



Nationella spelformer 5 mot 5

Baserad på Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Presentation

- Namn
- Förening och lag



Dagordning

- Helhet barn- och ungdomsfotboll
- Nationell spelform 5 mot 5
 - Ledarskap
 - Match
 - Träning
- Sammanfattning



SvFF:s utbildningsmaterial

INRIKTNING

för barn- och ungdomsfotboll

VAD

som rekommenderas

som gäller

HUR

det implementeras

Fotbollens
spela, lek och lär

5 riktlinjer



Spelarutbildnings-
plan

Tips för träning och
match i spelformerna



Spelregler

5 nationella
spelformer



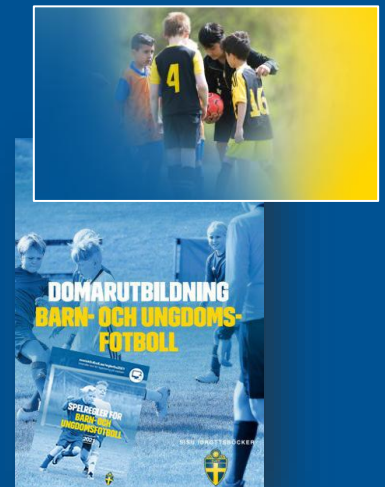
Tränarutbildning

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



Hur och när kan ni jobba med
riktlinjerna i ert lag?

Spelarutbildningsplanen

Nationella spelformer

- Föreningens struktur för långsiktig spelarutbildning
 - Spelarutbildningsplanen visar vad man kan prioritera i varje spelform
- Gemensamma spelformer i hela landet



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

Målvaktsspel i spelformer

Rekommendationer



3 mot 3



5 mot 5



7 mot 7



9 mot 9



11 mot 11

Match

Ingen målvakt i match

Turas om att vara målvakt

Spelare kan vilja vara målvakt oftare

Målvakter börjar specialisera sig

Målvakter kan vara specialiserade

Träning

Fånga, rulla och kasta bollen

Målvaktsträning för alla

Målvaktsträning för alla

Målvaktsträning för målvakter

Målvaktsträning för målvakter

Samtala och reflektera

Vad är viktigt att träna
på i ert lag?





Utvärdering nationella spelformer, 5 mot 5

"Bra att det inte är inkast i 5 mot 5 utan spelarna får driva eller passa igång bollen. Det går snabbare och blir mer bollkontakt för spelarna." Apollon Solna FK

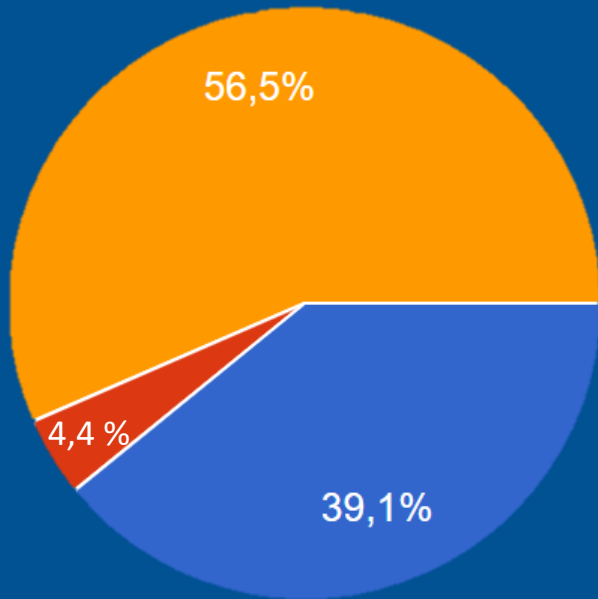
"Mer tydlighet att man FÅR driva boll eller passa vid avblåsning/boll ur spel." Malmslätts AIK

"Lyfta fram möjlighet att spela 5 mot 5 med sarg på långsidan. Det ger mer tid för bollen inne på plan istället för utanför planen." Västerbottens FF

"Många fler fotbollsaktioner på alla spelare, mindre föreningar kan ha egna lag i spelformen 5 mot 5." Ångermanlands FF

"Retreatlinjen är ett stort stöd för våra målvakter som kan sätta igång spelet på ett enklare sätt utan att ha anfallare inne i straffområdet som stressar och det fanns stor risk för misstag från målvakten som ledde till mål. Vi måste vara rädda om målvakterna då det är svårt att behålla målvakter som det är" Nässjö FF

Utvärdering nationella spelformer, 5 mot 5



- Spelet startar alltid med passning
- Spelet startar alltid med att någon driver
- Spelarna startar spelet på olika vis beroende på situation



Vad kan ni som ledare göra för att spelarna ska uppfatta både alternativen (driva eller passa)?

Ledarskap



Samtala och reflektera



Vad gör ni i ert lag som bidrar till att barnen tycker att det är roligt med fotboll?



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





Match



Ledarnas ansvar under match

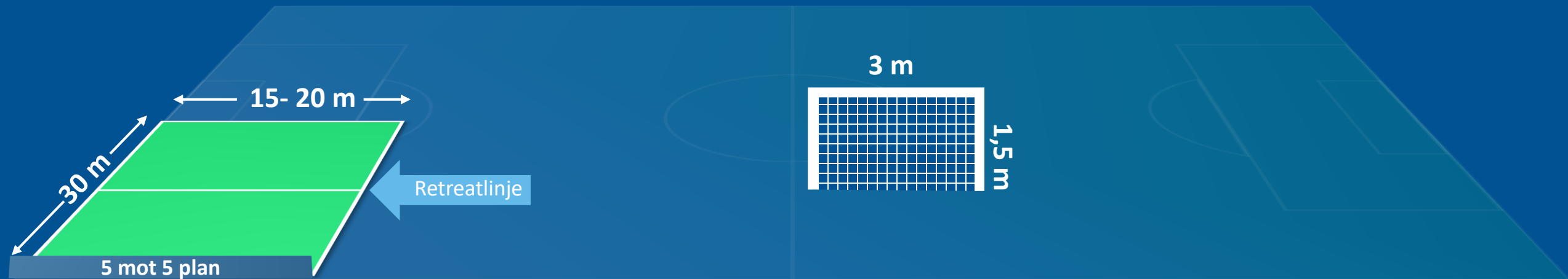
Text från regelboken

Ledare har ett särskilt ansvar för att se till att matchen blir en positiv upplevelse för såväl spelare, domare och publik. Ledare skall fokusera på spelarnas långsiktiga utveckling och använda regelverket för detta ändamål snarare än för att hitta kortsiktiga vinster och fördelar.

Ledare skall hålla sig informerade om gällande regelverk och stötta domaren så att spelarna följer spelreglerna. Ledare får inte protestera mot domarens beslut utan skall fokusera på att coacha spelarna.

Ledarna skall ta ansvar för domarens arbetsmiljö och säga ifrån mot andra ledare och föräldrar/publik som protesterar eller försöker påverka domarens beslut. Om ingen funktionär med ansvar för domare finns på plats skall någon av hemmalagets ledare ta särskilt ansvar för domaren.

Spelplan 5 mot 5



Tips: Ha spelare och ledare på en sida av planen och publik på den andra

Nationella spelformen 5 mot 5

	Regler	Rekommendationer
Boll	Storlek 3	
Speltid	3 x 10 min vid sammandrag 3 x 15 min vid enskild match	Lika speltid för alla Spela sammandrag
Spelare	5 på planen (inklusive målvakt)	4 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Retreatlinje	Backa till mittlinjen när MV har bollen Boll i spel när den lämnar MVs händer	
4-målsregeln	Sjätte spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	





Fasta situationer

- Sätts igång genom att driva eller passa efter marken
 - Spelet ska komma igång snabbt
 - Driva och passa är viktiga delar av spelarutbildningsplanen
- Får inte slå direkt **mot** mål
 - Vid direktskott mot mål går den fasta situationen om oavsett resultat av skottet
- Avstånd alltid 5 m
- Felaktig fast situation görs om





Övergång från 3 mot 3 till 5 mot 5

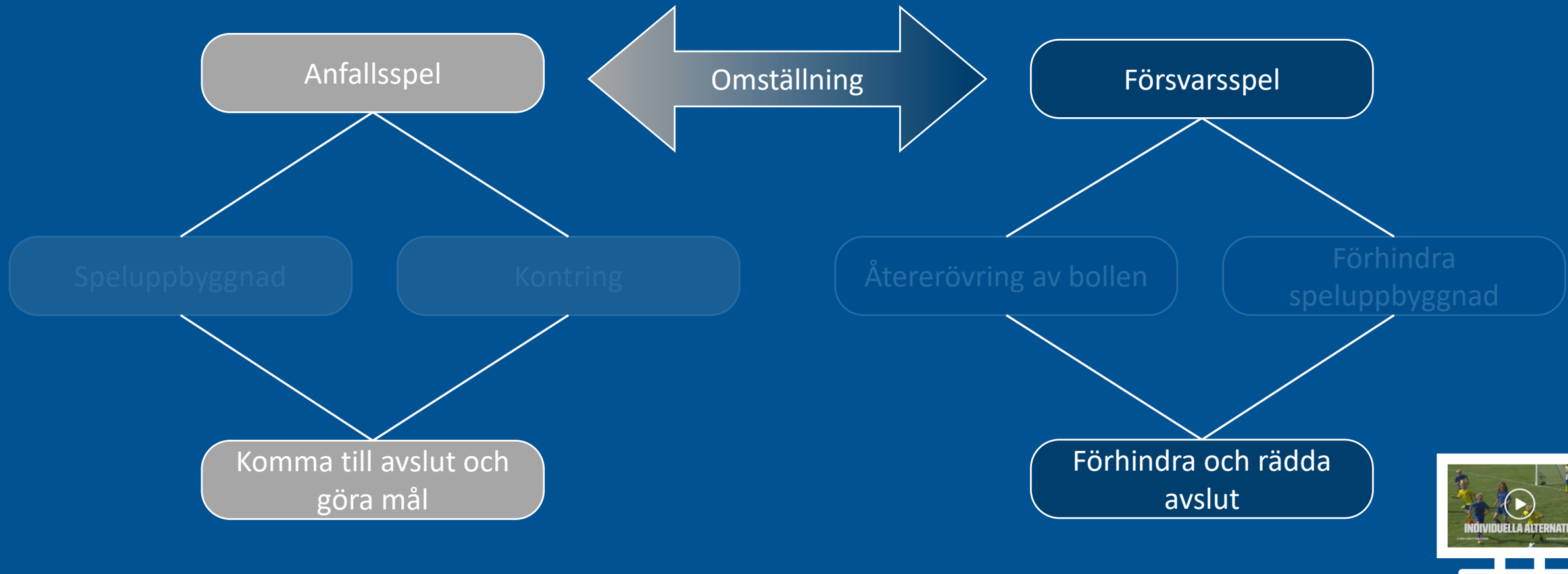
Använd de nya reglerna i träning

- Att passa efter marken eller driva in bollen när spelet varit stoppat
- Målvakt
- Retreatlinje

En sak i taget

- Allt behöver inte fungera direkt – spelformen sträcker sig över två år
- Se även matchen som ett tillfälle att lära sig spelformen

Spelet 5 mot 5



Samtala och reflektera



Vad gör ni i ert lag för att alla spelare ska förstå att dom är anfallsspelare när laget har bollen och försvarsspelare när motståndarna har bollen?

Träning



Förslag till träningar

- 1 ledare / 8 barn
 - Involvera föräldrarna
 - Många utbildade tränare
- Korta samlingar och kort tid mellan övningar
- Stationsträning som följer ett tema med mycket spel
- Koordinationsövningar med och utan boll
- Anpassa efter spelformen 5 mot 5
 - Spelarutbildningsplanens innehåll



Målvaktsspel

Se filmklippen



MV - fånga bollen - 5 mot 5



MV - rulla bollen - 5 mot 5

Tips

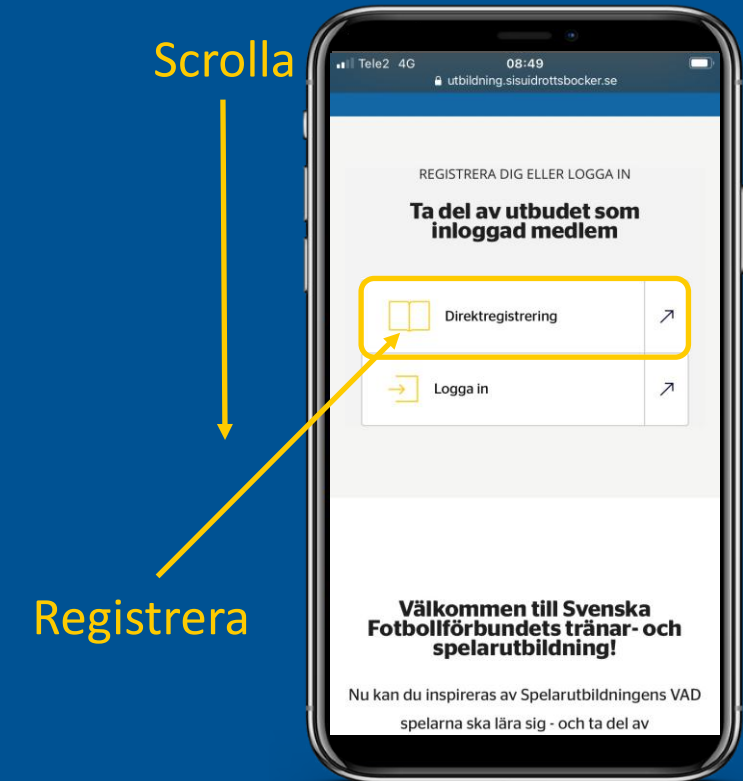
- Låt alla rotera som målvakt i träning och match
- Stationer där en station är att ex. fånga bollen, rulla/kasta bollen, komma ner på marken och upp igen, hoppa – landa
- Lekar som innehåller kasta, rulla och fånga bollen
- Någon i ledarteamet har målvaktsfokus (behöver inte vara samma ledare varje träning/match)
- Övningsdesign: Starta spelet genom att någon av tränarna är i spelet och har bollar i famnen. Tränaren rullar, kastar eller passar bollen till målvakten när den går ut över sidlinjen
- I den här åldern är det viktigt att skapa en miljö där alla vågar vara målvakt

Exempelträningar



- Del av spelarutbildningsplanen
- Gratis att ta del av alla övningar - registrering krävs
- www.svenskfotboll.se/ovningar
- 4 träningspass
 - 5 övningar
 - Ca 10 min/övning
- Använd även träningspassen från 3 mot 3

svenskfotboll.se/utbildning



Samtala och reflektera



Hur ser träningarna ut i ert lag?

Rekommendationer

**5 mot 5
8-9 år**

*Antal träningar per
vecka och spelare*

1-2

Träningens längd

60-75 min

Matcher

2-6 poolspel/
cuper per
år.

Antal spelare per ledare

1 ledare /
8 spelare

Tränarutbildning

SvFF D
SFU 5 mot 5
SvFF Mv D

Föräldrautbildning

FSL



Sammanfattning





Svenska Fotbollförbundet

Läs mer om:

- Fotbollens spela, lek och lär: svenskfotboll.se/fsll
- Spelformerna: svenskfotboll.se/spelformer
- Spelarutbildningsplan: svenskfotboll.se/sup
- Tränarutbildning: svenskfotboll.se/tranarutbildning
- Övningar och träningspass: svenskfotboll.se/ovningar

1

SvFF D

Fotboll: 3-3 / 5-5 / 7-7 / 9-9 / 11-11
Futsal: 3-3 med sarg / 4-4 med sarg
4-4 / 5-5 / Futsal

SENIOR

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

UEFA A
11-11

5

UEFA PRO
11-11

UNGDOM

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

UEFA Youth B
9-9 11-11

5

UEFA Elite Youth A
11-11

MALVAKT

* SvFF Mv D ger ingen behörighet till någon vidare utbildning och är inte heller ett behörighetskrav för SvFF Mv C.

1.5

SvFF Mv D *
5-5 7-7 9-9

2

SvFF Mv C
9-9 11-11

3

UEFA C
7-7 9-9 11-11

4

UEFA Mv B
11-11

5

UEFA B
9-9 11-11

6

UEFA Mv A
11-11

FOTBOLLSFYS

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

SvFF Fotbollsfsys
11-11

FOTBOLLSANALYS

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

SvFF Fotbollsanalys
11-11

FOTBOLLSPSYKOLOGI

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

SvFF Fotbollspsykologi
11-11

FUTSAL

2

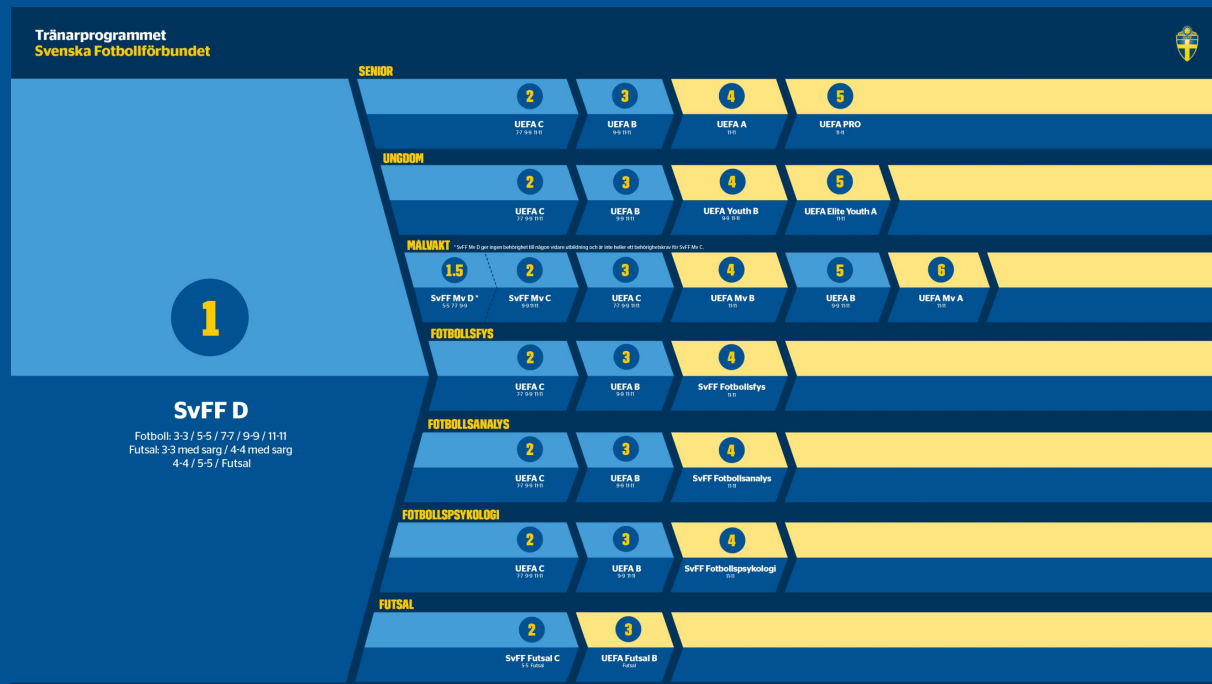
SvFF Futsal C
5-5 Futsal

3

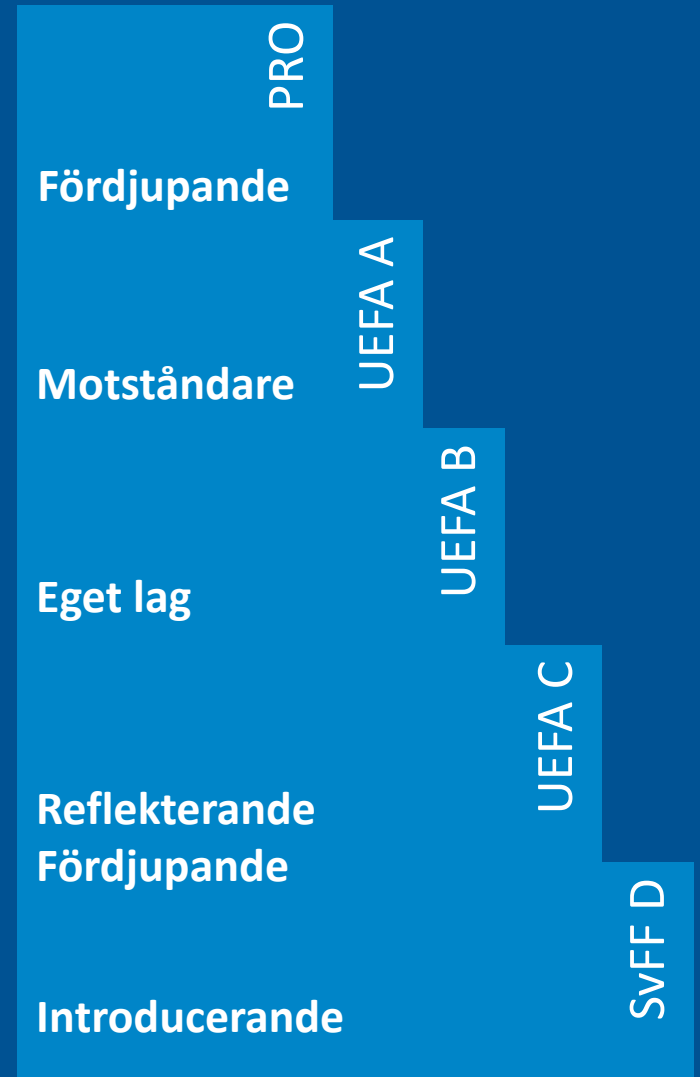
UEFA Futsal B
Futsal

Tränarutbildning

- Tränarens individuella kompetensutveckling
- Hur träningar och matcher bedrivs



svenskfotboll.se/tranarutbildning





Distrikt

Tränarutbildning

Lägg in länk till distriktets sida för TRU

Kontaktperson FU-tränarutbildning i distriktet med telefon och E-post

Spelarutbildningsplan

Kontaktperson spelarutbildningsplan/spelformer i distriktet med telefon och E-post

Byte av spelform

- När det görs i distriktet, tex efter säsongens slut



Tack för uppmärksamheten!

Lycka till med säsongen och välkomna på tränarutbildning