

# 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 SvFF D.

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 ungdomsdumarutbildningen 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 FSLL 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 FSLL, 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** - ligger som länk i visningsbilden.

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.



Stegringen i målvaktsspelet genom de olika spelformerna. Beskriv hur det utifrån spelarutbildningsplanens rekommendationer är tänkt gällande träning och match.

9.



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.

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 eller ta foto.

11.



Samtal i små grupper (ca 4/grupp). Exempel svar:

- Prata enskilt med alla spelare varje vecka.
- Ge individanpassade fotbollsinstruktioner.
- Fokus på positiv förstärkning.
- Utbilda dig själv så att du kan hjälpa spelarna.

12.



Baseras på studier på fotbollsspelare i Sverige (Ivarsson + Brusvik)

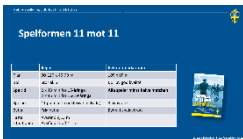
Förklaring till ringarna: Spelarens upplevelser kan sägas vara "inre faktorer" och förutsättningar "yttre faktorer". Välmående, t.ex. skador är ett exempel som är mellan inre och yttre faktorer och har därför en egen kategori.

13.



Berätta att ni nu byter avsnitt till match.

14.



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.

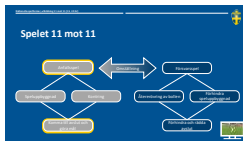
15.



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.

16.



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 -** ligger som länk i visningsbilden.

Visa fliken spelet i spelarutbildningsplanen för spelformen 11 mot 11. Förklara att det finns filmer under varje skede + filmerna under möjligheter i spelet som visar olika färdigheter och metoder.

17.



Samtala i små grupper (ca 4/grupp): Lyft upp olika tankar för att skapa en delaktighet och att få fram olika möjligheter att på ett bra sätt komma till avslut.

18.



Berätta att ni nu byter avsnitt till träning.

19.



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. - ligger som länk i visningsbilden.

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.

20.

**Målvaktsspel**

**Tips**

- Väck upp intresset för målvaktens träningspass och övningar
- Någon i tränarlaget har målvaktsspel
- Specialträning eller extra hjälp av någon med målvaktsträning för de som behöver mer på målvaktsspelet
- Spelatid med brettare och utspäddare utredningar, samarbete och hur målvaktsspelet ser ut på ett fotbollsspel. Spelatid i målvaktsspelet är också en bra övning
- Övningarna: Spelatid från vägen eller från målvaktsspelet till målvaktsspelet. Det är att boka eller passa, själv eller tillsammans med någon annan tränare

Stöd till utbildaren över de olika tipsen:

- Det blir vanligare i denna ålder att några oftare vill vara målvakt. Viktigt att inte helt låsa sig vid en specifik position och det är en god idé att fortfarande variera mellan att vara målvakt och utespelare.
- Vid träning rekommenderas från den här åldern specialträning med större fokus på de målvaktsspecifika färdigheterna. Finns möjlighet till specialträning eller extra hjälp av någon med mer målvaktsträning för de som fokuserar på målvaktsspelet kan det vara bra för att utveckla de målvaktsspecifika färdigheterna.
- Vid tematräningar är det viktigt att beskriva vad målvaktens vad och varför är och någon hur-fråga (t.ex. Hur täcker man så stor del av målet som möjligt? Hur samarbetar målvakten med backlinjen på ett bra sätt?). Någon i ledarteamet har ett extra målvaktsspel. Denna roll kan rotera mellan tränarna.

21.

**Samtala och reflektera**

Hur ser ett lag eller fotbollsspel ut om det utvecklas till ett bättre målvaktsspel?

Diskutera parvis 3 minuter. Sammanfatta i helgrupp.

Sammanfattning – hänvisa till spelarutbildningsplanens innehåll för målvaktsspel.

Exempelsvar: Någon i tränarlaget går målvaktsträning, att föreningen har någon som hjälper målvakterna vid några tillfällen, att man gör om övningar/spel för att stimulera målvakterna mer.

22.

**Tips till träning**

- 1 tränare / 10 spelare
- Variera antal spelare och utrustning på övning / övningar
- Variera utrustning och positionsspecifika
- Fokus på fotbollsspel med hög fart och kraft
- Använda eller spelaform 11 mot 11
- Fotbollsspelarens utrustning

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.

23.



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 lösningorienterad – hur kan utmaningar lösas som tex för få tränare, för lite bollar etc. Låt deltagarna tipsa varandra.

24.



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.

25.



**Visa film: Spelformen 11 mot 11.** - ligger som länk i visningsbilden.

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

26.

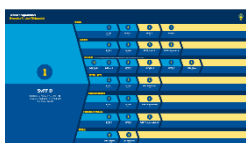


Förklara var deltagarna hittar de olika materialen.

Visa sidan för nationella spelformer för deltagarna –

[Fotbollens nationella spelformer - Förening och aktiva \(svenskfotboll.se\)](http://svenskfotboll.se)

27.



**Beskriv tränarprogrammet:**

Blå = Utförs av distrikten

Gula = Utförs av SvFF centralt

28.



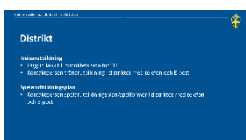
I spelformen 11 mot 11 bör ledare gå tränarutbildning SvFF D och UEFA C och gärna UEFA B.

Det rekommenderas att minst någon ledare går SvFF MV D - C.

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.

29.



Varje distrikt lägger in sina uppgifter och upplägg.

30.



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

Anteckningar: