

SPELARUTBILDNINGSPLAN

7 mot 7



Spelarutbildning



Spelarutbildningsplanen beskriver hur vi kan jobba för att spelare i åldrarna 6-19 år ska utvecklas och ha roligt. Innehållet baseras på Fotbollens spela, lek och lär (FSLL), och beskriver på ett grundläggande sätt bra tränings- och matchmiljöer för barn och ungdomar.

Syftet med Fotbollens spela, lek och lär är att alla föreningar ska ha en gemensam tanke med sin verksamhet – en tanke som utgår från följande fem riktlinjer: Fotboll för alla, Barns och ungdomars villkor, Fokus på glädje, ansträngning och lärande, Hållbart idrottande och Fair Play.

Målsättningen med FSLL är att den ska präglade all fotbollsverksamhet så att alla barn och ungdomar får växa upp och utvecklas i sunda miljöer.



Spelarutbildning – en helhet



Vår träningsmiljö och barnkonventionen



Spelarutbildningsplanen ska anpassas efter behoven hos barn och ungdomar och reflektera föreningens policy för praktisk fotbollsträning.

Den ska även utgå från barnkonventionen och barnrättsperspektivet. För att dessa behov ska uppfyllas krävs det att tränarna skapar en miljö där barn och ungdomar känner sig trygga, mår bra och får möjlighet att utvecklas inom fotboll.

**Barnkonventionen består av 54 artiklar som skyddar barns rättigheter och är antagen av FN
Av de 54 artiklarna är fyra grundläggande:**

Artikel 2: Allas lika värde – Alla barn har samma rättigheter och värde

Artikel 3: Barns bästa – Barnets bästa ska komma i första hand vid alla beslut som rör barn

Artikel 6: Rätt till utveckling – Alla barn har rätt till liv och utveckling

Artikel 12: Delaktighet och inflytande – Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad

Spelarutbildningsplanens syfte



Skapa en gemensam sportslig identitet –

Det handlar om att alla inom FC Gute ska känna en samhörighet kring klubbens filosofi, värderingar och mål, så att både spelare och ledare vet vilken riktning de ska gå åt för att utvecklas.

Stöd för alla involverade – Ledare, spelare, föräldrar, anställda och förtroendevalda ska få det stöd de behöver för att lyckas på sina respektive områden, vilket skapar en positiv och produktiv miljö för hela verksamheten.

Fokus på utveckling och prestation – Genom att sätta upp tydliga mål för både utveckling och prestation kan man skapa en bra balans där både de tekniska och personliga färdigheterna hos spelarna växer.

Träningsinnehåll och mängd – Det är viktigt att ha strukturerade träningsprogram som både utmanar spelarna och ger rätt nivå av träning för att stödja deras långsiktiga utveckling.

Skapa medvetna spelare – Genom att uppmuntra spelarna att ta ansvar för sin egen utveckling kan man skapa mer självständiga individer som känner sig mer engagerade och motiverade att lära sig och förbättras.

Kontinuitet i verksamheten – Att bygga långsiktiga strukturer och processer som gör att utvecklingen inom barn- och ungdomsverksamheten är stabil och konsekvent är en viktig del för att hålla uppe engagemanget och ge spelarna långsiktig utveckling.

Målsättning med spelarutbildningsplanen

Spelarutbildningsplanen för FC Gute syftar till att skapa ett långsiktigt intresse för fysisk aktivitet och fotboll, samtidigt som spelarna utvecklas både tekniskt och mentalt. Genom planen ska vi uppnå följande:

1. Livslångt intresse för fotboll

Vi strävar efter att skapa en passion för fysisk aktivitet och fotboll som varar hela livet.

2. Tydlig progression i spelarnas utveckling

Spelarutbildningsplanen ger spelarna en strukturerad väg med tydlig progression genom ålderskategorierna, så att alla vet vad som förväntas och kan följa sina framsteg.

3. Likvärdig utbildning för alla spelare

Vi säkerställer att alla spelare får en likvärdig utbildning, med lika förutsättningar att utvecklas oavsett nivå.

4. Helhetsperspektiv vid 15 års ålder

Vid 15 års ålder ska spelarna ha en grundutbildning där de kan hantera olika spelsituationer genom att integrera psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse.

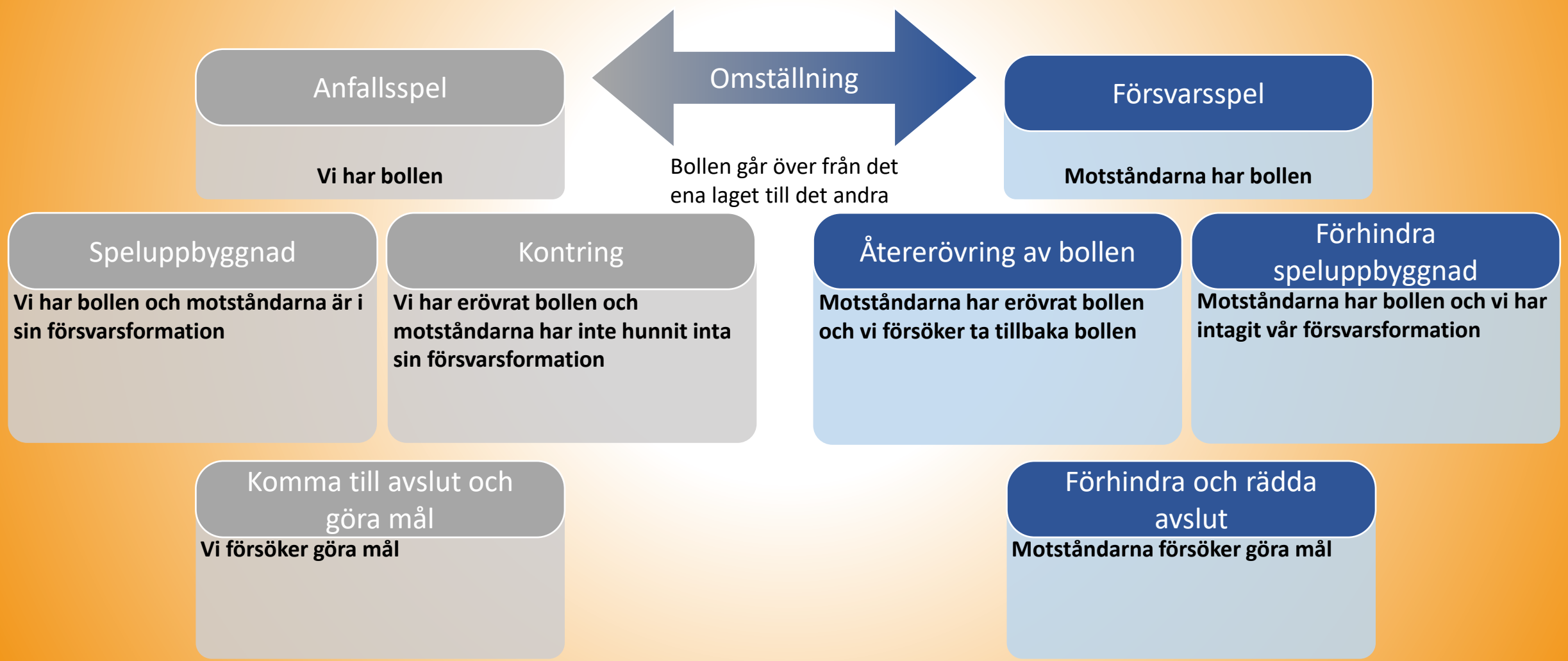
FC GUTE:s fotbollsidentitet



- Långsiktig spelarutveckling:** Klubben har en tydlig inriktning på att utveckla spelare över tid, vilket innebär att fokus inte bara är på att vinna kortsiktiga matcher utan på att bygga en grund för långsiktig framgång och individuell utveckling.
- Teknik och Spelförståelse:** Att skapa spelare som känner sig trygga med bollen och kan fatta snabba, smarta beslut ökar möjligheten för att spela på en hög nivå. Det gör också att spelarna blir mer effektiva i spelet, vilket leder till bättre prestationer i både offensiva och defensiva situationer. Genom att vid tidig ålder låter spelarna jobba med sin egen informationsprocess i träning och match skapar vi spelare som blir bättre på att ta egna beslut.
- Fotbollpsykologi:** Fokus på att utveckla spelarnas mentala styrka genom att uppmuntra reflektion, ansvarstagande och positiva handlingar, oavsett tidigare situationer. Att spelarna kan hantera motgångar och hålla en hög nivå av kvalitet under hela spelet är en viktig del av deras utveckling.
- Prioriterat anfallsspel:** Genom att utveckla spelarnas förmåga att vara kreativa och ta risker i anfallsspelet från tidig ålder, fokuserar vi på att ge spelarna möjlighet att växa som offensiva spelare
- Försvarsspel och omställningar:** När spelaren har etablerat en god offensiv grund, börjar vi lägga till försvarsspel och omställningar mer och mer. Detta stegvis tillvägagångssätt hjälper spelarna att bygga en komplett spelstil.
- Fysiologisk träning:** Den fysiska träningen är anpassad efter varje spelares ålder och utvecklingsnivå, vilket säkerställer att spelarna får den rätta fysiken för att orka hålla en hög intensitet och genomföra flera aktioner under matcherna.

Spelet Fotboll - utgångspunkt för innehåll i träning och match

Beskrivning av spelet





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

Riktlinjer FC GUTE 7 mot 7



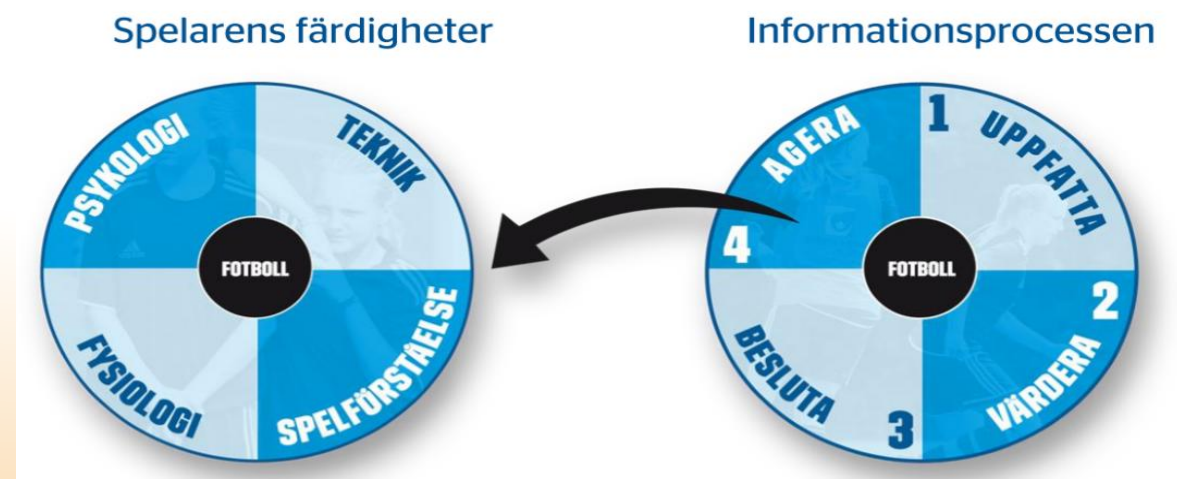
Träningar på natur och konstgräs	7 mot 7 10 år	7 mot 7 11 år	7 mot 7 12år
Antal träningar i veckan för en spelare	2	2-2,5	2,5
Träningens längd	75 min	75 min	90
Matcher	20 – 25	20 – 30	20 - 30
Ledarutbildning	UEFA C , Intern utb		
Föräldramöten	Ledarna informerar om Fc Gute:s värdegrund och spelform utifrån spelarutbildningsplanen		

Spelformen 7 mot 7



Spelformen 7 mot 7 sträcker sig över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg under de här åren. Många spelare har flera års erfarenhet av fotboll och förståelsen för spelet ökar successivt. Samtliga spelets skeden och delar av lagets spelsystem introduceras därför i den här spelformen. Lagen spelar med tre lagdelar och planens indelning i tredjedelar börjar användas till hjälp för spelarna.

Allt som spelarna gör på fotbollsplanen kallas fotbollsaktioner och kan bestå av ett eller flera moment. Varje aktion bygger på samverkan mellan spelarens spelförståelse, teknik, fysik och psykologiska förmåga. Alla fotbollsaktioner föregås av informationsprocessen; spelaren uppfattar en situation, värderar den och fattar beslut om hur han eller hon ska agera.



Spelformen 7 mot 7



För att hjälpa spelarna att känna trygghet vad gäller formation och arbetssätt är planens indelning med retreatlinjerna till stor hjälp för spelarna för att ungefär markera planens tredjedelar, ett begrepp som införs i spelformen 7 mot 7.

Planens indelning med tredjedelar

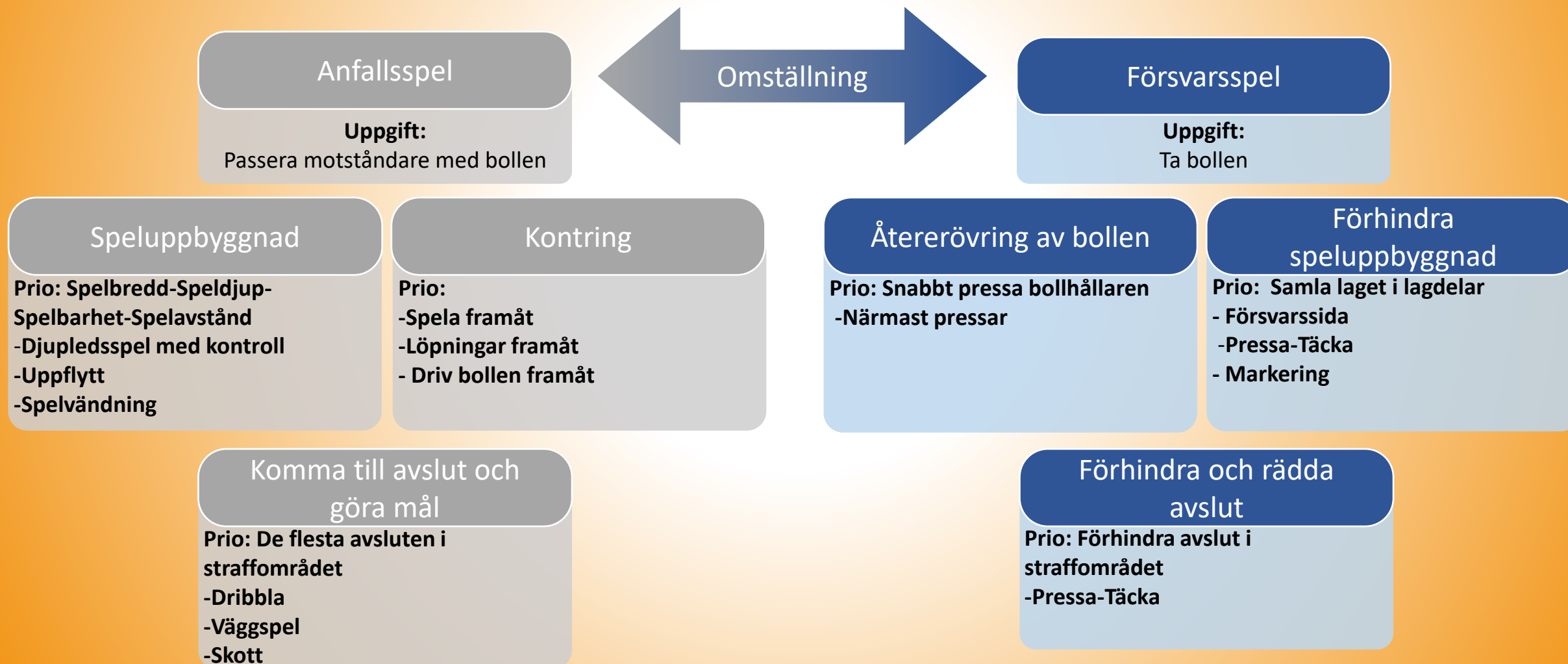
Första tredjedelen – tredjedelen närmast det egna målet

Centrala tredjedelen – tredjedelen mitt på planen

Sista tredjedelen – tredjedelen närmast motståndarnas mål



Spelet 7 mot 7 och målbild för spelets olika skeden



Ledarskap 7 mot 7



Ledarna verkar för att det finns utvecklingsmiljö genom att skapa en bra motivations- och lärandemiljö

Lärande miljö

Tränaren skapar positiva relationer mellan ledare/lagkamrater.

Tränaren är tydlig med att den långsiktiga utvecklingen är viktigast.

Tränaren ger spelarna möjlighet att påverka inom givna ramar

Motivationsmiljö

Tränaren ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar i träning och match.

Tränaren skapar ett stort engagemang hos spelarna i träning och match.

Tränaren hjälper spelarna att upptäcka lösningar i träning och match.

Utbildning/Resurser

- Spelformsutbildning 7 mot 7.
- Uefa C, intern utb
- Fotbollsportalen, övningar och planeringsverktyg.
- Fc Gute:s dokument arbetssätt 7 mot 7
- Pågår upplägg av exempelträningar från Fc Gute

Fotbollspsykologi 7 mot 7



- **Långsiktig utveckling**

Spelarna tar ansvar, reflekterar och gör val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.
tex, Spelarna kan skriva ner vad de lärt sig under träning och match

- **Göra nästa aktion**

Spelarna genomför fotbollsaktioner oavsett vad som hänt tidigare.
tex, att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång

- **Göra lagkamrater bättre**

Spelarna berömmar och uppmuntrar lagkamrater samt tar initiativ till kommunikation.
tex, Hjälper lagkamrater genom att t.ex. med ord och kroppsspråk berömma löpningar

Fotbollsfys 7 mot 7



- Koordinationsövningar med och utan boll
- Stafetter och hinderbanor
- Parövningar
- Egna kroppen som belastning
- Principen ”lite men ofta”.

Fotbollsfysövningar vävs in i ordinarie träning som del i en färdighetsövning

Länk till fysövningar -knäkontroll

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

PRIORITERING AV DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA



Länk till fysövningar – Fifa 11 kids

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-7-mot-7-ny/traning/fifa-11-kids/>

Fotbollsaktioner som ska tränas i spelformen 7 mot 7



SvFF:s spelarutbildningsplan

Spelarens färdigheter

Anfallsspel

Driva X
Vända X
Passa, kort X
Passa, lång
Ta emot bollen X
Utmana, finta,
Dribbla X
Skjuta X
Nicka

Försvvarsspel

Försvvarssida X
Pressa X
Bryta X
Markera X
Tackla X
Nicka
Blockera



Lagets metoder

Anfallsspel

Spelbarhet X
Spelavstånd X
Spelbredd X
Speldjup X
Uppflyttning X
Spelvändning X
Djupledsspel X
Överlappning
Väggspel X
Avledande rörelse
Korslöpning
Motrörelse
Fasta situationer

Försvvarsspel

Täckning X
Försvvarssida X
Understöd
Uppflyttning X
Centrering
Nedflyttning X
Direkt återerövring
Indirekt återerövring
Fasta situationer

Målvaktens färdigheter

Anfallsspel

Kasta ut bollen X
Ta emot bollen X
Driva X
Passa, kort X
Passa, lång X
Skjuta ut bollen på volley
Skjuta ut bollen med precision

Försvvarsspel

Fånga bollen X
Kasta sig och fånga bollen X
Hoppa upp och fånga bollen
Boxa bollen
Bryta X
Djupledspassning X
Palming X



Säsongspanering 7 mot 7

Fokusområden under delar av året– Spelarens färdigheter och lagets metoder tränas enligt nedan kopplat till spelets olika skeden -

Månad	Spelarens färdigheter	Lagets färdigheter	Målvakten färdigheter	Fotbolls psykologi	Fotbolls fys	Övrigt
Jan-Mar Inomhus/Utomhus	Driva,Vända, Finta,Dribbla, Utmana,Passa, Ta emot bollen	Spelbarhet, Spelavstånd, Speldjup,Spelbredd	Passa kort, Ta emot bollen	Göra nästa aktion Göra lagkamrater bättre Långsiktig utveckling	Koordination Styrka Snabbhet Knäkontroll	
April-Jun	Skjuta, Pressa, Markera	Väggspel,Djupledsspel, Täckning, Försvarsida, Uppflyttning, Nedflyttning	Passa lång, Kasta ut bollen, Fånga bollen, Kasta sig och fånga bollen	Göra nästa aktion Göra lagkamrater bättre Långsiktig utveckling	Koordination Snabbhet Rörlighet Knäkontroll	
Juli Sommarlov						
Aug-Okt	Passa kort, Ta emot bollen	Spelbarhet, Spelavstånd, Speldjup, Spelbredd Speldjup bakåt, Igångsättning	Passa kort, Ta emot bollen	Göra nästa aktion Göra lagkamrater bättre Långsiktig utveckling	Koordination Snabbhet Rörlighet Knäkontroll	
Nov-Dec	Driva, Vända, Finta, Dribbla, Utmana		Driva	Göra nästa aktion Göra lagkamrater bättre Långsiktig utveckling	Koordination Knäkontroll	

Även andra färdigheter såväl spelarens som lagets tränas under samtliga perioder, men under dessa perioder ska extra fokus läggas på periodens färdigheter.

Träningsplanering 7 mot 7



- Spelarens och lagets färdigheter tränas i spel och färdighetsträning utifrån periodens fokusområden
- Fotbollsfys utifrån principen "lite men ofta". Lämpliga *Fotbollsfysövningar utifrån ålder vävs in i ordinarie träning som del i en färdighetsövning*
- *Fotbollspsykologi – välj ut ett konkret beteende som ni vill att spelarna ska göra extra mycket under träning. Utvärdera med spelarna efteråt.*

Länk till träningsupplägg

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-7-mot-7-ny/traning/>

I FC GUTE strävar vi tränare efter



Rörelseglädje och hög aktivitet.

Undvik köer, långa samlingar eller för långa pauser mellan övningarna. Träningarna som är 60-90 minuter lång skall definieras av hög aktivitet och rörelseglädje, oavsett ålder.

Förstärkning/Feedback. Du som ledare bör majoriteten av tiden förstärka saker som sker. Ett beteende som blir förstärkt genom beröm tenderar att upprepas.

Funktionalitet och variation. Matchlik träning där du som tränare hela tiden på ett förståeligt sätt kan koppla träningsinnehållet till matchen och dess skeden. Variera träningen men behåll kontinuiteten och temat i träningen.

Problemsituationer och individanpassning.

På en utmanande nivå låt spelarna identifiera och lösa problem samtidigt som du som tränare förstärker och berömmar bra saker som sker. Hitta spelarens individuella nivå.

Öva på spetskompetens.

Ha variation i träningen. Öva både på det spelaren är bra på och mindre bra på.

Ställ frågor. Du som ledare har en stödjande/vägledande funktion i spelarens eget upptäckande. Som ledare, ställ oftare frågor än leverera färdiga lösningar.

Checklista före, under och efter träningen: ✓ Genomgång av träning syfte, vad-varför-hur! ✓ Tränar vi fotboll tydligt kopplat till spelet?
✓ Lär sig spelarna fotboll? ✓ Röd tråd genom hela träningen ✓ Har vi roligt?

Spelarens ansvar i samband med träningen 7 mot 7



Förberedelser innan träning:

- **Fysisk förberedelse:** Spelaren ska ha ätit bra mat, sovit tillräckligt och druckit vatten.

Tidsplan: Kom i tid, hälsa på alla och ha med rätt utrustning (Fc Gute -träningskläder, fotbollsskor, benskydd, vattenflaska).

Genomförande av träning:

- **Bästa prestation:** Ge alltid ditt bästa och ha kul.
- **Respekt:** Var snäll mot lagkamrater och tränare.
- **Lyssna:** Var tyst och lyssna när tränare/spelare kommer till tals.

Utvärdering av träningen:

1. Vad var roligast med träningen?
2. Vad kan du göra bättre nästa gång?
3. Vad gjorde du bra idag?
4. På vilket sätt gjorde du dina lagkamrater bättre?

Matchen 7 mot 7



- Matchen är ett utbildningstillfälle.
- Alla spelar lika mycket.
- Spelarna turas om att starta matcher.
- Matchen ska präglas av Fair play av alla inblandade, vi visar respekt för såväl lagkamrater, motståndare som domare.

	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 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	Sätt in extra spelare

Spelarnas ansvar i samband med match 7 mot 7



Förberedelser innan match:

- Spelaren ska ha förberett sig på rätt sätt (T.ex. sovit rätt antal timmar & ätit mat).
- Spelaren ska komma i tid till samlingen och hälsa på alla.
- Spelaren ska ha med sig det material som krävs (Dvs. fotbollsskor, benskydd och vattenflaska).

Genomförande av match:

- Spelaren ska alltid försöka göra sitt bästa och ha kul.
- Spelaren ska uppträda respektfullt mot medspelare, motståndare och domare.
- Spelaren ska vara tyst och lyssna aktivt när tränare/spelare kommer till tals.

Utvärdering av match:

- Spelaren ska utvärdera matchen utifrån följande mall:
 1. Presentera vad som var kul med matchen?
 2. Vad skulle du kunnat göra bättre i dina individuella aktioner?
 3. Vad gjorde du bra i dina individuella aktioner?
 4. Hur gjorde du dina lagkamrater bättre?

Tränarnas ansvar innan, under och efter match 7 mot 7



7 mot 7 Ansvarsfördelning

Den ansvarige tränaren ska fördela de uppgifter och ansvarsområden som rör matchen. För att undvika onödig stress, som kan påverka spelarna negativt, är det viktigt att ansvaret fördelas i god tid och att arbetsbördan är jämnt fördelad över hela teamet.

Det innebär att alla i teamet vet vilka uppgifter de har, vilket skapar en mer organiserad och lugn atmosfär inför matchen och ger spelarna bättre förutsättningar att fokusera på själva spelet.

Tränarnas ansvar innan, under och efter match 7 mot 7



Sista träningen innan match

Vad tyckte ni har varit mest spännande eller roligt att träna på den här veckan?

- Vilken övning har ni känt hjälpt er mest för att bli bättre denna vecka?
- Finns det något moment vi har tränat på under veckan som ni fortfarande tycker är svårt eller behöver öva mer på?

Förstärk och betona det ni tränat på i veckan och säg till spelarna vilka teman ni kommer träna på i matchen, tex:

- Vi har jobbat mycket på att vara snabba i omställningarna, så när vi vinner bollen måste vi vara redo att anfalla direkt.
- Vi har också jobbat på vårt försvarsspel och att hålla rätt positioner. Om vi är täta i försvaret och kommunicerar, så kommer vi att stoppa motståndarna bättre."
- Vi har tränat mycket på är att hålla bollen i laget. Tänk på att vara modiga med bollen, men också tålmodiga och vänta på rätt läge att passa.
- "Och glöm inte bort att hela laget jobbar tillsammans! Vi måste vara ett lag både i försvar och anfall."

Samlingen innan matchen

Vad ska vi försöka klara av i dagens match?
(Återkoppla till veckans träning)

•Individuell instruktion:

Om du ger individuell feedback, håll den positiv och stärk spelarna – undvik att begränsa dem.

•Strax innan match:

Se till att lugn och ro råder så alla kan fokusera inför matchen.

Tränarnas ansvar innan, under och efter match 7 mot 7



Under match

Lugnt förhållningssätt och kroppsspråk: Håll ett lugnt och positivt kroppsspråk som skapar trygghet för spelarna.

Notera spelarens ansträngningar: Fokusera på hur spelarna försöker uppfylla matchens förutsättningar, inte bara på resultatet.

Beröm ansträngning och utförande: Uppmuntra både försök och lyckade prestationer för att bygga självförtroende. Låt spelarna ta egna beslut på planen och framförallt inte ge instruktioner till bollhållaren, utan fokusera på reflektioner med spelarna vid byten.

Förstärk positiva beteenden: Stöd och instruera med hjälp av spelarens egna reflektioner.

Undvik att kommentera det du inte kan påverka: Slösa inte energi på domare, motståndare eller väderförhållanden.

I halvtidspaus

Samla spelarna och ge dem tid att lugna sig – Om stämningen är upprörd, uppmana till lugn och låt spelarna reflektera i några minuter.

Gå igenom matchens viktiga punkter – Fråga spelarna vad som fungerade och vad som kan förbättras. Ge svar på deras funderingar.

Förstärk det positiva – Lyfta fram de bra momenten från första halvlek för att ge spelarna självförtroende.

Ge tid för individuell koncentration – Låt spelarna fokusera på vad de själva kan utveckla i andra halvlek.

Tränarnas ansvar innan, under och efter match 7 mot 7



Direkt efter slutsignalen

- Skapa en kort kontakt med spelarna utan att ge impulsiva omdömen.
- Om någon spelare behöver stöd, tröst eller positiv feedback, ge det på ett kort och individuellt sätt. Fokusera på det positiva och undvik att ge negativ feedback direkt.
- Börja med att låta spelarna reflektera över hur väl de har följt förutsättningarna inför matchen.
- Ge sedan din egen bild av prestationen och avsluta med att ge en sammanfattning av både spelarnas och din egen uppfattning.

Träningen efter match

- **Kort matchgenomgång i omklädningsrummet eller på planen**
 - Se till att genomgången är kort och fokuserad, så att spelarna inte blir trötta eller tappar fokus.
 - Ge konstruktiv feedback och påminn spelarna om det positiva i deras prestationer, även om det finns områden som kan förbättras.
 - Ge utrymme för både positiv feedback och lärdomar för framtida matcher.
- Positiv och inspirerande hållning i träningen:**
- Håll en positiv och uppmuntrande ton genom hela träningspasset.
 - Betona vad spelarna gjorde bra under matchen och hur de kan bygga vidare på det i träningen.
- Följ den träningsplan du har satt upp:**
- Se till att träningen fokuseras på de specifika målen för veckan.