

Reviderad 2023

Blå tråden

Förord och grundtanke

Ledarens tränings- och matchguide
från Lilleskutt till A-lag



Utbildningskommittén på uppdrag av huvudstyrelsen
ANNEBERGS IF

Innehållsförteckning

Om Blå tråden och samarbeten/hopslagningar inom AIF	1
Så här tränar vi: 5 grundläggande föresatser	3
1. Vi ger positiv feedback	3
2. Vi tränar på äkta spelförståelse.....	3
3. Vi tänker på träningsekonomi	4
4. Vi tränar med flyt	4
5. Vi motiverar spelaren.....	5

Om Blå tråden och samarbeten/hopslagningar inom AIF

Detta häfte är skrivet för dig som vill leda ett lag inom Annebergs IF och göra det på ett sätt som lättförståeligt både för dig och dina spelare. Häftet behandlar allt mellan Lilleskutt och seniorfotboll: En "Blå tråd" att följa. Träningspassen är utformade på ett sätt som stimulerar energi, flyt och spontan fotbollslust. Vi som förening tror att detta är byggstenarna som möjliggör en lång karriär inom fotbollen, oavsett nivå. Blå tråden är övergripande, d.v.s. vi går inte in i detaljer i tränings- och matchsituationer, och vi presenterar inte massor av olika övningar. Bara några stycken för att ge Dig "vind i seglen". Vi tror på den engagerade ledarens eget förnuft och vilja att utvecklas tillsammans med spelarna att utforma sina egna regler och tolka spelsituationer på sitt eget sätt. Och vi tror snarare på att träna med ett tydligt mål och syfte, snarare än att introducera tre nya övningar till varje träningspass. Förhoppningsvis ger även Blå tråden föreningen ett ramverk att fortsätta att bygga sin identitet och kultur på genom en spelfilosofi som löper genom alla föreningens lag.

Föreningens vision för utveckling av barn och ungdomar är att få dem intresserade av fysisk aktivitet. Denna utveckling sker i en miljö där barn och ungdomar kan känna trygghet och där ledaren tar hänsyn till individens mognad och behov genom utmaningar som är anpassade till spelarens aktuella färdighets-, kunskaps-, och mognadsnivå. Om föreningens barn och ungdomar blir intresserade av fysisk aktivitet så vill vi förmå och inspirera dem till att försöka nå vårt A-lag på dam- eller herrsidan.

Blå tråden vill på följande sätt förtydliga kring hur vi ser på lagsamarbeten och hopslagningar inom AIF. Under Din tid som ledare i föreningen så kommer olika former av samarbeten vara oundvikligt. Vi verkar på en liten ort med små årskullar. Situationen är inte ovanlig i AIF att två små trupper i två olika årskullar behöver samarbeta för att klara av anpassningen till en större spelform, t.ex. 7-mot-7 → 9-mot-9.

Det finns primärt två olika samarbetsformer. **Den första är en lösning där två lag samarbetar får att få ihop spelare till träning eller match.** De bibehåller alltså organisationen med två separata lag men stöttar upp varandra på träningar och matcher i mån av behov. På så sätt kanske inte en formell trupp-sammanslagning behövs förrän man närmar sig junioråldern. Den första typen av samarbete bör i första hand inte präglas av spelarnas nivå, utan utifrån individernas motivation att i högre utsträckning träna eller spela matcher. **Den andra lösningen är ett utökat samarbete som syftar till en komplett hopslagning av två trupper.** Föreningens handlingsplan för hur trupp-sammanslagningar bäst ska implementeras sammanfattas på kort- och lång sikt.

På kort sikt:

1. Förstå gruppsykologi och kulturer. Problem kommer att uppstå vid en hopslagning. Det är nästan omöjligt att slå ihop två lag på ett rättvist sätt. Detta visar sig troligtvis i både spelar- och ledartapp, eller att det starkare lagets kultur blir dominant.
2. Var tydliga från start hur organisationen ser ut, vem som är huvudtränare, lagledare, lagkapten, arbetsuppgifter etcetera samt vilka åsikter som finns kring samarbetet. Det är inte klokt att dela på arbetsuppgifter, utan ha en ansvarig per position. Det är bra och kul med teambuilding i det nya laget, men oftast är det ledarna som behöver mest teambuilding för att samarbetet ska fungera.
3. Ha extra fokus på träningarna i början. Är de bra, så förflyter processen med att slå ihop trupperna troligtvis bättre.

På lång sikt:

1. Ledare måste bryta upp sitt revirtänk ("mitt lag och mina spelare") och våga erkänna att hen leder ett lag som tillhör AIF. Det är viktigt för att kunna skapa en gemensam klubbkultur.
2. Ha kontinuerligt en ökad kontakt mellan olika lag, så att "vi och dem"-känslor inte uppstår när två lag de facto står inför ett samarbete. Införliva gärna ett faddersystem där den äldre spelaren tar den yngre under sina vingar och ger tips och trix längs med vägen.
3. Blir truppen stor så nivåindela gärna ibland, men med alla spelares behov i fokus. Då kan samtliga spela på en nivå som passar dem. En större trupp bör inte baseras på födelseår.

Efter inledande text kring Blå tråden och samarbeten så beskriver vi hur utformningen av vår spelidé utvecklas genom **hur** vi tränar på Dalavallen.

Så här tränar vi: 5 grundläggande föresatser

På ett ytligt plan så utgår vår spelstil ifrån snabbhet, teknik, aggressivitet och mod, d.v.s. det som tredje person kan se med blotta ögat. I nästan alla de övningar som vi presenterar i Blå tråden, så finns dessa fyra element inbakade. Men bakom det som vi ser på match så finns det 5 grundläggande föresatser som vi försöker efterleva på varje träning.

1. Vi ger positiv feedback

När vi leder spelare, barn, ungdomar, eller vuxna, så måste vi förstå att självförtroende är en färskvara som vi hela tiden måste fylla på. Alla spelare måste känna att de är bra, och att de tillför något till laget. När spelarna gör något bra så var inte rädd att ropa ut detta. Om spelaren gör en dålig match, belys hellre att hen 'kämpade hårt och sprang efter bollen trots att den hann rulla över linjen'. Barn och ungdomar är känsliga för kritik: Om du ska ge negativ feedback som kan skada deras självförtroende, så se till att ge beröm fem gånger först (kallas 5:1-modellen). Försök att behandla alla spelare som stjärnor.

2. Vi tränar på äkta spelförståelse

Äkta spelförståelse utgår ifrån att spelarna i AIF fattar sina egna beslut och förstår målet och riktningen med matchen samt hur spelaren själv bäst kan påverka spelets utgång. Motsatsen till att träna äkta spelförståelse är att repetera färdiga spelmönster som nöts in på träning. Värst är det i tidig ålder. Att nöta spelmönster skapar en "falsk spelförståelse" som bara fungerar så länge som spelet ser exakt ut som på träning. Men så fort som hastigheten, matchbilden och motståndarnas agerande inte är som förväntat, så hittar inte spelaren några lösningar eftersom hen bara blivit utsatt för förutbestämda situationer. Det kan vara frestande för en tränare att nöta in spelmönster för att vinna matcher, men detta är kortsiktigt, och "genvägar är senvägar". Jämför till exempel med att lära ett barn att läsa. Du sätter inte "Hemsöborna" i händerna på ett barn och kräver högläsning. Det dödar bara läslusten, utan låt de yngre spelarna upptäcka spelet steg-för-steg. Annars hoppar vi över viktiga steg som aldrig kan fås tillbaka i äldre ålder. För att uppmuntra äkta spelförståelse så låter vi spontanfotbollen flyta i smålagsspel där tempot är högt och bollkontakterna är många. I smålagsspel går det inte att gömma sig, utan alla på plan tvingas vara aktiva. Viktigt också att aldrig 'gapa' på bollhållaren, utan låt hen fatta sina egna beslut och göra massor av misstag med bollen vid fötterna. Det är viktigt att en spelare får fatta egna beslut för att utvecklas på bästa sätt. Att skrika instruktioner ifrån långsidan är inte likställt med bra pedagogik. Oftast är det bäst att bara vara tyst och låta spelarna sköta sig själva. Att ge syre och utrymme till spelarnas utveckling är det finaste du kan göra.

3. Vi tänker på träningsekonomi

Vår träningsekonomi utgår ifrån: "Hur kan jag optimera de här 60 minuterna som vi har framför oss på bästa sätt?". Ingen träningstid får slösas bort. Bort med köbildningar, och varje spelare ska ha en boll. Se till att de får så många bollkontakter som möjligt och smålagsspel i fokus för att få ut maximalt av varje spelare. Innan barnen fyller 13 år får vi inte slösa bort träningstiden med att göra övningar utan boll eller "ta en löprunda" eftersom fotbollen ska vara i fokus innan tonåren. Investera i varje träning med omtanke och optimering.

Samtidigt som vi har träningsekonomin i bakhuvudet där vi optimerar varje träning, så måste vi även tänka på att lägga in lättare träningspass mellan matcherna. Utöver att känna in spelarnas humör och energi så rekommenderar vi att rita upp vilka ansträngningsnivåer säsongen bjuder på (När är det cup? När är det tätt mellan matcherna?). Det är viktigt att 'träna smart'. Att en spelare slutar i AIF p.g.a. träningsmängd, matchpress, eller innehållet i träningen är ett misslyckande för hela föreningen. När barn och ungdomar når puberteten, och för att mentalt orka hänga med, så är det viktigt att inte bara binda upp dem till en sport, till exempel fotboll. Barn och ungdomar som tränar ensidigt löper risk att skada sig i högre utsträckning. Barn och ungdomar behöver allsidig träning för att stimulera hela kroppens muskler. Ha en dialog med spelarens familj om hur hen ska kunna utöva fler sporter samtidigt och uppmuntra detta.

4. Vi tränar med flyt

En träning med bra flyt har perfekt timing mellan uppstart, uppvärmning, och spel, och där allt bara flyter på. Vi eftersträvar en träning där vi vuxna nästan måste bära ungdomarna av fotbollsplanen. Det är inte helt enkelt att hitta rätt flyt, men några tips på vägen är:

- Ha en färdig plan för varje träning, men var beredd på att anpassa den ifall spelartruppen vill hitta på någon särskild övning. Ibland är det helt ok med avsteg ifrån plan.
- Alla ledare ska vara först på plats och måste ha koll på vad träningen ska innehålla och vad som förväntas av dem.
- Instruktioner ska vara korta och tydliga. Utnyttja träningen till fotboll, inte prat, såvida inte pratat främjar lagmoralen.
- Se till att övningarna som spelarna ska utföra är lagom svåra. Inte för lätta, inte för svåra, men utmanande.
- Hög energi är bra, låg energi är dåligt. Det finns lite olika sätt att se till så att energin är hög: Hälsa på alla spelare och kolla av hur de mår, acceptera aldrig gnäll ifrån spelartruppen (det smittar!), och se till att du själv bidrar med positiv energi (även det smittar!).
- Det är under vattenpauserna som spelarna lär känna varandra. Lägg in några sådana under en varm dag, och samla gärna vattenflaskorna på ett ställe för att alla ska hamna bredvid varandra för att spelarna ska vara energiska till nästa övning.

5. Vi motiverar spelaren

Som ledare vill vi underbygga så att spelarna drivs av sin inre motivation, sin s.k. autonoma drivkraft, där de spelar fotboll för att de verkligen vill. Undvik kontrollerad motivation, d.v.s. "moroten och/eller piskan", till exempel "Gör ni en bra träning idag så får ni en glass" eller "Vinner ni inte idag så blir det 50 armhävningar".

Nedan finns några exempel på hur man bör kommunicera med sin idrottare för att stimulera autonom motivation.

Beteende	Beskrivning
Ta idrottarens perspektiv	Fråga din idrottare hur hen ser på vissa situationer och sätt dig in i hens perspektiv innan du tar nästa steg.
Förklara varför	Förklara varför vi gör en särskild övning och hur den bidrar till både laget och individen.
Erbjud valmöjligheter	Erbjud spelarna valmöjligheter, hur övningarna ska genomföras och i vilken ordning.
Uppmuntra initiativ och nyfikenhet	Uppmuntra att spelarna att komma med idéer och pröva dem.
Undvik ett kontrollerande språk	Undvik kontrollerande ord som kan uppfattas som beordrande och kontrollerande såsom "du måste/ska/bör" och försök istället att använda ett mer inbjudande språk såsom "Du kan/får/kanske vill".
Bygg relationer	Visa att du är intresserad av dina spelare och var intresserad av vad de gör utanför fotbollen. Det är minst lika viktigt att engagera sig för det som händer i ungdomarnas liv utanför fotbollen som att hålla i bra träningar.
Undvik jämförelser	Tona ned jämförelser både med andra lag och inom gruppen. Alla är stjärnor och bidrar med det som var och ett är duktig på. Uppmuntra var och en att recensera sig själva och komma fram till själva vad de utvecklats inom. Alla måste få beröm för att kunna lyckas.

Tvinga aldrig en spelare att delta i laget om hen inte vill. En spelare i AIF ska aldrig spela fotboll i föreningen för att någon annan vill det, till exempel förälder eller kompisar. Om du gör en sådan iakttagelse, ta en dialog med spelaren och/eller föräldern för att diskutera om AIF och Dalavallen är den bästa platsen för spelarens utveckling. Men glöm inte att alltid markera att dörren alltid är öppen ifall spelaren ångrar sig.