

# Barn- och ungdomsfotboll i Hälsingland



**Så spelar vi  
11-mannafotboll**



**Bättre och mer utvecklande spel...**  
**Fortsatt utbildning...**  
**Inriktning mot seniorfotboll...**

Det året man fyller 14 år är man mogen för 11-mannafotboll. Nu spelar man på en stor plan med det vi kallar fulla mått.

Fortfarande är ungdomsfotbollen en utbildning med sikte på att den enskilde spelaren ska nå så hög nivå som möjligt, men också med sikte på att spelaren ska trivas med fotbollen och vilja spela vidare som senior. Utbildning, utveckling och fotbollsglädje är nyckelord i 11-mannafotbollen tillsammans med respekt för och ett korrekt uppträdande mot domare, ledare, motspelare och medspelare, dvs. allt det som vi i fotbollen brukar kalla Fair play.

## Regler

Reglerna är SvFF:s regler för 11-mannafotboll (se Spelregler för fotboll, Svenska Fotbollförbundet).

Se Tävlingsbestämmelser:

<http://halsingland.svenskfotboll.se/dokumentbank/>

## Observera!

**Samma regler gäller för ledare.**

**Det är du som ledare som har hela ansvaret – INGEN ANNAN!**

## Rekommendationer för match

- Alla spelare som är kallade till match skall få speltid.
- Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och övrig publik på andra.
- Ledarna skall vara föreningsklädda.
- Spelarna skall vara enhetligt klädda med även strumpor och byxor i föreningens färger.
- Lagen ska hälsa på varandra och domaren innan match och tacka varandra efteråt.

## Rekommendationer för spelet

När målvakten har bollen och står i begrepp att starta spelet vill vi att det anfallande laget får chansen till en vettig speluppbyggnad med ett bra passningsspel efter marken. Vi vill då gärna se att försvarande lag backar hem så långt att målvakten kan rulla eller passa ut bollen till sina backar som får chansen att vända upp och passa bollen vidare innan de hamnar under press från attackerande spelare. På samma sätt är det anfallande lagets ansvar att inte konsekvent sparka långa ut- och/eller insparkar.

Vi vet att för spelarnas egen utveckling så är det bättre med passningsspel efter marken än långa utsparkar och kamp. Dock finns det inget stöd för detta i reglerna utan det är endast en mycket stark rekommendation. Ansvaret ligger helt och hållet på ledarna och dess instruktioner till spelarna om att inte börja pressen så högt upp på planen. Tänk på vad som är långsiktigt bra för era spelare och optimera inte endast matchens resultat.

Ju äldre och skickligare spelarna blir desto mindre framgångsrikt blir det att sätta hög press. Därför är kanske rekommendationens efterlevnad viktigast för 14- och 15- åringarna i 11-mannafotbollen. Läs mer om själva spelet under rubriken Spelsystem.

### Spelsystem

Hur ett lag spelar under match brukar man kalla lagets spelsystem. Spelsystemet beskriver lagets:

- Utgångspositioner
- Arbetsmetod i anfall och försvar
- Spelartyper och balans

## Matchvärdslathund

Syftet med matchvärdar är att skapa en miljö på våra matcher där barn och ungdomar kan ha roligt med sin fotboll samt en miljö där våra ungdomsdomare trivs och ges möjlighet att utvecklas i sin domarroll.

### Detta ska en matchvärd göra

Stötta domaren innan, under och efter matchen

#### Innan matchen

- Presentera dig för domaren. Informera om att du finns på plats under och efter matchen.
- Presentera dig själv och domaren för båda lagen innan match.
- Tillsammans med domare och lagen, gå igenom föreskrifter/rekommendationer för gällande serie.
- Informera motståndarlaget om att ni följer Hälsinglands FF:s rekommendationer gällande matchvärdar.
- Informera lagen om att genomföra handhälsning.

#### Under matchen

- Stötta domaren under matchens gång.
- Var tillgänglig för domaren i pausen.



#### Efter matchen

- Stäm av läget med domaren.

# Spelarutbildningsplan

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

Det som beskrivs i spelarutbildningsplanen är de rekommendationer som Svenska Fotbollförbundet (SvFF) idag ger. Planen kommer kontinuerligt att utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Ni når Spelarutbildningsplan från vår hemsida –  
<http://halsingland.svenskfotboll.se/barn-ungdom/spelarutbildningsplan/>



Utöver dessa dokument finns information i Tävlingsbestämmelser (TB)  
Representationsbestämmelser (RB) Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSLL)



*Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje*

## **Rent spel**

I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- ✓ Vi följer fotbollens regler.
- ✓ Vi respekterar domarens beslut.
- ✓ Vi uppmuntrar till juste spel.
- ✓ Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna.
- ✓ Vi hälsar på varandra före matchen.
- ✓ Vi tackar motståndarna och domare efter matchen på ett respektfullt sätt, gärna gemensamt vid mittlinjen.
- ✓ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- ✓ Vi har god stil på och utanför planen.

## **Till alla fotbollsföräldrar**

Följ gärna med på matcherna.  
Ungdomar sätter stort värde på det.

Håll dig lugn vid sidlinjen.  
Låt ungdomarna spela fotboll själva.

Uppehåll dig längs ena sidlinjen.  
Håll avstånd till ledare och spelare.

Respektera ledarnas beslut.  
Var positiv och stöttande.

Respektera domarens beslut.  
Se domaren som vägledare.

Skapa god stämning vid match och träning.

Visa intresse för matchen även efter slutsignalen.

Stöd föreningen i dess arbete.  
Din insats blir värdesatt,  
inte minst av din pojke eller flicka.

**Kom ihåg:** Det är ungdomarna som spelar fotboll och inte du!