

# Barnfotboll

## Fotbollsglädje



## Att vara Fotbollsförälder

Kontaktperson på Upplands Fotbollförbund Chasmine Wahlberg, e-post [chasmine@upplandsff.se](mailto:chasmine@upplandsff.se)



[www.svenskfotboll.se/uppland](http://www.svenskfotboll.se/uppland)

**SISU**  
Uppland  
Idrottsutbildarna

## Bra att tänka på och viktigt att veta om barn:

- ⦿ Barn lär sig och utvecklas genom leken.
- ⦿ Barn utvecklas bäst när de har roligt och leker i en trygg miljö.
- ⦿ Barn och ungdomar utvecklas i olika takt.
- ⦿ Barn är inte små vuxna!  
Träningarna anpassas därför efter barns behov och deras förutsättningar.

## Angående träningarna:

- ⦿ Bollen är med så mycket som möjligt!
  - Många bollkontakter är både utvecklande och roligt.
- ⦿ Anpassad träning med ett fåtal övningar som är enkla och omväxlande.
  - Målet är att alla barn ska få känna att de lyckas...
- ⦿ Små grupper och smålagsspel ger många bollkontakter för alla spelare.
  - Det ger stor aktivitet och stor glädje!
- ⦿ Vi har dubbelt så många träningar som matcher.
  - Det minskar risken för skador.
- ⦿ Vi slösar med beröm och berömmar varje barn efter tidigare prestation.
  - Det är bra att komma ihåg att en spelare som missar mål med 10 m första gången och sedan med 5 m har förbättrat sig med 50 % och utvecklat sin fotbollskunskap medan den spelare som på samma sätt alltid sätter bollen i krysset inte förbättrat eller utvecklat sig någonting.

## Nivåanpassning:

- ⦿ Nivåanpassning används för att barnens olika utvecklingsnivåer ska kunna tillgodoses. En del barn behärskar den egna kroppen och bollen, medan andra inte har kommit lika långt i sin utveckling.
  - Målet är att få alla att lyckas och känna bekräftelse. Alla måste få en utmaning utifrån sina förutsättningar. Det skapar spänning och glädje!



## Angående match:

- ⦿ Alla barn ska få spela lika mycket i matchen.
- ⦿ Alla barn ska få turas om att starta matcherna.
- ⦿ Alla barn ska få spela på olika platser i laget.
  - Det gör att vi utbildar mer allround (mångsidiga) fotbollsspelare och även kommer att få fler kompletta spelare.
- ⦿ Alla barn ska få turas om att vara lagkapten.
- ⦿ SPELET & LEKEN är viktigast för barnen.
- ⦿ Vi styr aldrig bollhållaren med direktiv.
  - Vi vill ha kreativa fotbollsspelare som kan tänka själv, vågar fatta egna beslut och göra det oväntade.
  - Om barnet redan tänkt ut vad de ska göra och det inte är samma som de får instruktioner om att göra tror oftast att de vuxna vet bäst och ändrar sig. Vi gör så att de inte litar på sina egna beslut och kan i värsta fall få spelare som inte vågar eller kan spela utan att få instruktioner från sidan.
  - Ibland har spelarna fått egna uppgifter i matchen som att de t ex ska finta, passa ett visst antal gånger eller något annat som vi tränat på. Då blir det jobbigt när någon i publiken ropar att de ska göra något helt annat.
  - Det finns även forskning som visar att barn blir stressade under matcher när det får instruktioner från sidan.
  - Dessutom har många barn svårt att både spela och lyssna. Om de lyssnar stannar de ofta upp och situationen är redan överspelad.
- ⦿ Vi minimera även direktiv till de övriga spelarna på planen.
  - Då får spelarna chansen att träna sin speluppfattning och lär sig värdera sina beslut.
  - Ibland kan spelarna få uppgifter i matchen att träna på något speciellt t ex att gå själv med boll, göra en fint m.m. och blir då störda och osäkra när de får andra instruktioner av publiken.
- ⦿ Vi pratar med avbyterna om förbättringar i spelet.



# Fair Play - Rent spel- Nolltolerans

I svensk barn och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- 👁️ Vi följer fotbollens regler!
- 👁️ Vi respekterar domarens beslut!
- 👁️ Vi uppmuntrar till juste spel!
- 👁️ Vi hejar på och stöttar hela vårt lag, inte enskilda spelare och vi gör det på ett uppmuntrande och trevligt sätt.
- 👁️ Alla spelare, ledare och domaren hälsar och tackar respektfullt på varandra före och efter match.
- 👁️ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- 👁️ Vi har god stil på och utanför planen!



## Utbildning

### ”Fotbollens spela, lek och lär”

FSLL är ett utbildningsmaterial utformat av Svenska Fotbollförbundet, för att föreningar lättare skall kunna skapa en egen förenings policy för barn- och ungdomsfotbollen. FSLL ger möjlighet att kvalitetssäkra barn- och ungdomsverksamheten i föreningen. Beställ FSLL (DVD ingår) på <http://www.svenskfotboll.se/forlaget> materialet kostar 54 kronor inkl. moms.

Utbildningsmaterial finns för föräldrar, ledare och spelare.  
Kontakta SISU Idrottsutbildarna för mer info, 018-27 70 00



## Vi ledare och föräldrar ställer upp på att:

- ⦿ Barnen skall ha roligt i sin fotbollsverksamhet.
- ⦿ Lekfullhet, spelglädje och kreativitet främjas av att barnen uppmuntras till egna initiativ.
- ⦿ Vi ställer inte större krav på barnen än de kan klara av med tanke på kunnande, utveckling och ålder.
- ⦿ Vi vet att spelaren utbildas på lång sikt och vi behöver inte se resultat i form av siffror för stunden.
- ⦿ Vi är medvetna om att domaren, precis som våra barn, är under utbildning och håller på att lära sig att döma.
- ⦿ Vi utser matchvärdar som tar emot motståndarna.
- ⦿ Vi hälsar på andra lagets föräldrar innan match.
- ⦿ Vi hejar på ett positivt sätt på hela laget.
- ⦿ Under match låter vi bli att störa spelarna och de som matchar laget med instruktioner.
- ⦿ Kom överens om att:
  - Respektera och hjälpa domaren i sin roll.
  - Inte skrika ut kritik eller missnöje mot domaren.
  - Säga till föräldrar som inte agerar enligt Nolltolerans.
- ⦿ Tänk på att
  - Vad du säger och gör, det tar barnen till sig.
  - Du representerar din förening.
  - Det måste vara tillåtet att förlora.



## Lagets Normer & Regler

Det är viktigt att prata igenom hur vi vill ha det i vårt lag med olika saker. Vilka förväntningar har ledare, föräldrar och spelare på varandra? Vilka gemensamma regler gäller?

Här är några saker som kan vara bra att prata igenom; Uppträdande, bemötande, språkbruk (Nolltolerans)

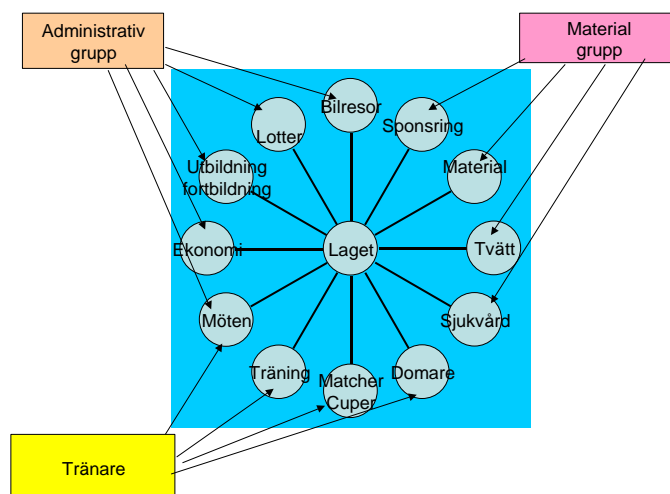
Spel, matchtid och spel på olika positioner:

Vem ansvarar för att hålla reda på vattenflaskan, kvarglömda kläder, vilken utrustning behöver/ska barnen ha.

Kontaktuppgifter, ev. allergier/handikapp, kommunikations vägar och svars sätt. Det är lättare för både stora och små om alla vet vad som gäller.

## Organisation och funktionerna kring laget.

Det finns många uppgifter kring ett lag. Man kan organisera sig på många olika sätt. Här är ett exempel på hur ett 10 års lag har organiserat sig:



Det underlättar om det är många personer som hjälps åt och det blir inte så betungande för någon enskild person. När någon slutar är det lättare att ta in en ny person för en specifik uppgift. Hela laget står inte och faller med en person!

**Vårt mål är att utveckla våra barn & ungdomar till bra människor och fotbollsspelare.**

