



2021-04-14

Nationella spelformer utbildning 7 mot 7

Baserad på Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan



Råd och vård

Råd och Vård för idrottsskador



Ring 020-44 11 11 så får du rådgivning eller träffa en legitimerad sjukgymnast. Helt kostnadsfritt.



Folksam

Dagordning

- Helhet barn- och ungdomsfotboll
- Nationell spelform 7 mot 7
 - Ledarskap
 - Spel
 - Träning





Spelarutbildningsplan

Nationella spelformer



Domarutbildning



Tränarutbildning

Inriktning för svensk barn- och ungdomsfotboll

- FN:s barnkonvention
- Idrotten vill
- Svensk fotbolls mål och visioner
- Aktuell idrottsforskning
- Beprövad erfarenhet

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



Hur kan ni jobba med riktlinjen
Fair Play i ert lag?

Gå in på [menti.com](https://www.menti.com) och skriv in koden: 4701 7051



Tränarutbildning

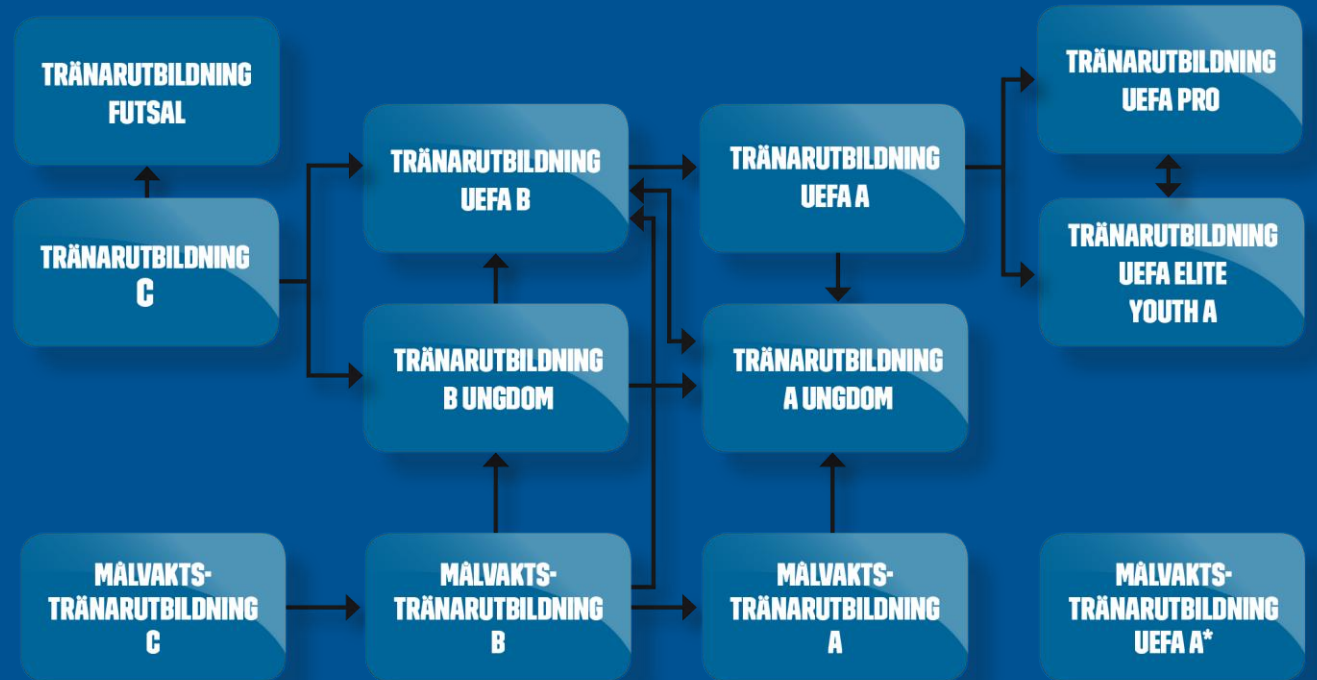
- Tränarens individuella kompetensutveckling
- Hur träningar och matcher bedrivs

Progressionen

C-nivå
Grunderna
Lära sig hitta och använda material

B-nivå
Fördjupning
Utveckla egna idéer

A-nivå
Problematisera
Utmana deltagarnas lösningar



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 er spelform?

Gå in på [menti.com](https://www.menti.com) och skriv in koden: 5253 8492





Utvärdering spelformer, helhet

"Att det är nationella spelformer, alla gör lika i landet." Västmanlands FF

"Att det är lika över hela landet ingen behöver fundera på vad som gäller och göra egna regler." Värmlands FF

"Samma förutsättningar i alla distrikt." Gotlands FF

"Att de är anpassade efter spelarnas ålder och utveckling. Det leder till att fler spelar längre." Smålands FF

"Att det är anpassat utefter barnens ålder, kunskaper och utveckling." Blekinge FF

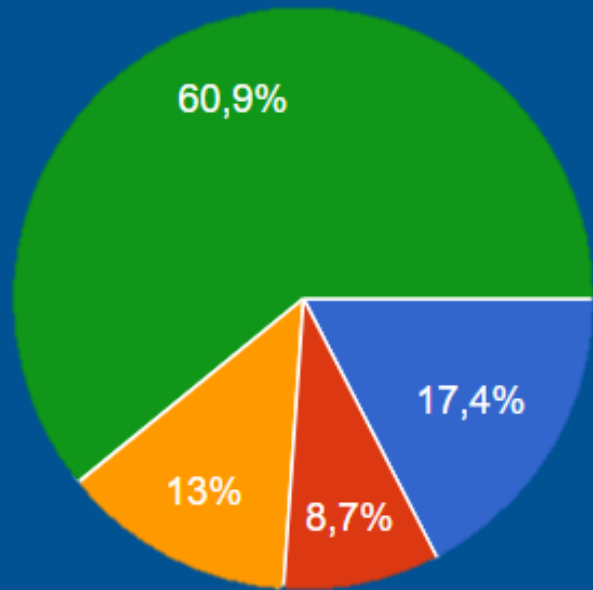
"Rätt spelyta i varje spelform ger fler bolltouch per spelare och match. Fördel med tre perioder då det finns två pauser att samla gruppen" IFK Vaxholm

"Tränare från hemmaföreningen borde vara mer noggranna med ytorna. Emellanåt använder man befintliga linjer även om de inte passar särskilt bra för spelformen. Även avstånd för retreat linje tas inte tillräckligt på allvar." FC Rosengård

"De är ju framtagna utifrån forskning och erfarenheter, så det bör ses som en styrka." Jämtlands – Härjedalens FF

Utvärdering spelformer, 7 mot 7

Vilken spelyta använder ni?



- Olika beroende på ålder
- Mittemellan max- och minimimått
- Minimimått (50x30m)
- Maxmått (55x35m)



Hur ser det ut i er förening?



Utvärdering nationella spelformer, 7 mot 7

*”Retreatlinjen ger målvakten en möjlighet att i sin takt och kunnande få utvecklas och våga.”
BKV Norrtälje*

”Viktigt att föreningarna följer de rekommenderade planmått i spelformen 10-11 åringar 50 x 30m och 12 åringar 55 x 35m.” Nässjö FF

”Tar hänsyn till barnens utveckling. Ytor blir anpassade för en mer delaktig, teknisk, speluppfattande och rolig fotboll.” Lindome GIF

”7 mot 7 - måtten på planen är väl genomtänkta. 7 mot 7 är bra på alla sätt med planstorlek, retreatlinjen 7m från mittlinjen och målen 5 x 2m.” Sollentuna FK

”Spelformen 7 mot 7 10–12 år utbildar vi spelarna och ledarna i alla spelets skeden och vi ser det också tydligt i träningarna och matcherna.” Östergötlands FF

Ledarskap





Hur kan ni som ledare bidra till att barnen tycker att det är roligt med fotboll?

Gå in på [menti.com](https://www.menti.com) och skriv in koden: 1918 8229



Vad upplever barn är viktigt i fotboll?

Positiva tränare

- Tränaren ger beröm för ansträngning
- Tränaren är trevlig och rolig
- Tränaren lyssnar

Anstränga sig

- Göra sitt bästa
- Uppleva sig kompetent
- Träna och vara fysisk aktiv

Gemenskap

- Peppa och bli peppad av lagkamrater
- Göra saker tillsammans
- Spelare uppträder sportsligt

Lära sig

- Utvecklas i fotboll
- Lära sig nya saker
- Att använda det du tränat på i match



Informationsprocessen

- Låt spelarna ta egna beslut på planen
- Ledare vägleder genom samtal med och frågor till spelarna





Fotbollpsykologi

- **Göra lagkamrater bättre**

Spelarna berömmar och uppmuntrar lagkamrater samt ta initiativ till kommunikation.

- **Göra nästa aktion**

Spelarna genomför fotbollsaktioner med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare.

- **Långsiktig utveckling**

Spelarna tar ansvar, reflekterar och gör val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.



Match



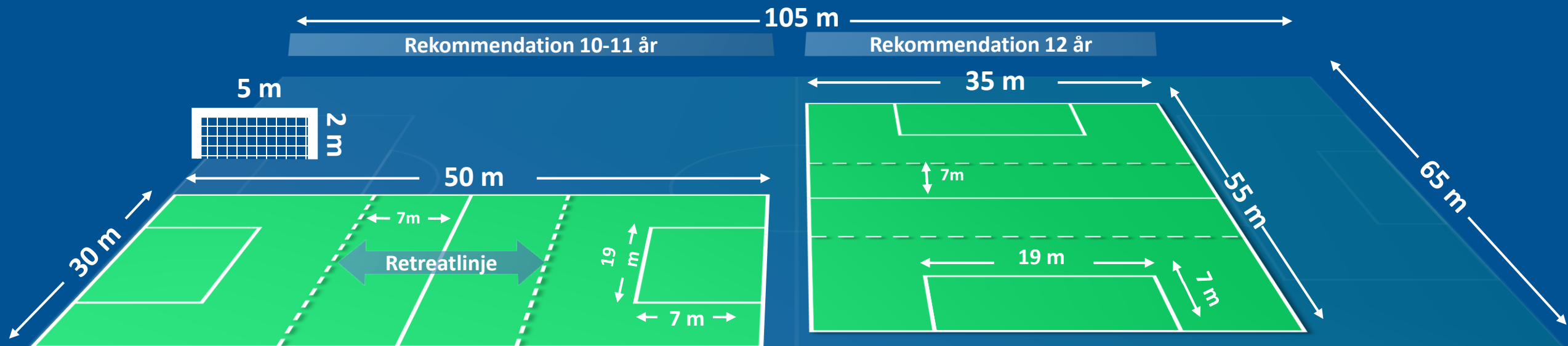
Spelformen 7 mot 7

	Regler	Rekommendationer
Plan	50-55 x 30-35 m	50 x 30 m för 10-11-åringar 55 x 35 m för 12-åringar
Mål	5 x 2 m	
Boll	Storlek 4	Boll av god kvalitet
Speltid	3 x 20 min	Lika speltid för alla
Spelare	7 på planen (inklusive målvakt)	3 avbytare
Byten	Fria byten	Byten företrädevis i spelavbrott
Fasta situationer	Inkast, hörna, straff, frispark Avstånd 7 m Retreatlinje vid målvaktsutkast	Närmaste spelare startar spelet
4-målsregeln	Åttonde spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	Sätt in extra spelare



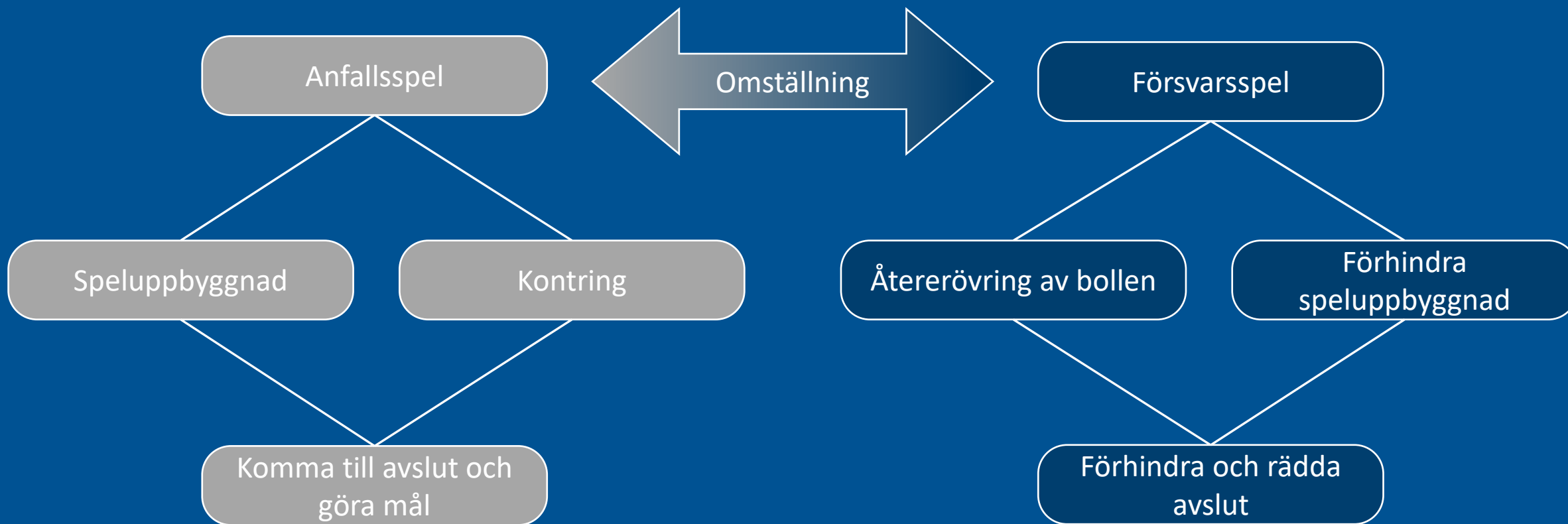
Spelplanen 7 mot 7

	Regler	Rekommendationer
Plan	50-55 x 30-35 m	50 x 30 m för 10-11-åringar 55 x 35 m för 12-åringar
Mål	5 x 2 m	



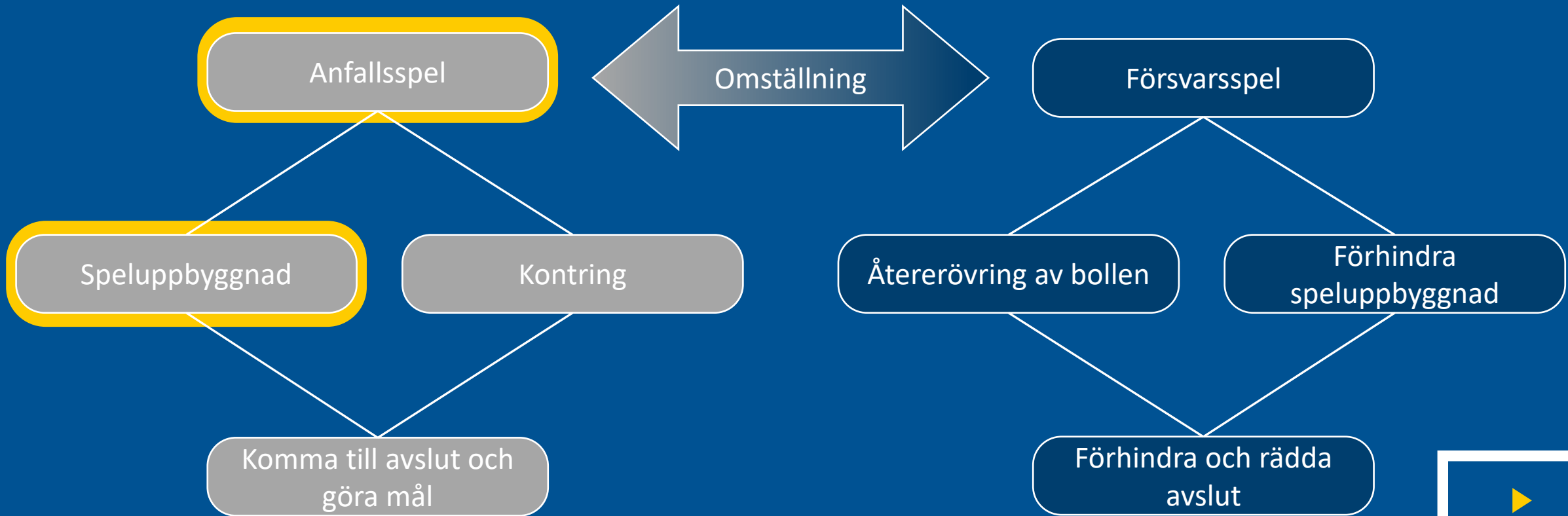


Spelet 7 mot 7





Spelet 7 mot 7



Spelet 7 mot 7

- Spelformen är över tre år (10-12 år)
 - Arbetet med spelets skeden är en långsiktig process
- Fördjupning i Tränarutbildning C och B Ungdom



Träning

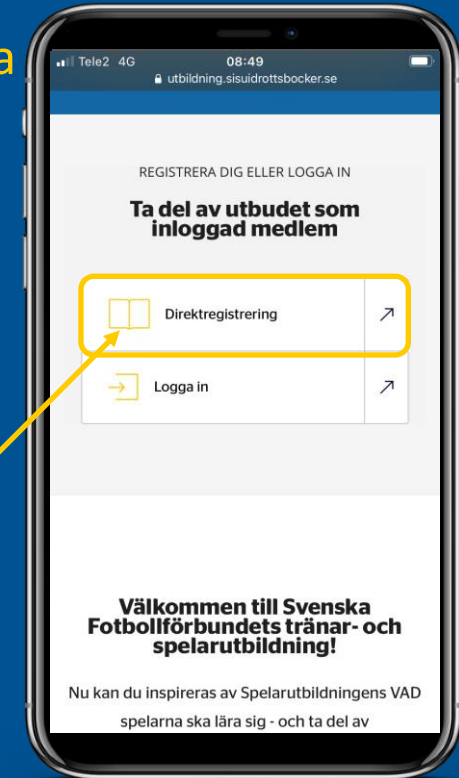


Exempelträningar

- Del av spelarutbildningsplanen
- Gratis att ta del av 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 5v5
- Övningar och träningspass
 - Mer exempel
 - Skapa eget

Scrolla

Registrera



Tips till träning

- 1 ledare / 10 spelare
- Följ ett tema och spela mycket
- Matchlika övningar med hög aktivitet
- Anpassa efter spelformen 7 mot 7
 - Spelarutbildningsplanens innehåll



Samtala och reflektera



- Hur kan träningen genomföras i ditt lag?
- Hur kan ni göra matchlika träningar med hög aktivitet?

Gå in på [menti.com](https://www.menti.com) och skriv in koden: 4536 3737

Rekommendationer

10-12 åringar

Antal träningar i veckan för en spelare

1-3

Träningens längd

60-90 min

Matcher

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

Ledarutbildning

TUC, TUBU
SFU 7 mot 7
(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, SFU = Nationella spelformer, utbildning 7 mot 7

Sammanfattning

Visa filmen spelformen 7 mot 7





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

svenskfotboll.se/spelformer

- Spelregler
- Informationsfoldrar
- Frågor och svar



Distrikt

Tränarutbildning

- Fanny Lundgren, fanny@upplandsff.se / 018-430 60 73

Spelarutbildningsplan

- Martin Möller, martin@upplandsff.se / 018-430 60 74

Fotbollens spela, lek och lär

- Johanna Larsson, johanna@upplandsff.se / 018-430 60 78

**Tack för visat intresse och välkomna på
tränarutbildning!**