

# HANDLEDNING NATIONELLA SPELFORMSUTBILDNINGAR

Handledningen beskriver strukturen kring nationella spelformsutbildningarna samt ger förslag på saker att ta upp på varje bild. Kontakta ditt SISU-distrikt för att lägga upp utbildningen som en kurs och ditt distriktsförbund så att de kan lägga upp utbildningen i Fogis. Var noga med att utbildningen och deltagarna blir registrerad så att vi får ett bra underlag på hur många som går genomfört dem.

## Förberedelser

Utbildningen kräver inga förkunskaper hos deltagarna. Syftet är att ge grundläggande kunskap i den spelform ledarna själva är aktiva samt att inspirera ledare till att gå tränarutbildning.

Allt material finns på Spelarutbildningsplanens webbsida på Fotbollsportalen:

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/>

Handledaren måste ha fullföljt minst Tränarutbildning C.

Om man genomför utbildningen fysiskt behöver man:

- Dator
- Internet
- Projektor
- Duk/vägg att rikta projektorn mot
- Högtalare
- Inloggning till fotbollsportalen och *Spelarutbildningsplanen*.

Om man genomför utbildningen digitalt behöver man:

- Ha god datorvana samt välfungerande internet.
- Kunskap om en digital utbildningsplattform, t.ex. Teams eller Zoom.
- Förarbete med inloggningar/länkar till filmer mm för deltagarna.

Med fördel kan domaransvarig i föreningen eller någon med god kunskap om nya Barn- och ungdomsdomarutbildningen medverka vid utbildningen för att svara på frågor om regler m.m.

Exempelträningarna kan genomföras praktiskt med övningstrupp. Utöka då utbildningstiden.

## Tidfördelning

Tidfördelningen nedan är en uppskattning där tiden varierar beroende på spelform och om utbildningen genomförs fysiskt eller digitalt. Anpassa efter de förutsättningar som finns.

	<b>3 mot 3 &amp; 5 mot 5</b>	<b>7 mot 7</b>	<b>9 mot 9 &amp; 11 mot 11</b>
Inledning	20 min	20 min	20 min
Ledarskap	20 min	30 min	30 min
Match	20 min	25 min	25 min
Träning	30 min	30 min	30 min
Sammanfattning	15 min	15 min	15 min
Totalt	1 h 45 min	2 h	2 h

1.



Hälsa deltagarna välkomna och presentera dig själv.

2.



Låt deltagarna kort presentera sig själva.

3.



Första delen handlar om helheten kring barn- och ungdomsfotboll men är riktad mot 11 mot 11.

Andra delen handlar specifikt om spelformen 11 mot 11 och dess innehåll enligt Spelarutbildningsplanen.

4.



Fotbollens spela, lek och lär ligger som grund för all barn- och ungdomsfotboll i Sverige och baseras på fem riktlinjer.

Animering 1: Utifrån innehållet i FSL har SvFF tagit fram en Spelarutbildningsplan (SUP) och Nationella Spelformer (SF). SUP är rekommendationer för att skapa bra lärande. Spelreglerna gäller i hela landet och delas upp i 5 spelformer.

Animering 2: Utifrån innehållet i FSL, SUP och SF har SvFF skapat tränarutbildningar (TU) domarutbildningar. Här fördjupar sig tränare och domare i hur de jobbar praktiskt utifrån SUP och spelreglerna.

5.



Låt deltagarna ta del av riktlinjerna.

Berätta att varje riktlinje har en flik med filmer på webbplatsen.

**Visa film: hållbart idrottande – Motivation till fotboll genom livet**

Webbmaterialet är fritt tillgängligt – kan användas på möten med föräldrar och spelare

Webbmaterialet är fritt tillgängligt – kan användas på möten med föräldrar och spelare

6.



Låt deltagarna reflektera storgrupp. Låt deltagarna ge varandra tips och  
Låt deltagarna reflektera och ge varandra tips i små grupper (ca 4/grupp).

Förslag på svar:

- Var flexibel och skapa individuella lösningar utifrån varje spelares förutsättningar – tex antal träningar.
- Lyssna på spelarna.

7.



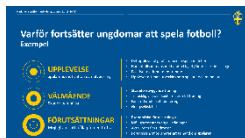
Poängtera även att Spelformerna och Spelarutbildningsplanen hänger ihop och båda syftar till att skapa bra spelarutbildning. Innehållet stegras succesivt och handlar om vad som bör prioriteras i träning och match i de olika spelformerna.

8.



Berätta att ni nu byter avsnitt till ledarskap. Poängtera att miljön och ledarskapet är avgörande för spelarnas motivation. Utgå från att motivation uppstår i en god miljö – istället för att tänka att en del barn har motivation och andra inte.

9.



- Baseras på studier på fotbollsspelare i Sverige (Ivarsson + Brusvik)
- Förklaring till ringarna: Spelarens upplevelser kan sägas vara "inre faktorer" och förutsättningar "yttre faktorer". Välmående, t.ex. skador är ett exempel som är mellan inre och yttre faktorer och har därför en egen kategori.

10.



Förklara att det är en process att sluta spela fotboll.

1. Börja tvivla: Tex någon eller några negativa händelser gör att jag ifrågasätter om jag vill spela fotboll.
2. Börja fundera på andra aktiviteter: Vad kan jag göra istället för att spela fotboll?
3. **Bestämmer sig för att sluta: I detta stadie är det svårt att hindra avslutsprocessen.**
4. Skapar ny identitet: Jag identifierar mig inte längre som fotbollsspelare.

Animering 1: Samtala i små grupper eller i helgrupp: Fokusera på de första två stegen i avslutsprocessen och på att skapa individuella lösningar för utifrån varje spelares situation – låt alla spela match.

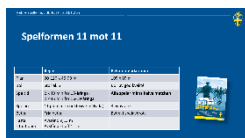
Animering 2: Se till att skadade spelare direkt tar kontakt med Råd & vård. Tjänsten är gratis. Låt deltagarna lägga in numret i mobilen.

11.



Berätta att ni nu byter avsnitt till match.

12.



Förklara att reglerna gäller medan rekommendationerna inte är tvingande. Tex att ha 3 avbytare kanske inte alltid är möjligt eller lämpligt.

På svenskfotboll.se/spelformer finns det foldrar och regler att läsa eller ladda ner kostnadsfritt. Skriv gärna ut och ge till föräldrar.

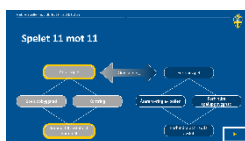
13.



All 11 mot 11 fotboll spelas på samma planer och med samma mål som seniorfotbollen.

Att måtten innehåller decimaler beror på att de från början är framtagna i England i andra måttenheter än meter.

14.



Förklara att figuren gäller i all fotboll.

I spelformen 11 mot 11 bör spelarna kunna uppfatta vilket skede laget är i.

**Visa film, 'Komma till avslut och göra mål, 11 mot 11. – under spelet – spelets skeden**

Visa fliken spelet i spelarutbildningsplanen för spelformen 9 mot 9. Förklara att det finns filmer under varje skede + filmerna under möjligheter i spelet som visar olika färdigheter och metoder.

15.



Samtala i små grupper (ca 4/grupp): Härled till filmen. MV delaktig + spelbredd

16.



Berätta att ni nu byter avsnitt till träning.

17.



Nytt från oktober 2021 är att alla övningar är gratis om man har ett konto på fotbollsportalen (gratis registrering)

Animering 1: Visa hur deltagarna registrerar sig.

Animering 2: Uppmuntra deltagarna att fota bilden.

Visa sidan för träning på fotbollsportalen. Förklara att det finns exempelträningar för alla spelets skeden.

**Visa träningspass, komma till avslut och göra mål, 11 mot 11.** Inkl. övningarnas skisser, texter och filmer. Förklara att det är bra att variera ifall MV är med utespelarna eller tränar själva med MV-tränaren.

**Visa även en fysövning** förklara att övningarna kan läggas in under eller i samband med träning.

18.



Många vuxna med tydlig rollfördelning ger förutsättningar att se alla.

Matchlik och positionsspecifik träning kan bli innebära att spelarna spelar i sin position även i träning.

Fotbollaktioner med hög fart och kraft behöver ske med vila emellan. Ta korta avbrott för att spelarna ska kunna ge allt när de kör.

Hänvisa sista punkten och träningsinnehållet till filmerna ni sett om spelet.

19.



Låt deltagarna komma med förslag på svar i små grupper.

Förslag på svar:

Rollfördelning tränare – vem gör vad, inklusive uppmärksamma målvakten?

Riktningbestämda övningar, välj ytor på planen efter där det sker i match – tex spela i planens längdriktning. Låt spelarna vara i sina positioner på övningar.

Ställ om möjligt upp övningarna innan träningen.

Uppmuntra till att vara lösningsorienterad – hur kan utmaningar lösas som tex för få tränare, för lite bollar etc. Låt deltagarna tipsa varandra.

20.



Sträva efter att ge utrymme för individuella önskemål. T.ex. vad gäller antal träningar.

Tänk på spelares totala belastning. Var särskilt uppmärksam på dubbelidrottare eller spelare som har fotboll i skolan.

Var försiktig med spelare som spelar i flera lag. Sträva efter att spelarna inte snittar mer än 1,5 match per vecka.

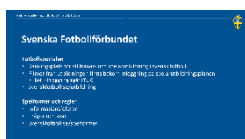
21.



**Visa film: Spelformen 11 mot 11.**

Uppmuntra deltagarna att reflektera över hur de ska arbeta i sitt lag under säsongen.

22.



Förklara var deltagarna hittar de olika materialen. Materialen ingår i TUC samt kan köpas på fotbollsportalen.

23.



I spelformen 11 mot 11 bör ledare gå tränarutbildning C och B Ungdom om detta inte redan har skett.

För ledare som har gått Tränarutbildning B Ungdom är det lämpligt att gå vidare med Tränarutbildning A Ungdom under denna spelform.

Det rekommenderas att minst någon ledare går Målvaktstränarutbildning C och gärna Målvaktstränarutbildning B.

TU C består av 2 heldagar med hemuppgifter emellan.

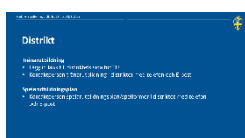
TUBU består av 4 heldagar med förförståelse för kursen innan och hemuppgifter emellan (Förförståelse - 2 dagar – hemuppgifter – 2 dagar).

TUAU består av 4 heldagar med hemuppgifter både före och efter tillfälle 1 (hemuppgifter – 2 dagar – hemuppgifter – 2 dagar).

Tryck på att det är viktigt att gå tränarutbildning för att på bästa sätt kunna skapa bra verksamhet för ungdomarna. Spelformsutbildningarna är endast ett komplement till tränarutbildning.

Visa progressionen och hänvisa till hemsidan för detaljer.

24.



Varje distrikt lägger in sina uppgifter och upplägg.

25.



Tacka för det visade intresset och önska alla lycka till med säsongen.

Anteckningar: