

# VIDENSRAPPORT OM TRANSITION FRA 8V8 TIL 11V11 I DANSK UNGDOMSFODBOLD



DANSK BOLDSPIL-UNION  
EN DEL AF NOGET STØRRE

**Titel**

Vidensrapport om Transition fra 8v8 til 11v11 i Dansk Ungdomsfodbold

**Forfattere**

Oskar Drost Brøndumbo

Rasmus Porse

**Udgiver**

Dansk Boldspil Union (DBU)

Projekt & Analyse

DBU Allé 1

2605 Brøndby

# Indhold

<b>1. Introduktion .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Metode.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Resultater .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Desk-research .....</b>	<b>6</b>
2.1.1 Ændringer i banestørrelse .....	6
2.1.2 Målstørrelse.....	7
<b>2.2 Det engelske FA's spilleformatsundersøgelse .....</b>	<b>8</b>
2.2.1 Erfaringer med og holdninger til spilformater i U12-U14.....	8
2.2.2 Den igangværende spilleformatsundersøgelse.....	9
2.2.3 Resultater – effektiv spilletid .....	9
2.2.4 Resultater – Tekniske aktioner .....	10
<b>2.3 Danske klubbers erfaringer med transitionen fra 8v8 til 11v11 ....</b>	<b>13</b>
2.3.1 Perspektiver fra breddeklubber og pige-ungdom .....	14
2.3.2 Dommerens rolle .....	15
<b>2.4 Effekten og anvendelsen af læringsgreb .....</b>	<b>16</b>
2.4.1 Ændret banestørrelse .....	16
2.4.2 Ændret målstørrelse .....	17
2.4.3 Forlængelse af den formelle spilletid .....	17
2.4.4 Bolde om banen .....	18
2.4.5 Indspark/-dribling.....	18
2.4.6 Flyvende ind- og udskiftning.....	18
2.4.7 Presfri zone .....	19
2.4.8 Alternativ offsidelinje .....	19
<b>2.5 Brøndby IF's spilleformatsundersøgelse.....</b>	<b>20</b>
<b>3. Opsamling .....</b>	<b>22</b>
<b>4. anbefalinger .....</b>	<b>23</b>
<b>5. Litteraturliste.....</b>	<b>24</b>
<b>Bilag 1 – Arbejdsgruppens anbefalinger .....</b>	<b>25</b>

## 1. Introduktion

Nærværende rapport præsenterer en omfattende undersøgelse af *transitionen fra 8v8 til 11v11 i ungdomsfodbold*. Formålet med undersøgelsen er at samle og formidle viden samt identificere praksisser og anbefalinger, der på bedst mulig vis sikrer en smidig og effektiv overgang mellem spilformaterne 8v8 og 11v11 for unge spillere på tværs af køn og niveau, samt evaluere på de respektive tilgange og metoder, som allerede anvendes i danske fodboldpraksisser.

Transitionen fra 8v8 til 11v11 anses af DBU som en kritisk fase i ungdomsfodbold, hvor spillere stilles over for nye tekniske, taktiske og fysiske krav og udfordringer. Til at undersøge transitionen dykker nærværende rapport ned i fire undersøgelsesindsatser, der bygger på kvalitative og kvantitative data indhentet fra nationale og internationale fodboldkontekster. Til sidst i rapporten vil der fremgå en række anbefalinger til, hvordan projektets arbejdsgruppe bør arbejde videre med rapportens indsigter.

Denne vidensrapport suppleres desuden af Bilag 1, hvor arbejdsgruppen deler holdninger og anbefalinger, der underbygges af nærværende vidensrapports indhold.

### 1.1 Metode

For at skabe størst muligt udbytte og indsigt beror nærværende undersøgelse på flere forskellige analytiske indsatser gennemført af DBU Analyse. Indsatserne tager udgangspunkt i nationale såvel som internationale erfaringer og forskning med formålet om at kvalificere og viderelevere aktuel og solid viden, der kan anvendes til at udvikle og forme kulturen på fodboldbaner i hele Danmark. I denne sammenhæng bør det noteres, at en større andel af den indsamlede data udgøres af erfaringer fra elite-/talentkontekster. Det skyldes den simple årsag, at langt det meste viden og erfaringer ift. at eksperimentere med, udvikle og tilpasse transitionen fra 8v8 til 11v11 på nuværende tidspunkt genereres på højeste ungdomsniveau. Her eksperimenterer klubber dagligt med læringsgreb, der skal kunne bidrage til den enkeltes spillers udvikling såvel som oplevelsen af motivation og glæde på banen. Desuden tager store dele af undersøgelsens analytiske indsatser udgangspunkt i fysiske og direkte målbare data, herunder antallet af afleveringer, skud, tid på bolden m.fl. Det vil sige, at der primært fokuseres på, hvordan spillet har betydning for den boldbesiddende spiller, og kun i mindre grad på,

hvordan spillet uden bold opleves. Dette analytiske valg er truffet, da det vurderes at skabe tilstrækkelig viden omkring spillets dynamikker.

Første analytiske indsats i undersøgelsen om transitionen fra 8v8 til 11v11 består af desk-research, der afdækker relevante indsigter fra den forskningsbaserede litteratur. Herefter er to enkeltstående interviews med det engelske FA blevet foretaget. Begge interviews tager udgangspunkt i den engelske turneringsstrukturs spilformater, akademiers anvendelse af alternative spilformater og det engelske forbunds igangværende spilformatsundersøgelse.

På baggrund af disse indsigter er seks interviews med relevante klubrepræsentanter (trænere, talent- og transitionsansvarlige) fra danske bredde- og licensklubmiljøer blevet foretaget. Disse interviews dykker ned i, hvordan klubber og spillere oplever at spille 8v8 og 11v11 (U12-U14), samt hvordan transitionen fra 8v8 til 11v11 kan optimeres gennem anvendelsen af en række læringsgreb.

Til at skabe endnu større indsigt i hvordan danske klubmiljøer anvender og forholder sig til samtlige spilformater i praksis, blev et besøg med Brøndby IF's dataenhed istandsat. Med udgangspunkt i dette besøg gennemgår rapporten resultaterne fra klubbens egen spilformatsundersøgelse, der går i dybden med følgende spilformater: 6v6, 8v8, 9v9, 11v11 i U12 til U14.

Erfaringer, indsigter og resultater fra samtlige analytiske indsatser gennemgås detaljeret i nærværende rapport. De overordnede resultater er tidligere blevet præsenteret for DBU's arbejdsgruppe på området forud for udarbejdelsen af vidensrapporten.

## 2. Resultater

I følgende vil resultater og relevante indsigter fra hver af undersøgelsens analytiske indsatses blive præsenteret.

### 2.1 Desk-research

Desk-researchen indeholder relevante indsigter fra en række videnskabelige artikler, der gennemgår, hvilken indflydelse specifikke ændringer i spilformatet har på spilleradfærd og tendenser i spillet. Flere af disse resultater holdes op mod DBU's egen spilformatsundersøgelse fra 2013. Afsnittet kredser primært om forskellige banestørrelses betydning for spillet, mens betydningen af målets størrelse også kort berøres.

#### 2.1.1 Ændringer i banestørrelse

En del af den videnskabelige litteratur kredser omkring, hvordan ændringer i banestørrelse har indflydelse på fodboldspillet i praksis. Et spansk studie af Garcia-Angulo et al. (2020b) undersøger effekten af at skifte fra stort til mindre baneformat med U12-spillere. Heraf fremhæves det blandt andet, at kontinuiteten i spillet bliver langt større, når banens størrelse reduceres. Det vil sige, at spillet flytter sig mere og hurtigere mellem banens zoner, samtidig med at banens bredde i højere grad anvendes (se figur 1).

Initiation Zone	Creation Zone	Finalization Zone
T1 = 4.00 ± 4.07	T1 = 5.03 ± 4.66	
T2 = 9.46 ± 6.65 *; ES: 0.503	T2 = 6.81 ± 5.92 *; ES: 0.185	
T3 = 5.05 ± 5.76	T3 = 5.22 ± 4.58	
T1 = 20.19 ± 16.88	T1 = 9.08 ± 7.69	T1 = 7.92 ± 8.70
T2 = 27.46 ± 19.30 *; ES: 0.336	T2 = 9.16 ± 7.84; ES: 0.042	T2 = 10.78 ± 7.63 *; ES: 0.160
T3 = 23.08 ± 16.47	T3 = 10.30 ± 7.49	T3 = 9.43 ± 8.27
T1 = 4.95 ± 5.07	T1 = 4.38 ± 4.13	
T2 = 8.46 ± 7.03 *; ES: 0.285	T2 = 5.57 ± 5.11; ES: 0.100	
T3 = 5.08 ± 5.57	T3 = 5.14 ± 4.51	

Figur 1: Det gennemsnitlige antal af aktioner i hver af banens zoner. T1 og T3: kampe fra stort format (8v8). T2: kampe fra mindre format (5v5). \* markerer signifikante forskelle. (Garcia-Angulo et al., 2020b)

Desuden fremgår det af figur 1, at spillet i langt højere grad foregår på sidste tredjedel, når banestørrelsen reduceres, mens antallet af skud, pasninger og erobringer også højnes ved samme greb.

Ifølge Garcia-Angulo et al. skaber den mindre banestørrelse således langt større deltagelse for spillerne og taktisk variation i spilforløbet. De samme tendenser gør sig gældende i DBU's egen spilformatsundersøgelse fra 2013, hvor der på tværs af årgangene U12-U14 og køn registreres forskelle i antallet af aktioner (skud, pasninger og driblinger), når banestørrelsen reduceres eller antallet af spillere bliver færre. Hos U12-piger ses der blandt andet ca. dobbelt så mange afslutninger, når 7v7-banestørrelsen reduceres med 6 meter i længden og 4 meter i bredden (36x50m = 26 afslutning; 40x56m = 14 afslutninger). Hos U13-drenge registreres næsten dobbelt så mange aktioner pr. spiller, når de går fra 9v9 (17 aktioner pr. spiller) til 7v7 (32 aktioner pr. spiller).

De samme fund bakkes yderligere op af Randers et al. (2014), der finder, at ved at gå fra 11v11 til 8v8 øges antallet af aktioner pr. spiller, mens forholdet mellem antallet af succesfulde aktioner forholder sig uændret. I DBU's spilformatsundersøgelse er succesraten pr. aktion for U13-drenge A 81,3% i 8v8-spillet og 77,3% i 11v11-spillet, og understøtter således også resultaterne fra Randers et al.

Et andet studie af Garcia-Angulo et al. (2020a) måler desuden på, hvilken indflydelse ændringer i baneformatet har for spilleres motivation og self-efficacy. Af studiet fremgår det, at en reducere af banestørrelse ikke har indflydelse på spilleres self-efficacy, det vil sige, at spilleres tro på egne evner er uændret, når de går fra et stort spilformat (8v8) til et mindre (5v5). Potentielt vil billedet se anderledes ud, når spillere transiterer fra 8v8 til 11v11, hvor en øgning i banestørrelse vil sætte nye taktiske og fysiske krav til spillerne på banen. Studiet af Garcia-Angulo et al. undersøger ikke denne transition.

### 2.1.2 Målstørrelse

En lille del af den videnskabelige litteratur kigger også på, hvilken indflydelse ændringen af målstørrelse har på spillet. Her finder både Ortega-Toro (2018) og Garcia-Angulo et al. (2020b), at ved at reducere målstørrelsen øges keeperens deltagelse. Antallet af defensive og offensive aktioner for keeperen øges altså, når der spilles med mindre mål. Det skal dog pointeres, at målstørrelsen i begge studier ændres samtidig med, at banestørrelsen og mængden af spillere på banen også reduceres. Keeperens øgede deltagelse kan derfor ikke definitivt siges at være forskyldt af ændringen i målstørrelse.

## 2.2 Det engelske FA's spilleformatsundersøgelse

Over to interviews med henholdsvis John Folwell (Head of Grassroots Coach Development), Andy Dyke (National Development Manager), Ian Bateman og Joe Sargison (FA Youth Coach Developers) blev erfaringer fra det engelske FA fremlagt, herunder de engelske klubbers anvendelse af alternative spilformater samt et indblik i deres igangværende spilleformatsundersøgelse.

### 2.2.1 Erfaringer med og holdninger til spilformater i U12-U14

I snakken om de engelske ungdomselitemiljøer fremhæver det engelske FA, at langt de fleste klubber og akademier foretrækker stor fleksibilitet og frihed i valget af spilformat omkring årgangene U12-U14. Selvom klubber ønsker at deltage i det klassiske turneringsudbud (U11-U12: 9v9; U13-U14: 11v11), prioriteres alternative spilformater højt ved siden af turneringsuddannelsens weekendkampe. Afviklingen af kampe uden for turneringen er en måde, hvorpå klubber kan sætte den enkelte spillers udvikling i fokus, og altså tilrettelægge det respektive kampformat efter spillerens/spilleres kompetencer og behov. Eksempelvis arrangeres småformatsspil (1v1, 2v2, 4v4) i tilfælde af, at spilleren skal udvikle sine tekniske færdigheder eller boldhåndtering under pres, mens storformatet (9v9, 11v11) i højere grad anvendes til at udvikle større taktisk forståelse og til at arbejde relationelt med spillerne.

Det engelske FA anbefaler, at man undgår at spille 11v11 på stor bane, før det spilles i turneringsregi. Til anbefalingen tilføjer det engelske FA:

*"Hvis man ønsker at spille 11v11, bør man i høj grad overveje, 'hvordan man spiller det', og 'hvorfor man spiller det'." (oversat fra engelsk)*

For flere engelske klubber og akademier giver det mening at forsøge sig med 11v11 i den korte periode forud for U13's turneringsopstart. Nogle engelske klubber og akademier anvender i transitionsfasen (fra 9v9 til 11v11) *11v11 på reduceret bane* for at tilgodese spilleres fysiske evner og taktiske forståelse i et måske uvant og stort spilformat. Andre anvender også mindre bolde og mål til at skabe en nemmere og mere naturlig overgang til det fuldstændige 11v11-spil.

## 2.2.2 Den igangværende spilformatsundersøgelse

I England er det engelske FA på nuværende tidspunkt i gang med en større spilformatsundersøgelse, hvor der dykkes ned i data fra engelske ungdomsfodboldmiljøer. Undersøgelsens opbygning minder i sin helhed om DBU's egen fra 2013.

Det engelske FA fortæller, at undersøgelsen bidrager til at nuancere perspektiver omkring tidspunktet for transitioner forud for 11v11 og antallet af transitioner i ungdomsfodbold. Med undersøgelsen ønsker det engelske FA blandt andet at afsøge muligheden for at indføre færre transitioner, før der skiftes til 11v11 i pige- og drenge-ungdom. Det vil sige, at i stedet for at spille 7v7 fra U9, 9v9 fra U11 og 11v11 fra U13, skeler det engelske FA til den danske model, hvor der over længere tid spilles 8v8 før 11v11. Undersøgelsen fokuserer derfor på samtlige spilformater og årgange. Vi har særligt fokus på 7v7, 8v8, 9v9 og 11v11 i U12 og U13.

Den engelske undersøgelse præsenterer to fokusområder: 1) "Hvordan kan spilleres fysiske aktivitet øges i fodboldspillet?". Dette fokusområde fremlægges også som et nationalt og politisk fokus. 2) "Hvordan kan mængden af tekniske aktioner øges?".

Følgende vil primært tage udgangspunkt i fokusområde 2, eftersom sammenligningsgrundlaget forekommer størst her i relation til den danske spilformatsundersøgelse.

## 2.2.3 Resultater – effektiv spilletid

Af den engelske undersøgelse kan det udledes, at mængden af effektiv spilletid er uændret for U12 på tværs af formaterne 7v7, 8v8 og 9v9 for både drenge og piger (se figur 2). Den gennemsnitlige mængde af effektiv spilletid udgør på denne årgang 52% af kampene.

Format	Effective Playing Time (Mixed)	Effective Playing Time (Girls)
7v7 on 7v7 Pitch	15 minutes 46 seconds (53%)	14 minutes 17 seconds (48%)
8v8 on 7v7 Pitch	15 minutes 0 seconds (50%)	12 minutes 48 seconds (57%)
8v8 on 9v9 Pitch	15 minutes 36 seconds (51%)	15 minutes 41 seconds (52%)
9v9 on 9v9 Pitch	15 minutes 41 seconds (52%)	16 minutes 51 seconds (56%)

Figur 2: Mængden af effektiv spilletid på tværs af formater i U12. 'Mixed' repræsenterer hold udgjort af piger og drenge. Obs. på fejl ved '8v8 on 7v7 pitch' og 'Girls' (Den engelske spilformatsundersøgelse).

Billedet er en smule anderledes, når ovenstående spilformater sammenlignes med 11v11-spillet. Af figur 3 fremgår det, at den gennemsnitlige mængde af effektiv spilletid i U13 11v11 udgør tæt på 60% af kampenes varighed. Af den danske spilformatsundersøgelse forekommer en lignende tendens hos U13 og U14 'A Drengene', hvor mængden af effektiv spilletid stiger med henholdsvis 14%- og 8%-point ved at gå fra 9v9 til 11v11. Det skal noteres, at tendensen ikke gør sig gældende for hverken U13 'C Drengene', U14 'A Piger' og U14 'C Piger', hvor mængde af effektiv spilletid enten er uændret eller faldet ved at spille 11v11.

Pathway	Effective Playing Time (per half)	Standard Half Length
Mixed 9v9	18 minutes 30 seconds	35 minutes
Girls 9v9	18 minutes 29 seconds	35 minutes
Mixed 11v11	20 minutes 55 seconds	35 minutes
Girls 11v1	20 minutes 25 seconds	35 minutes

Figur 3: Mængden af effektiv spilletid på tværs af formaterne 9v9 og 11v11 i U13. 'Mixed' repræsenterer hold udgjort af piger og drenge (Den engelske spilformatsundersøgelse).

#### 2.2.4 Resultater – Tekniske aktioner

Den engelske spilformatsundersøgelse beror på en stor mængde data, der blandt andet også afdækker den enkelte spillers præstation. Undersøgelsen kigger på antallet af skud, afleveringer, driblinger og defensive aktioner i samtlige spilformater. Af resultaterne fremgår det, at man i U12 og U13 ofte vil se færre afleveringer, driblinger og defensive aktioner pr. spiller, når banestørrelsen øges (se figur 4).

Pathway	Format	Shots per Player	Passes per Player	Dribbles per Player	Defensive Actions per Player	Pathway	Format	Shots per Player	Passes per Player	Dribbles per Player	Defensive Actions per Player
U12 Mixed	7v7 on 7v7 Pitch	0.4	4.3	0.5	2.5	U13 Mixed	9v9	0.3	3.2	0.6	3.0
	8v8 on 7v7 Pitch	0.4	4	0.4	2.5						
	8v8 on 9v9 Pitch	0.3	4.1	0.4	2.2		11v11	0.2	3.8	0.4	2.0
	9v9 on 9v9 Pitch	0.2	3.7	0.4	2.4						
U12 Girls	7v7 on 7v7 Pitch	0.3	3.7	0.5	2.7	U13 Girls	9v9	0.3	3.4	0.5	2.1
	8v8 on 7v7 Pitch	0.3	3.6	0.3	2.6						
	8v8 on 9v9 Pitch	0.3	3.7	0.5	2.7		11v11	0.2	2.9	0.3	1.7
	9v9 on 9v9 Pitch	0.3	3.2	0.4	2.4						

Figur 4: Antallet af tekniske aktioner pr. spiller for U12 og U13. 'Mixed' repræsenterer hold udgjort af piger og drenge. (Den engelske spilformatsundersøgelse)

Jævnfør den tidligere præsenterede desk-research tyder det således på, at involveringsgraden falder, når banestørrelsen og antallet af spillere på banen øges. Til resultaterne knytter det engelske FA en kommentar om, at U12-spillere umiddelbart får det samme eller en smule mere ud af at spille 7v7 end 9v9, som de ellers normalvis spiller i turneringsregi. Sammenlignes tallene for U13 "Mixed" 11v11 og U12 "Mixed" 9v9, synes der kun at være meget lille forskel mellem de to spilformater og antallet af tekniske aktioner pr. spiller. Dette er dog ikke tilfældet hos piger, hvor forskellen mellem U12 "Girls" 9v9 og U13 "Girls" 11v11 stadig synes at være mere synlig.

Sammenlignes disse tal med den danske spilformatsundersøgelse, fremgår det, at det samlede antal af *aktioner pr. minut effektiv spilletid* falder stødt hos både U12, U13 og U14 på tværs af køn, når baneformatet øges fra 7v7 til 9v9 og til 11v11. Eksempelvis falder *antallet af aktioner pr. spiller* i U13-Drenge 'A' fra 3 aktioner pr. spiller i 7v7 til 1,1 aktioner pr. spiller i 11v11. Et lignende billede gør sig gældende hos U14 Piger 'A', hvor de i 7v7-spillet har 2,2 aktioner pr. spiller og 1,1 i 11v11. Det skal dog noteres, at forskellen er en smule mindre, når formaterne 9v9 og 11v11 sammenlignes i begge målgrupper (se figur 5).

	Niveau	Format	Banestr.	Aktioner pr. minut eff. spilletid
U12-Drenge	B	9V9	68x72	2,0
U12-Piger	B	9V9	68x72	1,3
U13-Drenge	A	7V7	40x56	3,0
U13-Drenge	A	9V9	68x72	1,3
U13-Drenge	A	11V11	68x105	1,1
U14-Piger	A	7V7	40x56	2,2
U14-Piger	A	9V9	68x72	1,5
U14-Piger	A	11V11	68x105	1,1

Figur 5: Antallet af aktioner pr. minut effektiv spilletid i U12-Drenge og -Piger B, U13-Drenge A og U14-Piger A i den grønne kolonne (DBU's spilformatsundersøgelse, 2013).

I denne sammenhæng er det vigtigt at pointere, at antallet af *aktioner pr. minut effektiv spilletid* er dobbelt så stort hos U12-Drenge 'B' 9v9 (2,0 aktioner) og U13-Drenge 'A' 11v11 (1,1 aktioner). Selvom antallet af tekniske aktioner fra 9v9 U12 "Mixed" begynder at ligne 11v11 hos U13 "Mixed" i England, forekommer der altså stadig en markant forskel i antallet af *aktioner pr. minut effektiv spilletid*, når man kigger på 9v9 U12-Drenge og 11v11 U13-Drenge i den danske

spilformatsundersøgelse. Forskellen forekommer en smule mindre mellem 9v9 U12-Piger (1,3 aktioner) og 11v11 U14-Piger (1,1 aktioner).

Opsummerende er der store sammenhænge mellem den igangværende engelske spilleformsundersøgelse, og den som blev gennemført i Danmark i 2013. Begge steder ses det, at ved overgangen til 11v11 i ungdomsfodbold opnås mere effektiv spilletid, mens antallet af aktioner pr. spiller reduceres betydeligt.

### 2.3 Danske klubbers erfaringer med transitionen fra 8v8 til 11v11

I Danmark gennemgår en ny årgang spillere hvert år transitionen fra 8v8 til 11v11, når sæsonen opstartes på ny. Det vil også sige, at et nyt spilformat med nye regler om offside, større mål og større bane indføres. Til at undersøge, hvordan disse to spilformater – og transitionen mellem dem – opleves, har vi interviewet seks repræsentanter fra danske bredde- og licensklubmiljøer, herunder trænere, talent- og transitionsansvarlige.

Af undersøgelsens interviews fremgår det, at 8v8 i U13 opleves som et højintensity spil, der blandt andet fremmer 1v1-dueller. Samtidig mener andre, at 8v8-spillet møder sine udfordringer ift. keeperudvikling på grund af baneformatets størrelse på målfeltet. Den mindre størrelse målfelt skaber umiddelbart mindre hensigtsmæssige vilkår for keeperdeltagelse i blandt andet opbygningsspillet. I relation med desk-researchen, der fandt, at mindre mål øgede keeperdeltagelse, vil en forøgelse af målstørrelse således også kunne virke som et effektivt greb til potentielt at øge antallet af offensive og defensive aktioner hos keeperen i 8v8-spillet.

Desuden påpeges det af licensklubberne, at de oplever det som en udfordring, at kamptruppen i DBU's turneringsregi for U13 ikke må bestå af flere end 12 spillere. Klubberne giver udtryk for, at det ofte har den konsekvens, at der bliver valgt spillere fra, når kamptruppen udtages. 12 spillere i kamptruppen stemmer således ikke overens med licensklubbernes ønsker om, at samtlige spillere i de respektive U13-trupper skal tilbydes kamptræning på øverste niveau. Det skal dog noteres, at når flere spillere udtages, og klubber fortsat ønsker at spille to halvlege af 30 min i DBU's turneringsregi, sænkes den gennemsnitlige spilletid pr. spiller. Temaet om forlængelse af den formelle spilletid behandles i et senere afsnit.

I vinterhalvåret hvor sæsonens DBU-turnering er sat på pause for U13, sætter flere klubber fokus på transitionen til 11v11. Første gang U13-spillere træder ind på en stor 11v11-bane oplever alle interviewede bredde- og licensklubber, at spillets intensitet falder markant. Spilleres fysiske formåen udfordres med 11v11-baneformatet, der forekommer cirka dobbelt så stort, end hvad spillerne ellers har været vant til før vinterpausen. Dette gør sig gældende for både drenge og piger. Transitionen til 11v11 opleves således omfattende og svær at adaptere til. Når banens format bliver en udfordring og ikke stemmer overens med spillernes fysiske, taktiske og måske tekniske kompetencer,

kan det få negativ betydning for udviklingen af spillerens motivation, selvtillid og trivsel/glæde i fodboldspillet.

For at skabe en mere naturlig overgang og et spilformat, der er tilpasset U13-spillernes behov, kompetencer og fysiske formåen, anvender en lang række klubber 9v9-spillet eller 11v11 på reduceret banestørrelse uden for turneringsregi. Klubberne oplever, at dette spilformat kan være med til at klargøre spillere til 11v11, fordi det bidrager til at øge og tilpasse den enkelte spillers spilforståelse i et stort spilformat, hvor offsidereglen blandt andet er implementeret. Desuden skaber færre kvm. Pr. spiller større deltagelse for den enkelte spiller, om end redueringen af baneformat foretages i bredde- eller licensklubber. Alene ved at tilpasse banestørrelsen til den enkelte spiller får det positiv betydning for spillerens motivation og trivsel, eftersom spillerens kompetencer i langt højere grad stemmer overens med formatets tekniske og fysiske krav/udfordringer. Når tilpasningen af banestørrelse alene har positiv indflydelse på spilleres motivation, betyder det, at sandsynligheden for at fastholde spillere i danske fodboldmiljøer også øges (Nielsen et al., 2023).

### 2.3.1 Perspektiver fra breddeklubber og pige-ungdom

Isoleres udsagn fra breddeklubmiljøer fra licensklubbernes udsagn, kommer flere af de samme tendenser til udtryk, herunder oplevelsen af alt for store løbeafstande, når U13 starter med at spille 11v11, samt 11v11-formatets betydning for udviklingen af motivation og glæde. Afstandene på en 11v11-bane opleves relativt større for spillere i breddemiljøer end for spillere i licensklubber. Det vil sige, at anvendelsen af store baneformater i breddemiljøer ofte er langt svære at håndtere hos breddespillere, end hvad tilfældet er for spillere i licensmiljøer.

Det kan blandt andet aflæses af DBU's spilformatsundersøgelse fra 2013, at antallet af *aktioner pr. min. effektiv spilletid pr. spiller* i U13 Dreng A (1,83 aktioner) er 25% højere end hos U13 Dreng C (1,39 aktioner) i 11v11-formatet. Det vil sige, at spillerdeltagelsen over et helt kampforløb er relativt lavere i bredden, hvorfor tilpasningen og redueringen af baneformat også med stor sandsynlighed vil kunne få positiv indvirkning hos U13- og U14-spillere i breddemiljøer.

Desuden bliver implementeringen af 11v11 mødt af en række praktiske udfordringer i de danske breddemiljøer. Blandt andet vil enkelte klubber opleve, at spillermassen i

mindre klubber (og byer) ikke eksisterer ift. at gå fra en mindre 8v8-trup til at udfylde en større 11v11-trup.

I tilfælde af at der ønskes at ændre på baneformater, der alene gælder for U13 (fx 9v9-bane eller 11v11 reduceret bane), kan breddeklubber møde udfordringer ift. baneopkridtning, eftersom denne ofte udføres af kommunen. Generelt set er breddeklubbers forudsætninger for at implementere greb, der alene gavner en enkel eller to årgange, anderledes end tilfældet er hos licensklubber.

I pige-ungdom opleves spilafstandene ligeledes meget store, når spillere går fra 8v8 til 11v11 i U13, og kun et fåtal af spillere synes altså at være klar til 11v11-spilformatet i U13. 11v11-formatet får derved endnu større konsekvenser for størstedelen af U13-pigers motivation og glæde på banen, når de fysiske og tekniske krav/udfordringer forekommer langt større end, hvad der eksempelvis er tilfældet hos U13- eller U14-drenge fra licensmiljøer. 11v11-formatet udgør derved kun en optimal ramme for udvikling og trivsel for de få, der besidder de fysiske kompetencer til at begå sig på en stor bane, mens resten, som udgør majoriteten af spillermassen i U13-piger, kun i meget lav eller ingen grad får noget positivt ud af 11v11-spillet. Når formatet ikke er tilpasset målgruppen, risikerer det således at få negativ betydning for fastholdelsen af piger i fodbold.

### 2.3.2 Dommerens rolle

Desuden fremhæver et par klubber, at de oplever en tendens til, at dommerens rolle betyder mere og mere for spillere i ungdomsfodbold. U13-spillere påvirkes af adfærden, de observerer i seniorkampe på tv, hvor kommunikationen mellem spillere og dommere synes større end, hvad tilfældet er i ungdomsfodbold. Hos U13-spillerne er det særligt brok, der rettes mod dommeren. Én klub nævner, at ved at indføre strengere regler omkring brok mod dommeren, vil det skabe et spil, hvor spillere har større fokus på dem selv og egen udvikling.

En anden klub påpeger, at dommeradfærden ligeledes kan have stor indflydelse på mængden af effektiv spilletid. Særligt omkring forseelser eller kampbegivenheder, hvor dommeren skal notere situationens udfald (fx ved gult kort). I licensklubregi nævnes det blandt andet, at det ikke synes nødvendigt eller hensigtsmæssigt, at dommeren giver henstillinger til U13-spillere, eftersom mængden af effektiv spilletid sænkes

markant herved. Desuden påpeges det, at det i højere grad er trænerens ansvar at reagere på spillerens *ulovlige* handling eller adfærd – eksempelvis ved at udskifte spilleren.

## 2.4 Effekten og anvendelsen af læringsgreb

Med formålet om at skabe en mere hensigtsmæssig transition fra 8v8 til 11v11 blev de samme repræsentanter fra ovenstående interviews ligeledes spurgt ind til en otte udvalgte læringsgreb og til effekten af samme. Læringsgrebene er defineret af medlemmer af DBU's arbejdsgruppe.

### 2.4.1 Ændret banestørrelse

Dette greb afdækker erfaringer med alternative banestørrelserne, der ikke er 8v8 (52,5x68 m) eller 11v11 (68x105 m). Mange licensklubber anvender alternative baneformater uden for turneringsregi, blandt andet i midtuge-træningskampe og udenlandske stævner. Anvendelsen af et alternativt baneformat i U12-U13 beror ofte på to overvejelser eller fokuspunkter 1) "Hvordan bidrager formatet til spillerens kompetenceudvikling?" (Spillerfokus) 2) "Hvordan forbereder formatet holdet til at spille 11v11?" (Transitionsfokus). I nærværende har vi bedt klubrepræsentanter om at tage udgangspunkt i transitionsfokusset.

Samtlige klubber er bekendt med, at 11v11 på fuld bane skaber et lavintensivt spil i U13. Som en del af forberedelserne til DBU's turneringsudbud arrangerer enkelte klubber derfor træningskampe på en mindre 11v11-bane (fra felt-til-felt + 5m smallere bane). Andre anvender 9v9-spillet fra straffeplet-til-straffeplet eller lille-felt-til-lille-felt. Hos U13-spillere synes begge baneformater – med deres færre *kvm pr. spiller* – at skabe mere optimale kampmiljøer, der bidrager til en mere naturlig og nemmere transition fra 8v8 til det fulde 11v11-spil. I forhold til brugen af alternative spilformater fremhæver enkelte klubber, at anvendelsen af kegler og toppe til opstregning af baneformatet synes at have negativ indflydelse på spilleres oplevelse af fodboldspillets autenticitet, herunder spilleres oplevede motivation. Størst autenticitet opnås således ved opkridtning af baneformatet, herunder tydelige side- og baglinjer, målfelter og midterlinje.

I undersøgelsen fremgår det desuden, at større Liga-klubber ofte kan være mere tilbøjelige til at eksperimentere med alternative spil- og baneformater i kamp- og

turneringskontekster. At nogle klubber i mindre grad ønsker at udforske alternative spilformater kan blandt andet skyldes, at der ikke findes tilstrækkelig og/eller tilgængelig viden og erfaringer omkring, hvilke fordele alternative baneformater har hos U13- og U14-spillere, samt hvordan klubber kan/bør anvende alternative baneformater.

### 2.4.2 Ændret målstørrelse

Målstørrelsen har en væsentlig betydning for spillets udtryk. Klubber oplever, at store mål ofte øger mængden af langskud, mens det reducerer spil i bagrummet. Dette gælder både for 9v9 på store mål og 11v11-spillet i U13. For enkelte klubber synes forøgelsen af målstørrelse at være en udfordring, mens det for andre menes at fremme udvikling hos spillere, herunder spilleres opmærksomhed om at sidde tættere på angriberen eller boldholder.

Når målstørrelsen mindskes i formaterne 8v8, 9v9 og 11v11, fører det ofte til et mere defensivt spil, hvor det er nemmere at forsvare målet. Det kan potentielt betyde, at antallet af skud på mål mindskes, mens fokuset på box-entries (afleveringer ind i feltet) øges for at spille målchancen større.

Enkelte klubber mener, at målstørrelsen med fordel kan tilpasses efter keeperens fysik. Det vil sige, at en biologisk sent udviklet keeper eksempelvis bør stå på et mindre mål end en biologisk tidligt udviklet keeper.

### 2.4.3 Forlængelse af den formelle spilletid

Som tidligere beskrevet ønsker de fleste klubber at skabe mest mulig spilletid for alle spillere i truppen. Flere klubber giver udtryk for, at en ændring af den formelle spilletid og en forøgelse af kamptruppens størrelse ville være behjælpelig for, at filosofien kan udledes i praksis. I tilfælde af at der gives lov til at øge kamptruppen i 8v8, ønsker klubber at forlænge den formelle spilletid, således at den gennemsnitlige spilletid pr. spiller forbliver uændret. Hvis man opdeler tiden ligeligt mellem kamptruppens 12 spillere i U13 8v8 (2x30 min), er den gennemsnitlige spilletid på nuværende tidspunkt 40 minutter pr. spiller. Hvis det tillades, at 14 spillere udtages, vil den gennemsnitlige spilletid i en 8v8-kamp på 2x30 min være 34 minutter pr spiller. Det vil sige, at for at en kamptrup på 14 spillere skal opnå 40 minutters spilletid pr. spiller, bør den formelle spilletid forlænges med 10 minutter, så kampen varer 70 minutter.

Nogle klubber fremhæver, at de ønsker tre halvlege, da det vil gøre det nemmere at fordele spilletiden ligeligt og skabe muligheden for at lave større skift i pauserne. Eksempelvis kan løbende udskiftninger i spillet undgås – hvilket potentielt vil øge den effektive spilletid – og i tilfælde af, at kamptruppen er stor nok, vil næsten et helt hold kunne skiftes i hver af kampens pauser, og spilletiden fordeles mere hensigtsmæssigt mellem spillere. I Sverige anvendes tre halvlege hos U12-U13 (9v9)<sup>1</sup>.

#### 2.4.4 Bolde om banen

Dette greb fremstår som et af de nemmeste at implementere, samt et af de mest profitable ift. at øge den effektive spilletid og intensiteten i spillet. Grebet anvendes allerede af de fleste licensklubber, der oplever, at grebet forkorter spilstop og forlænger antallet af effektive spilleminutter for spillerne på banen.

#### 2.4.5 Indspark/-dribling

Mange klubber har positive erfaringer med dette greb før U13. Eksempelvis elimineres deaddtime forårsaget af kastefejl, mens den effektive spilletid øges. Enkelte anvender dette greb i selvarrangerede U13-kampe, mens andre helst vil være grebet foruden i U13, eftersom det menes, at spillet på dette tidspunkt helst skal begynde at ligne det fuldstændige 11v11-spil. En tredje gruppe forholder sig vævende over for dette greb og mener, at rammerne og reglerne omkring en evt. inddribling-/indsparksregel tydeligt skal defineres, således at spilsituationen ikke misbruges og eksempelvis kan anvendes på lige fod med et frispark, hvor der sparkes direkte på mål, eller som et hjørnespark. Denne gruppe påpeger altså, at grebet alene skal bidrage til, at spillet kan sættes hurtigt i gang og skabe mere aktiv tid på bolden hos spillere.

I U13 pige-ungdom synes det gavnligt at anvende grebet – og potentielt også efter U13 – fordi klubber oplever, at grebet i denne kontekst gør spillet mere dynamisk og organiseret, efter bolden har været ude.

#### 2.4.6 Flyvende ind- og udskiftning

Ikke mange klubber har forholdt sig til anvendelsen af dette greb, dog fremhæver flere, at de forestiller sig, at grebet vil kunne bidrage til at højne intensiteten i spillet samt øge den effektive spilletid. Dog påpeges det samtidig, at flyvende ind- og udskiftning vil forårsage forvirring blandt med- og modspillere. Eksempelvis vil en højreback under

<sup>1</sup> <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-9-mot-9/regler/>

udskiftningssituationen kunne træde ud af banen i højre side af, mens indskiftningen foretages i venstre side. Den indskiftede højreback vil derved skulle krydse banen, mens spillet er i gang, for at nå hen til sin position.

Flere trænere har positive erfaringer med spilstoppet ved ind- og udskiftning, fordi situationen giver anledning til, at træneren på nemmere vis kan kommunikere taktiske ændringer med banens spillere. Eksempelvis når en formationsændring skal foretages, gør spilstoppet ved indskiftningen det nemt for træneren at viderekommunikere den nye formation og få interne aftaler på plads.

#### 2.4.7 Presfri zone

Overordnet set oplever de fleste, at dette greb forstyrrer mere end det gavner samtlige spilformater. En presfrizone øger ofte spillets kompleksitet unødvendigt, mens den samtidig forårsager en uhensigtsmæssig reducere af spillets intensitet. Andre påpeger, at grebet i 8v8 fremmer boldbesiddelsen og gavne opbygningsspillet – dog på bekostning af spillets flow/kontinuitet.

#### 2.4.8 Alternativ offsidelinje

Til dette greb er meningerne blandede. Nogle klubber mener, at offside (fra midterlinje) bør indføres på U13 (8v8), fordi det synes at fremme disciplin og spillerrelationer. I forhold til offside-reglens relationsfremmende egenskaber, bidrager den blandt andet til bedre afstemning af bagkæden og positioneringen mellem dens spillere.

Andre er af den holdning, at offside ikke bør indføres før 11v11, fordi det skaber læringssituationer for forsvarsspillere, at angribere fx kan være hængende. Samtidig skabes der flere 1v1-situationer og færre spilstop, når der ikke spilles med offside.

At indføre offside på den sidste tredjedel bliver for komplekst, mener klubberne.

## 2.5 Brøndby IF's spilformatsundersøgelse

I Brøndby IF har de igangsat en større intern spilformatsundersøgelse i deres ungdoms-afdeling. Med formålet om at besvare spørgsmålene, "Hvordan U12-U14-fodbold adskiller sig fra U17-U19-fodbold?" og "Hvad betyder banestørrelse og -formater for spillet?" indsamles og analyseres data omkring kampbillede (afslutninger, forsvarsaktioner, redninger, boldbesiddelse m.fl.) hos klubbens U12-U14- og U17-U19-hold.

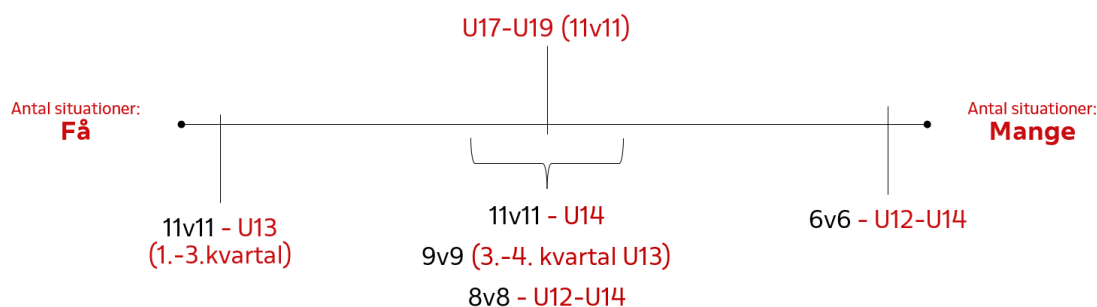
Undersøgelsesdesignet tager udgangspunkt i antallet af specifikke kampsituationer (eksempelvis offensive, defensive og box-entries) og kampbilledet i U12-U14-kampe hen over forskellige bane- og spilformater. Denne data sammenlignes efterfølgende med data fra U17-U19-kampe (11v11) med formålet om, at Brøndby på et videnskabeligt funderet grundlag kan tilrettelægge og tilpasse kamptræning efter spilleres/holdets behov samt sikre retmæssig spillerudvikling og uddannelse i overensstemmelse med klubbens spilfilosofi.

Flere resultater fra Brøndby IF's spilformatsundersøgelse underbygger resultaterne, der blev fundet i DBU's egen undersøgelse i 2013, den engelske spilformatsundersøgelse og nærværende rapports desk-research. Blandt andet konkluderes det i Brøndbys undersøgelse, at jo højere *kvm pr. spiller*, jo mere fastlåst bliver spillet. Det vil sige, at kontinuiteten i spillet bliver lavere, og at majoriteten af spillet ofte vil foregå på én tredjedel af banen. Desuden påpeger Brøndby, at jo højere *kvm pr. spiller*, jo større vil mængden af dead time også ofte være. Det tyder altså på, at tiden på bolden mindskes, når banestørrelsen øges.

Til sidst fremhæves det, at jo større *kvm pr. spiller*, jo færre box-entries (spil i feltet) og afslutninger forekommer. I undersøgelsen er data blandt andet indsamlet fra en kamp med blandede U12- og U13-spillere på en fuld 11v11-bane og herefter sammenlignet med en anden kamp blandede U12- og U13-spillere på reduceret 11v11-bane (i alt 14 meter smallere bane, mål på straffepletten). Antallet af box-entries går fra 9 *pr. 90 min. på fuld 11v11-bane* til 25 *pr. 90 min. på reduceret 11v11-bane*. Ved blot at gøre banen en smule mindre, er Brøndby i stand til at skabe et spil for U12/U13, hvor antallet af box-entries stort set er det samme, som på U17-U19, hvor der i Brøndby måles 23 box-entries i gennemsnit pr. kamp.

Foreløbigt konkluderer undersøgelsen, at kampbilledet i formaterne 11v11 (U14), 9v9 (3.-4.kvartal U13) og 8v8 (U12-U14) minder mest om det, der ses i U17-U19. I formaterne 11v11 (1.-3. kvartal U13) og 6v6 (U12-U14) minder antallet af situationer og kampbilledet mindst om, det der ses i U17-U19 11v11 (Se figur 6).

#### KAMPBILLEDE:



Figur 6: Kontinuum over hvornår kampbilledet hos U12-U14 ligner U17-U19 (11v11) i Brøndby mest. U17-U19's data minder mest om: 1) 11v11 U14, 2) 9v9 3.-4. kvartal U13, 3) 8v8 U12-U14. Kontinuummet anvendes udelukkende til illustrativt formål og gengiver således ikke en præcis beskrivelse af data fra BIF.

Udover konklusionerne fra figur 6 viser tal fra samme undersøgelse, at de i Brøndby ved brug af en reduceret 11v11-bane i U12-U14 opnår tæt på det samme kampbillede og antal situationer, som ses i U17-U19 11v11.

Til sidst skal det noteres, at Brøndby IF repræsenterer det øverste lag af dansk ungdomsfodbold, hvorfor kampbilledet og mængden af situationer hos U12-U14 i diverse spilformer og -formater, ikke nødvendigvis vil være sammenlignelig med tal fra pige-ungdom, bredde- eller divisionsklubber. Samtidig spiller Brøndby IF's U17- og U19-hold heller ikke nødvendigvis en repræsentativ form for U17- og U19-fodbold, hvorfor sammenligningsgrundlaget givet vis vil variere i andre klubber.

### 3. Opsamling

Dette afsnit vil forsøge at samle op på undersøgelsens resultater og samtidig stille skarpt på de fund, der går igen på tværs af undersøgelsens analytiske indsatser.

Generelt set kan vi af nærværende undersøgelse fremhæve, at små ændringer i fodboldspillets format kan få stor betydning for spillets udtryk. Blandt andet bliver det tydeligt i samtlige af undersøgelsens indsatser, at når banestørrelsen mindskes, så øges spillets kontinuitet, intensitet og antallet af aktioner pr. spiller. Klubber både nationalt og internationalt anvender dette greb som et led i at optimere overgangen fra fx 8v8 til 11v11. I Danmark anvendes blandt andet 9v9 og 11v11 på reduceret bane. I samme ombæring indtænker enkelte klubber også indflydelsen af målfeltets størrelse. Her viser det sig, at en forøgelse af feltstørrelsen, eksempelvis i 8v8, øger keeperdeltagelse. Det kan derfor være en fordel, at lave ændringerne i feltstørrelse relativt til ændringer i banestørrelsen.

Til ovenstående er det vigtigt at påpege, at der vil kunne findes væsentlige forskelle på tværs af køn og niveau, når der dykkes ned i de baneformaters indflydelse på spillet – eksempelvis ift. aktioner pr. spiller i U12 Dreng-B 9v9 (32 aktioner pr. spiller) og U14 Piger-A+C 9v9 (20,5 aktioner pr. spiller) (DBU, 2013). Dette understreger således vigtigheden af, at baneformatet tilpasses til årgang, køn og niveau. På tværs af dansk ungdomsfodbold vil tilpasningen af baneformatet således få indvirkning på spillerinvolvering samt positiv betydning for udviklingen af motivation, trivsel og glæde. Det forventes derfor, at dette tiltag vil styrke fastholdelsen af spillere og samtidig optimere forholdene ift. at udvikle talentfulde ungdomsspillere i Danmark.

For at skabe mest mulig spilletid hos spillere, giver flere klubber i Danmark (særligt licensklubber) og England udtryk for, at de søger alternative kamptilbud ud over det nationale turneringsudbud. Til at imødekomme ønsket om mere spilletid til flere spillere, er danske klubrepræsentanter åbne over for ideen om enten at forlænge kampenes formelle spilletid eller indsætte en 3. halvleg. Dette greb vil skabe anledning for, at klubber, der spiller 8v8, kan udtage samtlige spillere i en kamptrup samt foretage udskiftninger i kampens to pauser – og derved opnå færre spilstop og mere effektiv spilletid. Til dette punkt skal det tilføjes, at dommere også kan spille en vigtig rolle ift. at

forkorte varigheden af spilstop, ligesom *bolde om banen* også synes at have samme positive indvirkning på mængden af effektiv spilletid.

Fordi mange af resultaterne fra nærværende undersøgelse – særligt indsigterne fra England og Brøndby IF – understøtter resultaterne fra DBU's spilformatsundersøgelse (2013), vil det umiddelbart forventes, at udførelsen af en ny spilformatsundersøgelse i en dansk kontekst vil lede til lignende resultater og fund.

## 4. Anbefalinger

Ved gennemgangen af vidensrapportens indsigter anbefaler DBU Analyse, at arbejdsgruppen går videre med følgende punkter:

- Med indsigterne om baneformatets indflydelse på fodboldspillet omkring årgangene U13 og U14 lægges der op til, at arbejdsgruppen drøfter, hvordan DBU på bedst mulig vis kan tilpasse baneformater, ift. at optimere transitionen fra 8v8 til 11v11 for spillere og klubber.
- Med indsigterne om, at konkrete læringsgreb kan have positiv indflydelse på fodboldspillet blandt U13 og U14, bør arbejdsgruppen forholde sig til om, hvorvidt "bolde om banen", "at øge den formelle spilletid", "at øge feltstørrelse i 8v8 og 11v11 på reduceret bane", "at tillade større kamptrupper" og "tre halvlege" kan implementeres og eller tilpasses i DBU's turneringsudbud.
- Det anbefales, at arbejdsgruppen tager højde for nuancerne omkring klubbernes ressourcer, kommunalt samarbejde etc., når den optimale transition fra 8v8 til 11v11 diskuteres.

I arbejdet med at sikre en smidig og effektiv overgang mellem spilformaterne 8v8 og 11v11 lægger DBU Analyse op til, at arbejdsgruppen anvender vidensrapportens indsigter som udgangspunkt for deres diskussioner og eventuelle handlingsforslag.

## 5. Litteraturliste

- DBU (2013). *Spilleformer og banestørrelser i børne- og ungdomsfodbold*. [spilleformer\\_banestoerrelser\\_rapport\\_2013.pdf](#)
- García-Angulo, A., Ortega-Toro, E., Giménez-Egido, J. M., García-Angulo, F. J., & Palao, J. M. (2020a). Short-term effect of competition rule changes on collective effectiveness and self-efficacy in youth football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101688-.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101688>
- García-Angulo, A., Palao, J. M., María Giménez-Egido, J., Javier García-Angulo, F., & Ortega-Toro, E. (2020b). Effect of the Modification of the Number of Players, the Size of the Goal, and the Size of the Field in Competition on the Play Actions in U-12 Male Football. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 518-.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17020518>
- Nielsen, G., Wikman, J. M., Bentsen, P., Elsborg, P., Bennike, S. (2023). *Det gode fodboldmiljø for unge – Forhold i danske fodboldklubber som fremmer unges (12-20 år) trivsel i og forsættelse med fodbold*. Dansk Boldspil-Union. [det-gode-fodboldmiljoe-for-unge\\_resultater.pdf](#)
- Ortega-Toro, E., García-Angulo, A., Giménez-Egido, J.-M., García-Angulo, F. J., & Palao, J. (2018). Effect of modifications in rules in competition on participation of male youth goalkeepers in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1040–1047.  
<https://doi.org/10.1177/1747954118769423>
- Randers, M. B., Andersen, T. B., Rasmussen, L. S., Larsen, M. N., & Krstrup, P. (2014). Effect of game format on heart rate, activity profile, and player involvement in elite and recreational youth players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(S1), 17–26.  
<https://doi.org/10.1111/sms.12255>

## Bilag 1 – Arbejdsgruppens anbefalinger

Følgende dokument beskriver arbejdsgruppens anbefalinger i henhold til fremtidig optimering af transition fra 8v8 til 11v11 i dansk fodbold.

# Anbefaling for Optimering af Transition fra 8v8 til 11v11

**Baggrund:** Arbejdsgruppen anbefaler følgende optimering af transitionen fra 8v8 til 11v11 for at understøtte pejlemærkerne om at fastholde og tiltrække medlemmer samt sikre, at dansk fodbold vinder på banen. Diskussioner om spilformer og banestørrelse er ofte baseret på holdninger, mens nærværende præsenterer et dokumenteret grundlag for det optimale kamplæringsmiljø for piger og drenge i overgangen fra 8v8 til 11v11 – uanset spillerens niveau. Anbefalingerne baserer sig på en omfattende undersøgelse og vidensrapport udarbejdet af DBU Analyse.

Vidensrapporten påpeger, at en høj spilintensitet og effektiv spilletid er afgørende for spillerudvikling. Til at optimere spillerudvikling bør pauserne i fodboldspillet minimeres, mens det bør sikres, at bolden er mest muligt i spil. Det fremgår, at en reduceret banestørrelse for U13 og U14 er mere passende for spillernes fysiske og tekniske niveau. At reducere banestørrelsen resulterer i flere boldberøringer og aktioner pr. spiller og bidrager således til at fremme spillerudviklingen.

Det er desuden vigtigt at tilbyde fleksibilitet i spilleformer, såsom variation mellem reduceret 11v11 og 9v9, især i et talentudviklingsperspektiv! Dette kan tilpasses efter spillernes behov og udviklingsniveau, hvilket bidrager til at understøtte og fastholde motivationen og engagement hos spillere.

I arbejdet med spillerudvikling fremhæver arbejdsgruppen vigtigheden af, at der skal eksistere balance mellem fokuset på *spilleres uddannelse og udvikling*, dvs. læring og trivsel, og *at opnå resultater*. Det er således essentielt at sikre, at spillere lærer de nødvendige færdigheder og taktikker samtidig med, at de oplever succes og resultater. I arbejdet med ovenstående kan praktiske udfordringer få betydning for læringsmiljøet, eksempelvis fremgår det, at markering/opstregning af baneformater med kegler kan skabe forvirring og mindske spillets autenticitet. Det anbefales derfor, at markering af et baneformat som minimum udgøres af et hjørneflag i hver af banens fire hjørner. Desuden opleves det, at størrelsen på straffesparksfelt og mål kan give anledning til udfordringer - særligt hos yngre eller biologisk sent udviklet keepere.

### Fastholdelse og trivsel

At skabe et optimalt kamplæringsmiljø er afgørende for fastholdelse og trivsel i både breddefodbolden og i talentudviklingen. Rapporten argumenterer for at høj spilintensitet og mere spilletid pr. spiller sikre en højere grad af involvering i selve spillet, hvilket vi tolker som engagement og motivation. Dette engagement vil reducere risikoen for frafald. Flere boldberøringer og aktioner pr. spiller fremmer deres tekniske og taktiske udvikling, hvilket øger deres selvtillid og glæde ved spillet.

Fleksible spilleformer, som variation mellem reduceret 11v11 (og 9v9) og 11v11, bør tilpasses spillernes individuelle behov og udviklingsniveau. Dette skaber en følelse af autonomi, hvilket yderligere styrker deres motivation og engagement. Når spillerne føler, at deres behov og udvikling bliver taget alvorligt, er de mere tilbøjelige til at blive i sporten og fortsætte deres udvikling og fællesskab.

Desuden bidrager en reguleret banestørrelse og mere spilletid til en glidende overgang fra 8v8 til 11v11, hvilket sikrer, at spillerne er bedre forberedt på de fysiske og taktiske krav i det større format. Dette skaber en positiv oplevelse og mindsker risikoen for frustration og frafald. Samlet set understøtter disse tiltag både fastholdelse og trivsel i fodbolden, bredde og talentudvikling uanset om det er piger og drenge, ved at skabe et miljø, hvor spillerne kan udvikle sig, trives og opleve succes.

For at sikre en succesfuld overgang fra 8v8 til 11v11 i dansk fodbold er det afgørende at skabe et optimalt kamplæringsmiljø. Dette miljø skal ikke kun fremme spillerudvikling, men også fastholde og tiltrække medlemmer, hvilket er essentielt for dansk fodbolds fremtidige succes. Arbejdsgruppen har på baggrund af en omfattende undersøgelse og vidensrapport fra DBU Analyse identificeret flere nøgleelementer, der er afgørende for at opnå dette mål. Disse elementer omfatter blandt andet øget spilintensitet, effektiv spilletid, autonomi i spillet og en reguleret banestørrelse.

Nedenfor præsenteres de vigtigste argumenter for at skabe et optimalt kamplæringsmiljø, der understøtter en glidende transition fra 8v8 til 11v11:

### **Positive effekter på fastholdelse i fodboldspillet**

**Øget spilintensitet:** Et miljø med høj spilintensitet holder spillerne engagerede og motiverede, hvilket reducerer risikoen for frafald.

**Effektiv spilletid:** Ved at minimere pauser og sikre, at bolden er mest muligt i spil, får spillerne mere ud af træningen og kampene, hvilket øger deres tilfredshed og lyst til at fortsætte.

### **Autonomi og involvering i spillet**

**Flere Boldberøringer:** En reduceret banestørrelse for U13 og U14 giver flere boldberøringer og aktioner pr. spiller, hvilket fremmer deres tekniske og taktiske udvikling.

**Fleksible Spilleformer:** Variation mellem reduceret 11v11 og 9v9 kan tilpasses spillernes behov og udviklingsniveau, hvilket øger deres følelse af autonomi og engagement.

### **Argumenter for mere spilletid og regulering af banestørrelse**

**Transition fra 8v8 til 11v11:** Mere spilletid og en reguleret 11v11 banestørrelse hjælper spillere med at tilpasse sig de fysiske og taktiske krav i 11v11 formatet. Dette sikrer en glidende overgang og bedre forberedelse til fremtidige udfordringer.

**Permanent banemarkering:** For at undgå forvirring og bevare spillets autenticitet anbefales det, at banemarkering som minimum udgøres af hjørneflag – ét flag i hver af banens hjørner.

### **Anbefalinger for Optimering af Transitionen**

**Intensitet og Effektivitet:** Fasthold intensiteten i spillet og sikr mest mulig effektiv spilletid.

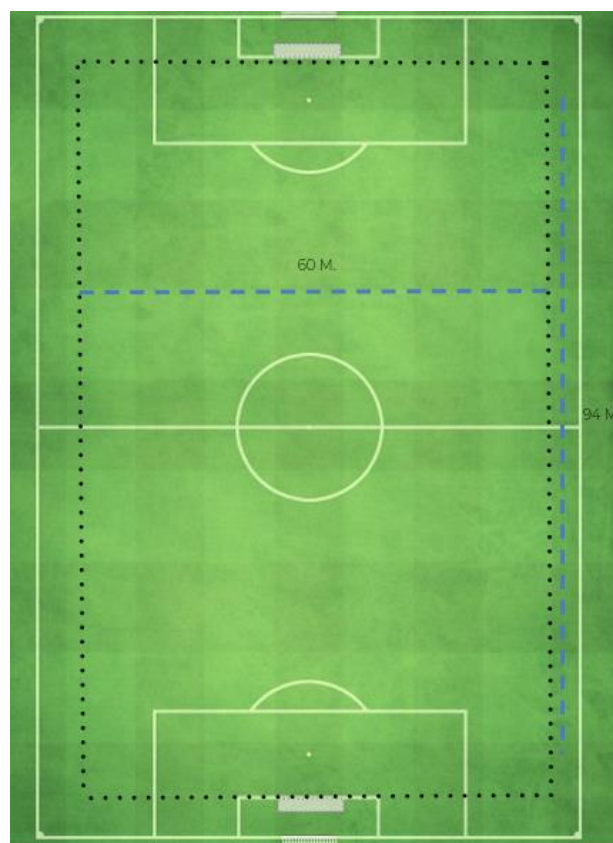
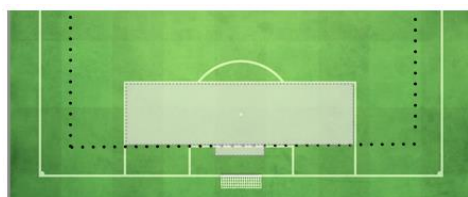
**Involvering og Aktioner:** Giv flest mulige aktioner pr. spiller og sikr mest mulig involvering pr. spiller.

## Anbefalinger:

For at optimere spillerudviklingen og sikre en glidende overgang fra 8v8 til 11v11 anbefales det at øge spilletiden i kampene og anvende en reduceret 11v11 banestørrelse. Disse tiltag vil ikke kun fremme tekniske og taktiske færdigheder, men også øge spillerens engagement og glæde ved spillet. Ved at fokusere på mere effektiv spilletid og passende banestørrelser kan vi skabe et kamplæringsmiljø, der understøtter både udvikling og trivsel for alle spillere.

### 1. Reduceret banestørrelse for U13 og U14:

- **Anbefaling:** Spil på en bane, som er 94x60 meter (11 meter kortere og 8 meter smallere). I praksis kan målene flyttes frem til kanten af målfeltet, og sidelinjen rykkes 4 meter ind på hver side.
- **Begrundelse:** En reduceret banestørrelse sikrer en blødere overgang fra 8v8 til 11v11, hvor banestørrelsen er mere passende for spillerne.



### Baneformat

#### Antal kvadratmeter pr. spiller

3v3: 45,5 kvm pr. spiller

5v5: 120,0 kvm pr. spiller

8v8: 223,1 kvm pr. spiller

**9v9: 232 kvm pr. spiller**

**Reduceret 11v11 (R11v11): 256,4 kvm pr. spiller**

11v11: 324,5 kvm pr. spiller

Disse data viser, at en reduceret banestørrelse for 11v11 (R11v11) giver en mere passende mængde plads pr. spiller, hvilket vil lette overgangen fra 8v8.

## Implementering af anbefalinger

I praksis implementeres ovenstående anbefalinger således i følgende årgange/målgrupper:

- **U13, første halvår:** 8v8
- **U13, andet halvår:** Reduceret 11v11
- **U14, første halvår:** Reduceret 11v11
- **U14, andet halvår:** 11v11

## 2. Øget spilletid, for U13 og U14:

- **Anbefaling:** Læg 10 minutter (2x5 min) til kampe i U13 og U14, så der fremover spilles 2x35 minutter i U13 og 2x40 minutter i U14.
- **Begrundelse:** Øget spilletid giver spillerne mere tid til at udvikle deres færdigheder og øger den samlede spiloplevelse.

## Konkrete argumenter:

### 1. Reduceret 11v11 Banestørrelse:

- **Flere boldberøringer:** En mindre bane giver spillerne flere boldberøringer og aktioner pr. kamp, hvilket fremmer spillernes tekniske udvikling.
- **Hurtigere beslutningstagning:** På en mindre bane skal spillerne træffe hurtigere beslutninger, hvilket forbedrer deres taktiske forståelse og reaktionsevne.
- **Tilpasset fysisk niveau:** En reduceret banestørrelse er mere passende for U13 og U14 spillernes fysiske, hvilket sikrer, at de kan konkurrere på lige vilkår og udvikle sig optimalt.

### 2. Øget Spilletid U13-U14:

- **Mere træning i kampmiljø:** Øget spilletid giver spillerne flere muligheder for at træne deres færdigheder i et realistisk kampmiljø, hvilket forbedrer deres tekniske og taktiske evner.
- **Højere engagement:** Når spillerne får mere tid på banen, føler de sig mere involverede og engagerede, hvilket øger deres motivation og lyst til at fortsætte med at spille.
- **Bedre fysisk udholdenhed:** Længere spilletid hjælper med at forbedre spillerens fysiske udholdenhed, hvilket er afgørende for deres præstationer i længere kampe.

Disse konkrete tiltag vil bidrage til at skabe et kamplæringsmiljø, der ikke kun fremmer spillerudvikling, men også fastholder og motiverer spillerne til at fortsætte med at spille fodbold.

## Opmærksomhedspunkter som bør diskuteres

Arbejdsgruppen anbefaler at der diskuteres følgende opmærksomhedspunkter ift. at disse kan blive anbefalinger i LU-turneringsregi i U13 og U14 rækkerne.

### U13 Licensklub-rækker - Efterår:

- **Anbefaling:** Det anbefales, at licensklub-rækkerne skal tilbydes muligheden med variation mellem reduceret 11v11 spilform og 9v9 spilform, hvis det er behovet i et talentudviklingsperspektiv.
- **Begrundelse:** Variation mellem reduceret 11v11 og 9v9 spilformer tilpasser træningen til spillernes udviklingsniveau og behov, hvilket fremmer udvikling og spillertrivsel.

### Inddribling og indkast (til og med U13):

- **Anbefaling:** Tillad inddribling og indkast (valgfrit) til og med U13. Bolden skal placeres på sidelinjen, og der skal lægges en hånd eller fod på den, så den ligger stille, inden den dribles i gang.
- **Begrundelse:** Dette sikrer en højere effektiv spilletid og kontinuitet i spillet.

### Bolde rundt om banen:

- **Anbefaling:** Placer bolde rundt om banen, så spillet hurtigt kan genoptages, når bolden ryger ud. Minimum 1 bold på hver side af hvert mål og 1 bold på hver sidelinje på hver halvdel. Optimalt set 2 bolde på hver sidelinje på hver halvdel.
- **Begrundelse:** Hurtig genoptagelse af spillet sikrer mere effektiv spilletid og højere intensitet.



**DANSK BOLDSPIL-UNION**  
DEL AF NOGET STØRRE