



Spilleformer og banestørrelser i børne- og ungdomsfodbold

En undersøgelse foretaget af DBU og lokalunionerne



– fra leg til landshold

Indledning

I dette hæfte har DBU og lokalunionerne forsøgt at samle de vigtigste resultater, analyser og pointer i forbindelse med det seneste års omfattende undersøgelser af både eksisterende spilleformer og forslag til nye.

Med dette hæfte sætter vi fokus på baggrunden for og resultaterne fra den supplerende undersøgelse, der inkluderer nye anbefalinger til spilleformer og banestørrelser. Undersøgelserne er lavet i samarbejde med Center for Holdspil og Sundhed under Københavns Universitet og Aarhus Universitet samt Amisco Scandinavia, som til daglig udarbejder kampanalyser for flere af klubberne i Superligaen.

DBU og lokalunionerne undersøger løbende egne aktiviteter og koncepter for at sikre højest mulige kvalitet og derved et muligt behov for eventuelle justeringer. Det gælder også spilleformer og banestørrelser i børne- og ungdomsfodbolden. Her har der således været et behov for at evaluere de tiltag, som løbende er igangsat siden 2006 blandt andet ved input fra klubberne. Det sker for at sikre en fortsat optimal spillerudvikling uanset køn, niveau og alder.



En høj grad af involvering og mange aktioner pr. spiller har stor betydning – både for den enkelte spillers udvikling og ud fra et fastholdelsesperspektiv.

De nye anbefalinger til spilleformer og banestørrelser understøtter DBU's røde tråd i spillerudvikling fra leg til landshold, der både rummer bredde og elite.

Vi er i øjeblikket i en situation, hvor udbudet af spilleformer i børne- og ungdomsfodbolden ikke er ensartet på tværs af alle lokalunioner. Undersøgelsens resultater skal derfor ligeledes være med til at sikre en harmonisering af spilleformer og banestørrelser i dansk børne- og ungdomsfodbold.

DBU og lokalunionerne har udarbejdet to undersøgelser. Nuværende spilleformer og banestørrelser er blevet undersøgt i den første undersøgelse (Rapport 1). Konklusionen her har efterfølgende dannet grundlag for den supplerende undersøgelse med forslag til justering af spilleformer og banestørrelser (Rapport 2).

Dette hæfte er således en præsentation af forslag om nye spilleformer og banestørrelser i dansk børne- og ungdomsfodbold. Du kan læse meget mere om undersøgelserne, de nye anbefalinger samt se uddybende videoindslag i DBU's tema om spilleformer og banestørrelser på www.dbu.dk/spilleformer.

God læselyst!

Metode

Svarene i den første undersøgelse danner baggrund for hvilke årgange, spilleformer og banestørrelser, der er valgt ud til den supplerende undersøgelse. I den første undersøgelse blev det bekræftet, at 3v3 er den mest udviklende spilleform for de mindste i fodbolden. Nedenstående oversigt viser, hvilke årgange, spillerformer og banestørrelser, som indgår i den efterfølgende supplerende undersøgelse:

En udfordring har vist sig at være, at 5v5-banestørrelsen i den ideelle anbefaling (24x30 meter) for de dygtigste U10-spillere har været for lille. Dette har vi imødekommet ved at undersøge en større 5v5-bane på 30x40 meter for U10 drenge på A- og C-niveau.

Denne banestørrelse er desuden undersøgt for U8 A- og C-niveau for at sikre, at det er den rette banestørrelse for både U8, U9 og U10. U10 drengene er desuden testet på 8v8 - 52,5x68 meter for at kunne sammenligne med 5v5 - 30x40 meter.

Årgange	Niveau	Spilleform/Banestørrelse
U8 Drenge	A+C	5v5 / 30x40 m
U10 Drenge	A+C	5v5 / 30x40 m & 8v8 / 52,5x68 m
U11 Piger	B	8v8 / 52,5x68 m
U11 Drenge	A+B	8v8 / 52,5x68 m
U13 Piger	B	7v7 / 40x56 m & 8v8 / 52,5x68 m
U13 Drenge	A+C	8v8 / 52,5x68 m & 11v11 / 68x105m



Udgangspunktet for denne undersøgelse har blandt andet været at teste, om 8v8 er den rigtige spilleform for årgange mellem U11 og U13. Derfor har vi undersøgt U13 drenge 8v8 og sammenlignet 11v11 på den bane, som vi kender i dag. U11 er også testet på 8v8 på 52,5x68 meter.

Det har været en væsentlig øvelse at afgrænse undersøgelsen og at fastholde et defineret fokus på specifikke spilleformer og banestørrelser. Derfor har vi bevidst fravalgt blandt andet at teste offside i 8v8-spillet. Det er vores vurdering, at det ville betyde alt for stor fokus på den enkelte spillers position på banen i en given taktisk situation i en for tidlig alder. Derved vil det gå ud over den individuelle spillerudvikling defineret i DBU's spillerudviklingsfilosofi, der grundlæggende handler om at udvikle dribble- og pasningsstærke spillere, der er gode i boldbesiddelse.

Det samme er gældende for hvilken målstørrelse, som passer bedst til 8v8-spillet og banestørrelsen. Her har vi vurderet, at 7v7-målet passer bedst til banestørrelsen samt spillernes tekniske og fysiske evner.

For at sikre det bedst mulige resultat i undersøgelsen er antallet af kampe og spillere nøje udvalgt i samarbejde med Center for Holdspil og Sundhed under Københavns Universitet og Aarhus Universitet. Derved er vi sikre på, at vores resultater er baseret på et tilstrækkeligt og validt grundlag og er statistisk sikre. Center for Holdspil og Sundhed har desuden målt puls på udvalgte årgange for at måle spillernes fysiske belastning i den enkelte spilleform.

Databehandlingen fra kampene er foretaget af Amisco Scandinavia, som til daglig udarbejder kampanalyser for flere af klubberne i Superligaen. Amisco har observeret alle individuelle aktioner pr. spiller i kampene. Vi er derfor sikre på, at statistikken giver et brugbart og retvisende billede af forskellen i de enkelte spilleformer og banestørrelser.





Resultater

Undersøgelsen har udmøntet sig i to typer resultater. Det rent statistiske materiale der er fremkommet ved, at førende eksperter fra analysefirmaet Amisco Scandinavia og Københavns Universitet samt Aarhus Universitet har optalt de fodboldrelevante aktioner pr. spiller. Disse resultater kaldes de kvantitative resultater.

Den anden type resultater er af kvalitativ karakter. Her har folk med stor fodboldfaglig viden set og vurderet videomateriale optaget ved afvikling af mere end 100 fodboldkampe i børne- og ungdomsfodbold for både piger og drenge. I de visuelle vurderinger har der været fokus på, hvordan spillet i de respektive spilleformer fungerer, herunder:

- Antallet af 1v1-situationer angrebs- og forsvarsmæssigt
- Linjer og mønstre i spillet (hvor på banen bevæger spillerne sig, og hvordan ser deres afleveringer ud)?
- Er der mange lange løb for spillerne i det respektive spil?
- Indbyder spillet til forskellige typer afslutninger på mål? Er der flere i det ene spil end det andet?

Et udsnit af resultaterne der vises i dette afsnit omhandler U8, U10 og U13.

Kvantitative resultater

Skemaerne herunder viser et gennemsnit af de respektive parametre, vi har målt på. Aktioner er defineret ved skud på mål, afleveringer, driblinger, tacklinger, forsøg på erobringer og modtagelser.

Succeskriterierne er defineret ved, at målet rammes ved skud, det lykkedes at dribble uden om modstanderen, afleveringen rammer en medspiller osv...

U8 drenge	Effektiv spilletid		Antal aktioner		Antal succesaktioner	
Spilleform	3v3	5v5	3v3	5v5	3v3	5v5
Niveau A+C	58%	60%	49	46	-58%	57%

3v3 og 5v5 i dette skema er hhv. videofilmet i efteråret 2012 og foråret 2013.

U10 drenge	Effektiv spilletid		Antal aktioner		Antal succesaktioner	
Spilleform	5v5	8v8	5v5	8v8	5v5	8v8
Niveau A+C	64%	67%	57	36	75%	73%

Selvom værdierne i succesaktioner er stort set identiske, vil det samlede resultat give væsentligt flere succesaktioner i 5v5, fordi det samlede antal aktioner er markant højere.

U13 drenge	Effektiv spilletid		Antal aktioner		Antal succesaktioner	
Spilleform	8v8	11v11	8v8	11v11	8v8	11v11
Niveau A+C	60%	68%	33	24	75%	73%

3v3 og 5v5 i dette skema er hhv. videofilmet i efteråret 2012 og foråret 2013.

Det er ydermere påvist i en specifik analyse fra Center for Holdspil og Sundhed, at spillerne på U10 og U13 har et højere pulsgennemsnit i de små spil, hvilket indikerer et spil med højere intensitet og heraf en større fysisk

belastning. Spillerne har godt nok flere løb over 12 km/t (sprint) i de store spil, men da pulsgennemsnittet i de små spil er højere, kan vi konkludere, at spillerne i de små spil har flere typer fodboldrelevante bevægelsesmønstre (igangsætning, stop, forlæns løb, baglæns løb og flere typer vendinger).

Så også set fra et sundhedsmæssigt perspektiv anbefales spilleformen i de små spil. Eksempelvis U10 i 5v5 og U13 i 8v8.



Kvalitative resultater

U8 niveau A og C

Fremadrettet anbefales det for U8 at spille 5v5 på banestørrelsen 30x40 meter.

Analysearbejdet har i forløbet givet os et klart billede af, at den 5v5-bane der hidtil har været anbefalet, er for lille (24x30 meter). Selvom de kvantitative undersøgelser af 3v3 mod 5v5 viste, at den effektive spilletid er stort set identisk, fortæller billederne, at aktionerne bliver langt bedre på den nye anbefalede banestørrelse i 5v5.

Spillerne får i 5v5 bedre mulighed for at bringe sig ud af modstanderens pres. Hermed vil spillerne i 1v1-situationer opleve en større succesrate. Statistisk viser det sig, at U8 opnår et fint antal aktioner, og at den effektive spilletid også ligger pænt højt. Dette bekræfter os i, at det for U7 sagtens kan anbefales at spille 3v3; nu på en banestørrelse på 13x21 meter. Altså en banestørrelse, der er både bredere og længere end de tidligere anbefalinger.

U10 niveau A og C

5v5-spillet på 30x40 meter fungerer rigtig godt. Der er høj intensitet i spillet og massevis af succesfulde aktioner, hvor spillerne skal agere under pres fra modstanderen, men hvor banens størrelse sikrer, at der hele tiden er plads nok til på den ene eller anden måde at slippe ud af presset og lykkes med sine ting. I 8v8-spillet på 52,5x68 meter (halv 11-mands bane) er der aktioner under pres i et moderat omfang.

Banen er stor, og så snart spillerne får bolden ud af modstanderens pres, så går der lang tid, inden de igen når til en pressituation. Der er rigtig meget løb med eller efter bolden uden modstandere (eller medspillere) i nærheden. Samtidig er det oplevelsen, at fordi spillet naturligt indbyder til mere holdorganisation, så er der flere spillere på begge hold, som er meget sparsomt involveret. Banens størrelse påvirker, at afstanden fra kantspillere til centrale spillere samt fra forsvarsspillere til midtbanespillere og angribere er for stor til, at denne aldersgruppe rent fysisk formår at holde fart i afleveringerne fra spiller til spiller og på den måde sikre høj intensitet i spillet.

Vi har også nærstudert U11-drenge A- og B-niveau i 8v8, hvor spillet er langt bedre. Spillerne er her større fysisk og hurtigere, hvilket gør, at de nu når i pres på modstanderen væsentligt hurtigere, og samtidig er deres tekniske niveau det bedre.

Samtidig er de tilsyneladende bedre til at forstå og udnytte de rum, der opstår i spillet. 8v8 er et rigtig godt spil for U11, og det giver derfor mening, at det er her skiftet mellem den mindre og den større spilleform sker.



U13 niveau A og C

8v8-spillet på den halve 11-mandsbane (52,5x68 meter) er et rigtig godt og intenst spil. Spillernes tekniske niveau og spillforståelse udfordres hele tiden under et solidt pres fra modstanderen. Der er enormt mange mønstre og delelementer i spillet, der kan kopieres direkte over i det færdige spil (11v11). Spillerne udfordres hele tiden, og strukturen i spillet indbyder til mange 1v1-situationer, ligesom der hurtigt kan opnås en afslutning mod mål, når det lykkes at spille igennem/ud af modstandernes pres. Spillerne lykkes ofte med svære aktioner under pres fra modstanderen, og der ses mange forskellige typer afslutninger.

11v11-spillet kan også fungere for denne årgang, da en del af spillerne teknisk og taktisk godt kan magte dette spil. Selve spillet foregår ofte i små rum med pres på boldholderen, og i den forstand fungerer det som sådan udmærket.

Forskellen til 8v8-spillet er, at når det lykkes at spille ud af modstandernes pres, så resulterer det næsten hver gang i en (lang) dybdebold i bagrummet bag forsaret, som giver en løbeduel på mere end 30-40 meter. Hvis, og først hvis, angriberen vinder denne løbeduel, opnår han chancen for at komme til afslutning.



Hovedparten af de (ud fra vurderingen) ganske få afslutninger kommer således efter en lang spurt i fuld sprint – endda ofte fra kanten af feltet.

En delkonklusion her er, at selvom disse spillere i princippet sagtens magter det færdige spil, så vil de få langt mere ud af at spille 8v8. Her er de samme spil-elementer – både teknisk og taktisk. Til gengæld er det ikke i samme grad et 'løbespil' for at nå frem til eller forsvare imod en afslutning.

Sammenlignet med U14 Dreng A-niveau er der også en markant forskel. U14-drengene har nået en fysisk kapacitet, der langt bedre tillader dem at spille det færdige spil (11v11). De når bedre og hurtigere i pres på boldholderen, og de fylder banen bedre ud, så der ikke i lige så stor grad bliver tale om et kapløb, hver gang der skal scores. Med den øgede fysiske kapacitet går vi ud fra, at 8v8-banen er ved at blive for lille til denne årgang, selvom vi ikke decideret har afprøvet dette.

Øvrige aldersgrupper og niveauer

Gennemgang af videomaterialet på de øvrige årgange bekræfter, at vi har ramt de rigtige banestørrelser i den forstand, at spillerne har plads til at lykkes, men samtidig spiller under et vist pres i stedet for at løbe lange afstande uden modstand med eller uden bold.



Piger vs. drenge – skal de skifte til ny spilleform på samme alderstrin?

Kvalitetsmæssigt er der en stor forskel mellem pigernes og drengenes niveau, når man eksempelvis sammenligner U11. Drengene er teknisk og taktisk dygtigere end pigerne. Ligesom det for U10 C-drengene er tilfældet, gør det sig også gældende for U11-piger, at de presser modstanderne mindre intenst. Samtidig løber de langsommere i pres på boldholderen/boldmodtageren, som dermed får den ønskede tid og plads til at lykkes med sin aktion.

En klar vurdering er derfor, at det ikke giver mening at differentiere mellem piger og drenge i forhold til, hvornår man skifter fra den ene til den anden spilleform. Børn udvikler sig selvfølgelig forskelligt og med forskellig hastighed både fysisk og i forhold til at opfatte rum og afstand, og der er selvfølgelig også forskel på piger og drenges udviklingskurver. Ikke desto mindre er der ikke noget i denne undersøgelse, der indikerer, at man skal gøre forskel i forhold til skiftet mellem spilleformer.



Konklusion

Konklusion

Vi har på baggrund af resultaterne i både de kvantitative og kvalitative analyser opnået en rigtig stor viden omkring de forskellige årgange og niveauer – også i forhold til, hvilke spilleformer og banestørrelser, der kan betragtes som værende de bedste for udviklingen af dygtige og glade danske fodboldspillere.

For generelt at hæve den effektive spilletid i alle udbudte spilleformer (3v3, 5v5, 8v8 og 11v11) anbefales det dog også at afvikle kampene med flere kampsbolde. En anbefaling kan være, at minimum fem bolde – og gerne flere kampsbolde – benyttes til formålet. Det vil give spillerne mulighed for hurtigt at sætte spillet i gang igen. I mellemtiden kan tilskuere hente vildfarende bolde og placere dem på side-/baglinjerne.

Der bør ligeledes i en spilleform udbydes turneringer i spilleformen under den anbefalede for blandt andet også at tilgodese de ikke øvede spillere samt klubber med få medlemmer.

Af hensyn til de mange forskellige forhold på fodboldanlæg rundt i landet bør der generelt set indarbejdes en fleksibilitet i form af en mulighed for at mindske banestørrelserne med op til 10 procent i forhold til ovenstående.

Fremtidige banestørrelser og spilleformer

Resultaterne er analyseret og præsenteret. På den baggrund anbefaler DBU og lokalunionerne derfor følgende model for det fremtidige turneringsudbud under DBU og lokalunionerne:

Årgange	Spilleform	Banestørrelse
U5, U6 og U7	3v3	13x21 m
U8, U9 og U10	5v5	30x40 m
U11, U12 og U13	8v8	52,5x68 m
U14 og opefter	11v11	68x105 m



Grafisk opstilling af nye banestørrelser

Udgiver

Dansk Boldspil-Union

Layout/dtp

DBU Grafisk
Bettina Emcken
Lise Fabricius
Henrik Vick

Foto

Per Kjærbye
Morten Nielsen

Styregruppe

DBU Bredde
Morten Nielsen
Anders Rørtoft-Madsen

DBU Jylland

David Kiær Nielsen

DBU Sjælland

Michael Juul

DBU København

Brian Molberg

DBU Fyn

Mogens Jørgensen

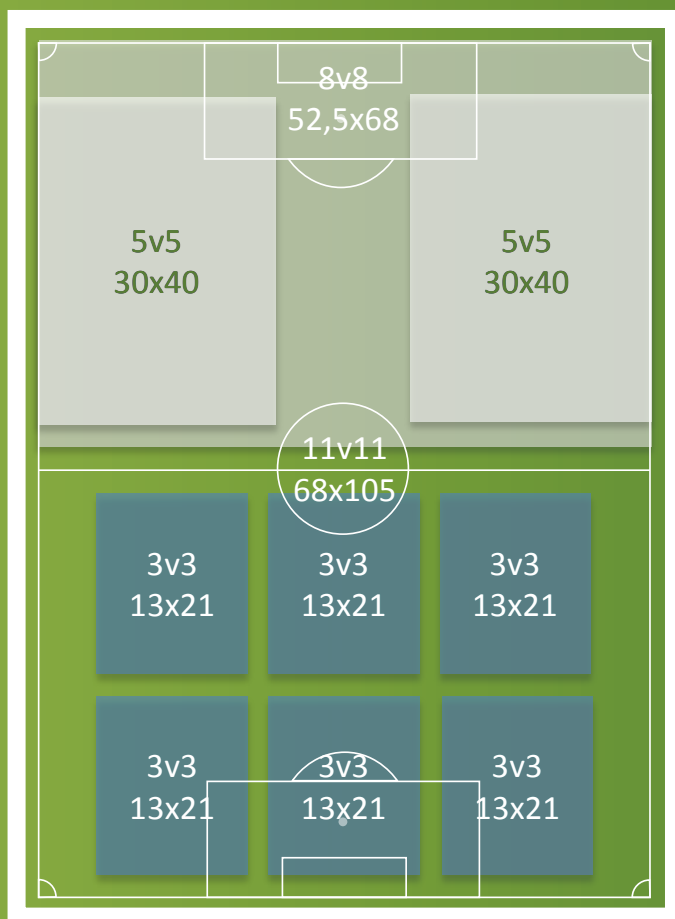
DBU Elite

Steen Gleie

DBU's

Landstrænergruppe

Peter Bonde



Læs mere på
www.dbu.dk/spilleformer



– fra leg til landshold