



2019

Nationella spelformer för barn- och ungdomsfotboll

Fredrik Waara

Nationell Fotbollsutbildare

Spelarutbildning - en helhet



Inriktning för svensk barn- och ungdomsfotboll

FN:s barnkonvention
Idrotten vill
Svensk fotbolls mål och visioner
Aktuell idrottsforskning
Beprövad erfarenhet



Spelarutbildningsplan

Spelformer



Domarutbildning



Tränarutbildning

Fotbollens spela, lek och lär

Syftet med FSLL är att alla fotbollsföreningar ska ha en gemensam tanke med sin verksamhet – en tanke som utgår från följande riktlinjer;

- ✓ Fotboll för alla
- ✓ Barns och ungdomars villkor
- ✓ Fokus på glädje, ansträngning och lärande
- ✓ Hållbart idrottande
- ✓ Fair Play

Läs mer på:
svenskfotboll.se/fsll





Spelarutbildningsplan



Spelarutbildningsplanen syftar till;

- ✓ Likvärdig spelarutbildning för alla
- ✓ Spelarutbildning enligt FSLI och barnrättsperspektivet
- ✓ Stödja ledare och föreningar
- ✓ Beskriva vad barnen behöver träna på
- ✓ Så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra miljöer som möjligt



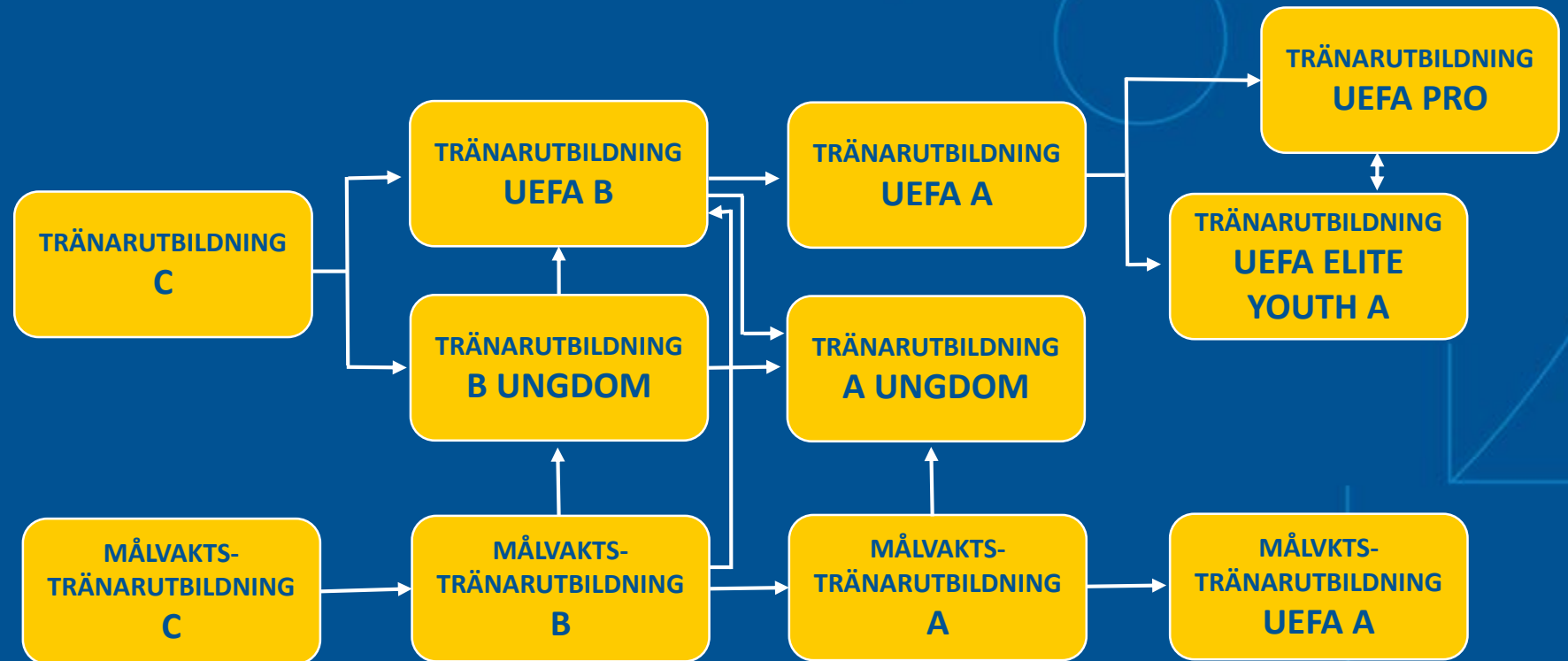
Tränarutbildning

I tränarutbildningen får man bland annat fördjupa sig i;

- ✓ Planering av träningar och övningar
- ✓ Fotbollpsykologi
- ✓ Fotbollsfysiologi
- ✓ Lärandemetoder
- ✓ Matchanalys



Tränarutbildning i svensk fotboll



**Fotbollens spela,
lek och lär**
Föräldrar, ledare,
föreningar, spelare

Fortbildning 3v3
6-7 år

Fortbildning 5v5
8-9 år

Fortbildning 7v7
10-12 år

Fortbildning 9v9
13-14 år

Fortbildning 11v11
15 år +

Spelformsutbildare

Vem är det och innebär det?

Är den personen som sprider spelformerna vidare i sin förening, lag eller i distriktet.

Distriktet utser personerna

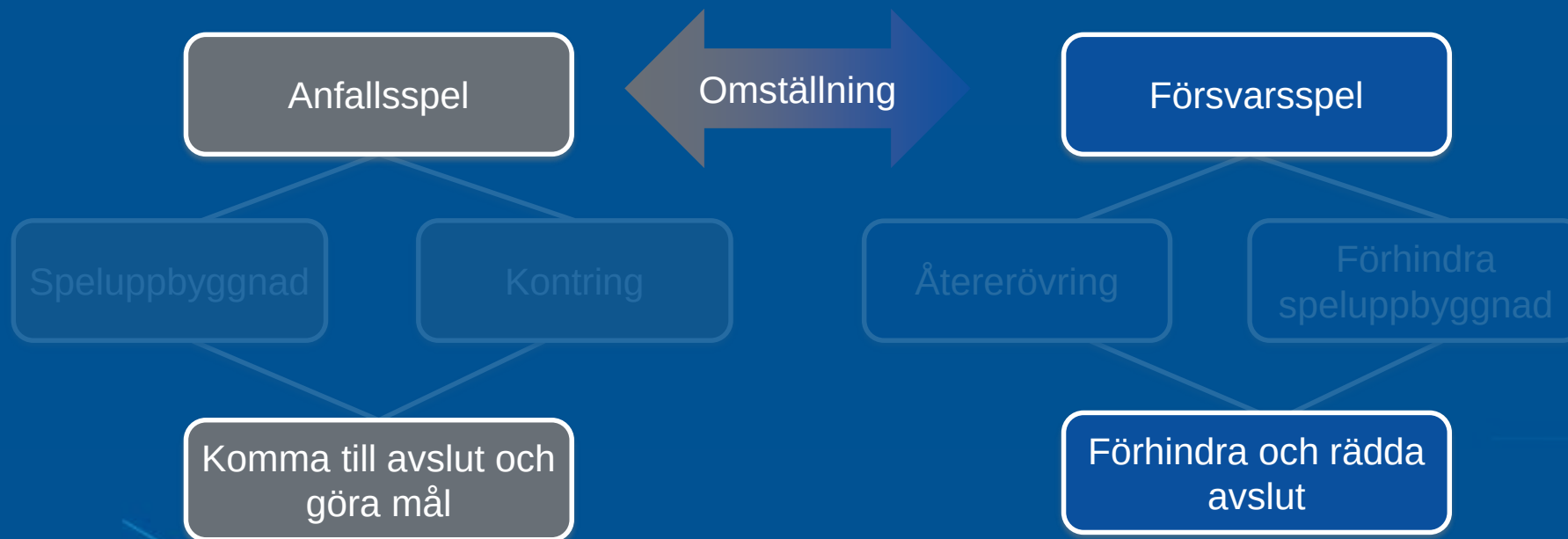
Ska ha genomgått TRU C

Samt gått handledarutbildningen kring spelformerna

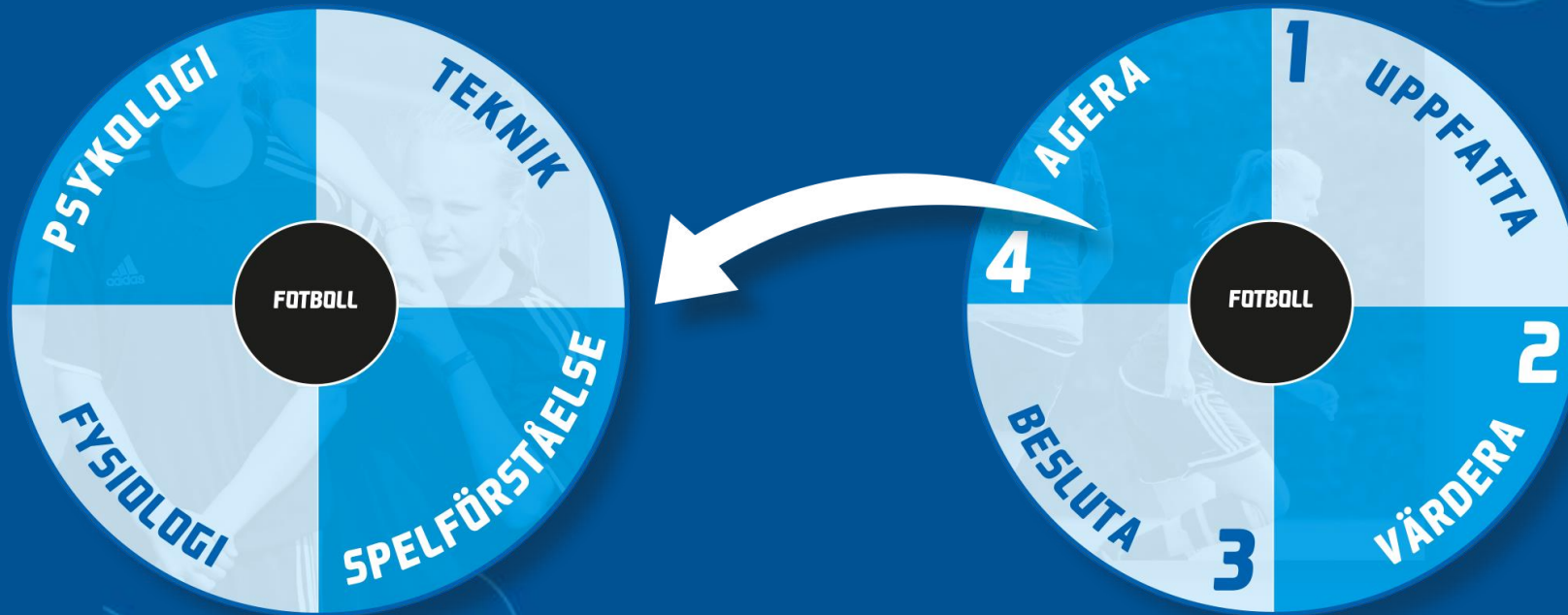
Spelformsutbildning



Spelet 3 mot 3 och 5 mot 5



Fotbollsaktionen och informationsprocessen



De fysiska grundkvaliteterna



Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Löpteknik	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	5	6	8	9
Fotbollssnabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Fotarbete	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	4	5	6
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3

Spelformer

Matchen ska vara ett lek- och glädjefullt tillfälle där utgångspunkten är barns behov. Vid repskapet den 1/12 2017 beslöts de nya spelformerna att;

- ✓ Spelformerna för barn- och ungdomsfotboll blir tvingande för samtliga föreningar från och med den 1 januari 2019.

[Svenskfotboll.se](https://svenskfotboll.se)



Spelformer

Med utgångspunkt i:

- ✓ Barnrättsperspektivet
- ✓ Fotbollens spela, lek och lär
- ✓ Spelarutbildningsplanen

Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget



Bakgrund



Repskapsbeslut 2017-12-01

Efter föredragning av Gerhard Sager och Lars Helmersson beslutar Förbundsstyrelsen att föreslå Representantskapet

- att fastställa tävlingsbestämmelser för barn- och ungdomsfotboll och notera av Domarkommittén beslutade spelregler för barn- och ungdomsfotboll.
- att tävlingsbestämmelserna träder i kraft den 1 januari 2019 – utom såvitt avser frågan om bestämmelserna ska vara bindande även vid föreningsarrangerade tävlingar och matcher, som ska prövas vid Representantskapet 2018 – samt
- att spelformerna för barn- och ungdomsfotboll därmed blir tvingande för samtliga föreningar från och med den 1 januari 2019.

Detta har hänt efter beslutet:

2018 ett "prova på" år för distrikten

Implementering och utbildningar

Möjlighet till feedback och justeringar



Feedback

Feedback och återkoppling

Arbetsgruppen har summerat alla tips, förslag, synpunkter, feedback osv. som vi har fått under våren.

Detta från olika distrikt, ledare, tränare och föräldrar.

Distriktsenkät och egna tester

En enkät till distrikten för att ta vara på deras återkoppling (19 stycken svarade).

Besökt och organiserat några turneringar för att intervjua spelare och ledare samt prövat några justeringar som vi har känt behov av.



Justeringar utifrån ursprungliga förslaget

Barnfotboll – Ungdomsfotboll och Förtydliganden

En progression från barnfotboll (till och med 12 år)
till ungdomsfotboll (från och med 13 år)
Ungdomsfotbollen ska närma sig 11 mot 11 fotboll.

Kopplat siffran för respektive spelform till regler och förutsättningar (t e x straffområden som upplevs stora idag).

Detta handlar om eventuella justeringar samt förtydligande av regler.

Vi har märkt att många synpunkter handlar om vuxnas/ledarnas sätt att se på barn- och ungdomsfotbollen och att vi behöver mer kunskap och utbildning för ledarna hellre än nya regler.

Presentation av föreslagna justeringar - planmått

Planmått anges i min-max mått

Motivering:

Tydighet vilka planstorlekar som tillhör respektive spelform.
Underlättar för planägare (kommuner och föreningar).

3 mot 3 och 5 mot 5

Vi kommer att behålla rekommendationerna för planmått med och utan sarg/nät.

7 mot 7 och 9 mot 9

Vi kommer att behålla rekommendationerna för idealmått för olika åldrar som tidigare.

Anpassning efter den större planen gäller fortfarande (olika storlekar på 11 mot 11 plan).

Befintliga planer får användas till rätt spelform med rekommendationen att planen anpassas till spelformen så mycket som möjligt.

Nya planer/omläggningar av planer för barn- och ungdomsfotboll görs utifrån idealmåtten.

Spelformen 3 mot 3

	Regler	Rekommendationer
Plan	15 x 10-12 m	Spela med sarg/nät
Mål	Max 1,6 x 1,15 m	1,5 x 1 m
Boll	Storlek 3	Boll av god kvalité
Speltid	4 x 3 min	Lika speltid för alla
Spelare	3 på planen (ingen målvakt)	3 avbytare
Byten	Fria byten	Byt företräddelsevis i paus
Fasta situationer	Driva eller passa efter marken Alla fasta situationer är indirekta Avstånd 3 m	Närmaste spelare startar spelet
4-målsregeln	Fjärde spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	Sätt in extra spelare



Rekommendationer

6-7 åringar

*Antal träningar i veckan
för en spelare*

1

Träningens längd

60 min

Matcher

2-5 poolspel/
cuper per spelare
och år. Alla i när-
området

Ledarutbildning

TUC
SFU 3 mot 3
(not 2)

Föräldrautbildning

SFU 3 mot 3
(not 2)



Not 2: TUC = Tränarutbildning C, SFU = Spelformsutbildning

Spelform 5 mot 5

Tillåtet att driva igång spelet

Motivering:

Driva är en viktig färdighet i spelarutbildning för spelformen 5 mot 5.

Alla fasta situationer indirekta

Motivering: Leder till mer spel. Utökar möjligheten till färdigheten driva, vilken är en viktig del i spelarnas utveckling i 5 mot 5.

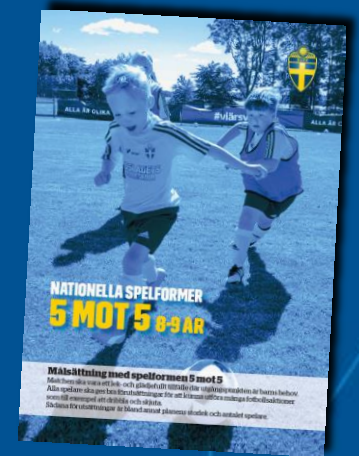
Fortsatt inget straffområde

Motivering: Inget behov samt att straffar ej ska utdömas i denna spelform.

Målvakten får ta bollen med händerna nära mål (ca 5 meter från målet)

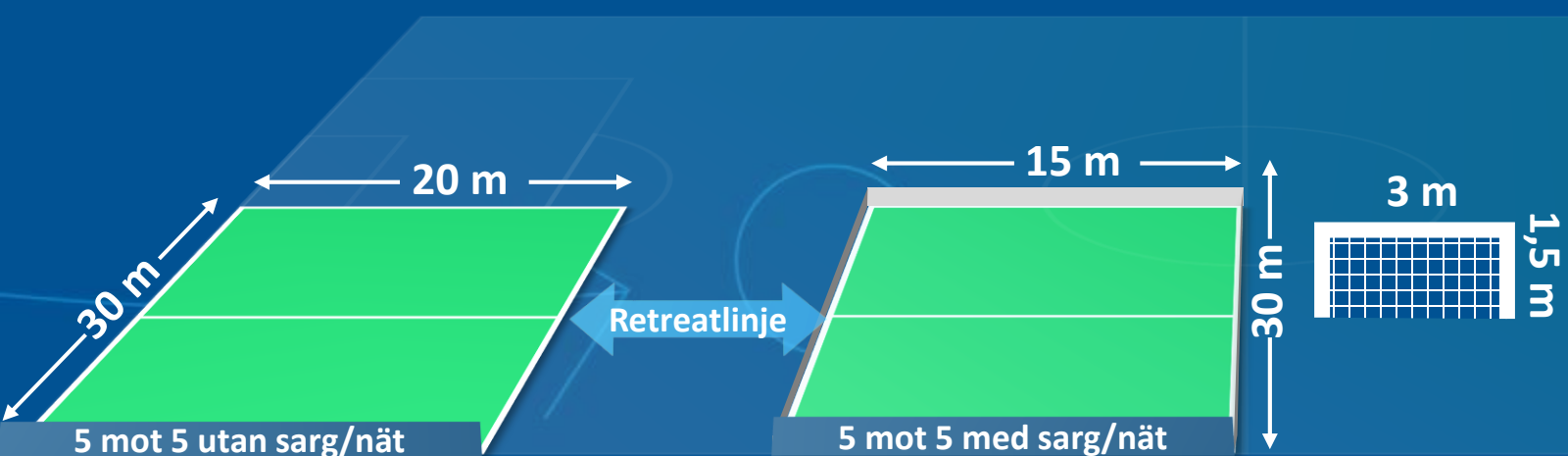
Spelformen 5 mot 5

	Regler	Rekommendationer
Boll	Storlek 3	Boll av god kvalitet
Speltid	3 x 10 min vid sammandrag 3 x 15 min vid enskild match	Lika speltid för alla Spela sammandrag
Spelare	5 på planen (inklusive målvakt)	4 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Fasta situationer	Driva eller passa efter marken Avstånd 5 m Mittlinje är retreatlinje vid målvaktsutkast Alla fasta situationer är indirekta	Närmaste spelare startar spelet
4-målsregeln	Sjätte spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	Sätt in extra spelare



Spelplan 5 mot 5

	Regler	Rekommendationer
Plan	30 x 15-20 m	30 x 15 m vid spel med nät/sarg 30 x 20 m vid spel utan nät/sarg
Mål	3 x 1,5-2 m	3 x 1,5 m



Rekommendationer

8-9 åringar

*Antal träningar i veckan
för en spelare*

1-2

Träningens längd

60-75 min

Matcher

2-6 poolspel/
cuper per
spelare och år.
Alla i när-
området

Ledarutbildning

TUC
SFU 5 mot 5
(not 2)

Föräldrautbildning

Fotbollens
Spela, lek och
lär



Not 2: TUC = Tränarutbildning C, SFU = Spelformsutbildning

Spelform 7 mot 7

Retreatlinjen 7 meter från mittlinjen

Motivering:

Skapa tid för speluppbyggnaden.

Straffområde 7 x 19m (bredd = 7 meter från respektive stolpe, $7m + 5m + 7m = 19m$)

Motivering:

Proportionerlig för planstorleken. Mer plats för speluppbyggnad.

Målvakten får agera mer med fötterna. Färre straffar.

Straffpunkt 7m från mållinjen

Motivering:

Ligger på straffområdeslinjen. Stor chans att göra mål vid straffspark.

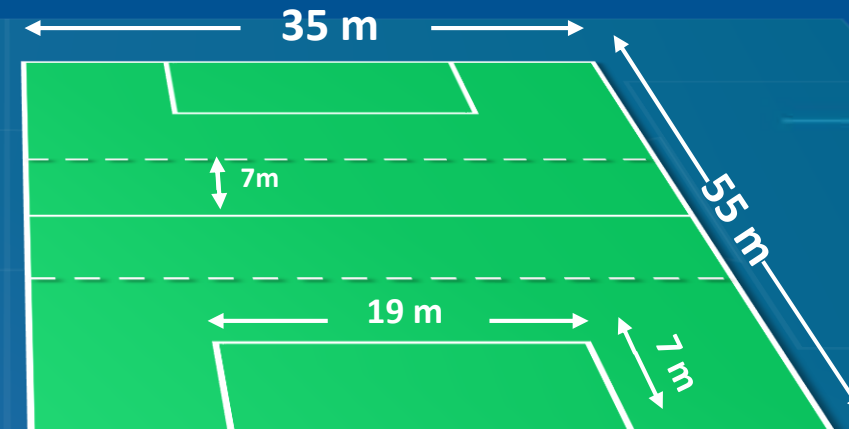
Spelplanen 7 mot 7

	Regler	Rekommendationer
Plan	50-55 x 30-35 m	50 x 30 m för 10-11-åringar 55 x 35 m för 12-åringar
Mål	5 x 2 m	

Rekommendation 10-11 år



Rekommendation 12 år





01:19:59:17

Spelformen 9 mot 9

Straffområde 9 x 24m (bredd = 9m från respektive stolpe, $9m + 6m + 9m = 24m$)

Motivering:

Proportionerlig för planstorleken. Mer plats för speluppbyggnad.

Straffpunkt 9m (7m om man använder 7 mot 7 mål, och 11m om man använder 11 mot 11 mål).

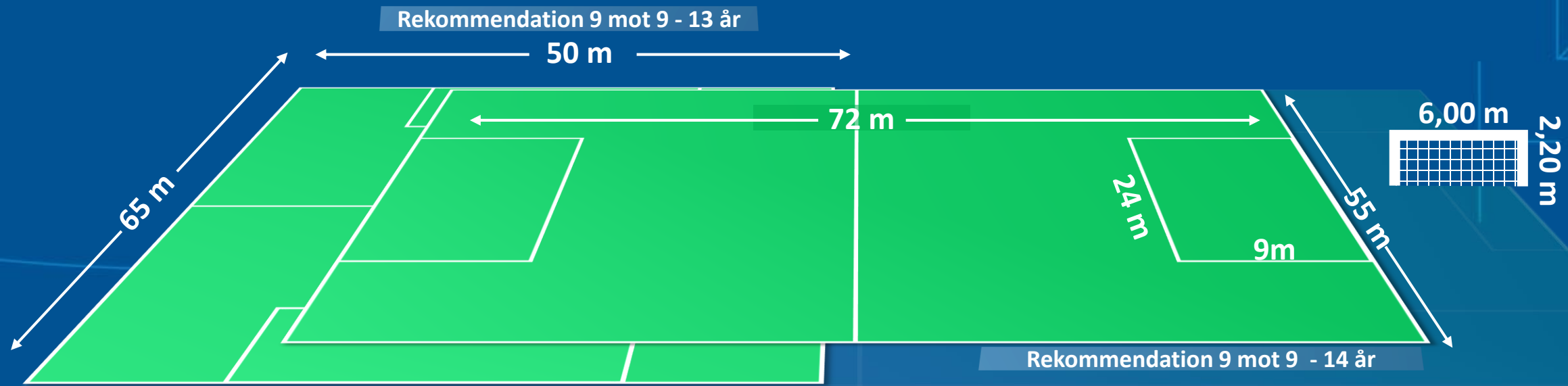
Målstorlek 5–7,32 x 2–2,44m

SvFF rekommenderar målstorleken 6 x 2,20m



Spelplanen 9 mot 9

	Regler	Rekommendationer
Plan	65-72 x 50-55 m	65 x 50 m för 13-åringar 72 x 55 m för 14-åringar
Mål	5-7,32 x 2-2,44 m	6 x 2,20 m, annars: 5 x 2 m för 13-åringar 7,32 x 2,44 m för 14-åringar
Avstånd straff	9 m (6x2,2 mål) 7 m (5x2 mål) och 11 m (7,32x2,44 mål)	





02:13:45:19 ●

Summering

Förslaget är framtagen av arbetsgruppen samt 8 stycken NaFu (Nationella Fotbollsutbildare)

Vi har vägt varje justering mot dagens regler/rekommendationer för att vara säkra på att föreslå justeringen.

Vi har prövat praktiskt både dagens spelform mot spelform med justering samt intervjuat spelare som har prövat detta.

Vi har prövat varje justering mot Spelarutbildningsplanen, och vilka färdigheter ungdomarna ska utveckla i respektive spelform.



Övriga frågor till arbetsgruppen

Att spela i en annan spelform än enligt åldern

Förslag:

Distrikten ger tillstånd utifrån sina förutsättningar med divisionsspel eller spel i rätt spelform (se t e x Örebros förslag)
Vi anser att detta inte är en fråga för arbetsgruppen för spelformer utan föreslår att Tävlingskommittén ser över tävlingsbestämmelserna för barn- och ungdomsfotbollen.

Spel på befintliga planer (konstgräs) som inte kan linjeras om utan större omkostnader (t e x gamla 7- och 9-manna planer).

Förslag: Se formulering för planmått 7 mot 7 och 9 mot 9

Gula och röda kort, spelform 7 mot 7 (förtydligande i regelbok)

Förslag:

Grundregeln är att gula och röda kort inte bör tillämpas i 7-7.

Domaren ska alltid i första hand prata med spelaren som har gjort ett regelbrott som kan ge en varning eller utvisning samt att ledarna ska ta ut spelaren för att kunna prata med spelaren i lugn och ro. Spelaren får även en möjlighet att förklara sitt beteende och en stund att hämta igen sig från situationen.

Om varken spelaren eller ledarna tar vara på denna möjlighet, så har domaren mandat att dela ut en varning eller om det krävs visa ut spelaren. En utvisad spelare får ersättas med en ny spelare.



ANLÄGGNING

PLANER, LINJERING, MÅL, ...

VAD BEHÖVS OCH VAD KOSTAR DET?



Fotbollsplaner

Kommer alltid att behöva byggas, ingen ny kostnad. Men det är en fördel om man redan nu funderar på till vilka användare planen ska byggas.

Linjering

Finns olika sätt att lösa linjeringen, insydda, målade/kritade, spray, koner/plastremsor, nya lösningar ... I "spelformer" finns inget "måste" för någon av lösningar utan det finns olika möjligheter. Hitta den lösningen som passar er bäst. Kostnaden beror vilket alternativ ni väljer.

Mål

Inget måste att byta mål till andra storlekar direkt, men när ni nästa gång investerar till nya mål har ni några riktlinjer att hålla er till. Även leverantörerna/tillverkarna kommer att anpassa sig till spelformerna. Ingen ny kostnad.

Sarg/nät

Inget måste men en bra förutsättning för de allra minsta, och flera kan använda samma uppsättning . Finns många lösningar redan idag, och flera på gång. Kostnaden beror vilket alternativ ni väljer.

De nya spelformerna kan innebära lägre kostnader:



Mindre planstorlek gör att fler kan spela samtidigt.

Jämnare slitage då hela ytan används och inte bara straffområdena.

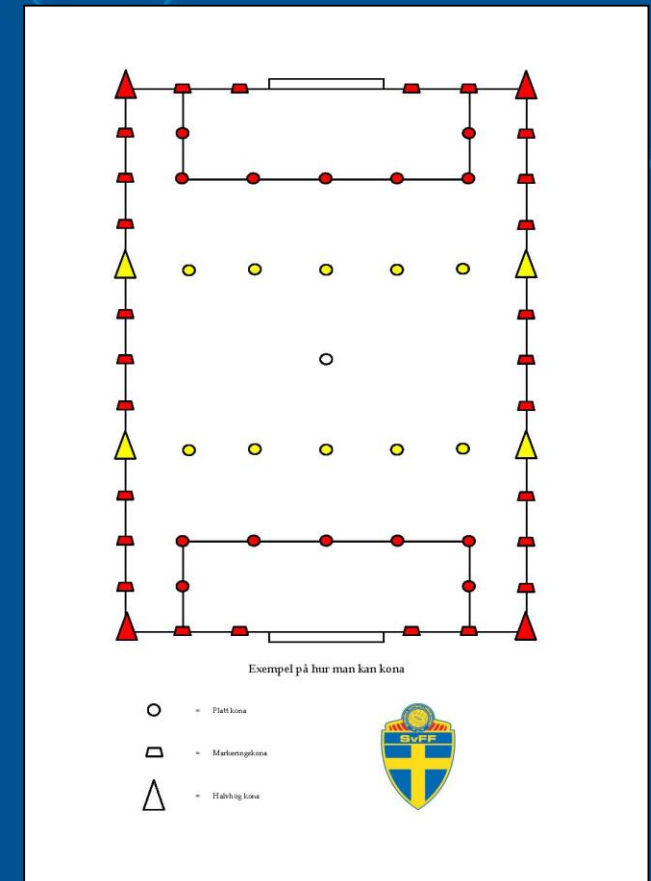
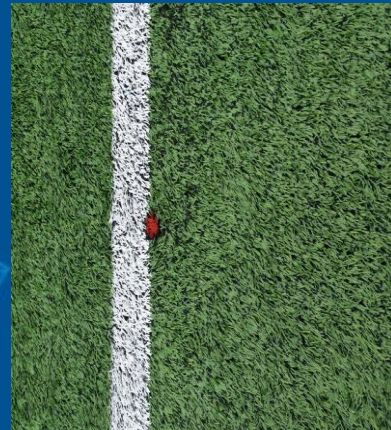
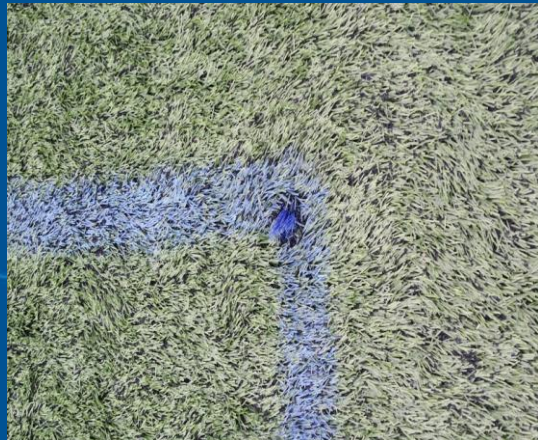
Flera lag kan träna samtidigt då man lär sig utnyttja ytorna på flera sätt.



NÅGRA FÖRSLAG PÅ LINJERING



Insydda linjer på konstgräs
Målade linjer på konstgräs
Målade linjer på naturgräs
Spray (under utveckling)
Koner
Plastremsor
Ljus (Chalmers försök)



MÅL



Vi rekommenderar måltyper som kan användas i flera spelformer t.ex. vänd- eller tippbara.



SARG/NÄT

Innebandysarg (gamla)
Fastsarg
Nät







Fredrik Waara

Mobil:

070-511 11 67

Mail:

fredrik.waara@svenskfotboll.se