

Kvällens upplägg:



GESTRIKLANDS
FOTBOLLFÖRBUND



Ta med fika in i salen

- **18.00-19.00:**
 - Välkommen och upprop
 - Spelformsutbildning 9 mot 9
- **19.00- ca.20.00:**
 - GFF åtgärdspaket
 - Serie och GFF cup

	P13 (2009)	P14 (2008)	F13 (2009)	F14 (2008)
Brynäs IF FK	Johanna Nilsson Tom Norberg Jansson	Isam Boukadida		
Gefle IF FF	Andreas Söderholm Henrik Zettergren Murat Bag Simon Åkerman	Milton Sundblom	Daniel Hammarsten	Henrik Isaksson
Gävle GIK FK	Alex Kabir			
Hagströms SK	Johan Palmblad Emma Östlund	Maria Hillman		Mikael Rauden Mats Käller
Hille IF	Per Ericsson	Robert Sumenkovic Tommy Noren Mikael Källström	Therese Oden Erik Solarfs	
Hofors AIF	Roger Persson Magnus Hammarlund		Anna Persson Mikael Norlander	Mikael Schylander
Högbo AIK			Fredrik Alsenlid	
IK Hüge	Magnus Moberg Anna Lindborg	Niklas Hagberg Henrik Axelsson	Henrik Norström	Mattias Svensson
IK Sätra	Kismah Kamara			John Sallum
Norrham IF			Krister Palm Tobias Eldh	
Ockelbo IF				
Sandvikens AIK FK	Jonas Andersson Magnus Andersson	Mattias Olsson	Sara Fagerlund	
Sandvikens IF	Ronnie Schröder	Anna Dahlund Åström	Johnny Sandgren	Thea Zens Jocke Jonsson
Skutskärs IF FK	Robert Larsson Madeleine Olsson	Anna-Carin Engstrand Dan Leima John Lindström		Johanna Wander
Stensätra IF		Simon Forslund	Cecilia Sjölander	
Storviks IF	Bas Vennix Gustav Lindberg			
Strömsbro IF	Helena Osseén Magnus Häggström	Michael Pettersson		Anders Wikström
Torsåkers IF		Morgan Lundgren		
Valbo FF	Örjan Larsson Mikael Tedeberg	Mikael Widmark	Ingela Andersson	
Älvkarleby/Skutskär			Jonas Persson	



GÄSTRIKLANDS
FOTBOLLFÖRBUND





Nationella spelformer 9 mot 9

Baserad på Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Presentation

- Namn
- Förening och lag





Dagordning

- Helhet barn- och ungdomsfotboll
- Nationell spelform 9 mot 9
 - Ledarskap
 - Match
 - Träning
- Sammanfattning



SvFF:s utbildningsmaterial

INRIKTNING

för barn- och ungdomsfotboll

Fotbollens
spela, lek och lär

5 riktlinjer



VAD

som rekommenderas

som gäller

Spelarutbildnings-
plan

Tips för träning och
match i spelformerna



Spelregler

5 nationella
spelformer



HUR

det implementeras

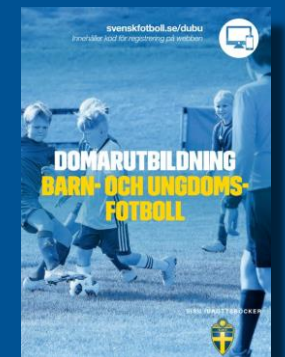
Tränarutbildning

Leda laget



Domarutbildning

Leda matchen



Fotbollens spela, lek och lär

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller:

- Fotboll för alla
- Barns och ungdomars villkor
- **Fokus på glädje, ansträngning och lärande**
- Hållbart idrottande
- Fair Play



Fritt tillgängligt:

svenskfotboll.se/fsll



Samtala och reflektera



Vad gör ni i ert lag för att spelare och föräldrar ska prioritera den långsiktiga utvecklingen?

Spelarutbildningsplanen Nationella spelformer

- Föreningens struktur för långsiktig spelarutbildning
- Vad spelarutbildningen bör innehålla i varje spelform

- Samma regler i hela Sverige



3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel



5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare



7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare



9 mot 9
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare



11 mot 11
15- år

Kollektivt spel
med hela laget

Samtala och reflektera

Vad är viktigt att träna på i ert lag?





Utvärdering spelformer, citat 9 mot 9

”Nationella spelformen 9 mot 9 står och faller med att det finns rätt mål 6 x 2.20 m, utan rätt mål blir spelformen mindre bra.”

Stockholms FF

”Ekonomiskt stöd så alla föreningar har möjlighet att köpa in nya 9 mot 9 mål 6 x 2.20 m.”

Gestriklands FF

”Målstorleken 9 mot 9 har varit en succé där målvakterna spelar målvakt. Storleken/måtten på de planerna är också bra enkelt att förhålla sig till som spelare, ledare, föreningsdomare, vaktmästare.”

Åby IF

”Bra med 9 mot 9 som en övergång till 11 mot 11. Fortsätta utbilda ledare i föreningar om hur fotboll ska spelas efter de nya spelformerna.”

Kalmar FF

Målstorlek 9 mot 9



9 mot 9 mål

- Rätt nivå på utmaning för målvakter och utespelare
- Drygt 50 % av 9 mot 9 matcherna spelades med 9 mot 9 mål 2021
- Målsättning att 9 mot 9 mål är obligatoriska från 2024



Utvärdering spelformer, 9 mot 9

Vilka mål har ni på er anläggning?



Ledarskap





Varför fortsätter ungdomar att spela fotboll?

Exempel



UPPLEVELSE

Spelarens motivation och utveckling

- Det upplevs roligt att träna och spela matcher
- Har kul tillsammans med andra i laget / kompisar finns i laget
- Positiva relationer med tränare
- Upplever att man utvecklas som spelare och människa



VÄLMÅENDE

Skador och hälsa

- Skadeförebyggande träning
- Tillräcklig vila och kost i relation till träning
- Får stöd under rehabilitering
- God psykisk hälsa



FÖRUTSÄTTNINGAR

Möjligheter att hålla på med fotboll

- Ekonomiska förutsättningar
- Möjligheter att ta sig till träningen
- Aktiv inom flera idrotter
- Föreningens möjligheter att ta hand om spelaren



Avslutsprocessen

Börjar tvivla

- Tidsbrist
- Skador
- Slutar utvecklas

Börjar fundera på andra aktiviteter

- Fritidsgården
- Dataspel

Bestämmer sig för att sluta

- Berättar för tränaren

Skapar ny identitet

- Fotbollsspelare

Råd och Vård för idrottsskador



Ring 020-44 11 11 – få kostnadsfri rådgivning från legitimerade sjukgymnaster.



Folksam



Hur kan du som ledare agera tidigt i avslutsprocessen?

Match



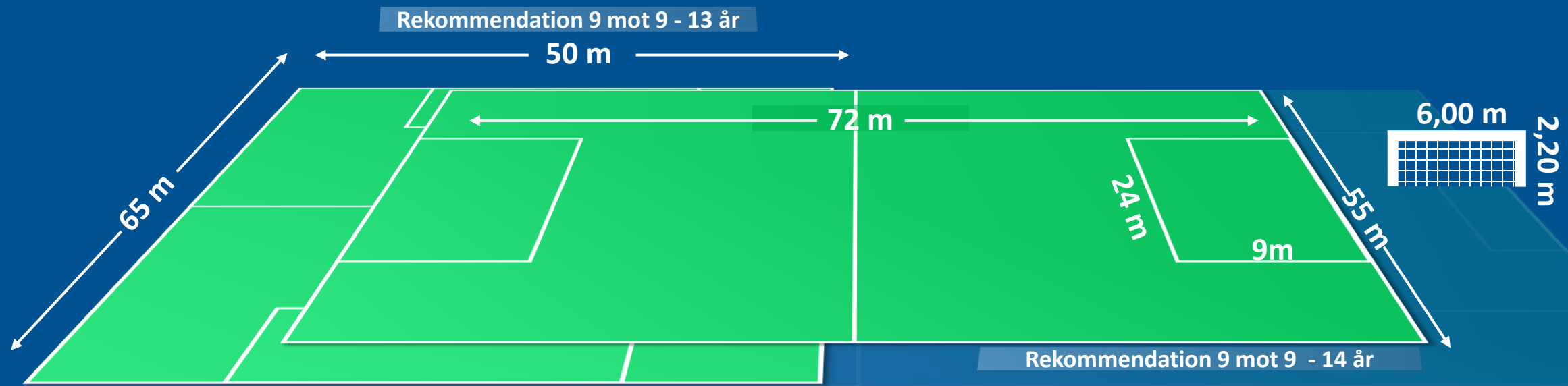
Spelformen 9 mot 9

	Regler	Rekommendationer
Boll	13 år storlek 4 14 år storlek 5	Boll av god kvalitet
Speltid	3 x 25 min	Lika speltid för alla
Spelare	9 på planen (inklusive målvakt)	4 avbytare
Byten	Fria byten	Byten företrädevis i paus
Fasta situationer	Avstånd 9 m	Turas om att slå fasta situationer
Offside	Aktiv spelare på offensiv planhalva	



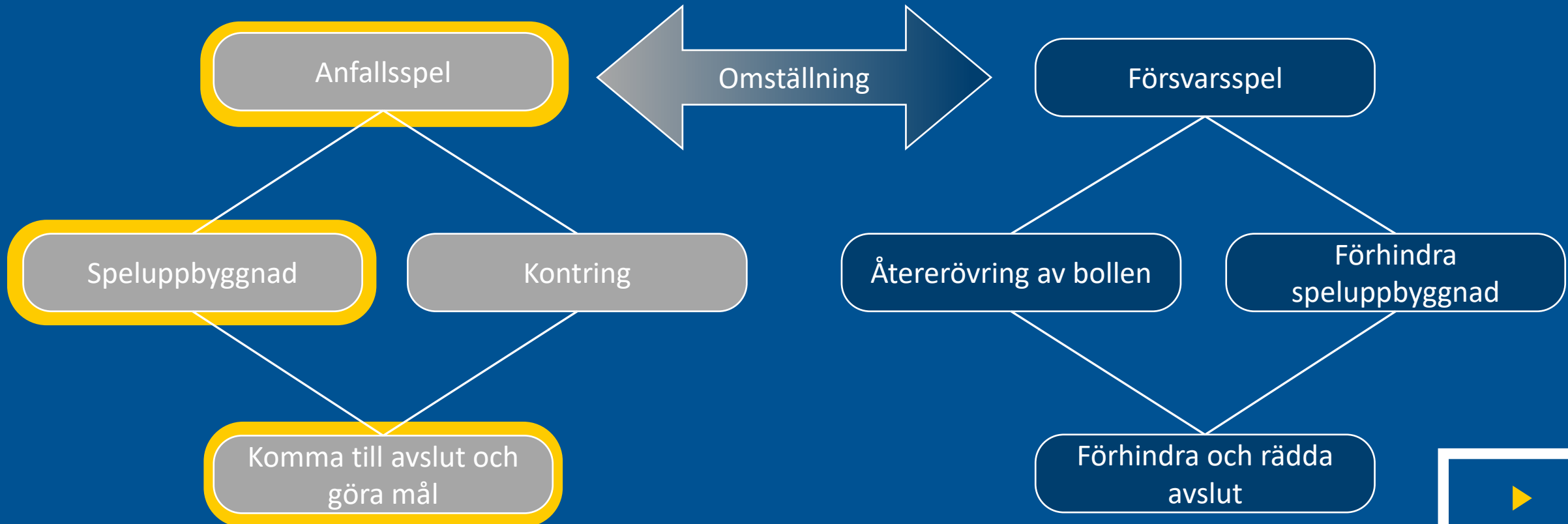
Spelplanen 9 mot 9

	Regler	Rekommendationer
Plan	65-72 x 50-55 m	65 x 50 m för 13-åringar 72 x 55 m för 14-åringar
Mål	5-7,32 x 2-2,44 m	6 x 2,20 m, annars: 5 x 2 m för 13-åringar 7,32 x 2,44 m för 14-åringar
Avstånd straff	9 m (6x2,2 mål) 7 m (5x2 mål) och 11 m (7,32x2,44 mål)	





Spelet 9 mot 9





Samtala och reflektera



Vad är viktigt för ert lag för att ni ska ta er från Speluppbyggnad till Komma till avslut och göra mål?

Träning



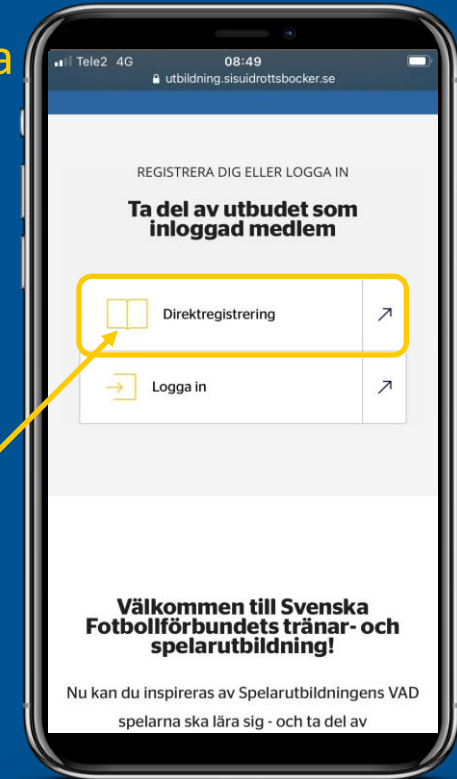
Exempelträningar



- Del av spelarutbildningsplanen
- Gratis att ta del av alla övningar - registrering krävs
- www.svenskfotboll.se/ovningar
- 6 träningspass
 - 3-4 övningar/pass (målvaktsövningar till en del träningar)
 - Fokus på ett skede per träning
- Använd även träningspassen från tidigare spelformer
- Övningar och träningspass
 - Fler exempel
 - Skapa eget

Scrolla

Registrera



Tips till träning

- 1 ledare / 10 spelare
- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel
- Följ samma tema genom hela träningen
- Anpassa efter spelformen 9 mot 9
 - Spelarutbildningsplanens innehåll



Samtala och reflektera



Vad gör ni för att skapa matchlika
träningar med hög aktivitet?



Rekommendationer

13-14 åringar

Antal träningar i veckan för en spelare

1-4

Träningens längd

60-90 min

Matcher

Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong.
(not 1)

Ledarutbildning

TUC, TUBU, MVC, SFU 9 mot 9
(not 2)

Föräldrautbildning

Fotbollens Spela, lek och lär



Not 1: Vid cuper med justerad speltid kan flera matcher spelas på kortare tid.

Not 2: TUC = Tränarutbildning C, TUBU = Tränarutbildning B Ungdom, MVC = Målvaktstränarutbildning C, SFU = Nationella spelformsutbildningar

Sammanfattning

Visa filmen spelformen 9 mot 9





Svenska Fotbollförbundet

Fotbollsportalen

- Samlingsplats för all tränar- och spelarutbildning i svensk fotboll
- Filmer från utbildningen finns bakom inloggning på spelarutbildningsplanen
 - Bok + inloggning ingår i TU C
- svenskfotboll.se/utbildning

Spelformer och regler

- Informationsfoldrar
- Frågor och svar
- svenskfotboll.se/spelformer



Tränarutbildning

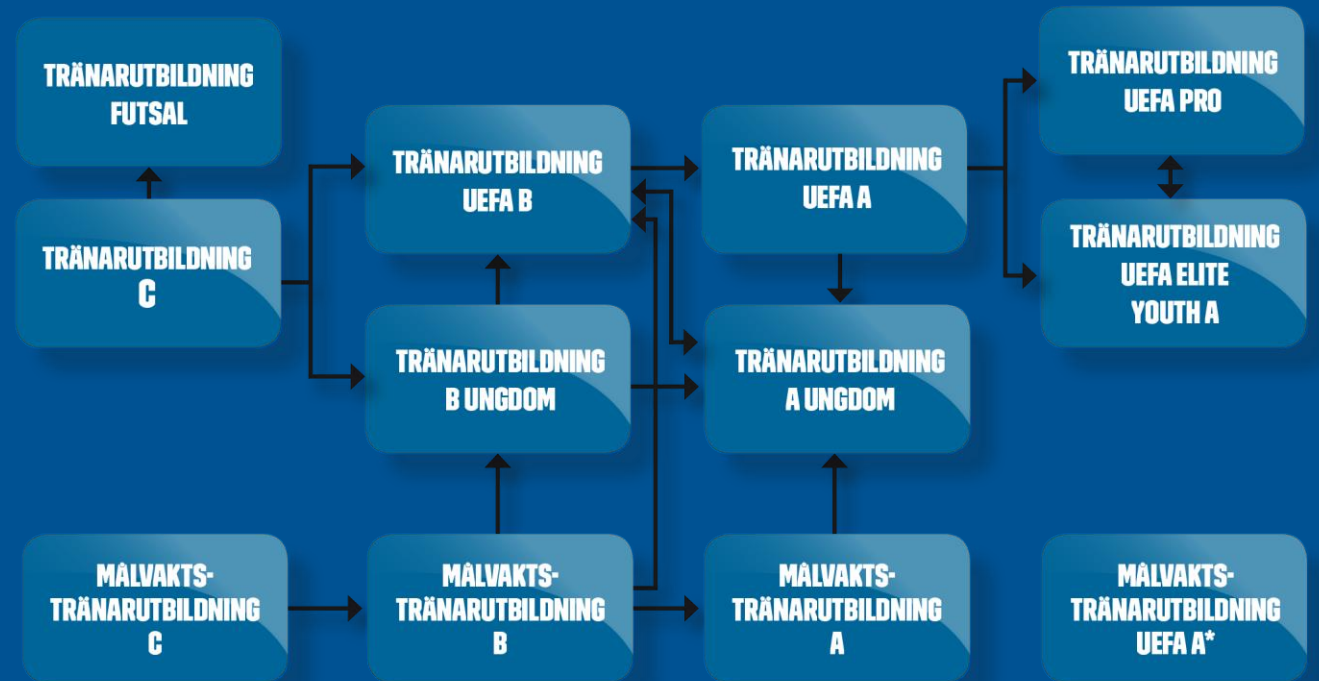
- Tränarens individuella kompetensutveckling
- Hur träningar och matcher bedrivs

Progressionen

C-nivå
Grunderna
Lära sig hitta och använda material

B-nivå
Fördjupning
Utveckla egna idéer

A-nivå
Problematisera
Utmana deltagarnas lösningar





Distrikt

Tränarutbildning:

Kontaktperson spelarutbildningsplan/spelformer i distriktet anders.norden@fotboll.gastidr.se

Spelarutbildningsplan:

Kontaktperson spelarutbildningsplan/spelformer i distriktet urban.ivarsson@fotboll.gastidr.se

Praktisk spelformsträff på Strömvasen i Gävle 21/4 kl. 19.00-20.30:

Anmälan görs på GFFs hemsida på "Utbildning – Tränarutbildning fotboll – Aktuella utbildningar"
<https://gestrikland.svenskfotboll.se/utbildning/tranarutbildning-fotboll/aktuella-utbildningar/>



Tack för uppmärksamheten!

Lycka till med säsongen och välkomna på tränarutbildning