

# 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 inloggnings/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 3 mot 3.

Andra delen handlar specifikt om spelformen 3 mot 3 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.

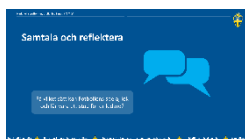


Låt deltagarna ta del av riktlinjerna.

**Visa Film 1: Introduktionsfilm FSLL.** - ligger som länk i visningsbilden. Visa även att det finns fler filmer och texter på webbplatsen

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

6.



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

Förslag på svar:

Ett material att luta sig mot när man som ledare tar beslut men även ett stöd för att motivera besluten mot föräldrar. Webbmaterialet med filmer kan användas under föräldramöten.

7.



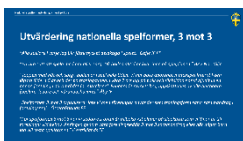
Poängtera även att Spelformerna och Spelarutbildningsplanen hänger ihop och båda syftar till att skapa bra spelarutbildning. Innehållet stegras succesivt och handlar om vad som bör prioriteras i träning och match i de olika spelformerna.

8.



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

9.



Citat från utvärderingen specifikt för spelformen 3 mot 3.  
Reflektera över citaten i helgrupp.

10.



Motivera vikten av att välja mellan att driva och passa – spelarens beslutsfattande.  
Lyft frågan i helgrupp.

11.



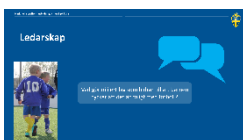
**Visa film: Spelformer - fotboll**  
Diskutera parvis 3 minuter. Sammanfatta i helgrupp. (fysisk utbildning)  
Diskutera i grupp 5 minuter. Sammanfatta i helgrupp. (digitalt)  
Sammanfattning – hänvisa till spelarutbildningsplanens innehåll för spelformen.

12.



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.

13.



Samtal i små grupper (ca 4/grupp). Exempel svar på nästa slide.

14.



Forskning (av Amanda Visek) har delat in barns svar på vad som är roligast med att idrotta i olika kategorier. Bilden visar de fyra viktigaste kategorierna.

Fråga deltagarna vad de tror att det kan finnas för saker som barnen har sagt under varje kategori utifrån föregående samtal.

Klicka sedan fram animeringen som visar tre exempel på vanliga saker under varje kategori.

15.



Berätta att ni nu byter avsnitt till match.

16.



Förklara att reglerna gäller medan rekommendationerna inte är tvingande. Tex byten företrädesvis i paus inte alltid är möjligt eller lämpligt.

Förtydliga att extra spelare får delta i spelet tills ställningen är lika vid tillämpning av 4-målsregeln. Syftet är att båda lagen ska få träna på både anfalls- och försvarsspel.

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

17.



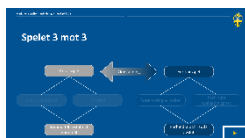
Syftet med att få driva på fasta situationer är att spelet ska komma igång så snabbt som möjligt.

Beslutsfattandet att passa eller driva är viktigt att få träna på.

Att fasta situationer inte får slås mot mål innebär att ett skott som tex en spelare styr in i eget mål inte blir mål – istället går den fasta situationen om.

I slutet av filmen om anfallsspel på nästa sida visas exempel på en fast situation.

18.



Förklara att figuren gäller i all fotboll. Men Spelformen 3 mot 3 är den förenklad p.g.a. spelarnas ålder och mognad. Använd animeringen för att påvisa att dessa skeden i spelet inte prioriteras i denna ålder.

**Visa Film: Anfallsspel 3 mot 3.** - ligger som länk i visningsbilden.

**Visa Film: Försvarsspel 3 mot 3.** - ligger som länk i visningsbilden.

19.



Samtala i små grupper (ca 4/grupp): Låt deltagarna utbyta erfarenheter.  
 Sammanfattning i helgrupp: Poängtera att det är viktigt att ge positiv förstärkning när spelare ställer om mellan anfall och försvar.

20.



Berätta att ni nu byter avsnitt till träning.

21.



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.

Webbplatsen har även övningar för fotbollsfys som kan läggas in i lekarna – tex hoppa på ett ben.

**Visa 3 mot 3 träning 1** - ligger som länk i visningsbilden.

22.

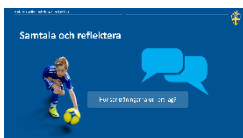


Poängtera att det behöver vara många vuxna för att hinna ge uppmärksamhet till alla barn.

Stationsträning kan vara ett sätt att få ner tiden mellan övningarna (om ni kan ställa i ordning stationerna innan träningen). Det är även ett sätt att använda materialet effektivt (tex målen används hela tiden).

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

23.



Låt deltagarna komma med förslag på svar i storgrupp.

Stationsträning, ställ om möjligt upp alla övningar/stationer innan träningen, ge föräldrarna varsin övning/station, delaktiga föräldrar = trygghet för barnen och hjälp till framtida ledarrekrutering, alla progressioner behöver inte genomföras på samma träning.

24.



Planera för en lång och hållbar karriär. Antal träningar etc. kan öka succesivt genom spelformerna/åldrarna.

Låt alla som vill delta på matcher, oavsett hur mycket dom har tränat.

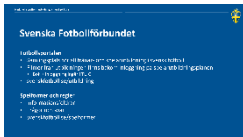
25.



**Visa film: Spelformen 3 mot 3.** - ligger som länk i visningsbilden.

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

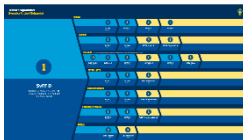
26.



Förklara och visa var deltagarna hittar de olika materialen.

Visa sidan för nationella spelformer för deltagarna – [svenskfotboll.se/spelformer](http://svenskfotboll.se/spelformer)

27.



**Beskriv tränarprogrammet:**

Blå = Utförs av distrikten

Gula = Utförs av SvFF centralt

28.

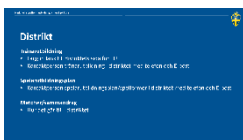


Berätta att i spelformen 3 mot 3 är främst SvFF D lämplig. Berätta att SvFF D består av 2 heldagar med hemuppgifter emellan.

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

Visa progressionen och hänvisa till hemsidan för detaljer.

29.



Varje distrikt lägger in sina uppgifter och upplägg.

30.



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

Anteckningar:

