

LEDA LÄRANDE – ATT INSTRUERA

Detta avsnitt kommer att behandla hur vi ska instruera spelarna när de ska lära sig ett nytt eller utveckla ett moment i fotboll. Här presenteras en arbetsmodell som du kommer att ha nytta av både när du planerar din instruktion och när du ska genomföra den. Fördelen med att arbeta så strukturerat som vi föreslår är att lärprocessen blir tydligare för spelarna, vilket naturligtvis innebär att det även blir tydligare och lättare för dig att utvärdera träningspasset.

Det som vi anger som arbetsmodell är hela den lärprocess som presenteras här nedan. Det vi anger som instruktionsmetod är den del av arbetsmodellen som handlar specifikt om *hur* vi lär ut de planerade instruktionerna.

En instruktionsmetod som presenteras här utgår från att vi ska lära spelarna något, dvs. utföra en färdighet på ett korrekt sätt, t ex att slå en breddside (VISA – FÖRKLARA – VISA – se nedan). Den andra instruktionsmetoden används när spelarna ska lära sig att värdera hur de ska agera i vissa givna spelsituationer, t ex vem man ska passa bollen till (VISA – PRÖVA – FÖRKLARA – se nedan). Följaktligen används den första instruktionsmetoden (V.F.V.) oftare ju yngre spelare du tränar då många moment är nya. En seniorspelare, däremot, har en viss grundkunskap i de flesta moment och då tillämpas i de flesta fall den andra metoden (V.P.F.).

SAMMANFATTNING AV ARBETSMODELLEN

Vad ska tränas? (målet)

Ge tydlig information om momentet som ska tränas (exempelvis breddspassningar). Tala även mycket kort om hur träningen ska gå till.

Varför ska detta moment tränas? (syftet)

Det gäller att övertyga spelarna om att denna kunskap gör dem till bättre spelare och ett bättre lag. Motivera spelarna.

Hur ska spelarna lära sig momentet?

Instruktioner ges över hur momentet ska utföras. Här lär vi ut dessa instruktioner och då använder vi metoderna:

VISA – FÖRKLARA – VISA
eller

VISA – PRÖVA – FÖRKLARA

Vilken metod som används beror på vad vi ska instruera i.

Öva sedan på momentet och instruktionerna med hjälp av en passande övning.

Det är här själva inläringen sker och spelarna ska få återkoppling på hur de klarar att utföra de instruktioner de fått tidigare. Mest tid ska givetvis läggas här.

Ge också nedanstående förutsättningar till övningen:

- **organisation** – var på planen sker övningen, antal spelare, etc.
- **anvisningar** – hur övningen ska gå till, A passar till B, osv.

Sammanfatta avslutningsvis intrycken från träningen.

Ge återkoppling till spelarna och förstärk gärna den positiva utveckling som skett. Beskriv till sist hur ni ska gå vidare med att träna momentet.

Nedan ges en tydligare presentation av arbetsmodellen.

Några punkter att tänka på när spelarna övar:

- Börja enkelt så att spelarna får uppleva framgång. Att bli bättre på något är en källa till stor glädje.
- Observera spelarna. Analysera och använd resultatet till återkoppling (se nedan) och för fortsatt planering.
- Låt spelarna få tid på sig att öva, ha inte för bråttom med att gå in och korrigerar spelarna.
- Ge individuell återkoppling, både under övningen och efteråt.
- Stimulera spelarnas kinestetiska sinne genom att låta dem använda rörelser och genom att tilltala deras känslor. Använd formuleringar som "lätt som en fjäder", "det ska kännas som", "greppa bollen" etc.

Övningarna kan till en början vara enkla med inget eller ringa motstånd. Efter hand som spelarnas kunnande förbättras ökar du svårighetsgraden.

4B. GE ÅTERKOPPLING

När man leder lärande är en av de viktigaste uppgifterna att ge återkoppling. Alla spelare som ska lära sig utföra ett nytt moment behöver få återkoppling på hur de utfört momentet. När övningen genomförs gäller det som tränare att observera sina spelare. Avvakta först och analysera. Vad fungerar/fungerar inte? Varför fungerar/fungerar det inte? Hur ska du stödja dem? Vilken spelare har ett bra utförande och kan visa för de andra? Använd svaren på de här frågorna för att ge återkoppling till spelarna och för att planera din nästa träning. Det väsentliga är att observera hur inläringen fungerar utifrån övningens *Vad*. Övningens funktion i sig, bör alltid komma i andra hand.

Några punkter att tänka på när du ger återkoppling:

- Tala om *vad* det var som var bra.
- Bygg vidare på det som var bra. Syftet är att utveckla spelaren steg för steg.
- Ge individuell återkoppling.
- Ge återkoppling via flera sinnen. Använd bilder, berättelser och formuleringar som tilltalar olika sinnen, t ex "Ser du högerfoten?", "Hör du ljudet?" och "lätt på foten".
- Var tydlig och kortfattad.

Du kan variera med att prata under utförandet, frysa en situation och visa vad som är bra eller hur det kan göras ännu bättre. Du kan ge återkopplingen enskilt eller till alla genom att samla gruppen eller prata så att alla hör från sina positioner. Tänk dock på att låta spelarna få upptäcka lösningar på egen hand genom att få öva mycket.

Det är viktigt att spelarna upplever att det är roligt att spela fotboll. När en spelare tycker att det är så roligt att träna att den gör det på egen hand, då har tränaren lyckats.

5. SAMMANFATTA

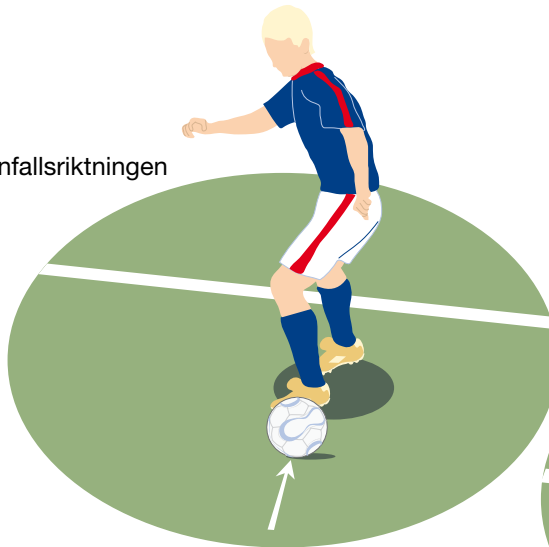
Gör avslutningsvis en sammanfattning av dina intryck tillsammans med spelarna och förstärk gärna den positiva utveckling som skett. Ställ kontrollerande frågor för att säkerställa att det du som instruktör har velat förmedla uppfattats rätt av spelarna. Förklara ytterligare en gång om du inte får de svar du vill. Det är även viktigt att låta spelarna få beskriva hur det gick och delge sina intryck av vad de lärt sig. Beskriv till sist hur ni ska gå vidare från detta steg.

INSTRUKTIONSMETOD (VISA – FÖRKLARA – VISA)

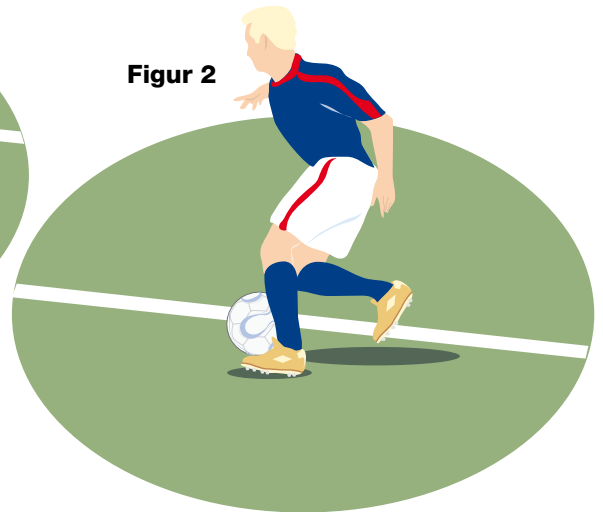
TEKNIK

Vad: Vända upp i anfallsriktningen

Figur 1



Figur 2



INSTUKTIONSMETOD (VISA – PRÖVA – FÖRKLARA)

SPELFÖRSTÅELSE

Vad: Vända upp i anfallsriktningen

Organisation:

3 +1 understödsspelare mot 2 + Mv mot ett mål

Anvisningar:

Understödsspelaren får inte avsluta. Blåa spelare får ej bryta framför röda.

Figur 3

