

Spelarutbildningsplan 11 mot 11

I åldern 15–19 år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare.

Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysik mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik 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.

Spelarna kan påverkas mycket av gruppsytryck. Exempelvis kan stora kompisgrupper sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar. En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med att påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll. Spelarna bör kunna påverka verksamheten och få gehör för sina åsikter även när det gäller saker som har med hela laget eller föreningen att göra. Spelarna måste i stor utsträckning få bestämma över sitt eget idrottande, till exempel när det gäller antalet träningstillfällen.

I den här åldern är konkurrensen om spelarnas tid allt större. Fotboll är för många en viktig del av flera andra viktiga delar i livet, exempelvis skola, kompisar, pojkvän/flickvän och andra fritidsaktiviteter. Motivationen kan förändras mycket under denna period och både öka och minska snabbt på kort tid. Ledaren bör visa förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar. Spelare som är mindre motiverade under en period kan snabbt bli mer motiverade igen när livsförutsättningarna ändras.

I spelformen 11 mot 11 rekommenderar SvFF att arbetet med lagets spelsystem vidareutvecklas genom att lägga till spelartyper. Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden.

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. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att variera formationen, till exempel att i en match spela med tre forwards och i nästa med två. Spelarnas positioner renodlas så att spelarna har platser som de oftast spelar på under både träning och match. Det kan fortfarande vara nyttigt för dem att ibland träna och spela olika positioner.

Arbetsätt

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 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.

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.

Arbetsättet kan skilja mellan spelets olika skeden. I skissen "Spelets skeden 11 mot 11" finns rekommendationer för prioriteringar för varje skede. Det kan vara bra för spelarnas lärande att få vara med och diskutera hur laget ska spela.

Roller

Spelare har olika roller i spelets olika skeden. I åldern 15–19 år kan spelare inom samma lagdel ha olika roller baserat på de olika spelartyperna. I exempelvis speluppbyggnaden ska den innermittfältare som är bra på att dribbla komma högre upp i planen än den andra innermittfältaren som är bra på att bryta.

Begränsa er till några punkter per position och skede, till exempel att ytterbackens roll i speluppbyggnad är att vara spelbar för mittbacken i spelyta 1 och i den yttre korridoren. När bollen spelats till spelyta 2 är ytterbackens roll att följa med i anfallet och vara spelbar i den yttre korridoren i spelyta 2 eller 3.

Spelarter

Spelarna bör fortsätta att träna på alla färdigheter, men en viss del av träningen kan ägnas åt att förstärka en styrka eller förbättra en svaghet.

Planens indelning

I spelformen 11 mot 11 är spelplanens linjer kompletta, inklusive målområde, vilket gör det lätt att identifiera planens korridorer. Därför är det lämpligt att introducera korridorerna i denna spelform. Sedan tidigare är planens tredjedelar och spelytor introducerade.

Många spelare deltar i andra idrotter, en del kan också ha extra mycket idrott i skolan. Det är viktigt att känna till varje spelares totala belastning. Det kan finnas stora skillnader mellan individer när det gäller både motivation och förutsättningar för att träna ofta. Sträva efter att möjliggöra för alla att träna fotboll efter sina förutsättningar.

SvFFs exempel på övningar har fokus på varje skede av spelet. För individuella färdigheter går det även utmärkt att använda träningspass från tidigare spelformer. Träningspassen passar både för ungdoms- och seniorlag.

I den här åldern bör stort fokus ligga på lagets spelsystem i spelets olika skeden samtidigt som spelarna ges möjligheter till att fatta egna beslut. Spelarnas individuella utveckling ska också prioriteras. Träningen kan individanpassas efter position, roll och spelartyp.

Bra tips inför ett träningspass:

- En ledare per tio spelare.
- Variera antal spelare och storlek på ytor.
- Träna matchlikt och positionsanpassat.
- Fotbollsaktioner med hög fart och kraft.

Träningspass 11 mot 11

Föreningens fotbollsutvecklare har tagit fram träningspass med övningar som är anpassade efter de här förutsättningarna och är enkla att genomföra. Alla föräldrar kan med fördel engageras och hålla i övningar även om de inte har gått tränarutbildning än. Målet är roliga och givande träningspass för barnen.

Träningspassen:

[Speluppbyggnad, 4 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Kontring, 4 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Komma till avslut och göra mål, 4 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Förhindra speluppbyggnad, 4 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Återerövring, 4 övningar](#)
(opens in a new tab)

[Förhindra och rädda avslut, 4 övningar](#)