



Nationella spelformer 7 mot 7

Baserad på Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Presentation

- Namn
- Förening och lag



Dagordning

- Helhet barn- och ungdomsfotboll
- Nationell spelform 7 mot 7
 - 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



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

Spelarutbildningsplanen

- Föreningens struktur för långsiktig spelarutbildning
- Spelarutbildningsplanen visar vad man kan prioritera i varje spelform

Nationella spelformer

- 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, 7 mot 7

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

"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

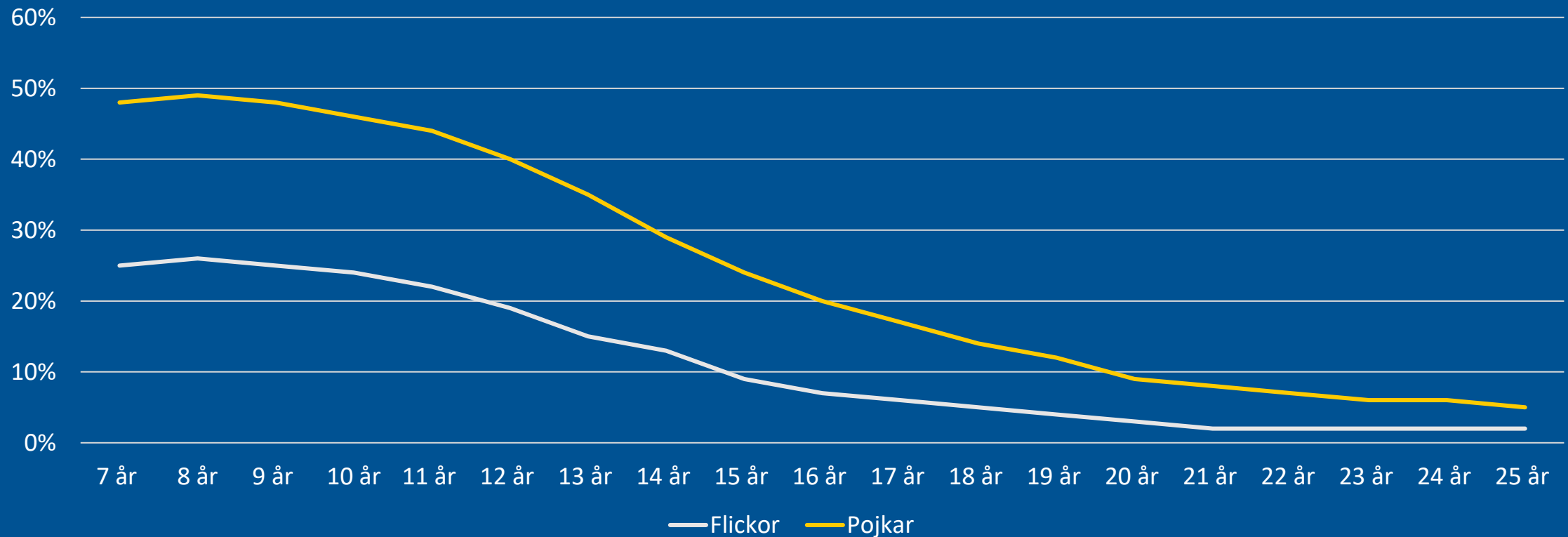




Unika deltagare i fotboll

LOK stödet 2023

Andel av befolkning som spelar fotboll





Avslutsprocessen

Varför slutar spelare?

Börjar tvivla

- Skador
- Slutar utvecklas
- Dåligt självförtroende

Börjar fundera på andra aktiviteter

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



Diskutera ledarbeteenden som bidrar till
att barn fortsätter 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.

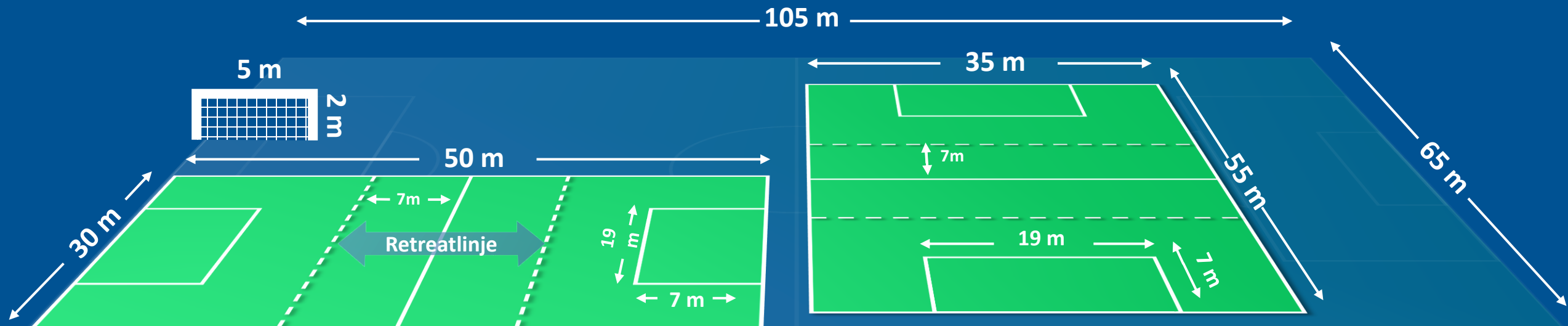
Ledare skall hålla sig informerade om gällande regelverk och stötta domaren så att spelarna följer spelreglerna. Ledare får inte protestera mot domarens beslut utan skall fokusera på att coacha spelarna.

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.

Spelplanen 7 mot 7

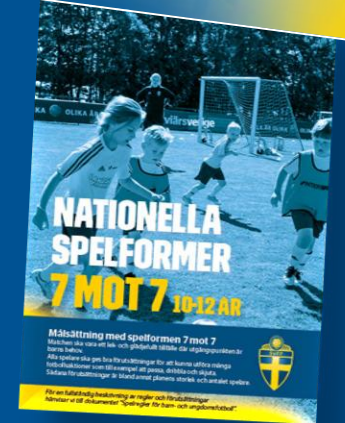
Regler	
Plan	50-55 x 30-35 m
Mål	5 x 2 m

Platta koner på planen kan markera retreatlinje och straffområde. Höga koner vid sidan av planen kan markera retreatlinje. Ställ inte ut hattkoner på planen.



Spelformen 7 mot 7

	Regler	Rekommendationer
Plan	50-55 x 30-35 m	
Mål	5 x 2 m	
Boll	Storlek 4	
Speltid	3 x 20 min	Lika speltid för alla
Spelare	7 på planen (inklusive målvakt)	3 avbytare
Byten	Fria byten	Byten företrädelsevis 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	





Övergång från 5 mot 5 till 7 mot 7

Använd de nya reglerna i träning

- Inkast, hörna, frispark, straff (mål får göras direkt på hörna, frispark och straff)
- Målvakt får inte ta upp bakåtspel med händerna
- Ny regel från 2025: Vid frispark ska spelarna vara minst 2 m från motståndarnas målvakt

Bestäm hur ni vill spela

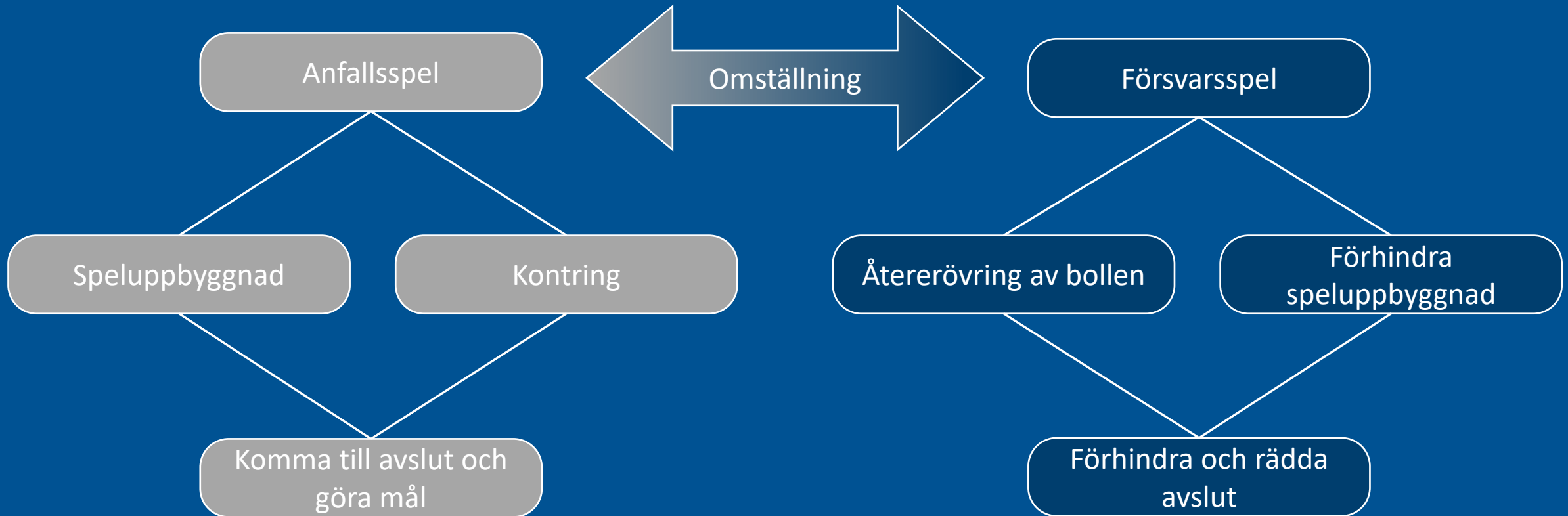
- Lagets formation i anfallsspel och försvarsspel
- Träna som ni vill spela

En sak i taget

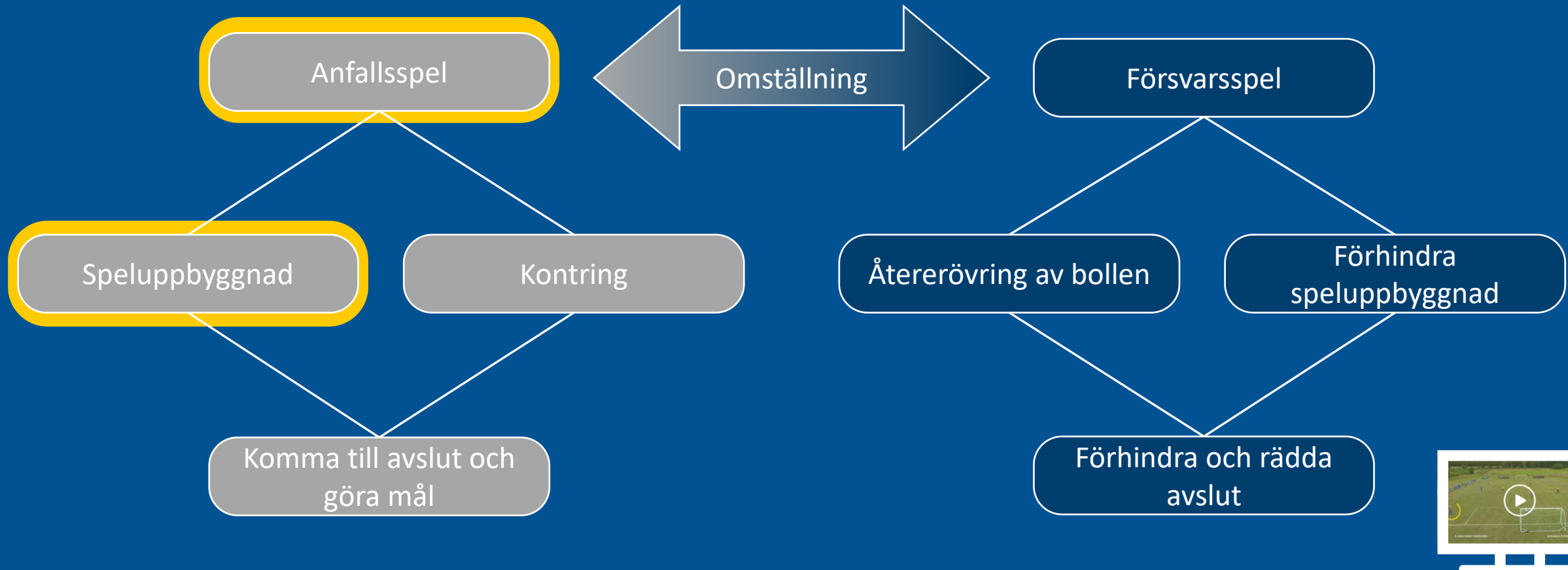
- Allt behöver inte fungera direkt – spelformen sträcker sig över tre år
- Se även matchen som ett tillfälle att lära sig spelformen

Spelet 7 mot 7

Spelformen är i tre år, arbetet med spelets skeden är en långsiktig process



Spelet 7 mot 7



Samtala och reflektera



Hur gör ni för att uppfylla anfallsspelets grundförutsättningar i ert lag?

Träning



Förslag till träningar

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



Målvaktsspel

Se filmklippen



MV - kasta sig och rädda avslut 7 mot 7



MV- rulla ut bollen 7 mot 7

Tips

- Låt alla rotera som målvakt i träning och match
- Vid stationsträning: En station med ex. fånga bollen, rulla/kasta bollen, komma ner på marken och upp igen, hoppa – landa
- Vid tematräning: Vad, varför och hur för målvakten i träningspasset och övningen
- Lekar som innehåller kasta, rulla och fånga bollen
- Någon i ledarteamet har målvaktsfokus (behöver inte vara samma ledare varje träning/match)
- Övningsdesign: Starta spel från sidan till målvakten (t.ex. att bollen alltid passas till målvakten när den går ut över sidlinjen)
- I den här åldern är det viktigt att skapa en miljö där alla vågar vara målvakt

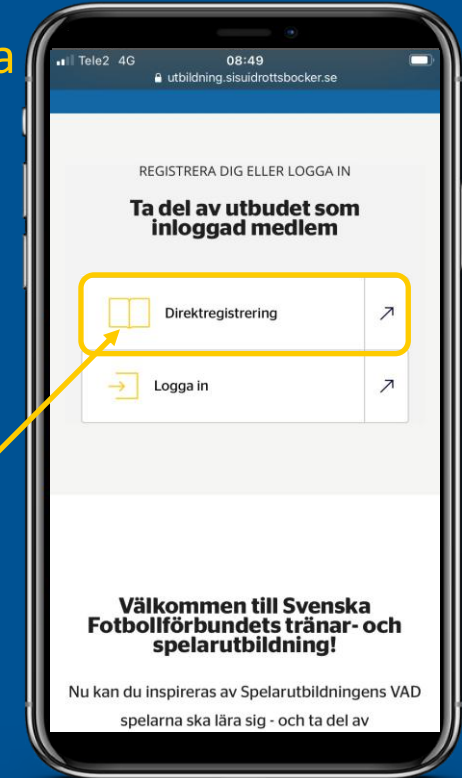
Exempelträningar



- Del av spelarutbildningsplanen
- Gratis att ta del av alla övningar - registrering krävs
- www.svenskfotboll.se/ovningar
- 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
 - Mer exempel
 - Skapa eget

Scrolla

Registrera



Rekommendationer

**7 mot 7
10-12 år**

*Antal träningar per
vecka och spelare*

1-3

Träningens längd

60-90 min

Matcher

Max 1,5 /vecka
och spelare
i snitt under
säsong.

Antal spelare per ledare

1 ledare /
10 spelare

Tränarutbildning

UEFA C
SFU 7 mot 7
SvFF Mv D

Föräldrautbildning

FSLL



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

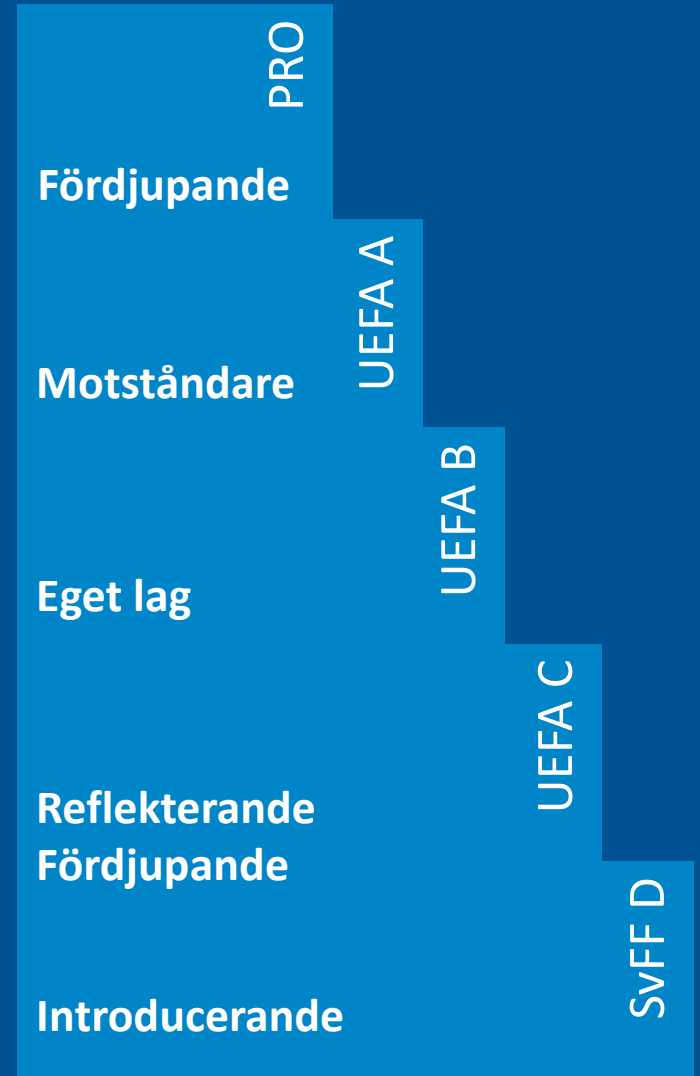
SvFF Futsal C
5-5 Futsal

3

UEFA Futsal B
Futsal

Tränarutbildning

- Tränarens individuella kompetensutveckling
- Hur träningar och matcher bedrivs





Distrikt

Tränarutbildning

- Lägg in länk till distriktets sida för TRU
- Kontaktperson 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