

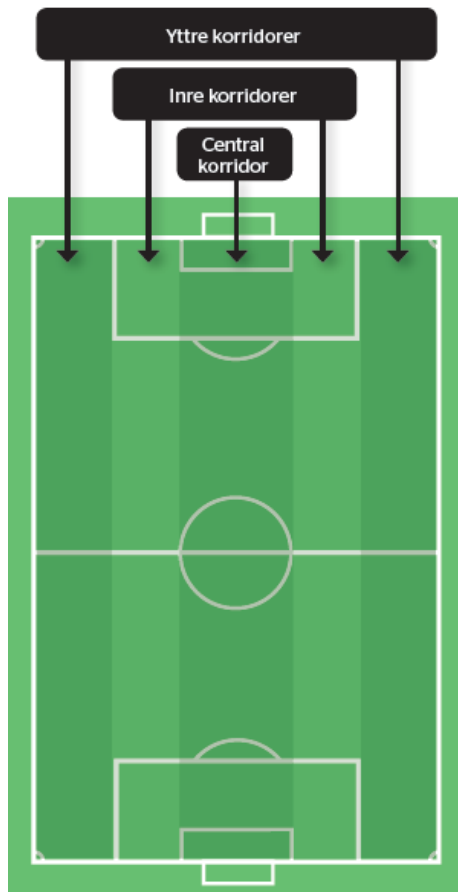
11 mot 11: Fotboll för ungdomar 15 år-

Allmänna riktlinjer

- 😊 Träningar och matcher präglas av glädje, ansträngning, och utveckling.
- 😊 Målsättningen är att ha 2 lag i 15 års åldern respektive ett i Skåneserien och ett i lokalserien. Lagen nivåanpassas och är inte fasta. Fr o m 16 år övergår gruppen till U-Elit.
- 😊 Alla ungdomar som tränar regelbundet spelar matcher.
- 😊 16-årslaget deltar i DM.
- 😊 Lån från yngre åldersgrupp till träning o match kan ske efter överenskommelse mellan ledarna. Kontakten skall ske med ledare för det yngre laget ej spelare direkt. Utlåning sker i samförstånd mellan ledarna och planering av matcher skall ske. Prioritering om matcher sammanfaller är det lag som spelaren tillhör. Dispenser kan sökas för överåriga om det behövs för säkerställa att få ihop lag om truppen tunn eller inget lag finns i klubben för den aktuella spelaren.
- 😊 3-4 träningspass per vecka à 90 minuter. Under nov-april kombineras inomhus- med konstgrästräning. 2-3 träningspass per vecka på konstgräs under perioden jan-april.
- 😊 Målvakterna erbjuds specialträning.
- 😊 Extra träning och match i äldre åldersgrupp erbjuds i syfte att förbereda individen för nästa steg i utvecklingen (eventuellt träning med junior- eller seniorlaget).
- 😊 Rekommenderade tränarutbildningar: Uefa C, Tränarutbildning B Ungdom, Tränarutbildning A Ungdom, Spelformsutbildning 11 mot 11 och Målvaktstränarutbildning B o D
- 😊 Om lag ges möjlighet till plats i Nationell serie (från 16 år) antingen via placering i Skåneserie A eller via anmälan till kval är rekommendationen att delta.
- 😊 Nosaby bekostar deltagaravgift för uttagna spelare i Skånebolls STU i åldersgrupperna 15-17 år.
- 😊 Nosaby IF bekostar anmälningsavgiften för 1 cup utomhus och 1 cup inomhus. 15-årslaget deltar i Gothia cup. När det gäller Gothia Cup bidrar klubbben med 500 kr/spelare i ordinarie ålder samt kostnader för 2 ledare per lag. Åldersgruppens samtliga spelare får möjlighet att delta i anmäld cup och får speltid.

Spelet 11 mot 11

De flesta spelarna har i spelformen 11 mot 11 flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. I spelformerna 7 mot 7 respektive 9 mot 9 har planens indelning i tredjedelar och spelytor i anfallsspelet introducerats. I spelformen 11 mot 11 blir planens indelning komplett med korridorer: två yttre, två inre och en central (enligt grafen nedan).



Inför match är rekommendationen att 14 – 15 ungdomar bildar ett lag där alla spelar minst halva matchen. Om åldersgruppen har 2 lag anmälda till seriespel ska samtliga spelare få möjlighet att delta i båda lagen. Under säsongen får alla möjlighet att spela på minst två positioner.

Utgångspositioner

Lagen spelar med tre lagdelar: backar, mittfältare och forwards plus målvakt. För att stimulera lärandet varierar spelarnas utgångspositioner. I en match kan laget till exempel spela med tre forwards och i nästa med två. Spelarnas position börjar alltmer renodlas under såväl träning som match. För att stimulera den individuella utvecklingen ska spelarna ibland både träna och spela på olika positioner.

Arbetssätt

Anfallsspel. När laget har bollen gäller det att komma till avslut och göra mål. Därför prioriteras samtliga grundförutsättningar med strävan att ha spelbara spelare som erbjuder speldjup framåt respektive bakåt i samtliga spelytor och korridorer.

Målvakten prioriterar att sätta igång spelet med utkast eller korta passningar längs marken eller längre utkast i luften vilket gör att laget kan fortsätta speluppbyggnaden med korta passningar från spelyta till spelyta. Ibland kan målvakten tvingas göra en längre passning eller spela ut bollen på volley.

Med avledande rörelse och motrörelse passerar spelarna motståndarnas lagdelar och tar sig in i nästa spelyta med bollen under kontroll. Väggspele och djupledsspel används för genombrott till spelyta 3. Via spelvändning och överlappning skapas lägen för inlägg och cut back. Snabb uppflyttning i anfallsspelet skapar god kontakt mellan lagdelarna och laget hålls ihop.

Vid kontring gäller det att snabbt ge speldjup framåt och bakåt och ha spelbara spelare i spelyta 2 och 3. De flesta avsluten sker inne i straffområdet vid genombrott, skott och nick. Vid korslöpningar från framför allt forwards skapas goda möjligheter för avslut i samband med till exempel inlägg.

Försvarsspel. När motståndarna har bollen samarbetar hela laget för att kunna erövra bollen. Då undviker man även att hamna i skedet förhindra och rädda avslut. I skedet förhindra speluppbyggnad samlar spelarna sig i lagdelarna. Spelaren som är närmast bollen pressar bollhållaren och övriga spelare täcker ytor för att förhindra spel genom lagdelarna. Om motståndarna spelar bollen till någon av de yttre korridorerna gör laget överflyttning mot bollsidan. På motsvarande sätt centrerar man när bollen finns i den centrala korridoren. Målsättningen är att samla hela laget i de tre korridorerna som är närmast motståndarnas bollhållare.

Vid omställning till försvarsspel (återerövring) utsätts motståndarnas bollhållare för intensiv press och övriga spelare täcker ytor/markerar motspelare. Syftet är att förhindra passningsalternativ för motståndarna samt förhindra spel framför och bakom backlinjen.

I skedet förhindra och rädda avslut samverkar målvakten och framför allt backlinjespelaren vid djupledsspel, skott, inlägg och fasta situationer. Att förhindra avslut i straffområdet, agera snabbt vid retur och försvara ytor nära målet har hög prioritet.

Roller

Spelarna har olika roller i spelets olika skeden. I åldern 15-17 år kan spelarna inom samma lagdel ha olika roller baserat på de olika spelarterna. Spelarnas roller begränsas till några få punkter per position och skede.

Träningsinnehåll

Lagets metoder

Anfallsspel

Spelbarhet

Speldjup

Uppspel

Djupledsspel

Försvarsspel

Försvarssida

Täckning

Spelbredd
Nedflyttning
Spelavstånd
Väggspel
Överlappning
Avledande rörelse
Motrörelse
Korslöpning

Spelvändning
Uppflyttning

Understöd
Nedflyttning
Uppflyttning
Överflyttning
Centrering

Spelarens färdigheter

Anfallsspel

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

Försvarsspel

Bryta
Pressa
Markera
Tackla
Nicka
Blockera

Målvakten (extra färdigheter)

Anfallsspel

Rulla bollen
Kasta bollen
Utspark

Försvarsspel

Fånga bollen
Palming
Kasta sig
Bryta djupledspassningar
Boxa
Upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll
Stafetter och hinderbanor
Parstyrkeövningar och styrkeövningar med den gena kroppen som belastning samt med motståndsband och fria vikter.
Löpningar med fart- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: till exempel en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
Göra nästa aktion: till exempel en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: till exempel spelarna diskuterar med varandra på planen hur de kan lösa olika situationer.

Fasta situationer

Offensiva

Avspark: forward startar spelet.
Inkast: närmaste spelare startar spelet.
Hörna: spelarna har särskilda roller som varierar ibland.

Frispark: (långt från målet) närmaste spelare startar spelet. Vid frispark nära målet har spelarna särskilda roller som ibland varierar.

Straffspark: spelarna har olika roller.

Inspark: utespelarna gör sig spelbara och blir rättvända både inne i och utanför straffområdet.

Defensiva

Avspark: laget samlas i lagdelar.

Inkast: markerar motspelare eller täcka ytor

Hörna: markerar motspelare eller täcka ytor

Frispark: laget samlas i lagdelar bakom bollen; ställer upp mur vid frispark nära målet.

Straffspark: är först på bollen vid retur.

Inspark: laget samlas i lagdelar.