

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.

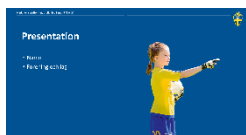
	3 mot 3 & 5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9 & 11 mot 11
Inledning	20 min	20 min	20 min
Ledarskap	20 min	30 min	30 min
Match	20 min	25 min	25 min
Träning	30 min	30 min	30 min
Sammanfattning	15 min	15 min	15 min
Totalt	1 h 45 min	2 h	2 h

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 5 mot 5.

Andra delen handlar specifikt om spelformen 5 mot 5 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.

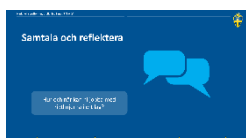


Låt deltagarna ta del av riktlinjerna.

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

Webbmaterialet är fritt tillgängligt – kan användas på möten med

6.



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

Förslag på svar:

Hur: Visa film och låt föräldrar och spelare diskutera, när ni tar fram riktlinjer för uppförande i och runt laget.

När: Innan matcher när föräldrarna lämnar barnen, föräldramöte inför säsong.

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 5 mot 5.
Reflektera över citaten i helgrupp.

10.



Motivera vikten av att välja mellan att driva och passa – spelarens beslutsfattande.
Lyft frågan i helgrupp. Exempel svar: Berätta för barnen och använd regeln i träning. Lämna beslutsfattande till barnen.

11.



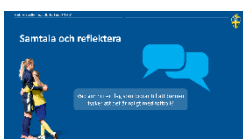
Visa film: Spelformer - fotboll - ligger som länk i visningsbilden.
Diskutera parvis 3 minuter. Sammanfatta i helgrupp.
Sammanfattning – hänvisa till spelarutbildningsplanens innehåll för spelformen.

12.



Berätta att ni byter avsnitt inom spelformen 5 mot 5 och nu ska prata om 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.

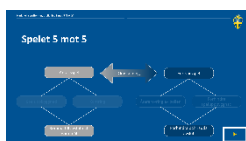
18



Poängtera att siffran 5 är återkommande i spelformen och gäller alltid som avstånd vid fasta situationer. Målvakten som får ta bollen med händerna ”i närheten av målet” får ta bollen med händerna ca 5 m utåt från målet och 5 m ut från varje stolpe.

Lyft även fram målstorleken för spelformen som bör vara 3 x 1,5 m för att ge barnen en lagom utmaning. Dels att göra mål, men även för att ge målvakten möjligheten att rädda avslut.

19.



Förklara att figuren gäller i all fotboll. Men Spelformen 5 mot 5 är den förenklad p.g.a. spelarnas ålder och mognad.

Animering: Påvisa att dessa skeden i spelet inte prioriteras i denna ålder.

Visa film: Anfallsspel 5 mot 5. - ligger som länk i visningsbilden.

Visa film: Försvarsspel 5 mot 5. - ligger som länk i visningsbilden.

20.



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.

21.



Berätta att ni nu byter avsnitt till träning.

22.



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 träningspass utmana, finta, dribbla - bryta. - ligger som länk i visningsbilden. Inkl. övningarnas skisser, texter och filmer

23.



Visa filmklippet:

-MV – fånga bollen – 5 mot 5 - ligger som länk i visningsbilden.

-MV – rulla bollen – 5 mot 5 - ligger som länk i visningsbilden.

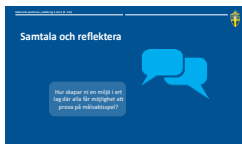
Stöd till utbildaren över de olika tipsen:

- Vid stationsträning passar det bra att t.ex. ha en station med övningar såsom att kasta/rulla. Eller andra övningar där alla roterar som målvakt.

- För att stärka spelarna i målvaktsrollen kan någon i ledarteamet ha ett extra målvaktsfokus.

-Passa på att stimulera målvaktsspelet vid olika former av spel – låt t.ex. en tränare vara inne på plan med bollar i famnen under spelet när bollen går ut över linjen kan tränaren passa, rulla eller kasta bollen till målvakten som kan fånga och sedan rulla ut eller passa bollen för att starta igång spelet.

24.



Diskutera parvis 3 minuter. Sammanfatta i helgrupp.

Sammanfattning – hänvisa till spelarutbildningsplanens innehåll för målvaktsspel.

Svaren skulle kunna handla om att skapa övningar med rotation där alla får öva målvaktsspel, såsom att kasta/rulla och fånga bollen, en positiv matchmiljö, ledarskapet och positiva beteenden från lagkamrater etc.

25.

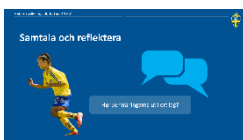


Poängtera att det behöver vara många vuxna för att hinna ge uppmärksamhet till alla barn.

Stationsträning kan vara ett sätt att få ner tiden mellan övningarna (om ni kan ställa iordning 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 tidigare sett om spelet.

26.



Låt deltagarna komma med förslag på svar i storgrupp.

Exempel på svar:

Stationsträning, ställ om möjligt upp alla övningar/stationer innan träningen

Ta hjälp av föräldrarna med saker på och utanför planen.

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

27.



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

Anpassa antalet tillfällen utifrån gruppen och individernas önskemål.

Alla i laget behöver inte träna lika ofta men **låt alla spela match**. Sträva efter att ge utrymme för individuella önskemål.

28.



Visa film: Spelformen 5 mot 5. - ligger som länk i visningsbilden.

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

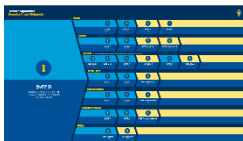
29.



Förklara var deltagarna hittar de olika materialen.

Visa sidan för nationella spelformer för deltagarna – svenskfotboll.se/spelformer

30.



Beskriv tränarprogrammet:

Blå = Utförs av distrikten

Gula = Utförs av SvFF centralt

31.

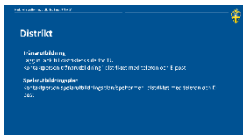


Berätta att i spelformen 5 mot 5 är främst SvFF D lämplig. Berätta att SvFF D består av 2 heldagar med hemuppgifter emellan.

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.

32.



Varje distrikt lägger in sina uppgifter och upplägg.

33.



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

Anteckningar: