

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 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 9 mot 9.

Andra delen handlar specifikt om spelformen 9 mot 9 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: Fair Play – Hur gör vi varandra bra? - ligger som länk i visningsbilden.

Visa även att det finns flera filmer och riktlinjer.

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:

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.

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 9 mot 9.

Reflektera över citaten i helgrupp.

10.



9 mot 9 mål ökar spelets kvalitet och spelarnas motivation.

Bilderna visar att 9 mot 9 mål är mer proportionerligt med en vuxen målvakt i 11 mot 11 mål.

Många distrikt har krav på 9v9 mål redan. Nationell bestämmelse om rätt målstorlek (6 x 2.20) är på gång.

11.

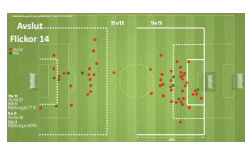


Bild 11 och 13 är förberedande underlag för framtida forskning som tog fram på pojkar och flickor i Östergötland 2021 av Spelformsarbetsgruppen.

Animering 1: 11 mot 11 straffområde på 9 mot 9 plan.

Animering 2: 9 mot 9 yta och straffområde på 11 mot 11 plan.

Räddningsprocenten i respektive spelform skiljer sig avsevärt för flickor. Detta trots att avsluten kommer närmare målet i 9 mot 9.

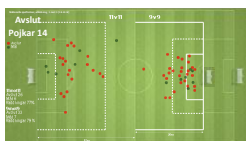
12.



Förstärk vikten av att ge spelarna möjligheten att genomföra de aktioner som vi ser i slutprodukten 11 mot 11 i de tidigare spelformerna.

Det vi hittills har sett i spelformen 9 mot 9 i skedet komma till avslut göra mål samt förhindra och rädda avslut överensstämmer väl med de aktioner som leder till mål, målchanser och räddningar i spelformen 11 mot 11. SvFF kommer under 2023 genomföra och fördjupa sig i ytterligare forskning på spelformerna.

13



Animering 1: 11 mot 11 straffområde på 9 mot 9 plan.

Animering 2: 9 mot 9 yta och straffområde på 11 mot 11 plan.

14.



Poängtera också att målen görs på liknande sätt och på ungefär samma platser oavsett om det är damer eller herrar som spelar.

Så för att få fram aktioner spelarna kommer att ha nytta av i framtida seniorspel så vill vi skapa bra förutsättningar för många liknade aktioner i både träning och match i vår spelarutbildning.

15.



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

Förslag på svar:

Rätt målstorlek

Rätt planstorlek

Dialog med föreningen/kommunen

16.



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.

17.



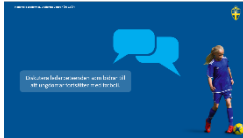
Förklara att det är en process att sluta spela fotboll.

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.

18.



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.

19.



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.

20.



Berätta att ni nu byter avsnitt till match.

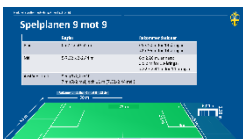
21.



Förklara att reglerna gäller medan rekommendationerna inte är tvingande. T.ex. byten företrädevis i paus 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.

22.

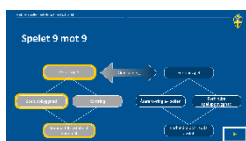


Siffran 9 är återkommande i spelformen och gäller som avstånd vid alla fasta situationer och att linjeringen baseras runt 9 m.

Straffspark tas från straffområdeslinjen och blir därmed 9 m från målet vid spel med 9 mot 9 mål. Spelarna som inte slår straffen ska vara minst 9 m från bollen.

Målets storlek påverkar avståndet vid straffspark (7 m vid 7 mot 7 mål och 11 m vid 11 mot 11 mål).

23.



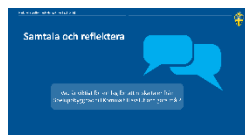
Förklara att figuren gäller i all fotboll.

I Spelformen 9 mot 9 bör spelarna kunna uppfatta vilket skede laget är i.

Visa film: 9 mot 9 spelformsutbildning - ligger som länk i visningsbilden.

Filmen visar övergångar mellan skeden med fokus på speluppbyggnad och komma till avslut och göra mål.

24.



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

Exempelsvar:

Uppfylla grundförutsättningarna (spelbar, spelbredd, speldjup, spelavstånd).

Lagets formation utifrån att underlätta grundförutsättningarna, inkl. MV delaktighet.

Fördjupning kring detta i tränarutbildningen.

25.



Berätta att ni nu byter avsnitt till träning.

26.



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, 9 mot 9 Förhindra Speluppbyggnad. 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.

27.

Målvaktsspel

Tips

- Se alla som vill rotera som målvet i träning och match
- Det vinner sig hur bra målvaktstränare som tränar
- Någon i ledarteamet har målvaktsspel
- Användning eller extra hjälp av någon som målvaktstränare för de som fokuserar mer på målvaktsspelet
- Någon i denna spelform utvärderas för att beskriva det resultat av målvaktsspelet som ett mål i ledarens spelplan (t.ex. toppa och toppa bollen till mål)
- Övningarna: Starta spel från målvakten (t.ex. ett bollan alltid utöver, toppa eller toppa till målvakten) på samma sätt som i en match

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 utspelare.
- 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 målvaktstränarutbildning 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.

28.

Samtala och reflektera

Hur står du till till efter träning? Vad är du stolt över? Vad är du stolt över? Vad är du stolt över?

Diskutera parvis 3 minuter. Sammanfatta i helgrupp.

Sammanfattning – hänvisa till spelarutbildningsplanens innehåll för målvaktsspel.

Exempelsvar: Någon i tränarteamet går målvaktstränarutbildning, att föreningen har någon som hjälper målvakterna vid några tillfällen, att man gör om övning/spel för att stimulera till målvaktsspel.

29.

Tips till träning

- 1 ledare / 10 spelare
- Starta matcherna med övergångsspel och spel
- För spelarna som spelar hela träningen
- Anpassa efter spelarna 9 mot 9
- Spelplanering och spel

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.

Staplarna visar på bra upplägg att genomföra träning på i spelformen 9 mot 9.

30.

Samtala och reflektera

Hur står du till till efter träning? Vad är du stolt över? Vad är du stolt över? Vad är du stolt över?

Låt deltagarna komma med förslag på svar i små grupper.

Förslag på svar:

Rollfördelning tränare – vem gör vad, målvakten?

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.

31.



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.

32.



Visa Film: Spelformen 9 mot 9. - ligger som länk i visningsbilden.

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

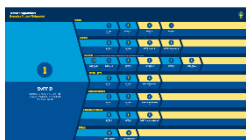
33.



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)

34.



Beskriv tränarprogrammet:

Blå = Utförs av distrikten

Gula = Utförs av SvFF centralt

35.

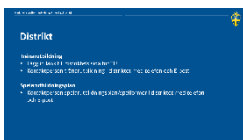


I spelformen 9 mot 9 bör ledare gå SvFF D och UEFA C om detta inte redan har skett.

Med fördel kan någon eller några i tränarstaben även gå SvFF MV C.

Visa progressionen och hänvisa till hemsidan för detaljer.

36.



Varje distrikt lägger in sina uppgifter och upplägg.

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

37.



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