består av tre principer.

Principerna kan brytas ned i konkreta ledarbeteenden som vi kan använda i vår träningsvardag.



Motivation

Motivation är ett komplext fenomen, men som tränare kan du låta dig vägledas av tre principer som handlar om att spelarna ska uppleva idrotten som rolig och stimulerande. De tre principerna är:

- **Positiva relationer** – positiva relationer mellan spelarna och mellan spelare och ledare.
- **Möjlighet att påverka** – spelarna får möjlighet att påverka inom givna ramar.

- **Långsiktig utveckling** – tydligt att den långsiktiga utvecklingen är viktigast.

Positiva relationer

En viktig faktor för motivation är relationer. Som tränare bidrar du till positiva relationer mellan spelarna och mellan spelare och ledare. Att känna sig sedd, respekterad, uppmärksammas och att få vara en del av en grupp är generella viktiga behov för människor och därmed även för att utveckla motivationen för fotboll.

Om du som tränare underskattar vikten av relationer, till exempel om du tror att spelarna enbart är där för att spela fotboll, riskerar du att på lång sikt få mindre motiverade spelare eftersom positiva relationer är viktiga för många. För några kan det till och med vara viktigare än idrotten i sig. Därför måste man arbeta med att skapa en miljö där relationerna stärks mellan spelarna och mellan spelare och ledare.

Tips på konkreta sätt att jobba med positiva relationer:

- Hälsa på alla spelare med deras namn när de kommer till träning eller match.
- Ge alla spelare individuell feedback så ofta du kan, säg något de gör bra och ge ett konstruktivt tips på något de kan göra bättre.
- Jobba med humor, skoja med spelarna, bjud på dig själv, fotboll för barn ska vara roligt.
- Undvik grupperingar i laget genom att du som ledare ansvarar för lag- och gruppindelningar vid övningar så att spelarna får vara med olika personer, inte bara bästisen.
- Ordna aktiviteter med laget utanför fotbollen, t ex gå på fotbollsmatcher, åk och bada, arrangera lagdagar eller ordna med en övernattnings i klubbhuset.
- Kör mycket samarbetsövningar eller stafetter där man måste jobba tillsammans och där det blir naturligt att peppa varandra.
- Uppmuntra och beröm spelare som lyfter fram andras prestationer.

Möjlighet att påverka

En annan faktor som generellt är viktig för människor är självbestämmande. Låt därför spelarna vara med och påverka inom givna ramar. Bland annat innebär det att känna att man kan påverka sitt beteende och sina val – något som ofta upplevs som både roligt och stimulerande. Inom fotboll kan självbestämmande innebära att spelarna får möjlighet att komma med egna förslag, testa och prova sig fram samt att de får fatta olika beslut och lära sig från det.

Påverkan kan ske både individuellt och i grupp, och det kan finnas individuella skillnader mellan spelare. Att få många alternativ i en övning kan vara positivt för en spelare men negativt för en annan som kanske inte förstår eller kan utföra de olika alternativen. Du bör anpassa utmaningarna till en lagom nivå för respektive spelare.

Tips på konkreta sätt att jobba med påverkan i laget:

- Låt spelarna välja vilken fot de skjuter med i en skottövning.

- Låt spelarna vara med och resonera kring hur laget ska spela.
- Låt spelarna vara med och sätta regler för t ex lekar eller tävlingar
- Lyssna på spelare som kommer med idéer om t ex övningar och om möjligt genomför övningen under träningen eller längre fram

Långsiktig utveckling

Långsiktig utveckling är viktigare än kortsiktiga resultat. Att jämföra sig med andra är naturligt för spelarna, men ett överdrivet fokus på att vara bättre än andra kan bli stressande – särskilt i barn- och ungdomsfotbollen där spelare utvecklas i olika takt. Spelare som fokuserar på försöket i stället för utfallet kan känna glädje i att våga testa nya saker snarare än besvikelse om utfallet inte blir som de hade önskat. Exempelvis kan en spelare som passar i rätt läge till en fri medspelare, men där en bra försvarsaktion bryter passningen, känna glädje över att ha uppfattat den fria medspelaren – i stället för besvikelse över att passningen inte gick fram.

Tips för att tydliggöra att den långsiktiga utvecklingen är viktigast:

- Beröm försök och ansträngning, till exempel när en spelare testat något nytt
- Prata inför match och träning om att våga misslyckas och testa nya saker
- Vid övningar eller smålagsspel påminna spelarna om att målet är att förbättra t ex tekniken eller förståelsen för spelet, inte att vinna
- Sätt upp mål i matcher som fokuserar på utveckling istället för vinst, t ex återerövra bollen snabbare
- Ge feedback som handlar om insats och utveckling inte resultat
- Låt spelarna sätta upp egna långsiktiga mål
- När en spelare säger "jag kan inte", försöka få dem att tänka "jag kan inte än"

Lärande

I modellen för utvecklingsmiljön ingår även tre principer för lärande:

- **Upptäcka lösningar** – spelarna ges möjlighet att upptäcka lösningar.
- **Engagemang** – skapa engagemang hos spelarna.
- **Hjälp** – spelarna får hjälp att upptäcka lösningar.

Upptäcka lösningar

Ge spelarna möjlighet att upptäcka lösningar och sträva efter att utbilda kreativa spelare som utforskar spelet och hittar egna lösningar. På den mest grundläggande nivån handlar denna princip om att ha ett tydligt syfte med träningen och skapa övningar som i sig själva leder till lärande. Om exempelvis syftet är att träna skott så bör de valda övningarna trigga spelarna till att skjuta mycket.

Över tid kan spelarna lära sig vilka aktioner som fungerar i olika situationer - de får feedback av spelet. Förstärk detta genom att vara aktiv och berömma när spelarna försöker utföra

aktioner utifrån övningens syfte, eller matchplanen. Principen om att upptäcka lösningar handlar alltså både om att låta spelarna få utrymme att upptäcka sitt eget tekniska utförande och om att låta dem upptäcka lösningar i spelet kopplat till medspelare, motståndare och ytor.

Som tränare bör man därför även under matcher undvika att styra spelarna. Spelare som ges utrymme att vara kreativa och lösa problem blir också tränade i att hantera framtida utmaningar. Spelare som har blivit alltför styrda riskerar att bli passiva, avvaktande eller stressade när de inte får den styrning de är vana vid.

Tips för att stimulera till att upptäcka egna lösningar:

- Ha ett tydligt syfte med träningen.
- Variera ytor, antal spelare och anvisningar.
- Ge spelarna uppgifter och utmaningar och tillåt dem att upptäcka egna lösningar.
- Förstärk och beröm försök utifrån övningens syfte.
- Ställ frågor istället för att ge svar. T ex hade du kunnat göra något annorlunda i den situationen?
- Planera övningar där spelarna ställs inför olika val och tvingas ta ett beslut.
- Efter en övning eller smålagsspel låt spelarna diskutera vad som fungerade bra och mindre bra och vad de kunde gjort annorlunda.

Engagemang

Oavsett hur tydligt syftet är och hur bra övningarna är, fungerar inte lärandet om spelarna är oengagerade. Spelare som inte gör övningarna fullt ut ger inte sig själva chansen att upptäcka och lära sig så mycket som skulle vara möjligt. Som tränare måste man skapa engagemang bland spelarna. Spelarnas engagemang påverkas bland annat av om de förstår nyttan med övningen och om de tycker att övningen är rolig.

Som tränare gäller det att vara kreativ och anpassningsbar. Tränarens agerande kan också leda till ökat engagemang, man kan till exempel bidra till ökad aktivitet i träningen genom att själv delta som spelare. Detta är särskilt lämpligt bland yngre spelare. Engagemang och glädje kan även skapas genom att man föregår med gott exempel och är engagerad och positiv samt bjuder på sig själv. Ledorden för att skapa engagemang är tydlighet, meningsfullhet och lekfullhet.

Tips för att skapa engagemang:

- Använd lekar och tävlingsmoment
- Visa eget engagemang under övningar
- Gör spelarna aktiva och involverade under övningar
- Skapa övningar och syften som spelarna kan relatera till
- Låt spelarna vara med och sätta mål eller regler för en övning, t ex att man ska lyckas med ett visst antal passningar inom laget.
- Visa att du uppskattar när spelare visar engagemang

Hjälp

Ibland behöver spelarna hjälp att upptäcka lösningar. I en väl förberedd övning med ett tydligt syfte och stort engagemang lär sig spelarna fotboll på ett bra sätt. Som tränare kan du förstärka lärandet ytterligare genom att hjälpa spelarna att upptäcka syften och lösningar. Olika spelare behöver hjälp med olika saker vid olika tillfällen, och därför måste du anpassa hjälpen efter individ och situation.

Ett bra sätt att hjälpa spelare är att berömma delmoment. Spelaren kanske inte gör allt helt rätt, men gör viktiga delar på ett bra sätt. Om spelaren fortsätter att göra de delarna bra är det troligt att spelaren till slut upptäcker lösningarna. Beröm t ex en speares löpning mot bollen under en skottövning även om tillslaget inte blev så bra.

Alltför många instruktioner kan däremot leda till att spelarna inte själva upptäcker lösningar vilket riskerar att påverka motivation och lärande negativt. Dessutom finns det risk att spelarna blir vana vid att någon säger vad de ska göra. Det kan leda till att de blir mindre benägna att ta initiativ. Det är skillnad på att ge instruktioner hela tiden (vilket ska undvikas) och att ge vissa spelare tips och instruktioner i situationer där de behöver hjälp för att komma vidare.

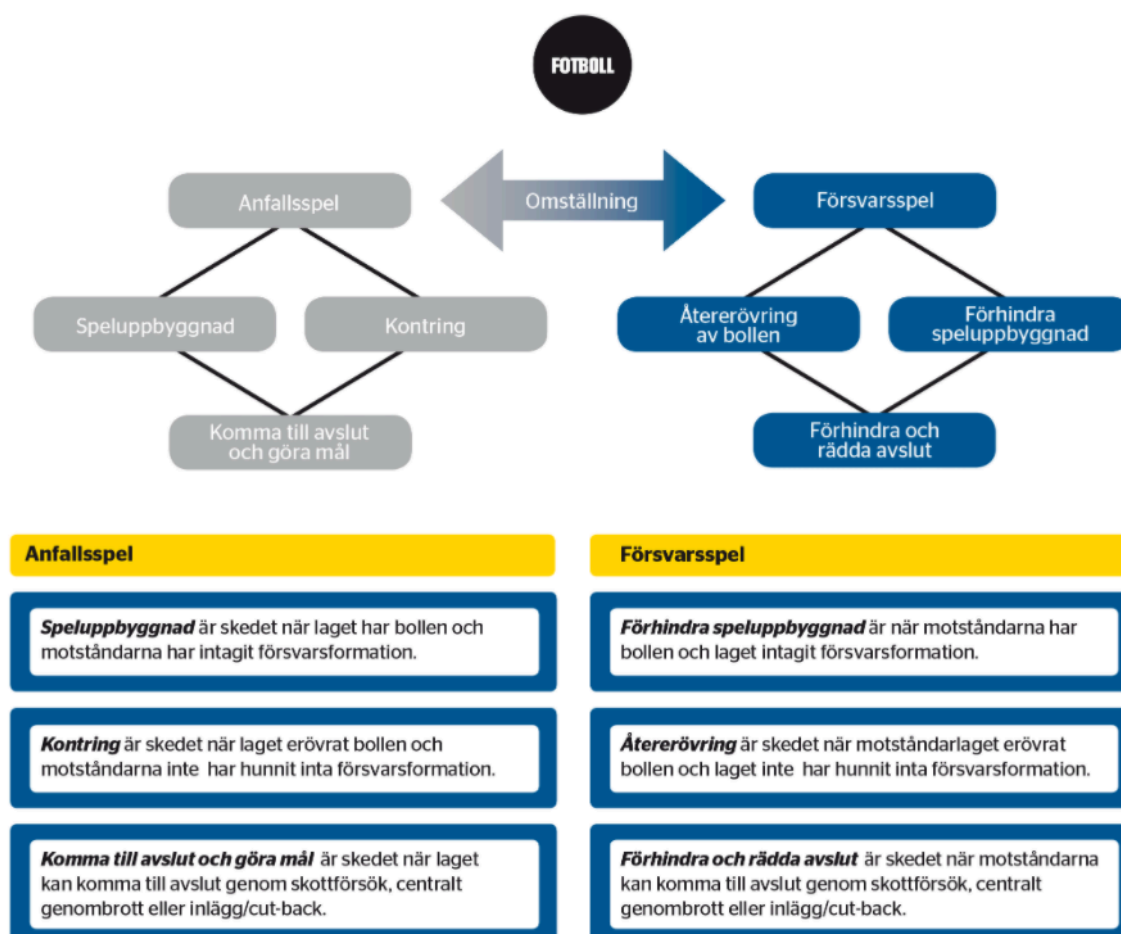
Tips för att hjälpa spelarna att upptäcka syfte och lösningar:

- Beröm goda försök utifrån syftet.
- Vägled spelarna genom att ställa frågor.
- Ge tips som hjälper spelaren vidare.
- Delta själv i övningen för att hjälpa spelare som behöver det.

Spelets skeden

Spelet fotboll kan delas upp i två delar - anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen, och spelet går ut på att göra mål. Försvarsspel är när motståndarna har bollen, och spelet går ut på att ta bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål.

Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel, och alla spelare i det lag som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar.



Anfalls- och försvarsspel

Anfallsspelet delas upp i **speluppbyggnad** och **kontring** vilka båda syftar till att ta sig till skedet **komma till avslut och göra mål**. Försvarsspelet delas upp i **förhindra speluppbyggnad**, **återerövring** och **förhindra och rädda avslut**.

Målsättningen i försvarsspel är att ta bollen. Genom att ta bollen hindras motståndarna från att komma till avslut och göra mål, och spelarna får möjlighet att själva anfalla. Att ta bollen är därmed den övergripande uppgiften i lagets försvarsspel oavsett skede av spelet.

Denna uppdelning kallas för spelets skeden och blir successivt tydligare i spelet ju äldre spelarna är.

Förenkling för tidiga spelformer

I spelarutbildningsplanen har vi valt att introducera samtliga skeden först i spelformen 7 mot 7. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skedena färre för att spelet ska vara enklare att förstå – det kan vara svårt för unga spelare att skilja mellan exempelvis kontring och speluppbyggnad.

Spelets skeden kan med fördel användas vid planering av en träning. Välj ett skede och ha det som ett tema för träningen.

På Svenska fotbollförbundets hemsida finns en övningsbank som man kan använda för att söka fram övningar utifrån spelets skeden. Använd gärna den möjligheten när ni planerar era träningar.

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/>

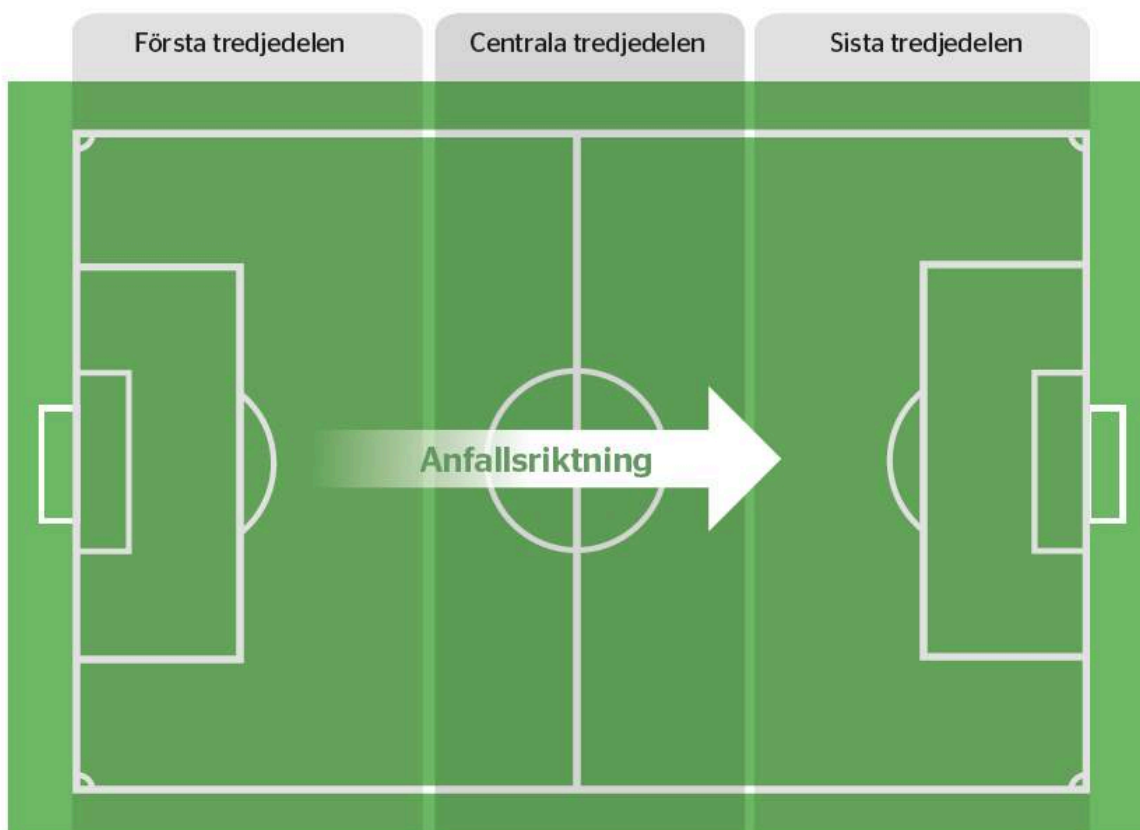
Planens indelning

För att kunna strukturera och förklara lagets spelsystem kan man använda planens indelningar. Dessa bör introduceras successivt i spelarutbildningen. I 3 mot 3 och 5 mot 5 behöver man inte gå in på detta.

Tredjedelar

Planen kan delas in i tredjedelar. Tredjedelarna kan användas som riktmärken i spelet. I försvarsspelet kan laget exempelvis börja pressa i den centrala tredjedelen. I anfallsspelet kan lagets arbetssätt förändras i de olika tredjedelarna. Laget kan till exempel välja att ta större risker i spelet när spelarna är i tredjedelen närmast motståndarnas mål jämfört med när de är i tredjedelen närmast det egna målet.

Planens tredjedelar kan introduceras i spelformen 7 mot 7 eftersom spelarna då kan använda retreatlinjerna som ungefärliga riktmärken för tredjedelarna. På så vis blir det tydligt och lätt för spelarna att förstå var de olika tredjedelarna är.

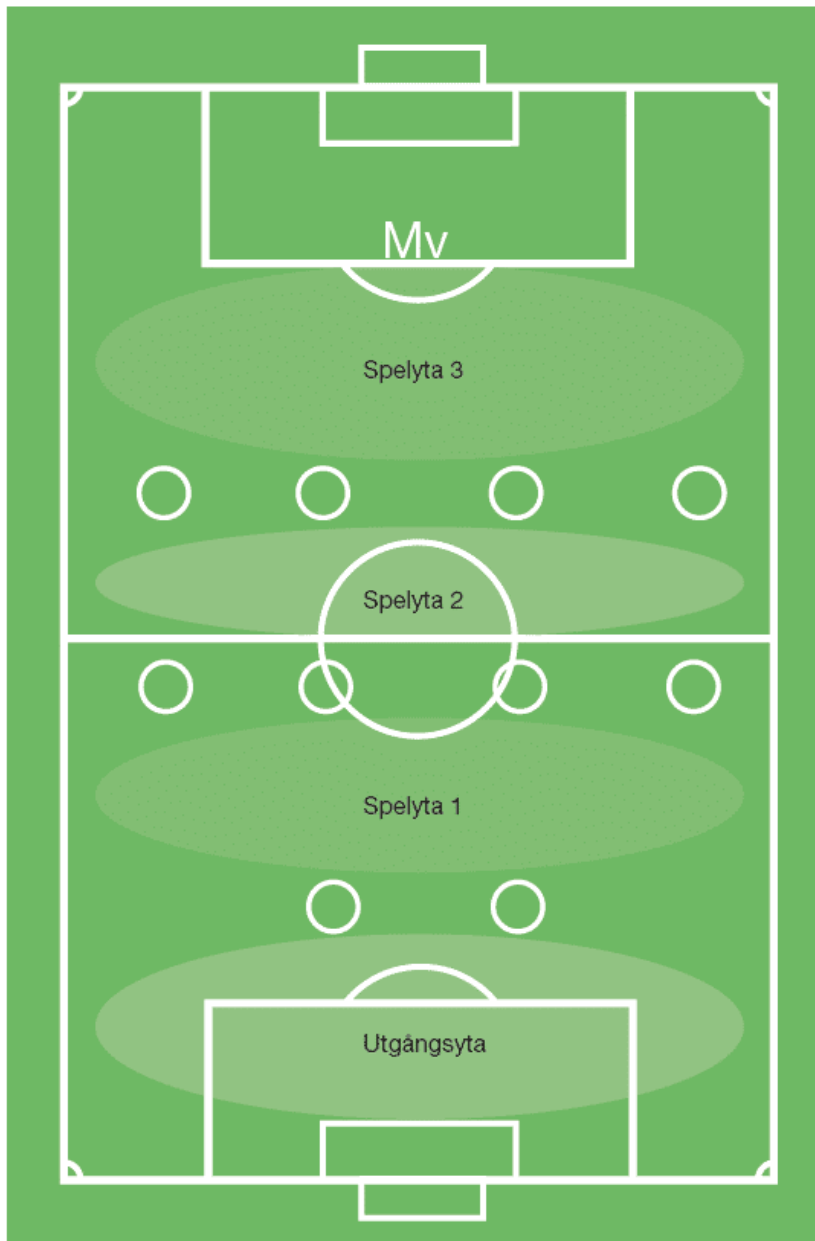


Spelytor

Spelytorna baseras på motståndarnas positioner och är ytorna framför och bakom motståndarnas lagdelar. Det innebär att spelytorna flyttas när motståndarna flyttar sig i djupled. Spelytorna används främst i anfallsspelet och kan hjälpa både bollhållaren och

medspelarna att ta beslut. Exempelvis är det ofta fördelaktigt om bollhållaren kan förflytta bollen till spelytan framför samtidigt som medspelarna bör erbjuda passningsalternativ i olika spelytor.

Spelytor kan introduceras i spelformen 9 mot 9 eftersom offsideregeln gör att spelytorna framgår tydligare.

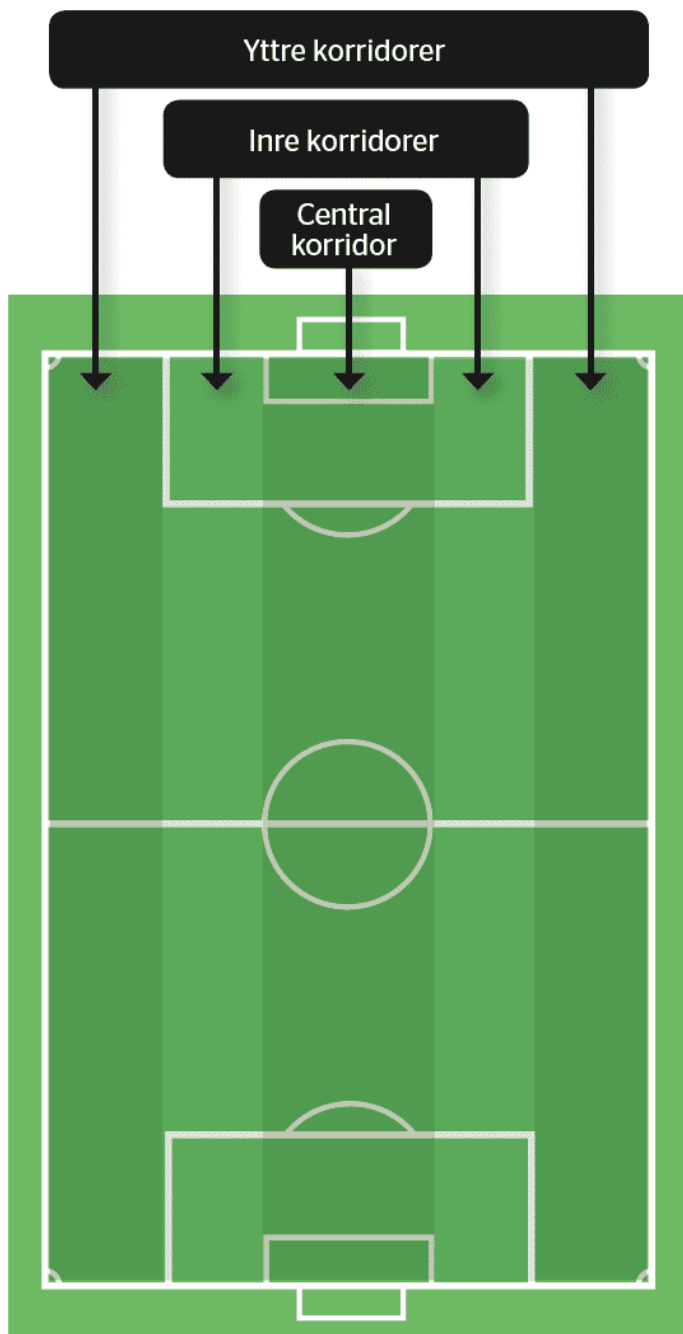


Korridorer

Korridoreerna delar planen i sidled och är bra riktmärken för bland annat överflyttning och centrering i försvarsspelet. I anfallsspelet kan korridoreerna hjälpa laget att formera sig för att kunna förflytta bollen över stora ytor exempelvis vid spelvändningar.

Korridoreerna introduceras i spelformen 11 mot 11 eftersom planen då har komplett linjering med målområde vilket gör att spelarna lättare kan identifiera korridoreerna.

En förenklad variant med bara tre korridorer (en central och två yttre) kan dock användas även i 7 mot 7 och 9 mot 9.



Fotbollsaktionen

I varje skede av spelet agerar spelarna i olika situationer. Varje agerande kallas för en fotbollsaktion och kan bestå av ett eller flera moment. Alla aktioner bygger på en samverkan mellan spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi.

Exempel på fotbollsaktion:

- Spelförståelse: Ska jag skjuta eller passa?
- Teknik: Hur träffar jag bollen i skottet för rätt placering och hårdhet?
- Fysiologi: Hur mycket kraft kan musklerna producera för få fart på bollen?
- Psykologi: Vågar jag skjuta när det är det bästa alternativet? Trots att jag missade det förra skottet.

Fotbollsaktionen och informationsprocessen

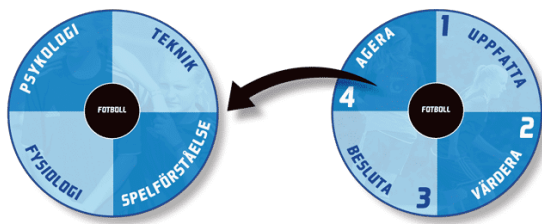
Informationsprocessen beskriver spelarnas beslutsfattande på planen. Det är viktigt att spelare tillåts ta egna beslut utan rädsla för att misslyckas. På så vis lär sig spelarna av både lyckade och misslyckade aktioner och märker med tiden vad som fungerar bäst för dem.

Spelarna bör själva ta beslut om hur de ska hantera olika situationer på planen. På så vis påverkar de sin egen utveckling och kommer med tiden att märka vad som fungerar bäst just för dem. Olika lösningar kan fungera olika bra för olika spelare, och genom spelarnas beslut utvecklas olika spelarter.

Om spelarnas beslutsfattande styrs av andra kan det leda till att de inte får träna på att ta egna beslut. Ledarnas uppgift är att uppmuntra spelarnas försök samt att samtala om olika situationer före och efter träningar och matcher, till exempel genom att ställa frågor om situationerna.

Spelarutbildningsplanen presenterar olika saker som laget och de enskilda spelarna kan använda för att lösa situationer, oavsett lagets spelsystem. Antalet saker som spelarna kan behärska ökar genom spelformerna i takt med att spelarna får mer erfarenhet av fotboll och mognar både fysiskt och psykiskt.

Varje spelares utveckling är unik, och det kan finnas spelare som löser situationer på planen genom att göra saker som i spelarutbildningsplanen presenteras först i en senare spelform. Detta är positivt och något som tränaren kan berömma. Däremot bör planeringen av träningar och matcher vara inriktad på att utveckla de saker som finns presenterade för den aktuella spelformen. På så vis blir spelarna ännu bättre på de sakerna innan laget går vidare till nästa spelform och då fokuserar på flera saker.



Fotbollspysykologi

Fotbollspysykologi är en viktig del av en fotbollsaktion. Det är även betydelsefullt för långsiktig utveckling och motivation samt för samarbetet med lagkamrater. Därför är det viktigt att fotbollspysykologiska färdigheter tränas och utvecklas. I spelarutbildningsplanen ges förslag på färdigheter som kan utvecklas för respektive spelform och ålder.

De fotbollspysykologiska färdigheterna delas in i tre områden:

1. Långsiktig utveckling innebär att spelarna ska kunna ta ansvar, reflektera och göra val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.
2. Göra nästa aktion handlar om att spelarna ska kunna genomföra en fotbollsaktion med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare.
3. Göra lagkamrater bättre innebär att spelarna ska kunna berömma och uppmuntra lagkamrater samt ta initiativ till kommunikation i syfte att utveckla sig själva, lagkamraterna och samarbetet i laget.

De fotbollspysykologiska färdigheterna utvecklas främst på fotbollsplanen, och träningen av dessa färdigheter bör integreras i fotbollsövningar.

Fotbollsfys

Fotbollsfys är en viktig del av fotbollsaktionens kvalitet. Löpningar med snabb acceleration, effektiva inbromsningar och riktningsändringar i hög fart är exempel på fysiska krav i en fotbollsaktion. Spelarna bör därför kunna utföra fotbollsaktioner där de fysiologiska grundkvaliteterna ligger på en hög nivå. Detta är viktigt inte bara för kvaliteten på aktionerna utan också för att spelarna skall kunna utföra fotbollsaktionerna på ett säkrare sätt och därmed undvika skador.

De fysiska grundkvaliteterna är:

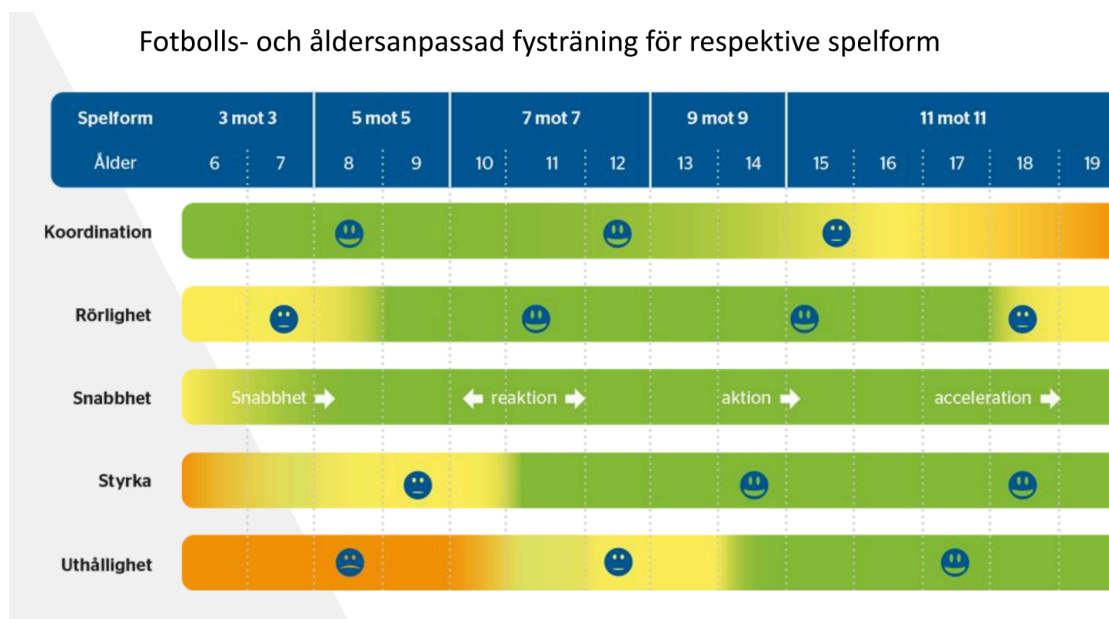
- snabbhet
- uthållighet
- styrka
- koordination
- rörlighet

Tiden för uppvärmning/förberedelseträning bör utnyttjas optimalt, det vill säga både för träning och för att värma upp kroppen. En effektiv metod är att i träningens första övning lägga in korta avbrott där en övning från tex programmet knäkontroll genomförs. Knäkontrollprogrammet kan sedan kompletteras med fler övningar efter träningen.

Fotbollsspelare blir bra på det de tränar. Spelarna bör därför prioritera att spela fotboll – det utvecklar fotbollsaktionernas alla delar. Träningen bör dessutom kompletteras med färdighetsövningar för optimal utveckling av fotbolls fys. Det är viktigt eftersom många faktorer påverkar belastningen i spelövningar, exempelvis spelarnas olika förmågor.

De fysiologiska grundkvaliteterna utvecklas genom allsidig träning. De är en viktig del i spelarutvecklingen och stimulerar till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Spelarutbildningsplanen ger förslag på hur dessa grundkvaliteter kan tränas och utvecklas för respektive spelform och ålder.

Bilden nedan visar vilka fysiska grundkvaliteter som är lämpliga att träna på i olika åldrar. Tex är det inte speciellt meningsfullt att träna uthållighet innan spelformen 9 mot 9.



Fysiska grundkvaliteter

Koordination

Koordination kan beskrivas som förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och till omgivningen. Samspelet mellan nerver och muskler är grundläggande för all inlärning av rörelser.

I begreppet koordination ingår bland annat rytmkänsla, balans, rumsorientering samt öga-hand- och öga-fotkoordination. Bra teknik innebär att spelarna kan omsätta koordinationen i en specifik fotbolls rörelse.

Koordination är den viktigaste av de fysiska grundkvaliteterna när det gäller träning för barn. I barnfotbollen bör därför en betydande del av träningen innehålla allsidiga koordinationsutmaningar med olika rörelsemönster, till exempel hoppa–landa, accelerera–bromsa, kasta–fånga och åla–krypa. Denna typ av koordinationsträning ger även en åldersanpassad styrke- och snabbhetsträning. När barnen har lärt sig ett koordinationsmoment och kan lösa uppgiften utan att tänka på den – rörelsen har blivit automatiserad – minskar effekten av träningen. Därför bör övningen stegras gradvis så att den blir mer utmanande.

Bland ungdomsspelare och seniorer övergår den mer allmänna koordinationsträningen successivt i mer specifika rörelser som med fördel kan tränas redan i förberedelseträningen (uppvärmningen) och ingå i skadeförebyggande strategier. Bland äldre ungdomar och seniorer kan träningen även vara positionsspecifik för att spelarna ska lära sig att koordinera kroppen i de moment de ofta hamnar i under matcher.

Snabbhet

Snabbhet kan i fotboll beskrivas som förmågan att uppfatta och reagera eller agera i olika rörelseriktningar samt anpassa fart till övriga spelare och var det finns tomma ytor.

Olika varianter av kullekar och stafetter är lämpliga som snabbhetsträning för barn. Barnen får på ett naturligt sätt reagera på olika synintryck, anpassa farten till övriga deltagare och uppfatta var det finns tomma ytor. Även fotarbetet, som är en viktig del av snabbheten, tränas då på ett lekfullt sätt.

Bland ungdomsspelare och seniorer kan stafetter, accelerations- och spegelövningar vara bra sätt att träna snabbhet. Som tränare måste du tänka på fotbollens specifika rörelsemönster för att göra träningen mer anpassad. Därför kan det vara bra att ha med moment som till exempel reaktion, riktningsförändring, inbromsning och tempoväxling i snabbhetsträningen.

Rörlighet

Rörlighet i fotboll betyder att spelarna kan utföra de moment som spelet kräver, till exempel hög volleyspark, långt löpsteg och benparad av målvakt.

Övningar och lekar som syftar till att behålla barnens naturliga rörlighet bör vara dynamiska, alltså tränas under rörelse.

Olika former av hinderbanor och stafetter är bra träningsformer som också utvecklar barnens styrka, snabbhet, uthållighet och koordination.

Rörlighetsövningar bör ingå i förberedelseträningen bland ungdomar och seniorer.

Rörligheten kan även tränas i mer specifika moment i slutet av träningen när spelarna är trötta. För spelare som är stela i vissa muskelgrupper är stretchning efter träning ett sätt att förbättra rörligheten.

Uthållighet

Uthållighet i fotboll innebär förmågan att återhämta sig mellan aktioner och mellan träning och match.

Effekten av att träna uthållighet är minimal för barn. Det är dock inte farligt att träna kondition – bara ineffektivt. Smålagsspel, kullekar och stafetter är exempel på aktiviteter som är fullt tillräckliga som konditionsträning för barn. Säkerställ att träningarna har hög aktivitet genom att minimera spelarnas stillastående och väntan mellan och under övningar.

För ungdomar och seniorer bör läggas större vikt vid träning av olika spelformer (litet, mellanstort, stort spel) för att förbättra spelarnas förmåga att återhämta sig mellan aktioner. På så vis tränas även andra egenskaper samtidigt som uthålligheten förbättras. För ungdomar, från 13–14 år, och seniorer bör även uthålligheten tränas extra genom övningar som innehåller löpningar med hastighetsförändringar, gärna i anslutning till ordinarie träning.

Styrka

Styrketräning ökar kroppens tålighet och förebygger skador genom anpassning av både nervsystem och muskulär tillväxt.

Styrketräning för barn kan genomföras med lekar som kombinerar styrka med koordination, rörlighet och snabbhet. Hinder, redskapsbanor och övningar med kroppen som belastning är också bra exempel på hur styrketräningen bör bedrivas före puberteten. Då tränar barnen den grundläggande styrkan och tekniken som behövs för att de senare ska kunna tillgodogöra sig den mer avancerade styrke-, hopp- och snabbhetsträningen.

För ungdoms- och seniorspelare bör styrka vara en naturlig del av träningsupplägget. Att låta spelarna träna lite styrketräning ofta är ett sätt att hålla dem skadefria. Om du integrerar övningar för olika rörelsekategorier som press, drag, motverka sträckning och rotation utvecklar spelarna en tålighet för aktioner och risken för skador minskar.

Skador

Skador är en av de vanligaste orsakerna till att ungdomar slutar med idrott. Många skador kan undvikas genom en sund och allsidig träning. När skador ändå uppkommer är det viktigt att spelarna direkt får hjälp av vårdpersonal med specialistkunskap inom idrott. På så vis kan de snabbare återvända till träning och match.

Alla spelare i THIF har gratis tillgång till tjänsten Råd och Vård för idrottsskador. Genom tjänsten kan spelare snabbt få hjälp av specialister på idrottsskador. Tjänsten fungerar så här:

1. En spelare, ledare eller förälder ringer 020 44 11 11.
2. En fysioterapeut svarar och ger råd för den aktuella situationen.
3. Om fysioterapeuten bedömer att spelaren bör träffa en vårdgivare bokas en tid under samtalet.
4. Vid behov ingår två besök och fysioterapeut eller ett besök hos läkare / en röntgen.

Spelare som inte kan delta i den vanliga träningen, t ex de som rehabiliteringstränar bör ges möjlighet att ändå kunna delta på något sätt. Det är viktigt att de inte tappar kontakten fotbollen och lagkamraterna.

Skadeförebyggande träning

Genom allsidig och skadeförebyggande träning kan många skador förebyggas. Övningar från exempelvis FIFA 11+ kids, FIFA 11+ och Knäkontroll bör finnas med i uppvärmningen/förberedelseträningen innan, under eller efter träning minst två gånger i veckan. Det viktigaste är inte när utan att det blir gjort. Programmen innehåller en variation av koordinations-, styrke-, hopp- och löpövningar som på ett lekfullt sätt kan integreras i fotbollsträningen för att förhindra skador.

Variera och förändra övningarna för att skapa variation och progression, exempelvis ökad svårighetsgrad eller ökat motstånd. För barn är det lämpligt att börja med de enklaste övningarna.

[Programmet FIFA 11+ kids.](#)

[Programmet FIFA 11+.](#)

[Programmet Knäkontroll.](#)

Lek

Lek ökar förutsättningarna för att barn ska må bra, förstå omgivningen, kunna samarbeta, ta initiativ och uttrycka känslor. En bra lek bör bygga på god balans mellan färdiga lösningar och uppgifter som stimulerar kreativiteten. Lekens har störst betydelse inom barnfotboll. All lek ska ske på barnens villkor utan att prestationerna bedöms och värderas.

I lekar tillåts ofta barnen att komma på egna lösningar vad gäller till exempel regler och lösningar på utmaningar inom leken. Detta är bra för barnens självbild.

Den fysiska utvecklingen påverkas positivt av att barnen får träna de motoriska färdigheterna och koordinationen.

Motoriken har betydelse för kroppsuppfattningen som i sin tur påverkar självförtroendet. Vid olika typer av lekar, stafetter och hinderbanor kan barnen träna uthålligheten på ett roligt och funktionellt sätt.

Även äldre spelare brukar uppskatta att träningen varieras till exempel med lek under förberedelseträningen eller en avslutande lekfull tävling. Även tiden mellan träningar och matcher under till exempel ett läger kan vara bra tillfällen att lägga in olika lekar och tävlingar för att stärka lagkänslan och locka fram skratt och glädje hos spelarna.

Multiidrottande – en viktig del av barnens utveckling

I vår förening ser vi mycket positivt på att barn och unga utövar flera olika idrotter. Vi uppmuntrar aktivt multiidrottande, eftersom det bidrar till en allsidig fysisk, motorisk och mental utveckling. Genom att prova olika sporter får barnen möjlighet att utveckla fler

rörelsemönster, upptäcka nya styrkor och intressen, och bygga upp en bredare idrottslig grund att stå på.

Att hålla på med flera idrotter minskar också risken för tidig specialisering och därmed överbelastningsskador och psykisk press. Det skapar en större rörelseglädje och gör det lättare att hålla motivationen uppe över tid. Forskning visar dessutom att barn som multiidrottar oftare stannar längre inom idrotten och mår bättre, både fysiskt och psykiskt.

Vi ser på idrotten som en plats för glädje, gemenskap och lärande – och det ska finnas plats för hela barnets utveckling. Därför samarbetar vi gärna med andra föreningar och idrotter, och strävar efter att skapa en miljö där barnen inte tvingas välja för tidigt, utan istället får möjlighet att växa i sin egen takt.

Målvakternas utveckling – en viktig del av helheten

Målvakterna är en central del av laget och deras utveckling är lika viktig som utespelarnas. Därför är det avgörande att de inkluderas i den gemensamma träningen, både för att utvecklas tekniskt, fysiskt och taktiskt, och för att känna sig som en självklar del av laget. Målvakter bör få träna liknande moment som utspelare – exempelvis speluppbyggnad, passningsspel och spelförståelse – eftersom spelet idag ställer höga krav även på deras delaktighet med fötterna.

Samtidigt är det viktigt att vi inte glömmer bort deras specifika roll. Även om vi inte alltid har resurser eller möjlighet till separat målvaktsträning, går det att väva in målvaktsmoment i den vanliga träningen. Det kan handla om att tänka in målvaktens roll i övningar, ge dem individuella uppgifter i spelmoment eller se till att de får återkommande feedback på sina prestationer. Genom små justeringar i övningar kan målvakten involveras mer aktivt och få specifika utvecklingsmöjligheter – utan att det kräver mycket extra planering.

När det gäller yngre åldrar är det viktigt att låta flera barn få prova på målvaktsrollen. Det stärker deras speluppfattning, bollrädsla minskar, och det bidrar till en större förståelse för spelets helhet. I de lägre åldrarna ska det vara lekfullt och kravlöst – fokus ligger på att skapa en positiv upplevelse i rollen. Det är först i de äldre åldrarna som en tydligare specialisering bör ske, utifrån spelarens intresse och vilja.

Att ge målvakterna uppmärksamhet, uppmuntran och utvecklingsmöjligheter stärker inte bara deras självförtroende utan hela lagets trygghet. Alla spelare, oavsett position, har rätt till en meningsfull och utvecklande träning – det gäller inte minst våra målvakter.

3 mot 3 (5-7 år)

När fem- och sexåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

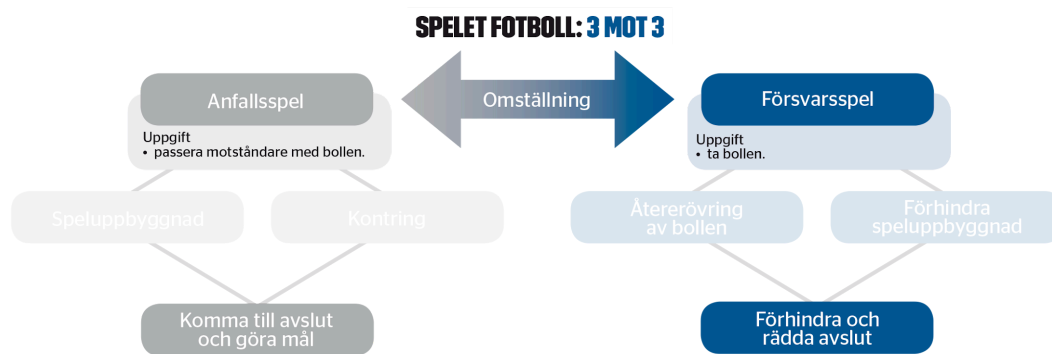
Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga–fot-koordinationen och annan finmotorik inte så utvecklad vilket gör att de har svårt att kontrollera bollen. Därför bör spelarna så ofta som möjligt spela matcher med sarg eller nät vilket hjälper dem att hålla bollen i spel.

Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

Antal träningar per vecka	1
Träningens längd	60 min
Matcher	2-5 poolspel/cuper per år
Antal avbytare i match	1-3
Antal spelare per ledare	1 ledare/6 spelare
Tränarutbildning	SVFF D

Spelet

I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.



Laget

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndarna för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär de sig med tiden vad som fungerar bäst.

Ett sätt att göra spelarna delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar hur de kan passera motståndarna i anfallsspelet och ta bollen i försvarsspelet. Spelarnas svar kan sedan bli tema för match och träning.

- Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndarna med bollen.
- Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel passar. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Att träna på i anfallsspel

- driva
- vända
- skjuta

Att träna på i försvarsspel

- bryta

Fasta situationer

Målsättningen med fasta situationer bör vara att spelet ska komma igång så fort som möjligt. Spelaren närmast bollen startar spelet. Alla fasta situationer startar med att en spelare driver eller passar bollen efter marken. Avståndet till motståndarlaget är alltid minst 3 meter.

- Avspark - spelarna turas om
- Frispark - spelarna turas om

Fotbollsfys

Träningen för fotbollsfys syftar till att möta spelarnas stora rörelsebehov och stimulera fysiologiska grundkvaliteter genom till exempel koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor. Hög aktivitetsnivå, kreativitet och rörelseglädje är nyckelord. Fotbollsfys kan tränas genom spel och lekar.

- Rulla, kasta och fånga bollen
- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Genom fotbollskarriären är det viktigt att spelarna kan välja att göra saker som är bra för långsiktig utveckling och motivation. För spelare i fem- och sexårsåldern kan tränaren uppmuntra spelarna att göra egna val och exempelvis genomföra den övning av två eller tre alternativ som de själva tycker är roligast.

Redan i tidig ålder kan spelarna träna på att försöka igen med en ny aktion oavsett utfallet av föregående aktion. Ett exempel kan vara att tränaren förstärker beteendet när en spelare direkt försöker ta tillbaka bollen efter att ha tappat den.

Tränaren kan även uppmuntra spelarna att berömma lagkamrater som anstränger sig, kämpar och försöker, till exempel när en lagkamrat försöker ta tillbaka bollen sedan laget har tappat den.

Träning

Spontan och allsidig träning bör dominera för spelare i fem- och sexårsåldern. De bör träna en gång i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek. Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningar ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Tips till träningen

- Försök att ha en ledare per sex spelare.
- Stationsträning ger hög aktivitet.

- Kort samlingar mellan övningarna.
- Engagera föräldrarna.

Match

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker oftast i poolspel där laget spelar flera matcher samma dag för att sedan inte spela match under några veckor. Det rekommenderas att alla matcher genomförs i närområdet. Perioderna är korta så att byten i första hand kan ske i pauserna.

Tips till matchen

- Lika speltid för alla.
- Cirka 1–3 avbytare (anmäl hellre fler lag än att ha många avbytare)
- Byten sker företrädesvis i paus.

Förberedelser

Sträva efter att anmäla lagen till poolspel i god tid och informera föräldragruppen om datum i ett tidigt skede så att familjerna kan planera för att barnen ska delta. Låt alla spelare som har möjlighet delta och sträva efter att anmäla så många lag att ni kan ha 5–6 spelare per lag. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under poolspelen.

Matchgenomgången i spelformen 3 mot 3 bör vara kort och enkel. Utgå gärna från anfalls- och försvarsspel och ställ frågor till spelarna, exempelvis om vad de vill träna på i anfallsspelet och i försvarsspelet. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

Pausvilan är kort och syftar främst till att genomföra byten. Sträva efter att i pausen ge spelarna beröm för de bra saker de gjorde i föregående period och uppmuntra dem att fortsätta med det.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

Planering

Bra planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bra samordning och struktur.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel korvgrillning eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i fem- eller sexårsåldern.

Ledarutbildning

THIF ser gärna att minst en ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning SvFF D. På skaneboll.se/utbildning kan man se aktuella utbildningar och anmäla sig. Klubben betalar alla avgifter.

I fem- och sexårsåldern bör det vara få spelare per vuxen eftersom barnen behöver mycket uppmärksamhet och stöd. Därför är det bra om hela föräldragruppen har koll på regler och vad det är ni tränar på. På så vis är alla föräldrar förberedda på att hjälpa till vid behov.

5 vs 5 (8-9 år)

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker farliga ytor framför målet.

Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och att berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledaren har tålamod i arbetet, pratar om hur spelarna ska uppträda och berömmar positiva beteenden. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat.

Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov. Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Öga-fot-koordinationen kan ha förbättrats hos de barn som har mer erfarenhet av att spela fotboll. Åtta- och nioårsåldern är en ålder då många barn börjar spela, och ofta går det fort för nya spelare att utvecklas.

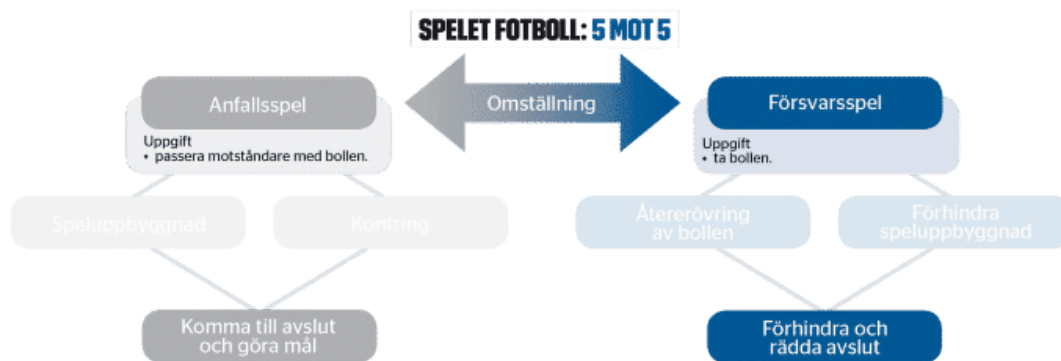
Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar.

Antal träningar per vecka	2
Träningens längd	60-75 min
Matcher	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Antal avbytare i match	2-4
Antal spelare per ledare	1 ledare/6 spelare
Tränarutbildning	SVFF D SFU 5vs5

SFU = spelformsutbildning

Spelet

I spelformen 5 mot 5 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel.



Laget

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndarna för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen och förhindra och rädda avslut. Både anfalls- och försvarsspelet kan ske såväl individuellt som kollektivt.

Spelarna utvecklas och motiveras av att känna att de har möjlighet att prova olika lösningar för att genomföra uppgifterna utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

I denna ålder införs målvakt i spelet och för utespelarna kan två lagdelar införas, två backar och två anfallare är ett bra sätt att börja. Ledare bör fortsätta att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Spelarna bör turas om att starta i matcherna, och de bör spela på olika positioner både på träning och i matcher.

Ett alternativ till att spela med två backar och två anfallare kan vara att prova en back, två mittfältare och en anfallare, vilket kan ge en lättare övergång till 7 mot 7.

Ett sätt att göra spelare delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar spelarna vad målvaktens, backarnas och forwards olika roller är i anfalls- och försvarsspel. Frågorna bör vara begränsade till en eller två korta punkter per position, och spelarna ska sedan träna på dessa punkter på träning och i matcher. Spelarna kan exempelvis lära sig att målvaktens roll i försvarsspelet är att rädda skott och i anfallsspelet att vara spelbar bakåt för medspelarna.

Att träna på

- Spelbarhet

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel.

Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Att träna på i anfallsspel

- Driva
- Vända
- Skjuta
- Passa
- Ta emot bollen
- Utmana, finta och dribbla

Försvvarsspel

- Bryta
- Pressa
- Markera

Målvakten

Moderna målvakter måste vara bra med fötterna och bör därför träna på samma saker som utespelarna. Det är viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Försök få in målvaktsträning i de vanliga övningarna. T ex kan målvakten vara med att starta en övning genom att rulla ut bollen. Ett annat alternativ är att du som tränare börjar med att kasta en boll till målvakten som ska fånga den och sen starta spelet.

Då och då kan det vara bra att ta en hel träning och bara köra målvaktsövningar med alla i laget. Be om hjälp om ni känner att ni saknar kunskap att hålla i en målvaktsträning.

Att träna på

- Rulla ut bollen
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen (grepp)
- Kasta sig och fånga bollen eller stöta bort bollen
- Positionering (var i målet ska man stå)
- Utrusningar

Fasta situationer

Målsättningen med fasta situationer bör endast vara att spelet ska komma igång så fort som möjligt.

- Avspark - någon av anfallsspelarna
- Sidlinjespark - spelaren närmast bollen
- Frispark - spelarna turas om

- Hörna - spelarna turas om
- Målvaktsutkast

Det är ofta en fördel att slå bollen på marken då få spelare vågar gå på bollen i luften.

Fotbollspyskologi

Tränaren bör uppmuntra spelarna att testa olika lösningar under övningarna, exempelvis att under en skottövning variera mellan höger och vänster fot eller välja olika sätt att komma till avslut. Att spelare får prova sig fram, experimentera och variera sig är bra för deras långsiktiga utveckling.

I spel 5 mot 5 har spelarna många bollkontakter och både lyckas och misslyckas med olika aktioner. För att undvika att spelarna slutar att försöka efter att ha misslyckats måste spelarna få lära sig att det är viktigare att fortsätta försöka än att det blir rätt. Spelare som fortsätter att försöka kommer till slut att lyckas och utvecklas på lång sikt.

Förutom att försöka göra nästa aktion kan spelarna hjälpa sina lagkamrater till nästa aktion genom att ge dem beröm och uppmuntra dem efter misstag. De kan till exempel säga "bra kämpat", "försök igen" eller "Nästa tar du!". De kan också klappa om varandra.

Fotbollsfys

Träningen för fotbollsfys syftar till att spelarna ska bli bättre på att samordna sina kroppsrörelser och röra sig bättre i förhållande till omgivningen (boll, medspelare, motspelare och yta).

Träningen bör möta spelarnas stora rörelsebehov och stimulera fysiologiska grundkvaliteter genom till exempel koordinationsövningar med boll och hoppprep, stafetter och hinderbanor. Hög aktivitetsnivå, kreativitet och rörelseglädje är nyckelord. Fotbollsfys kan tränas genom spel och lekar.

Gör gärna övningar från Fifa 11+ kids.

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-former/spel-5-mot-5-ny/traning/fifa-11-kids/>

Träning

I åldern 8-9 år bör spontan och allsidig träning dominera. Därför rekommenderas att träna en eller två gånger i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll och stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

Sträva efter att vara många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Tips till träningen

- Stationsträning ger hög aktivitet
- Korta samlingar mellan övningarna

Match

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen.

Förberedelse

Sträva efter att anmäla lagen till poolspel (Knattespelen) eller seriespel i god tid och informera föräldragruppen om datum i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta. För många avbytare kan bli rörigt, låt då hellre spelarna turas om att stå över en period.

Matchgenomgången i spelformen 5 mot 5 bör vara kort och enkel. Utgå gärna från anfalls- och försvarsspel och ställ frågor till spelarna, exempelvis om vad de vill träna på i anfallsspelet och i försvarsspelet. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll om det är möjligt. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra i anfalls- och försvarsspelet och om de tycker att det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel korvgrillning eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i åtta- eller nioårsåldern.

Ledarutbildning

THIF ser gärna att minst en ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning SvFF D.

I åtta- och nioårsåldern bör det vara få spelare per vuxen eftersom barnen behöver mycket uppmärksamhet och stöd. Därför är det bra om hela föräldragruppen har koll på regler och vad det är ni tränar på. På så vis är alla föräldrar förberedda på att hjälpa till vid behov.

7 mot 7 (10-12år)

Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas efter sina förutsättningar.

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga.

I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse. Därför introduceras alla spelets skeden samt spelsystemets olika delar i den här spelformen.

Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.

Antal träningar per vecka	1-3
Träningens längd	60-90 minuter
Matcher	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Antal avbytare i match	3-4
Antal spelare per ledare	1 ledare/8 spelare
Tränarutbildning	SVFF D UEFA C SFU 7vs7 SVFF MV D

SFU = spelformsutbildning

Spelet

Spelformen 7 mot 7 varar över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg under de åren. Många spelare har flera års erfarenhet av fotboll och utvecklar en allt större förståelse för spelet fotboll. Dessutom väljer många lag att spela med tre lagdelar, och planens indelningar kan börja att vara till hjälp för spelarna.

Spelsystem

I spelformen 7 mot 7 är det lämpligt för att börja jobba med tre lagdelar. Fokus bör ligga på att alla spelare är aktiva i alla spelets skeden. Det kan även vara lämpligt att introducera arbetssätt och formation från lagets spelsystem.

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Spelarnas lärande stimuleras även av att de får spela på olika positioner, till exempel vara målvakt i en match och forward i nästa.

I Torna Hällestads IF förespråkar vi att man spelar med två backar, tre mittfältare och en anfallare, men det är så klart fritt fram för er tränare att prova andra alternativ.

Arbetssätt

Anfallsspel

När laget har bollen gäller det att försöka komma till avslut och göra mål. För att lyckas med detta behöver laget ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar. Att spela bollen framåt och förbi en eller flera av motståndarnas lagdelar kan därför prioriteras. Att spela bollen bakåt för att sedan vända spelet eller spela framåt är många gånger ändå fördelaktigt om passningen framåt är svår att slå.

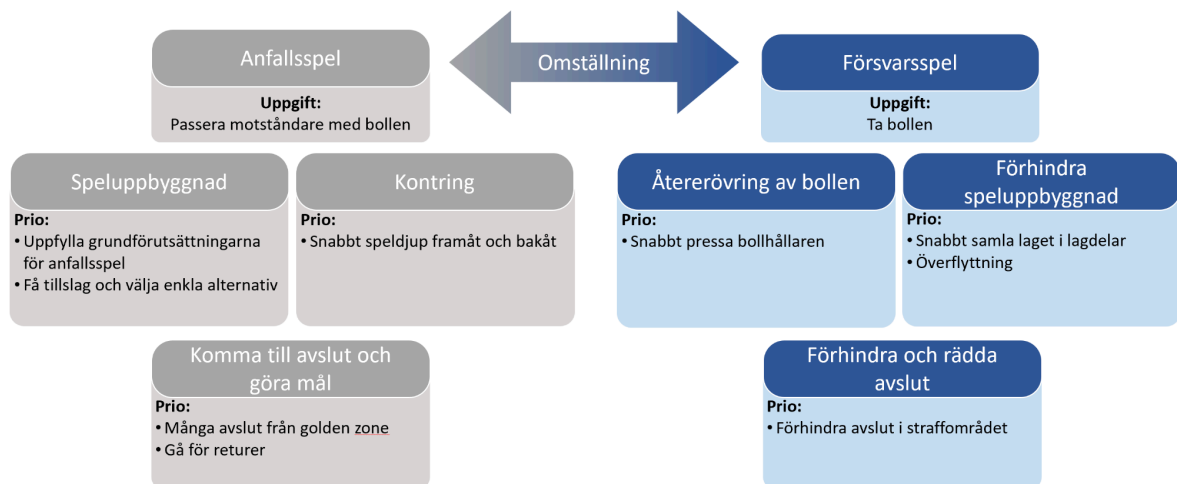
Försvarsspel

När motståndarna har bollen gäller det för spelarna i det försvarande laget att ta bollen för att själva kunna anfalla. När hela laget samarbetar ökar chanserna för att ta bollen. På så vis kan laget även undgå att hamna i skedet förhindra och rädda avslut.

Spelets skeden

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har THIF föreslagit en prioritering för varje skede för lagen att förhålla sig till. Varje lag kan sedan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.

Eftersom man spelar 7 mot 7 under tre år behöver man inte börja jobba med alla delar på en gång.



Anfallsspel

Målsättningen i anfallsspel är att göra mål. För att lyckas med det behöver laget, oavsett skede av spelet, ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar och på så vis ta bollen framåt. Detta kan kallas för en övergripande uppgift i lagets anfallsspel. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Speluppbyggnad

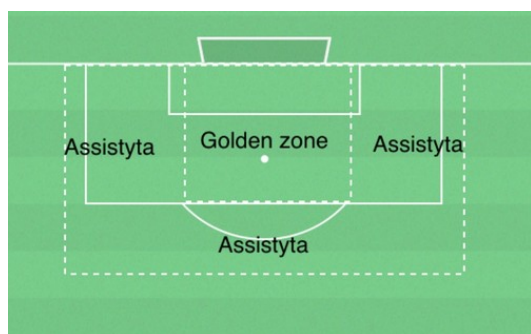
Genom att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup) ger laget bollhållaren flera alternativ. Bollhållaren bör själv få fatta beslut om vilket alternativ som är det bästa, till exempel att passa, driva eller utmana. Spelarna ska uppmuntras när de väljer att spela bollen vidare snabbt utan att sätta sig själv i svåra situationer.

Kontring

När laget vinner bollen är det viktigt att bollhållaren snabbt får flera alternativ. Att ge bollhållaren passningsalternativ både framåt och bakåt möjliggör en snabb omställning till anfallsspel med goda möjligheter att komma till avslut och göra mål eller att behålla bollen inom laget.

Komma till avslut och göra mål

Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större är chansen att det blir mål. Därför är det bra att försöka komma så nära målet som möjligt innan avslut. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att träna även sådana avslut. Lagen ska sträva efter att komma till avslut i den sk "Gyllene zonen" och också efter att gå på returer som uppstår när målvakten räddar, bollen tar i stolpen eller liknande.



Försvarsspel

Målsättningen i försvarsspelet är att ta bollen. Genom att ta bollen hindras motståndarna från att komma till avslut och göra mål, och spelarna får möjlighet att själva anfalla. Att ta bollen är därmed den övergripande uppgiften i lagets försvarsspel, oavsett skede i spelet.

Återerövring

När laget förlorar bollen är det viktigt att snabbt sätta press på motståndarna för att förhindra att motståndarna får bollen under kontroll och kontrar. I läget när motståndarna just har vunnit bollen är de inte formerade för anfallsspel vilket gör att det finns stora chanser att erövra bollen.

Förhindra speluppbyggnad

För att kunna erövra bollen när motståndarna är formerade för anfallsspel är det viktigt att spelarna jobbar tillsammans. När laget är samlat i lagdelar är det lättare för spelarna att samverka. Planens retreatlinjer kan användas för att dela planen i tredjedelar vilket hjälper spelarna att hålla laget kompakt. En riktlinje skulle kunna vara att samla laget inom två av planens tredjedelar. Målvakten flyttar med laget i djupled och är inom samma två tredjedelar som utespelarna.

Man kan även börja jobba med överflyttning, dvs flytta över laget till den sida där bollen befinner sig för att göra det trångt för motståndarna.

Förhindra och rädda avslut

Ju närmare målet motståndarna kommer, desto större är risken att det blir mål. Därför bör laget i första hand försöka se till att motståndarna inte kommer nära målet med bollen. I andra hand ska laget försvara ytorna nära målet extra noga eller markera de motståndare som finns nära målet.

Planens indelning

I 7 vs 7 används retreatlinjer för att underlätta för det anfallande laget att komma igång med speluppbyggnaden när målvakten har bollen. Retreatlinjerna kan även användas som ungefärliga markeringar för planens tredjedelar. Därför kan det vara lämpligt att börja jobba med planens tredjedelar i den här spelformen.

Fasta situationer

I spel 7 mot 7 får bollen slås i luften vid fasta situationer och även gå direkt i mål. Lagen ska prioritera att spelet kommer igång snabbt och att olika spelare får ta fasta situationer vid olika tillfällen.

För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bättre att prioritera spelets olika skeden före fasta situationer under träningen, men det kan vara bra att öva in nån variant eller prata om hur man markerar vid defensiva fasta eller rör sig vid offensiva.

När målvakten sätter igång spelet ska det försvarande laget backa till retreatlinjen vilket ger det anfallande laget tid att starta sin speluppbyggnad.

Samtidigt får det försvarande laget möjlighet att samla laget för att jobba tillsammans i skedet förhindra speluppbyggnad.

- Avspark - tas av anfallaren
- Inkast - tas av närmaste back eller yttermittfältare eller om det finns möjlighet att sätta igång spelet snabbt och utnyttja att motståndarna inte hunnit organisera sig så av närmaste spelare
- Hörna - spelarna turas om
- Frispark - spelarna turas om
- Straffspark - spelarna turas om
- Målvaktsutkast

Laget

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelarna kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel överlappning.

Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla de färdigheter som finns presenterade för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Anfallsspel

Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndaren med bollen.

- Uppgiften i skedet *Speluppbyggnad* är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup.
- Uppgiften i skedet *Kontring* är snabbt speldjup framåt och bakåt.
- Uppgiften i skedet *Komma till avslut och göra mål* är att de flesta avsluten sker i straffområdet.

Att träna på i anfallsspel

- spelbarhet
- speldjup

- spelbredd
- spelavstånd
- positionering
- djupledsspel
- spelvändning
- uppflyttning
- väggspel

Försvvarsspel

Uppgiften i försvvarsspelet är att ta bollen.

- Uppgiften i skedet *Återerövring* är att snabbt pressa bollhållaren.
- Uppgiften i skedet *Förhindra speluppbyggnad* är att samla laget i lagdelar.
- Uppgiften i skedet *Förhindra och rädda avslut* är att förhindra avslut i straffområdet.

Att träna på i försvvarsspelet

- försvarssida
- täckning
- nedflyttning
- uppflyttning

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel.

Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Att träna på i anfallsspel

- Driva
- Vända
- Skjuta
- Passa
- Ta emot bollen
- Utmana, finta och dribbla

Att träna på i försvvarsspel

- Bryta
- Pressa
- Markera
- Tackla

Målvakten

Moderna målvakter måste vara bra med fötterna och bör därför träna på samma saker som utespelarna. Det är viktigt att låta de spelare som vill turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Försök få in målvaktsträning i de vanliga övningarna. T ex kan målvakten vara med att starta en övning genom att rulla ut bollen. Ett annat alternativ är att du som tränare börjar med att kasta en boll till målvakten som ska fånga den och sen starta spelet.

Om det finns tid och resurser är det bra om man regelbundet kan köra separat träning med målvakterna. Är man flera tränare kanske en kan ta en halvtimme och träna bara målvakterna.

Att träna på

- Rulla ut bollen
- Kasta ut bollen
- Fånga bollen (grepp)
- Kasta sig och rädda avslut
- Palming
- Bryta djupledspassning
- Utrusningar

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar.

De fysiologiska grundkvaliteterna kan fortfarande tränas genom koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Individuella övningar med den egna kroppsvikten som belastning samt parövningar kan genomföras för att förbättra bland annat kroppskontroll och styrka.

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Använd gärna övningar från Knäkontrollsprogrammet och Fifa 11+ kids. Övningarna kan vara korta men ska göras varje träning. Ha som mål att köra minst ett par, tre olika övningar varje träning.

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-5-mot-5-ny/traning/fifa-11-kids/>

Fotbollsp psykologi

Självreflektion är en viktig del för den långsiktiga utvecklingen. Med ökad mognad kan spelare i dessa åldrar börja träna på reflektion genom att diskutera vad de lärt sig på träningen.

Det är lätt hänt att spelarna slutar springa om de inte får bollen eller "gömmer sig" om det går dåligt. Spelarna kan utveckla sina färdigheter att göra nästa aktion genom att exempelvis fortsätta att vara spelbara även i motgång eller när de inte får bollen. Det är bra för den långsiktiga utvecklingen och motivationen att de lär sig att fortsätta att göra bra aktioner i både med- och motgång.

På samma sätt kan spelarna hjälpa sina lagkamrater att fortsätta att göra sig spelbara genom att med kroppsspråk och ord berömma löpningar och positioner som ger spelalternativ.

- Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare reflekterar över vad hon/han har lärt sig i samband med träning och match.
- Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Träning

I åldern 10–12 år bör spontan och allsidig träning dominera, men den strukturerade träningen kan öka i omfattning. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta, men spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme. I de strukturerade träningarna kan fokuset på lärande öka genom att tränaren ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match.

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Tips till träning

- 1 ledare/8 spelare
- Följ ett tema
- Matchlika övningar
- Många fotbollsaktioner
- Inkludera övningar från Knäkontrollsprogrammet eller FIFA Kids 11 +.

Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Det

rekommenderas att delta på någon eller några få cuper varje år och då inom distriktet eller i närområdet.

Matcher spelas i tre perioder för att ge ledaren ytterligare ett tillfälle att prata med spelarna om spelet.

Förberedelse

Sträva efter att bestämma matchdatum och tider för era matcher i så god tid som möjligt och informera föräldragruppen om datumen i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta.

Matchgenomgången i spelformen 7 mot 7 bör vara inriktad på träningsveckans tema. Ställ gärna frågor till spelarna, till exempel vad de har tränat på under veckan och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet innan matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som de själva tog upp på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till vad spelarna sa innan matchen.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade? Är det svårt att samla spelarna efter matchen kan man inleda nästa träning med att ta en diskussion om matchen.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för gemenskapen och för motivationen till fotboll. Ledarna kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att övernatta i klubbhuset, utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

Ledarutbildning

THIF ser gärna att minst en ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning SvFF D, i 7 mot 7 rekommenderas också nästa steg som är UEFA C.

9 vs 9 (13 -14 år)

I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling, men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtspurt 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.

Tretton- och fjortonårsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern. Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir allt större när det gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll.

Spelarnas allt mer utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de inte är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt.

Antal träningar per vecka	2-3
Träningens längd	75-90 min
Matcher	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Antal avbytare i match	2-4
Antal spelare per ledare	1 ledare/10 spelare
Tränarutbildning	SVFF D UEFA C SFU 9 mot 9 SVFF Mv C

SFU = spelformsutbildning

Spelet

I spelformen 9 mot 9 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt. Spelarnas olika fysiska utveckling kan få stora konsekvenser för spelet, och ledaren bör se till att alla spelare är delaktiga.

I spelformen introduceras offside medan retreatlinjerna försvinner. Detta gör spelet mer likt 11 mot 11, och spelarna behöver nu i större utsträckning samarbeta inom lagdelarna samt variera sig mellan långa och korta passningar.

Spelsystem

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Spelarnas positioner börjar renodlas, men det är fortfarande bra att ibland låta dem träna och spela på olika positioner. 4-3-1 och 3-4-1 är formationer man kan utgå ifrån.

Arbetssätt

Anfallsspel

När laget har bollen gäller det att försöka komma till avslut och göra mål. För att lyckas med detta behöver laget ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar. Att spela bollen framåt och förbi en eller flera av motståndarnas lagdelar kan därför prioriteras. Att spela bollen bakåt för att sedan vända spelet eller spela framåt är många gånger ett bra alternativ om det är svårt för bollhållaren att slå en passning framåt.

Försvarspel

När motståndarna har bollen gäller det för spelarna i det försvarande laget att ta bollen för att själva kunna anfalla. När hela laget samarbetar ökar möjligheterna att ta bollen. På så vis kan laget även undgå att hamna i skedet förhindra och rädda avslut.

Arbetssättet kan vara olika i spelets olika skeden. I skissen "Spelets skeden 9 mot 9" finns rekommendationer för prioriteringar i olika skeden. Det kan vara bra för spelarnas lärande att få vara med och diskutera hur laget ska spela.

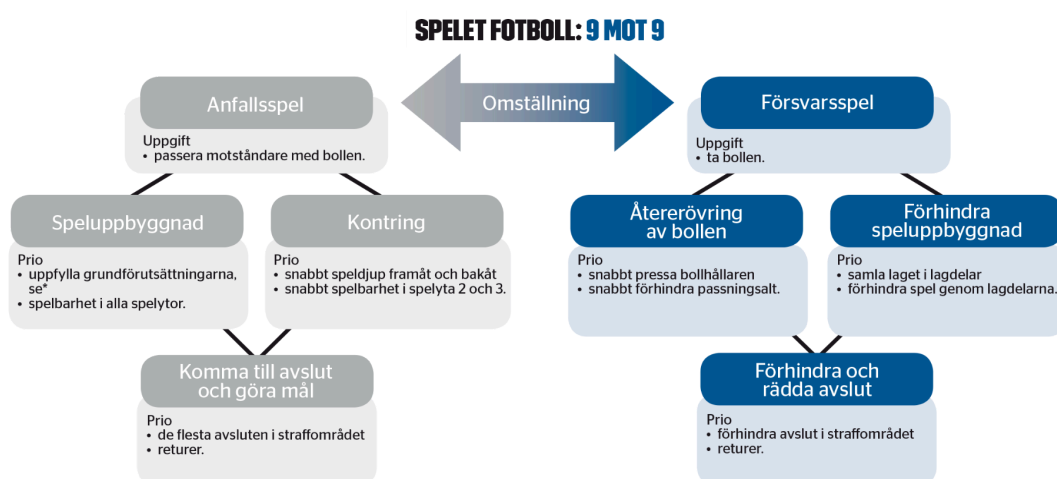
Roller

Spelarna har olika roller i spelets olika skeden. I tretton- och fjortonårsåldern kan spelare inom samma lagdel ha olika roller. Exempelvis kan den ena innermittfältaren komma högre upp i planen än den andra i speluppbyggnaden.

Begränsa er till någon eller några punkter per position och skede, till exempel att målvaktens roll i speluppbyggnad är att vara spelbar bakåt och i kontring starta spelet snabbt efter att ha fångat bollen.

Spelets skeden

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har THIF förslagit en prioritering för varje skede för laget att förhålla sig till. Varje lag kan sedan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.



Anfallsspel

Speluppbyggnad

Målsättningen i anfallsspel är att göra mål. För att lyckas med det behöver laget, oavsett skede av spelet, ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar och på så vis ta bollen framåt. Detta kan kallas för en övergripande uppgift i lagets anfallsspel. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Genom att uppfylla grundförutsättningarna för anfallsspel (spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup) ger laget bollhållaren flera alternativ. Bollhållaren bör själv få fatta beslut om vilket alternativ som är det bästa, till exempel att passa, driva eller utmana.

Om laget har spelbara spelare i alla spelytor har bollhållaren möjlighet att spela bollen förbi olika antal spelare/lagdelar i motståndarlaget eller spela bollen bakåt. Samtidigt tvingar det motståndarna att vara beredda på passningar i alla spelytor.

Kontring

När laget vinner bollen är det viktigt att bollhållaren snabbt får flera alternativ. Att ge bollhållaren passningsalternativ både framåt och bakåt möjliggör en snabb omställning till anfallsspel med goda möjligheter att komma till avslut och göra mål eller att behålla bollen inom laget.

För att snabbt komma framåt i kontring är det viktigt att bollhållaren snabbt har möjlighet att spela bollen till spelyta 2 och 3. Att ge bollhållaren passningsalternativ i både spelyta 2 och 3 gör det svårare för motståndarnas backlinje eftersom de behöver försvara både ytan bakom och framför sig.

Komma till avslut och göra mål

Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större chans är det att det blir mål. Därför är det bra att försöka komma in i straffområdet innan avslut. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att träna även sådana avslut.

Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att göra mål på returer.

Försvarsspel

Målsättningen i försvarsspel är att ta bollen. Genom att ta bollen hindras motståndarna från att komma till avslut och göra mål, och spelarna får möjlighet att själva anfalla. Att ta bollen är därmed den övergripande uppgiften i lagets försvarsspel oavsett skede av spelet. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Återerövring

När laget förlorar bollen är det viktigt att snabbt sätta press på motståndarna för att förhindra att motståndarna får bollen under kontroll och kontrar. I laget när motståndarna just har vunnit bollen är de inte formerade för anfallsspel vilket gör att det finns stora chanser att erövra bollen.

För att lyckas med den snabba pressen är det viktigt att flera spelare är aktiva. Ofta pressar spelaren närmast bollen, men övriga spelare måste komma nära och täcka bollhållarens korta passningsalternativ så att den pressande spelaren inte blir bortspelad.

Förhindra speluppbyggnad

För att kunna erövra bollen när motståndarna är formerade för anfallsspel är det viktigt att spelarna jobbar tillsammans. När laget är samlat i lagdelar är det lättare för spelarna att samverka.

Det är extra viktigt att förhindra att motståndarna kan kontrollera bollen mellan lagdelarna och inom det egna laget eftersom de då är närmare målet och kan ha många spelalternativ. Om motståndarna kan kontrollera bollen utanför det egna laget så finns det större möjligheter att försvara målet med flera spelare. Ett sätt att förhindra att motståndarna spelar genom laget kan vara att hålla korta avstånd mellan spelare och lagdelar i både djupled och sidled.

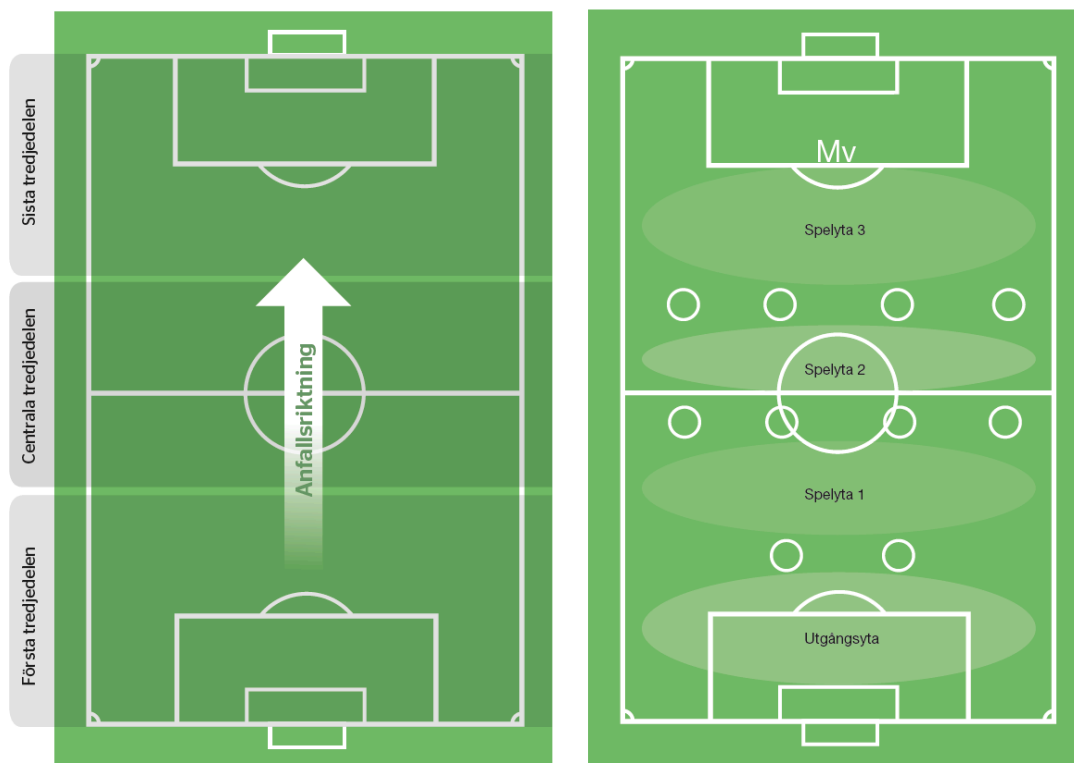
Förhindra och rädda avslut

Ju närmare målet motståndarna kommer, desto större är risken att det blir mål. Därför bör laget i första hand försöka se till att motståndarna inte kommer in i straffområdet med bollen. I andra hand ska laget försvara ytorna nära målet extra noga eller markera de motståndare som finns i straffområdet.

Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att vara först på bollen vid returer.

Planens indelning

I spelformen 9 mot 9 införs offside, och spelytorna syns därför tydligare. Därför är det lämpligt att introducera spelytor i denna spelform. Sedan tidigare är planens tredjedelar introducerade.



Laget

Det finns olika saker som spelarna kan göra för att uppfylla lagets uppgifter och följa prioriteringarna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

Målvakten bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Några spelare börjar nu specialisera sig som målvakt. Sträva efter att ha mer än en målvakt per lag för att undvika att

bli beroende av enstaka spelare samt underlätta målvaktens träning. Det är fortfarande nyttigt för målvakter att även träna och spela som utespelare.

Uppgiften i *anfallsspelet* är att passera motståndare med bollen.

- Uppgiften i skedet Speluppbyggnad är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, se * nedan, samt vara spelbara i alla spelytor.
- Uppgiften i skedet Kontring är snabbt speldjup framåt och bakåt samt vara snabbt spelbar i spelyta 2 och 3.
- Uppgiften i skedet Komma till avslut och göra mål är att de flesta avsluten sker i straffområdet samt förvänta sig returer.

Uppgiften i *försvarsspelet* är att ta bollen.

- Uppgiften i skedet Återerövring av bollen är att snabbt pressa bollhållaren och snabbt förhindra passningsalternativ.
- Uppgiften i skedet Förhindra speluppbyggnad är att samla laget i lagdelar. samt förhindra spel genom lagdelarna.
- Uppgiften i skedet Förhindra och rädda avslut är att förhindra avslut i straffområdet samt förvänta sig returer.

Anfallsspel

Laget har följande möjligheter i anfallsspelet:

- spelbarhet *
- speldjup *
- spelbredd *
- spelavstånd *
- positionering
- djupledsspel
- spelvändning
- uppflyttning
- väggspel
- överlappning
- avledande rörelse.

Försvarsspel

Laget har följande möjligheter i försvarsspelet:

- försvarssida
- täckning
- understöd
- nedflyttning

- uppflyttning
- överflyttning
- centrering.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Anfallsspel

Spelaren har följande möjligheter i anfallsspelet:

- driva
- vända
- skjuta
- passa
- ta emot bollen
- utmana, finta och dribbla
- nicka.

Försvvarsspel

Spelaren har följande möjligheter i försvvarsspelet:

- bryta
- pressa
- markera
- tackla
- nicka
- blockera.

Målvakten

Målvakten har följande möjligheter, utöver spelaren ovan:

Anfallsspelet

- rulla bollen
- kasta bollen
- utspark

Försvvarsspelet

- fånga
- palming
- kasta sig
- bryta djupledspassning
- boxa
- upphopp (fånga/boxa)

Fasta situationer

Vid fasta situationer får bollen slås i luften och även gå direkt i mål. Lagen ska prioritera att spelet kommer igång snabbt och att olika spelare får ta fasta situationer vid olika tillfällen. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bättre att prioritera spelets olika skeden före fasta situationer under träningen.

- Avspark
- Inkast
- Hörna
- Frispark
- Straffspark
- Inspark.

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra.

Denna träning kan med fördel ske i samband med ordinarie träning som del av förberedelseträningen eller via färdighetsövningar. Träningen bör ske med sin egen kroppsvikt som motstånd i olika koordinationsövningar med och utan boll, stafetter, hinderbanor, kroppsvikts- och parövningar.

Spelarna kan träna återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner extra genom övningar som innehåller löpningar med hastighetsförändringar.

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
- Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.

Fotbollspsykologi

Spelarnas ökade reflektionsförmåga ger möjligheter att sätta upp mål inför träning och match. Spelarna bör sätta upp mål vilka är inriktade på aktioner som spelarna ska göra ofta,

till exempel att utmana eller passa med vänsterfoten. De ska sedan söka situationer där de kan träna på detta under träning eller matcher och utvärdera aktionerna efteråt.

I spelet 9 mot 9 kan det gå längre tid mellan de situationer där spelarna har boll. Det är viktigt att spelarna fortsätter att göra aktioner även om det har gått lång tid sedan det senaste försöket. Det är särskilt viktigt att spelarna vågar pröva igen efter ett tidigare misslyckande, till exempel en förlorad nickduell.

I tretton- och fjortonårsåldern är det inte ovanligt med negativt kroppsspråk och negativa kommentarer om lagkamrater under träningar och matcher. Det är därför viktigt att spelarna arbetar med att visa positiva gester mot sina lagkamrater och lär sig att det bästa sättet att få någon att göra mer av något är att förstärka försök.

- Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare sätter upp mål inför träning och match och utvärderar.
- Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare går in i en nickduell även om hon/han har förlorat en nickduell tidigare.
- Göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater

Träning

Många spelare deltar i andra idrotter och har fotboll eller extra mycket idrott i skolan. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning.

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.

Fokus på lagets spelsystem i spelets olika skeden bör öka samtidigt som spelarna fortsatt bör ges stora möjligheter till eget beslutsfattande. Lägg även stor vikt vid spelarnas individuella utveckling.

Tips!

- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel.
- Följ samma tema genom hela träningen.
- Korta samlingar och lite tid mellan övningar.

Programmet FIFA 11+ är utvecklat av FIFA och baserat på variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar som med fördel kan integreras i förberedelseträningen och ge en bra start på fotbollsträningen. Styrkeövningarna kan även göras efter träningen för samma skadeförebyggande effekt!

[FIFA 11+.](#)

Knäkontroll är ett program för träning av knä och bål framtaget med syfte att förebygga förekomsten av främre korsbandsskador.

[Knäkontroll.](#)

Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Deltagande i cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Det rekommenderas att endast delta i cuper inom landet.

En del spelare deltar i matchspel i flera av föreningens lag. Det är viktigt att tränaren känner till individuella spelares totala belastning. Det rekommenderas att ingen spelare bör deltar i mer än 1,5 match per vecka i snitt under säsongen. Att spela för många matcher kan leda till överbelastningsskador, minskad långsiktig motivation och mindre tid för både allsidig och specifik träning.

Matcher spelas i tre perioder för att ge tränaren ytterligare ett tillfälle att prata med spelarna om spelet. De tre perioderna kan även göra det möjligt att göra byten i paus och låta alla spela minst två av de tre perioderna.

Tips till matchen!

- Alla spelare i matchtruppen spelar lika mycket.
- Lagen varieras om föreningen har mer än ett lag i seriespel i samma ålder.
- Spelarna turas om att starta i matcherna och positioner och roller varieras.

Förberedelser

Sträva efter att bestämma matchdatum och tider för era matcher i så god tid som möjligt och informera föräldragruppen om datumen i ett tidigt skede. Låt alla spelare som har möjlighet delta och ståva efter att anmäla så många lag att ni kan ha cirka 13 spelare per lag utan att spelare behöver stå över eller spela dubbelt för ofta. Tänk på att det oftast är minst en spelare borta i varje match på grund av sjukdom, skada eller aktiviteter. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under matcherna.

Matchgenomgången i spelformen 9 mot 9 bör vara inriktad på träningsveckans tema samt spelglädje. Utgå gärna från spelets skeden och ställ frågor till spelarna, till exempel om vad de har tränat på i speluppbyggnad och som därmed är viktigt att tänka på i matchen. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet innan match för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en eller flera aktiviteter som de trivs med. Det är bra om de flesta aktiviteterna är återkommande inför matcherna, men någon övning kan vara anpassad efter veckans träningstema.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

I paus finns det möjlighet att ge beröm och feedback samt låta spelarna vara delaktiga. Ställ gärna frågor om vad spelarna tycker fungerar bra och om det är något de ska göra oftare i nästa period. Återkoppla gärna till matchgenomgången, veckans träningar och spelets skeden.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

Planering

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna som hjälper till, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bättre samordning och struktur.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för kamratskapet och för motivationen att fortsätta med fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

Ledarutbildning

Att vara många ledare som dessutom är välutbildade är en förutsättning för en bra spelarutbildning. Rekommendationer kring utbildningsnivå och antal tränare finns i tabellen nedan. Varje förening kan sedan justera tabellen utefter sina ambitioner och förutsättningar.

Ordlista

Offside

En spelare är offside om han/hon är närmare motståndarnas mål än bollen och den näst sista försvararen i ögonblicket då en passning slås till honom/henne.

Vad betyder det i praktiken?

1. Positionen räknas när passningen slås – Det spelar ingen roll var spelaren är när han/hon tar emot bollen, utan var han/hon befann sig i det ögonblick passningen slogs.
2. Bollen eller två försvarare – För att vara onside (inte offside) måste anfallaren antingen vara bakom bollen eller ha minst två motståndare (oftast en försvarare + målvakten) mellan sig och mållinjen.
3. Aktivt spel – En spelare kan stå i offsideposition, men det är bara offside om spelaren påverkar spelet, exempelvis genom att:
 - Ta emot bollen.
 - Påverka en motståndares rörelse.
 - Försöka spela bollen.

Vanliga missförstånd om offside:

✗ "Man kan vara offside var som helst på planen"
– Nej! Offsideregeln gäller bara på motståndarnas planhalva.

✗ "Om en spelare står offside men inte rör bollen, är det alltid avblåst"
– Nej! Spelaren måste påverka spelet för att bli avblåst.

✗ "Passning bakåt kan aldrig vara offside"
– Det stämmer oftast, men det beror på var mottagaren står när passningen slås, inte i vilken riktning bollen går.

Kontring

En snabb omställning från försvar till anfall.

Hat-trick

När en spelare gör tre mål i en match.

Direkt återerövring

En strategi där laget omedelbart försöker vinna tillbaka bollen efter att ha förlorat den, istället för att falla tillbaka i försvar.

Overlap

När en spelare löper på utsidan av en annan spelare på kanten för att skapa en anfallsmöjlighet.

Zonmarkering

Spelarna försvarar specifika zoner snarare än att följa en specifik spelare.

Man-manmarkering

Som försvarare följer man samma spelare.

False nine

En anfallare som inte spelar som en traditionell striker, utan droppar ner i mittfältet för att skapa ytor för andra.

Cutback

En cutback är en typ av passning där en spelare, ofta en ytter, tar sig ner mot kortlinjen och sedan spelar tillbaka bollen snett inåt bakåt in i straffområdet.

Syftet är att hitta en medspelare i en bra position för att skjuta på mål, eftersom försvararna ofta rör sig mot det egna målet, vilket skapar ytor bakom dem.

Detta är en vanlig taktik i anfallsspel, särskilt i lag som använder snabba yttrar och offensiva ytterbackar.

Wingback

En wingback är en kombination av en ytterback och en ytter. Det är en offensiv ytterback som både deltar i försvarsspelet och bidrar mycket i anfallsspelet.

Wingbacks används ofta i formationer med tre mittbackar, som 3-5-2 eller 3-4-3, där de har mer frihet att attackera längs kanten utan att behöva oroa sig lika mycket för defensiven.

De förväntas både täcka stora ytor längs kanten och bidra med inlägg, passningar och löpningar i anfallsspelet.

Tiki-taka

En bollbesittningsbaserad spelstil med korta passningar och mycket rörelse.

Användes av Pep Guardiolas Barcelona och Spaniens landslag på 2010-talet.

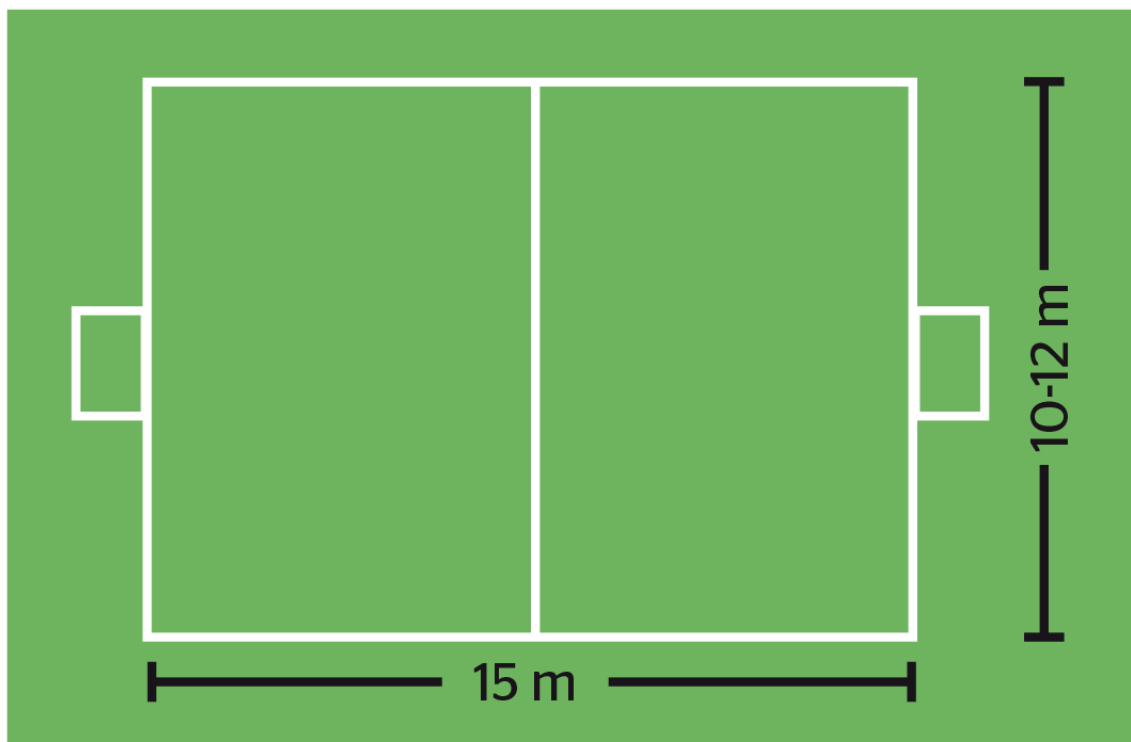
Syfte: Kontrollera matchen genom bollinnehav och trötta ut motståndaren.

Regler 3 mot 3

Spelytan

Planytan ska vara 15 x 10-12 meter. 15 x 10 med sarg eller nät och 15 x 12 utan sarg eller nät. Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner omsarg eller nät inte används. En mittlinje markeras med linje eller koner.

Målet ska vara maximalt 1,60 x 1,15 meter.



Anpassning av spelytan

Om spelytan är en del av en större fotbollsplan (t.ex. en plan för spel 11 mot 11) får spelytan anpassas proportionerligt utifrån planen – se planskiss. Angivna maximala mått bör följas.

I spelformen 3 mot 3 får sarg eller nät användas runt planen. Sargen/nätet måste vara i lämpligt material och konstruktionen får inte vara farlig för spelarna.

Bollen

Bollstorlek 3 ska användas.

Spelarna

En match spelas mellan två lag. Tre utespelare i varje lag får delta samtidigt i spelet. I spelformen 3 mot 3 finns ingen målvakt. En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än tre spelare.

Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fyra spelare tills ställningen är lika.

Avbytare

Rekommenderat antal avbytare i en match är tre avbytare per lag. Lagen får byta in samtliga avbytare. En utbytt spelare får komma in i spelet igen. Lagen får göra byten när spelet är igång, men de bör göra sina byten i en paus. Byte sker i närheten av mittlinjen. En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut kommit av planen. Om något blir fel vid byte blåser domaren av spelet. Spelet startar igen med nedsläpp på mittlinjen.

Spelarnas utrustning

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farlig eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummiband etcetera) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet.

Spelarna måste ha på sig

- tröja
- byxor
- strumpor
- benskydd
- skor.

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren.

Speltiden

En match består av fyra lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter.

Speltiden är 4 x 3 minuter. Pauserna är maximalt tre minuter mellan perioderna. Lagen behöver inte byta sida.

Spelets start och återupptagande

Avspark

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.

- Det lag som vinner slantsinglingen bestämmer vilket mål laget ska spela mot i första perioden. Det andra laget gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som vinner slantsinglingen gör avspark i andra perioden.
- Inför andra och tredje perioden kan lagen byta sida.
- När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Bollen ska ligga still på mittpunkten.
- Domaren ger signal.
- Spelet sätts igång genom att spelaren driver eller passar på marken.
- Bollen är i spel när spelaren har sparkat på den och bollen tydligt rör sig.
- Mål kan inte göras direkt vid avspark.

Om något blir fel vid avspark tas den om.

Spelarna i det lag som inte gör avspark ska vara minst 3 meter från bollen tills bollen är i spel.

Nedsläpp

Domaren släpper bollen på mittlinjen, oavsett var spelet stoppades. Bollen är i spel när den vidrör marken. Om något blir fel tas nedsläppet om.

Skadad spelare

Om en spelare skadas stoppar domaren spelet direkt. Det gäller oavsett om det är en frisparkssituation eller inte. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken. Domaren sätter igång spelet igen med nedsläpp på mittlinjen eller med en frispark där förseelsen begicks.

Övrigt

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Domaren kan bara döma frispark för regelbrott som sker när bollen är i spel. Domaren dömer frispark när en spelare gör något oaktsamt mot en spelare i det andra laget.

Att göra något oaktsamt är att

- hoppa mot en spelare
- sparka eller försöka sparka en spelare
- knuffa en spelare
- slå eller försöka slå en spelare
- fälla eller försöka fälla en spelare
- tackla med foten
- avsiktligt röra vid bollen med handen eller armen
- hålla fast en spelare
- spela på ett farligt sätt
- hindra en motspelares förflyttning
- hålla sig fast i sargen eller nätet.

Varningar eller utvisningar tillämpas inte.

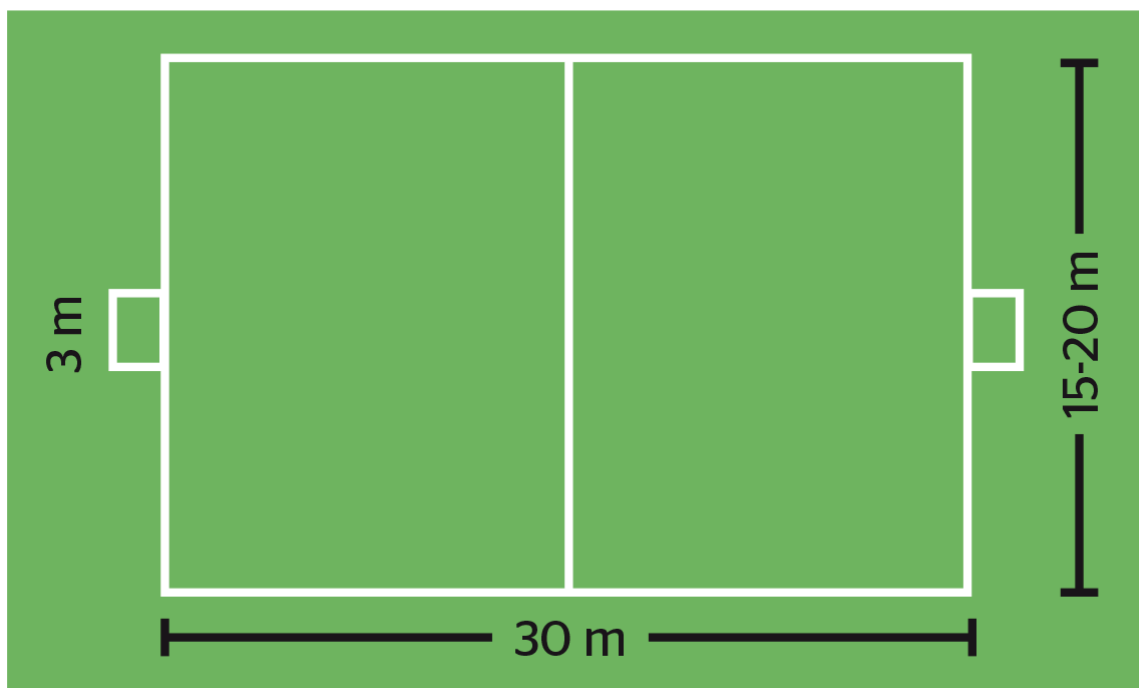
En spelare som inte följer reglerna ska bytas ut av ledaren.

Regler 5 mot 5

Spelytan

Planytan ska vara 30 x 15-20 meter. Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner om sarg eller nät inte används.

En mittlinje markeras med linje eller koner. Mittlinjen fungerar även som retreatlinje.



Målet ska vara maximalt 3 x 1,5-2 meter. Målstolparna och ribban ska vara kvadratiska, rektangulära, runda eller elliptiska, och de får inte vara farliga för spelarna. Målen (även flyttbara mål) måste vara säkert förankrade i marken så att de inte välter.

Straffområde

Straffområde markeras inte på planen. Målvakten får ta bollen med händerna i området nära det egna målet. Det området sträcker sig fem meter i sidled från vardera målstolpen och cirka fem meter ut i planen. Tar målvakten bollen med händerna långt från sitt eget mål stoppar domaren spelet, visar målvakten var denna får ta med händerna och låter målvakten göra om.

Anpassning av spelytan

Om spelytan är en del av en större fotbollsplan (t.ex. en plan för spel 11 mot 11) får anpassas proportionerligt utifrån planen – se planskiss. Angivna maximala mått bör följas.

Bollen

Bollstorlek 3 ska användas.

Spelarna

En match spelas mellan två lag. Fyra utespelare och en målvakt i varje lag får delta samtidigt i spelet. En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än fyra spelare.

Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fem utespelare tills ställningen är lika.

Byte av målvakt

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten om

- domaren får reda på bytet innan det görs och
- bytet görs under ett spelavbrott.

Avbytare

Rekommenderat antal avbytare i en match är fyra avbytare per lag. Lagen får byta in samtliga avbytare. En utbytt spelare får komma in i spelet igen. Lagen får göra byten när spelet är igång, men de bör göra sina byten i en paus. Byte sker i närheten av mittlinjen. En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut kommit av planen.

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten.

Om något blir fel vid byte blåser domaren av spelet. Spelet startar igen med nedsläpp på mittlinjen.

Spelarnas utrustning

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farlig eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummiband etcetera) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet.

Spelarna måste ha på sig

- tröja
- byxor
- strumpor
- benskydd
- skor.

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren.

Speltiden

En match består av tre lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter.

Speltiden är 3 x 10 minuter vid sammandrag (flera matcher under samma dag) och 3 x 15 minuter vid enskild match. Pauserna är maximalt fem minuter mellan perioderna.

Lagen behöver inte byta sida

Domaren

Varje match leds av en eller två domare som ser till att spelreglerna följs.

Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras av spelare, ledare och publik.

Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas men spelare och ledare får inte påverka domaren att ändra ett fattat beslut.

Spelets start och återupptagande

Avspark

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.

- Det lag som vinner slantsinglingen väljer boll eller sida.
- Det lag som väljer boll gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som väljer sida gör avspark i andra perioden.
- Inför andra och tredje perioden kan lagen byta sida.
- När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Bollen ska ligga still på mittpunkten.

- Domaren ger signal.
- Spelet sätts igång genom att spelaren driver eller passar på marken.
- Bollen är i spel när spelaren har sparkat på den och bollen tydligt rör sig.
- Mål kan inte göras direkt på avspark.

Om något blir fel vid avspark tas den om.

Spelarna i det lag som inte gör avspark ska vara minst 5 meter från bollen tills bollen är i spel.

Nedsläpp

Domaren släpper bollen på mittlinjen till en spelare i det lag som senast rörde bollen, oavsett var spelet stoppades. Bollen är i spel när den vidrör marken.

Alla andra spelare i båda lagen måste befinna sig minst 5 m från bollen till dess den är i spel.

Om något blir fel tas nedsläppet om.

Skadad spelare

Om en spelare skadas stoppar domaren spelet direkt. Det gäller oavsett om det är en frisparkssituation eller inte. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken.

Domaren sätter igång spelet igen med nedsläpp på mittlinjen eller med en frispark där förseelsen begicks.

Övrigt

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

Bollen i och ur spel

Bollen är ur spel när

- hela bollen har passerat mållinjen eller sidlinjen (på marken eller i luften)
- domaren har stoppat spelet.

Bollen är i spel vid alla andra tillfällen så länge den är kvar på spelplanen, även när den studsar mot domare, målstolpe, ribba, hörnflagga eller från sarg eller nät.

Om bollen är fastlåst länge mot sargen/nätet ska domaren blåsa av spelet och sedan sätta igång spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

Mål

Det har blivit mål när hela bollen har passerat mållinjen mellan målstolparna och under ribban. Detta gäller under förutsättning att det lag som gör mål inte har gjort något regelbrott i samband med målet.

När det blir mål pekar domaren mot mittpunkten med armen. Domaren behöver inte blåsa en signal med pipan om bollen tydligt är inne i mål.

Domaren kan förtydliga med en signal om bollen är inne i mål och sedan studsar ut igen.

Om målvakten kastar bollen direkt i det andra lagets mål döms målvaktsutkast.

Om domaren ger signal för mål innan hela bollen har passerat mållinjen ska spelet starta igen med nedsläpp.

Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Domaren kan bara döma frispark för regelbrott som sker när bollen är i spel.

Domaren dömer frispark när en spelare gör något oaktsamt mot en spelare i det andra laget. Att göra något oaktsamt är att

- hoppa mot en spelare
- sparka eller försöka sparka en spelare
- knuffa en spelare
- slå eller försöka slå en spelare
- fälla eller försöka fälla en spelare
- tackla med foten
- avsiktligt röra vid bollen med handen eller armen
- hålla fast en spelare
- spela på ett farligt sätt
- hindra en motspelares förflyttning
- hålla sig fast i sargen eller nätet.

Varningar eller utvisningar tillämpas inte.

En spelare som inte följer reglerna ska bytas ut av ledaren.

Frispark

Domaren dömer frispark för det ena laget när en spelare i det andra laget bryter mot en regel.

Vid frispark sätts spelet igång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.

Mål kan inte göras direkt från frispark.

En frispark ska slås om ifall en spelare slår frisparken direkt mot det andra lagets mål eller i eget mål eller om frisparken görs fel på något annat sätt t.ex. att spelaren driver bollen och skjuter mot mål eller petar bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål. Frisparken ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller i eget mål.

Om domaren dömer frispark närmare än fem meter från mållinjen ska platsen för frisparken flyttas bakåt.

Det andra lagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en spelare närmare än fem meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter frisparken gå om.

Straffspark

Tillämpas inte.

Sidlinjespark

Domaren dömer sidlinjespark till det ena laget när det andra laget slår bollen över sidlinjen på marken eller i luften.

Spelet sätts igång där bollen hamnade ur spel. Spelaren driver eller passar bollen på marken till en medspelare som befinner sig närmare än 5 meter.

Mål kan inte göras direkt från sidlinjespark.

En sidlinjespark ska slås om ifall en spelare slår sidlinjesparken direkt mot det andra lagets mål eller i eget mål eller om sidlinjesparken görs fel på något annat sätt t.ex. att spelaren driver bollen och skjuter mot mål eller petar bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål. Sidlinjesparken ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller in i eget mål.

Det andra lagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en spelare närmare än fem meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om

spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter sidlinjesparken gå om.

Målvaktsutkast/Retreatlinje

Domaren dömer målvaktsutkast när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det anfallande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.

Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen. Målvakten får även rulla eller lägga ner bollen till sig själv och slå en passning på marken.

Bollen är i spel när den har lämnat målvaktens händer.

Målvakten får ta upp bollen med händerna när en medspelare passar bollen. Det gäller vid sidlinjespark och i spelet.

Mål kan inte göras direkt på målvaktsutkast.

Om ett målvaktsutkast inte utförts korrekt ska det göras om.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.

Står en spelare från motståndarlaget närmare än retreatlinjen uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om motspelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter målvakten sätta igång spelet igen. Detta gäller både när bollen har gått utanför *mållinjen* och när målvakten har fångat bollen i spelet.

Hörnsark

Domaren dömer hörnsark när hela bollen har passerat mållinjen på marken eller i luften efter det att den har rört vid en spelare i det försvarande laget. Detta gäller när det inte har blivit mål.

Mål kan inte göras direkt från hörnsark.

En hörna ska slås om ifall en spelare slår hörnan direkt mot det andra lagets mål eller i eget mål eller om hörnan görs fel på något annat sätt t.ex. att spelaren driver bollen och skjuter mot mål eller petar bollen till en medspelare som skjuter bollen direkt mot mål. Hörnan ska också göras om ifall en spelare driver bollen direkt in i det andra lagets mål eller in i eget mål.

Spelet sätts igång genom att en spelare driver bollen eller passar den på marken från hörnet där kortsidan möter långsidan. Hörnan slås från det hörn som är närmast den punkt där bollen passerade mållinjen.

Det andra lagets spelare ska stå minst 5 meter från bollen. Står en spelare närmare än 5 meter uppmanar domaren spelaren att backa, men spelet får sättas igång ändå. Om spelaren rör sig mot bollen och stör spelet stoppar domaren spelet och låter hörnsparken gå om.

Regler 7 vs 7

Spelplanen

Planytan ska vara maximalt 50–55 meter x 30–35 meter. Straffområdet ska vara sju meter längs mållinjen från vardera målstolpen och sju meter framåt i planen. Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner.

De mindre måtten rekommenderas för de yngre spelarna (10-11 år), och de större måtten rekommenderas för de äldre spelarna (12 år).

Målet

Målet ska vara 5 x 2 meter.

Målstolparna och ribban ska vara kvadratiska, rektangulära, runda eller elliptiska och de får inte vara farliga för spelarna. Målen (även flyttbara mål) måste vara säkert förankrade i marken så att de inte välter.

Straffområde

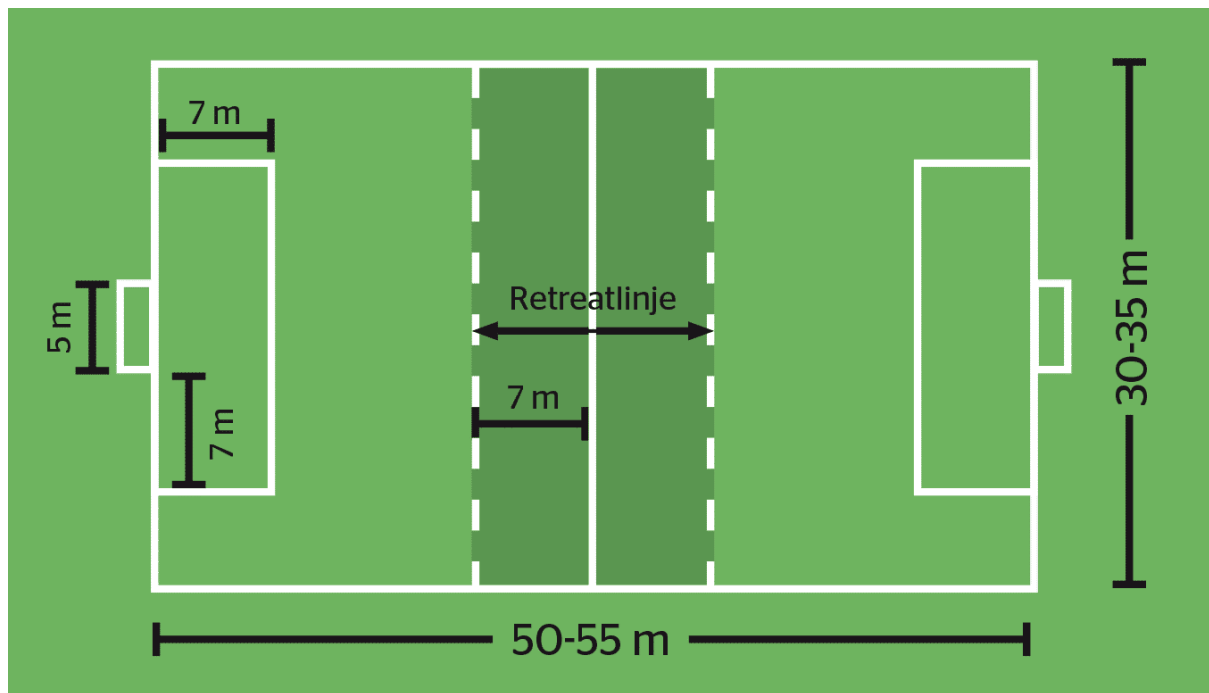
Straffområdet ska markeras med två linjer i rät vinkel mot mållinjen. Området sträcker sig in på spelplanen enligt måtten ovan. Linjerna binds samman med en linje som är parallell med mållinjen. I varje straffområde kan en straffpunkt markeras på straffområdeslinjen sju meter från mållinjen och mitt emellan målstolparna.

Anpassning av spelytan

Om spelytan är en del av en större fotbollsplan (t.ex. en plan för spel 11 mot 11) kan spelytan anpassas proportionerligt utifrån planskissen. Angivna maximala mått bör följas.

Retreatlinje

På varje planhalva ska det finnas en markering för retreatlinje sju meter från mittlinjen. Markeringen kan vara en markerad linje, platta koner på spelplanen eller högre koner vid sidlinjen.



Bollen

Bollstorlek 4 ska användas.

Spelarna

En match spelas mellan två lag. Sex utespelare och en målvakt i varje lag får delta samtidigt i spelet.

En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än fem spelare.

Vid underläge med fyra mål eller fler får laget som ligger under spela med sju utespelare tills ställningen är lika.

Byte av målvakt

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten om

- domaren får reda på bytet innan det görs och
- bytet görs under ett spelavbrott.

Avbytare

Rekommenderat antal avbytare i en match är fyra avbytare per lag. Lagen får byta in samtliga avbytare. En utbytt spelare får komma in i spelet igen. Lagen får göra byten när spelet är igång, men de bör göra sina byten i en paus. Byte sker i närheten av mittlinjen. En

spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut kommit av planen.

Om något blir fel när ett lag byter blåser domaren av spelet. Spelet startar igen med en indirekt frispark för det andra laget. Frisparken slås där bollen var när spelet blåstes av. Gör båda lagen felaktiga byten samtidigt startar spelet med nedsläpp där bollen var.

Spelarnas utrustning

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farlig eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummiband etcetera) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet.

Spelarna måste ha på sig:

- tröja
- byxor
- strumpor
- benskydd
- skor

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren. Målvaktens dräkt ska ha färger som skiljer sig från de andra spelarnas dräktfärger.

Speltiden

En match består av tre lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter.

Speltiden är 3 x 20 minuter. Pauserna är maximalt sju minuter mellan perioderna. Vid sammandrag (flera matcher under samma dag) är speltiden maximalt 3 x 15 minuter.

Lagen behöver inte byta sida.

Spelets start och återupptagande

Avspark

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.

Spelet startar igen på samma sätt om ett regelbrott sker när bollen inte är i spel.

- Det lag som vinner slantsinglingen bestämmer vilket mål laget ska spela mot i första perioden. Det andra laget gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som vinner slantsinglingen gör avspark i andra perioden.
- Inför andra och tredje perioden kan lagen byta sida.
- När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Bollen ska ligga still på mittpunkten.
- Domaren ger signal.
- Bollen är i spel när spelaren har sparkat bollen och bollen tydligt rör sig.
- Mål kan göras direkt från avsparken.

Om något blir fel vid avspark tas avsparken om.

Spelarna i det lag som inte gör avspark ska stå minst 7 meter från bollen tills bollen är i spel.

Nedsläpp

Domaren släpper bollen på den plats där den var när spelet stoppades. Om spelet stoppades innanför straffområdet släpps bollen på straffområdeslinjen.

Bollen är i spel när den vidrör marken. Hur många spelare som helst får försöka vinna bollen vid nedsläpp (även målvakterna).

Skadad spelare

Om en spelare skadas stoppar domaren spelet direkt. Det gäller oavsett om det är en frisparkssituation eller inte. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken.

Domaren sätter igång spelet igen med nedsläpp där bollen var när domaren blåste av eller med en frispark där förseelsen begicks.

Övrigt

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Domaren kan bara döma direkt och indirekt frispark samt straffspark för regelbrott som sker när bollen är i spel.

Direkt frispark

Domaren dömer direkt frispark om en spelare bryter mot en regel och gör något mot en spelare i motståndarlaget på ett sätt som domaren anser är oaktsamt, vårdslöst eller utfört med överdriven kraft. Det kan innebära att

- angripa en spelare med överkroppen
- hoppa mot en spelare
- sparka eller försöka sparka en spelare
- knuffa en spelare
- slå eller försöka slå en spelare (även skallning)
- tackla med foten eller annan del av kroppen
- fälla eller försöka fälla en spelare
- avsiktligt röra vid bollen med handen eller armen (gäller inte målvakten innanför eget straffområde)
- hålla fast en motspelare
- hindra en motspelares förflyttning
- spotta på en spelare
- bita en spelare
- angripa målvakten när målvakten har bollen under kontroll.

En målvakt har bollen under kontroll när:

- bollen är mellan händerna eller mellan handen och någon annan yta, (till exempel marken eller kroppen) eller genom att vidröra den med någon del av händer eller armar
- målvakten håller bollen med utsträckt öppen hand
- målvakten studsar bollen mot marken eller kastar upp den i luften.

Oaktsamhet är när en spelare inte är uppmärksam, inte är försiktig eller inte tar hänsyn till andra när spelaren försöker erövra bollen. Vid oaktsamhet dömer domaren frispark.

Vårdslöshet är när en spelare gör något och struntar i riskerna för en motspelare. Domaren ska då varna spelaren – se nedan.

Utfört med överdriven kraft är när en spelare använder mer kraft än vad som behövs och på så vis kan skada en motspelare. Domaren ska då visa ut spelaren – se nedan.

Indirekt frispark

Domaren dömer indirekt frispark om

- en spelare med gester eller ord visar att domarens beslut inte respekteras
- en målvakt tar upp bollen med händerna när den spelats från en medspelare i spelet eller direkt från inkast
- ett lag gör ett felaktigt byte
- en spelare rör bollen två gånger innan den vidrörts av en annan spelare vid avspark, inkast, hörna, frispark eller straffspark.

Varning och utvisning

Grundregeln är att varning och utvisning inte bör tillämpas.

Ledaren byter ut spelare som bryter mot reglerna flera gånger.

Domaren ska alltid i första hand prata med en spelare som har gjort ett regelbrott vilket kan ge en varning eller utvisning. Ledaren har ansvar att byta ut spelaren för att kunna prata med spelaren i lugn och ro. Spelaren får då möjlighet att förklara sitt beteende och en stund att hämta sig från situationen.

Om varken spelaren eller ledaren tar vara på denna möjlighet har domaren rätt att dela ut en varning eller visa ut spelaren. En utvisad spelare får ersättas med en annan spelare.

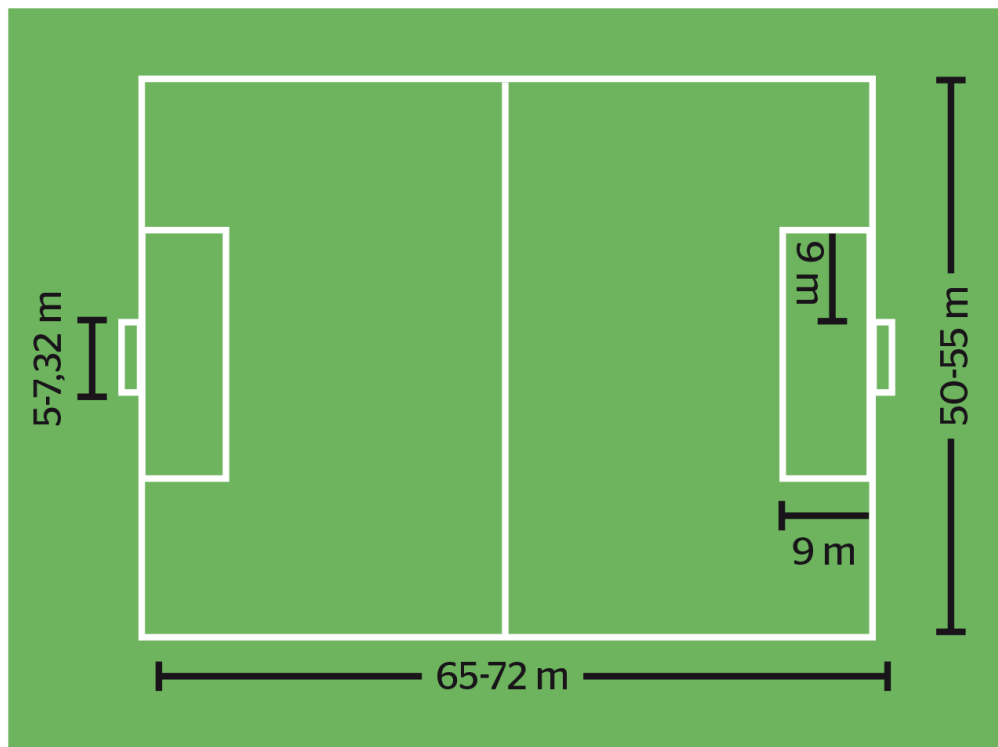
Regler 9 vs 9

Spelplanen

Planytan ska vara 65–72 meter x 50–55 meter, och straffområdet ska vara 24 x 9 meter (utgår från målstorlek 6 x 2,20m). Ytan kan avgränsas med linjer eller med koner.

Målet ska vara 5-7,32 meter x 2–2,44 meter.

De mindre måtten rekommenderas för de yngre spelarna (13 år), och de större måtten rekommenderas för de äldre spelarna (14 år).



Bollen

Följande bollstorlekar används i spelformen 9 mot 9.

13-åringar

Bollstorlek 4 ska användas.

14-åringar

Bollstorlek 5 ska användas.

Spelarna

En match spelas mellan två lag. Åtta utespelare och en målvakt i varje lag får delta samtidigt i spelet.

En match kan inte börja eller fortsätta om något av lagen har färre än 7 spelare.

Byte av målvakt

Vilken spelare som helst får byta plats med målvakten om

- domaren får reda på bytet innan det görs och
- bytet görs under ett spelavbrott.

Avbytare

Rekommenderat antal avbytare i en match är fyra avbytare per lag plus målvakt. Lagen får byta in samtliga avbytare. En utbytt spelare får komma in i spelet igen. Lagen får göra byten när spelet är igång, men de bör göra sina byten i en paus. Byte sker i närheten av mittlinjen. En spelare som ska bytas in väntar utanför planen tills spelaren som ska bytas ut kommit av planen.

Om något blir fel när ett lag byter blåser domaren av spelet. Spelet startar igen med indirekt frispark för det andra laget. Frisparken slås där bollen var när spelet blåstes av. Gör båda lagen felaktiga byten samtidigt startar spelet med nedsläpp där bollen var.

Spelarnas utrustning

En spelare får inte använda utrustning som kan vara farlig eller ha på sig något som kan orsaka skada på sig själv eller på andra spelare. Alla typer av smycken (halsband, ringar, armband, öronringar, läderband, gummiband etcetera) är förbjudna och måste tas bort. Att använda tejp för att täcka smycken är inte tillåtet.

Det är obligatoriskt för spelarna att bära

- tröja
- byxor
- strumpor
- benskydd
- skor.

Benskydden måste vara av lämpligt material som ger tillräckligt skydd. De ska täckas av strumporna.

De två lagens dräkter ska ha färger som skiljer lagen från varandra och från domaren. Målvaktens dräkt ska ha färger som skiljer sig från de andra spelarnas dräktfärger.

Speltiden

En match består av tre lika långa perioder. Domaren avgör om det ska läggas till tid i någon period och i så fall hur många minuter.

Speltiden är 3 x 25 minuter. Pauserna är maximalt 9 minuter mellan perioderna.

Spelets start och återupptagande

Varje period startar med avspark. Även när ett lag har gjort mål sätts spelet igång igen med avspark.

Spelet startar igen på samma sätt om ett regelbrott sker när bollen inte är i spel.

- Det lag som vinner slantsinglingen bestämmer vilket mål laget ska spela mot i första perioden. Det andra laget gör avspark i första och tredje perioden.
- Det lag som vinner slantsinglingen gör avspark i andra perioden.
- Inför andra och tredje perioden byter lagen sida.
- När det ena laget har gjort mål gör det andra laget avspark.

Vid avspark gäller följande:

- Alla spelare förutom den som lägger avsparken ska vara på egen planhalva.
- Bollen ska ligga still på mittpunkten.
- Domaren ger signal.
- Bollen är i spel när spelaren har sparkat den och bollen tydligt rör sig.
- Mål kan göras direkt från avsparken.

Om något blir fel vid avspark tas avsparken om.

Spelarna i det lag som inte gör avspark ska stå minst nio meter från bollen tills bollen är i spel.

Nedsläpp

Domaren släpper bollen på den plats där den var när spelet stoppades.

Om spelet stoppades innanför straffområdet släpps bollen på straffområdeslinjen.

Bollen är i spel när den vidrör marken. Hur många spelare som helst får försöka vinna bollen vid nedsläpp (även målvakterna).

Skadad spelare

Om en spelare skadas stoppar domaren spelet. Ledare får komma in på planen när domaren ger tecken.

Domaren sätter igång spelet med nedsläpp där bollen var när spelet stoppades.

Övrigt

Om domaren stoppar spelet av någon annan anledning än de skäl som står i reglerna startar spelet igen med nedsläpp på mittlinjen.

Offside

Offsideregeln som införs i 9 mot 9 har stor påverkan på hur spelet ser ut. Spelarna måste nu anpassa sitt rörelsemönster efter motspelarna ännu mer, vältajmade löpningar i precis rätt läge för anfallsspelare men samtidigt som backlinjen arbetar tillsammans för att ställa en spelare offside.

Domarens arbete förändras också med offsideregeln intåg. Det blir viktigare än tidigare att inte hamna för centralt i banan för att kunna se spelarnas relation till varandra.

Offsidebesluten är också väldigt viktiga beslut - en anfallsspelare som redan från början får ett försprång på försvarsspelarna har naturligtvis större möjligheter att göra mål än om reglerna efterföljs.

Tillsammans med regel 12 är offsideregeln en av de mest omdebatterade och diskuterade under, efter och mellan matcherna. Trots att regel 11 egentligen är ganska enkel och klar i sin lydelse, är den kanske ändå den regel som hårdast prövar en domares omdöme och känsla för spelet. Vid bedömning av offside är det viktigt att veta var bollen fanns, vem som spelade den och var de övriga spelarna befann sig det ögonblick då bollen spelades.

I videon beskrivs begreppen offsideposition och bestraffningsbar offside. Du kan även läsa mer om offside i regelboken.

Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Domaren dömer direkt frispark om en spelare bryter mot en regel och gör något mot en spelare i det andra laget på ett sätt som domaren anser är oaktsamt, vårdslöst eller utfört med överdriven kraft. Det kan innebära att:

- angripa en spelare med överkroppen
- hoppa mot en spelare
- sparka eller försöka sparka en spelare
- knuffa en spelare
- slå eller försöka slå en spelare (även skallning)
- tackla med foten eller annan del av kroppen
- fälla eller försöka fälla en spelare
- avsiktligt röra bollen med handen eller armen (gäller inte målvakten innanför eget straffområde)
- hålla fast en spelare
- hindra en spelares förflyttning
- spotta på en spelare
- bita en spelare
- angripa målvakten när målvakten har bollen under kontroll.
-

En målvakt har bollen under kontroll när

- bollen är mellan händerna eller mellan handen och någon annan yta, (till exempel marken eller kroppen) eller genom att vidröra den med någon del av händer eller armar
- målvakten håller bollen med utsträckt öppen hand
- målvakten studsar bollen mot marken eller kastar upp den i luften.

Oaktsamhet är när en spelare inte är uppmärksam, inte är försiktig eller inte tar hänsyn till andra när spelaren försöker erövra bollen. Vid oaktsamhet dömer domaren frispark. Vårdslöshet är när en spelare gör något och struntar i riskerna för en motspelare. Domaren ska då varna spelaren – se nedan.

Utfört med överdriven kraft är när en spelare använder mer kraft än vad som behövs och på så vis kan skada en motspelare. Domaren ska då visa ut spelaren – se nedan.

Indirekt frispark

Domaren dömer indirekt frispark döms om

- en spelare med gester eller ord visar att domarens beslut inte respekteras
- en målvakt tar upp bollen med händerna när den spelats från en medspelare i spelet eller direkt från inkast
- ett lag gör ett felaktigt byte
- en spelare rör bollen två gånger innan den vidrörts av en annan spelare vid avspark, inkast, hörna, frispark eller straffspark
- en spelare bestraffas för offside
- en målvakt innanför sitt eget straffområde har bollen under kontroll med händerna i mer än sex sekunder.

Varning och utvisning

Domaren kan varna och visa ut spelare men inte ledare eller andra personer kring spelplanen. Domaren markerar varning genom att visa ett gult kort för spelaren och utvisning genom att visa ett rött.

Domaren ska varna en spelare som

- handlar på ett sådant sätt att det går långsammare att sätta igång spelet efter en avblåsning
- med ord eller handling visar att domarens beslut inte respekteras
- upprepar ett regelbrott flera gånger (det krävs inget särskilt antal eller mönster)
- spelar på ett sätt som domaren anser är vårdslöst.

Domaren ska visa ut en spelare som

- spelar på ett otillåtet sätt som kan leda till att en motspelare blir skadad
- använder överdriven kraft eller spelar brutalt
- spottar på en motspelare eller någon annan person
- beter sig våldsamt eller obehärskat
- använder förolämpande eller nedsättande ord eller gester
- får en andra varning i samma match
- förhindrar ett mål eller en uppenbar målchans genom att avsiktligt röra bollen med handen (gäller inte målvakten inom eget straffområde)
- förhindrar en uppenbar målchans för en motspelare genom ett regelbrott som bestraffas med frispark.

En spelare som har blivit utvisad måste lämna spelplanens närhet och det tekniska området. En utvisad spelare får inte ersättas.