

# 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 ungdomsdamarutbildningen 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 7 mot 7.

Andra delen handlar specifikt om spelformen 7 mot 7 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.



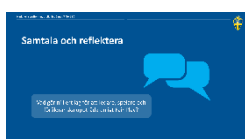
Låt deltagarna ta del av riktlinjerna.

Berätta att varje riktlinje har en webbplats med filmer

**Visa Film: Våga testa nya saker:** ligger som länk i visningsbilden.

Visa även att det finns flera filmer och riktlinjer

6.



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

Förslag på svar:

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

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

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.

Visa progressionen och hänvisa till hemsidan för detaljer

8.



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

9.



Citat från utvärderingen specifikt för spelformen 7 mot 7.

Reflektera över citaten i helgrupp.

10.



**Visa film: Spelformer – fotboll** - ligger som länk i visningsbilden.

Diskutera parvis 3 minuter. Sammanfatta i helgrupp.

Sammanfattning – hänvisa till spelarutbildningsplanens innehåll för spelformen.

11.



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.

12



Förklara att det är en process att sluta spela fotboll – om man inte når upp till föregående bild.

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

13.



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.

14.



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

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

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

15.



Berätta att ni nu byter avsnitt till match.

16.



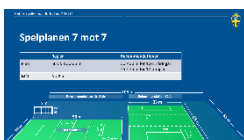
Förklara att reglerna gäller medan rekommendationerna inte är tvingande. Tex byten företrädesvis i paus inte alltid är möjligt eller lämpligt.

Tryck på att försvarande lag ska backa till retreatlinjen när målvakt har bollen för att spelet ska komma igång.

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 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.

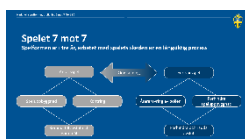
17.



Siffran 7 är återkommande i spelformen och gäller som avstånd vid alla fasta situationer (förutom målvaktsutkast) och att linjeringen baseras runt 7 m.

Straffspark tas från straffområdeslinjen och blir därmed 7 m från målet. Alla spelare som inte ska ta straffen ska då vara minst 7 m från bollen.

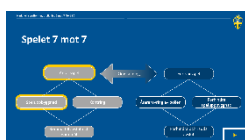
18.



Figuren gäller i all fotboll.

I spelformen 7 mot 7 introduceras alla skeden av spelet. Uppmuntra ledarna att ha tålamod i arbetet.

19.



Låt deltagarna se skissen igen och berätta att ni nu ska titta på filmen för speluppbyggnad för spelformen 7 mot 7.

Visa fliken spelet i spelarutbildningsplanen för spelformen 7 mot 7. Förklara att det finns filmer under varje skede + filmerna under möjligheter i spelet som visar olika färdigheter och metoder.

**Visa film: Speluppbyggnad 7 mot 7 – under spelet – spelets skeden** - ligger som länk i visningsbilden.

Låt deltagarna reflektera över filmen i förhållande till sina lag. Vad behöver dom träna mer på?

20.



Samtala i små grupper (ca 4/grupp): Låt deltagarna utbyta erfarenheter.

Sammanfattning i helgrupp: Poängtera vikten av att använda hela planen genom spelbredd och speldjup där MV används.

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.

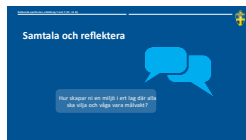
Animering 2: Uppmuntra deltagarna att fota bilden.

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

**Visa träningspass**, speluppbyggnad, 7 mot 7. Inkl. övningarnas skisser, texter och filmer - ligger som länk i visningsbilden.

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

23.



Diskutera parvis 3 minuter. Sammanfatta i helgrupp.  
 Sammanfattning – hänvisa till spelarutbildningsplanens innehåll för målvaktsspel.  
 Exempelsvar: Skapa träningar där alla får öva målvaktsspel, en positiv matchmiljö, ledarskapet och positiva beteenden från lagkamrater.

24.



Visa filmklippen:

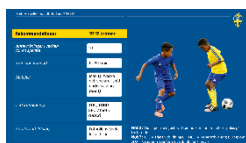
-MV – kasta sig och rädda avslut 7 mot 7 - ligger som länk i visningsbilden.

25.



Många vuxna med tydlig rollfördelning ger förutsättningar att se alla.  
 Matchlika spelövningar inom ett tema är bra för spelarnas lärande. OBS! Komplettera med färdighetsövningar.  
 Hänvisa sista punkten och träningsinnehållet till filmerna ni sett om spelet.

26.



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.

SFU = Spelformsutbildning

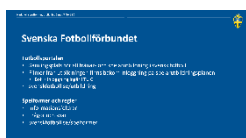
27.



Visa film: Spelformen 7 mot 7. - ligger som länk i visningsbilden.

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

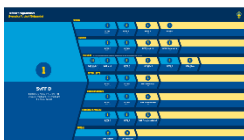
28.



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

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

29.

**Beskriv tränarprogrammet:**

Blå = Utförs av distrikten

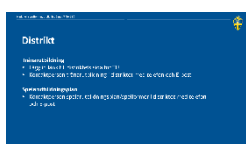
Gula = Utförs av SvFF centralt

30.



I spelformen 7 mot 7 bör ledare gå SvFF D om detta inte redan har skett. Med fördel kan någon eller några i tränarstaben även ha gått SvFF MV D. För ledare som har gått SvFF D är det lämpligt att gå vidare med tränarutbildning Uefa C under denna spelform. Visa progressionen och hänvisa till hemsidan för detaljer.

31.



Varje distrikt lägger in sina uppgifter och upplägg.

32.



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

Anteckningar: