

Innehåll

Inledning	4
Metodik	5
Individuell utveckling	7
Bli din egen tränare	7
Utvecklingsplan och utvecklingssamtal	10
Föreningssamverkan	12
Fotbollsutveckling	14
Fotbollens teknik	18
Fotbollsmålverkens teknik	24
Fotbollens spelförståelse och speluppfattning	29
Fotbollens träningslära	40
Fotbollsspelarens rörelsemönster	40
Fysisk fotbollsträning	42
Explosivitet	48
Fotbollsskador	48
Doping	55
Mat och dryck	56
Fotbollens psykologi	59
Spelarutveckling genom "växthuseffekten"	59
Synen på dig själv	62
Var en mästare i allt du gör	67
Fotbollens ledarskap	71

Inledning

Gymnasieskolans utbildning i specialidrott syftar till att fördjupa och vidga elevernas kunskaper och färdigheter i fotboll. Utveckling av den idrottsliga förmågan och fördjupade kunskaper i fotbollens teknik, spelförståelse, träningslära, psykologi och ledarskap ska stå i fokus. Förutsättningarna för att kunna kombinera gymnasiestudier med en idrottsutövning ska erbjudas vid certifierad gymnasieskola (certifiering se www.svenskfotboll.se) enligt Svenska Fotbollförbundets (SvFF) och Specialdistriktsförbundens (SDF) kvalitetskrav för fotboll i gymnasieskolan.

Grundläggande är att utveckla den idrottsliga förmågan. Ämnet ger dessutom möjligheter att tydliggöra sambanden mellan idrott, samhälle, hälsa och kultur, vilket ger eleverna en helhetssyn på idrottsutövandet. Specialidrotten fotboll ska ses som ett komplement till föreningens verksamhet, där huvuddelen av fotbollsutövandet bedrivs.

Målet med utbildningen är att eleven ska

- utvecklas som spelare genom fler utbildningstillfällen och främst sträva efter att utveckla individuella färdigheter i teknik och spelförståelse.
- utvecklas i ett helhetsperspektiv som individ, spelare och idrottare genom ökad kunskap om fotbollens teknik, spelförståelse, träningslära, psykologi och ledarskap.
- utveckla sin kunskap i att planera och utvärdera sin träning.
- utveckla en medvetenhet om att långsiktig träning är en förutsättning för färdighetsutveckling.
- utveckla en livsstil som gagnar den egna idrottskarriären och vara en god förebild som idrottare.

För Svenska Fotbollförbundet, specialdistriktsförbunden och föreningarna är ambitionen att *Fotboll i gymnasieskolan* ska leda eleven framåt i sin utveckling som fotbollsspelare. Utbildningen ska också stimulera till ett livslångt intresse för fotboll som spelare, ledare eller tränare, men framförallt att eleven får uppleva och älska fotboll så länge som möjligt.

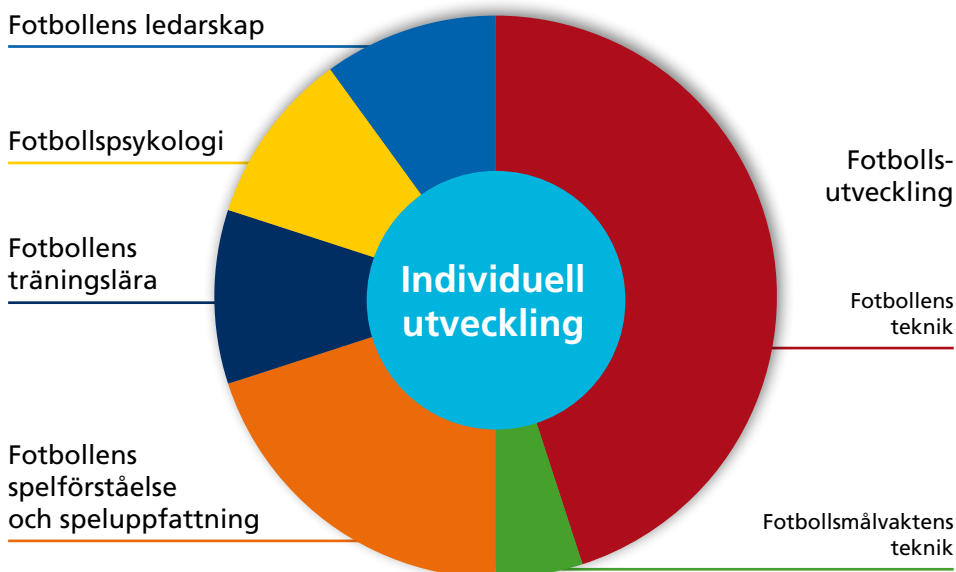
Metodik

Fotboll i gymnasieskolan är tänkt att kunna användas både som studieplan och handledning. Avsikten är att varje elev har tillgång till en egen arbetsbok i sina fotbollsstudier. De övningar och uppgifter som häftet innehåller är tänkta att kunna upprepas flera gånger under utbildningstiden. Metodiken bygger på ett självreflekterat lärande, där eleven ges möjlighet att utvärdera och påverka sin egen utveckling. I den processen kommer troligen svar och synpunkter på frågorna och diskussionsämnena i boken att bli olika vid varje tillfälle de tas upp – en naturlig företeelse i en utvecklingsprocess där ökad kunskap och erfarenhet påverkar elevens ställningstagande. Elevens egen dokumentation av svaren och synpunkterna vid varje frågetillfälle kan ge en värdefull bild av den egna utvecklingen.



Symbolen finns markerad på ett antal ställen i den löpande texten och betyder att en uppgift eller en diskussionspunkt kring avsnittet finns i slutet av boken. Det är upp till lärare och elev att avgöra om uppgifterna ska göras direkt i samband med genomgång av den aktuella faktatexten eller behandlas efter genomgång av hela kapitlet.

Studieplanen är ett grundförslag. Därutöver kan varje skola göra sin lokala anpassning. Till exempel kan projektarbeten och eventuella fördjupningsstudier med fördel integreras.



Träna upp din förmåga att

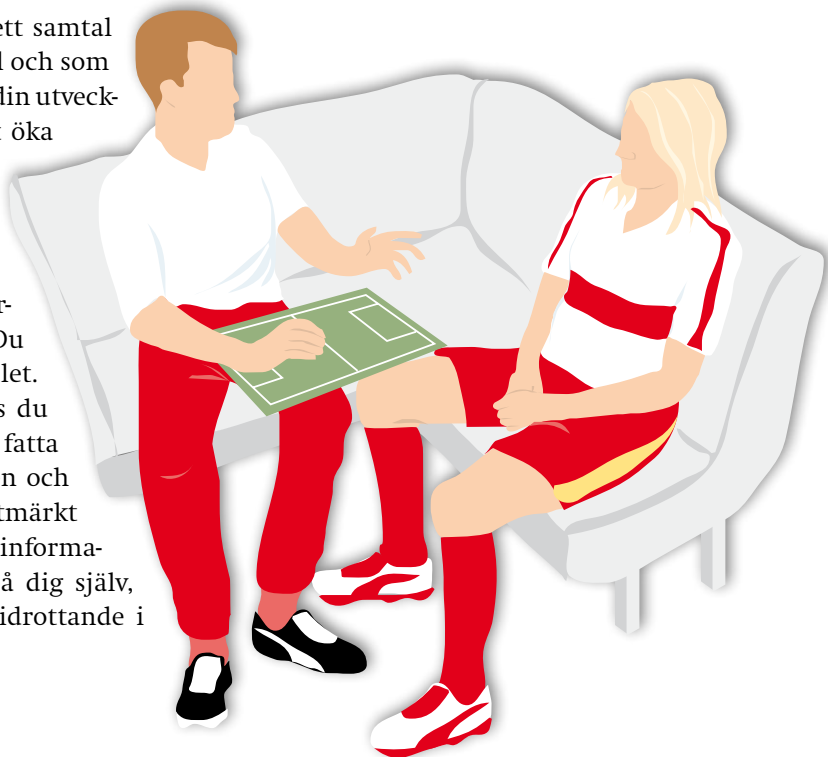
- fokusera helt på det som är viktigt för prestationen.
- avskärma dig från allt som kan störa möjligheten att prestera.
- behålla koncentrationen under hela träningspasset eller matchen.



Utvecklingsplan och utvecklingsamtal

Bra verktyg och hjälpmedel i din individuella utveckling som spelare är att ha utvecklingsamtal och skapa en utvecklingsplan där du formulerar mål för det du vill prioritera i din träning och utbildning. Lika viktigt är sedan att du utvärderar och drar slutsatser av det som gjorts under den tid utvecklingsplanen gäller. Det ger dig värdefull information inför nästa utvecklingsplan. Lämpligt är att göra en ny plan varje termin.

Utvecklingsamtal är ett samtal som är till för din skull och som ska ligga till grund för din utvecklingsplan. Syftet är att öka din medvetenhet och ditt ansvarstagande. I utvecklingssamtalet är det bra om både din fotbollslärare och föreningstränare deltar. Du bör själv leda samtalet. På så sätt uppmuntras du till att tänka själv och fatta egna beslut. För läraren och tränaren är det ett utmärkt tillfälle att skaffa sig information om hur du ser på dig själv, dina studier och ditt idrottande i ett helhetsperspektiv.





Utvecklingsplanen ska vara så personlig, detaljerad och konkret som möjligt och tala om vad som ska göras, men även hur målen ska uppfyllas. Frågeställningar som ska besvaras kan vara:

- Vad du vill uppnå?
- Hur det ska göras?

Att formulera mål kan vara svårt men är nödvändigt, eftersom utvärderingen senare görs utifrån de uppsatta målen. Med hjälp av utvärderingen vet du hur du ska utvecklas och gå vidare.

Ett beprövat hjälpmedel vid målformulering är ”**Smart**modellen”. Den innebär att målen ska vara

- S** Specifika – tydliga och begripliga för alla inblandade
- M** Mätbara – det måste kunna gå att få fram i hur hög grad målen har uppnåtts
- A** Accepterade – alla inblandade ska ”vilja” bidra till att målen uppfylls
- R** Realistiska – målen ska vara utmanande, men möjliga att uppfylla inom bestämd tid
- T** Tidsbestämda – det ska framgå klart när respektive mål ska vara uppfyllt



Utvärdering

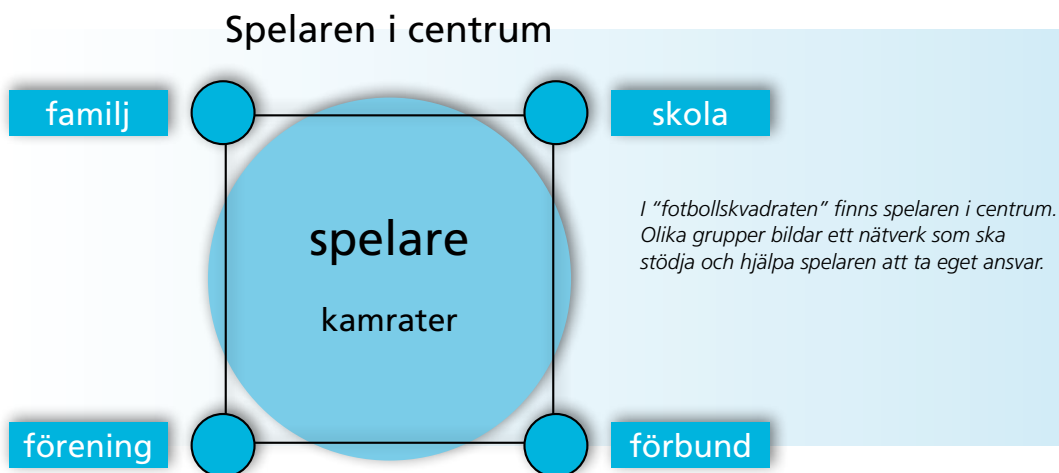
När du utvärderar, utgår du från målen. Utvärdera ett mål i taget och konstatera vad som har gjorts under perioden, vad som blivit bra eller dåligt och varför. Gör en analys av vad som kommit fram och låt sedan analysen ligga till grund för nästa utvecklingsplan (se kopieringsunderlag *Utvärdering* i slutet av boken).

Det är utvärderingen och att du arbetar kontinuerligt med målen som avgör om dina målsättningar ger effekt.

Att skapa utmaningar för sig själv är alltid ett bra sätt att lära mer. Det blir du själv som driver din utveckling framåt. Du anger nivån för din utmaning.

Nätverket kring dig

I helhetskonceptet för positiv utveckling ingår ett nätverk av ”kloka människor” omkring dig, som alla vet vad du behöver och som var och en kan bidra med hjälp inom sina respektive kunskaps- och erfarenhetsområden. En förenklad bild över vilka de är, ser du här.



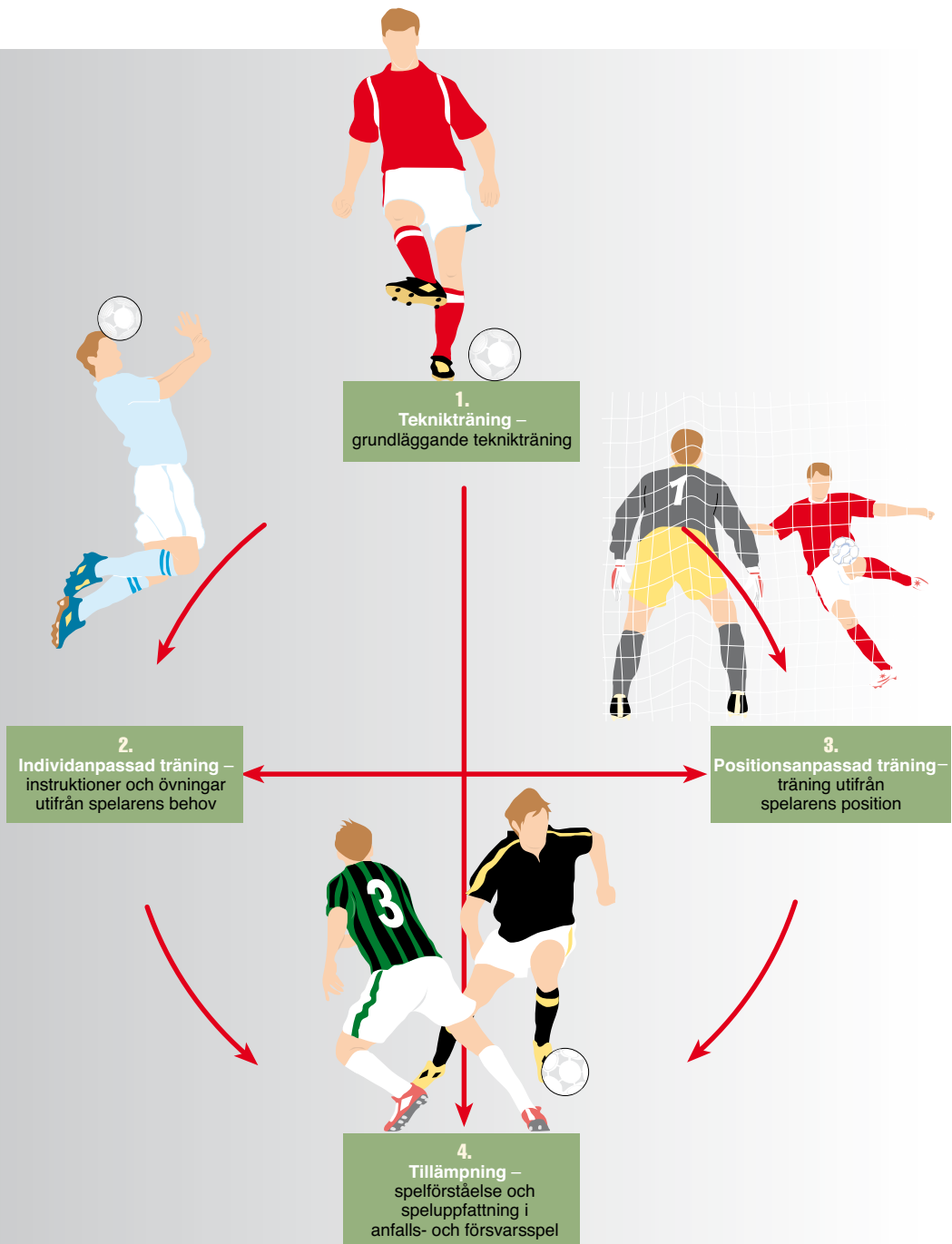
Källförteckning: Spelarutveckling - ett helhetsperspektiv, Johan Fallby

Se dig själv som "spelaren i centrum". Då har du naturligtvis först och främst din familj som stöd. De känner dig och du kan anförtro dem saker som kanske är svåra att ta upp utanför familjekretsen. Föreningsmiljön befinner du dig ofta i. Där finns lagkamrater, tränare, ledare och andra klubbfunktionärer. Goda relationer i föreningsmiljön kan ge värdefull kunskap och stöd. Detta gäller självfallet även i skolmiljön. Där har du kompisar, men också lärare, mentorer och annan personal som du kommer i kontakt med. För några få år också gymnasietiden en period då spel i landslag kan bli aktuellt. Där finns ett antal ledare och spelare från hela landet som påverkar dig.

All erfarenhet säger att intryck från hela detta nätverk påverkar dig och din utveckling. Din uppgift blir att hitta de personer som kan hjälpa dig. Dessutom behöver du kunna förmedla till dem vad du behöver hjälp med för att klara dig i framtiden, både på och utanför fotbollsplanen. Alla i din närhet vet inte vilken hjälp du behöver. Det vet du bäst själv och det framgår av dina personliga mål eller de mål som har kommit fram genom utvecklingsplaner och i utvecklingssamtal.

Framförallt är kommunikationen med personerna i din omgivning – vuxna som jämnåriga – viktigt. Kommunikation handlar om ditt kroppsspråk, hur du pratar och vilka signaler du sänder till andra människor.

Färdighetsutveckling i fotboll – en skolmodell



Modell av Kent Nyström

Fotbollens teknik

Att kunna behärska bollen på olika sätt med olika kroppsdelar – att ha en bra teknik – är viktigt i fotboll. Tränar du mycket fotbollsteknik blir det roligare att spela fotboll. Är du vän med bollen kan du utföra många olika moment i spelet. En bra teknik tar tid att träna upp och kräver många upprepningar. Du måste ha tålamod, vara koncentrerad, tycka att det är kul och vara motiverad vid teknikträning. Nedan presenteras de olika teknikerna en fotbollsspelare behöver, både i anfalls- och försvarsspel. Mycket teknikträning innebär att du kommer att kunna utföra olika moment automatiskt och spontant i spelsituationer.



Börja med att träna teknik utan motspelare. Utmana sedan dig själv och träna mot motspelare. Gå vidare med att pröva och utveckla tekniken i spelsituationer.

Vid teknikträning finns det en inlärningsfas, där du lär dig momentets utförande från grunden. När du behärskar tekniken är du i en förbättringsfas. Du kan utföra din teknik snabbare, på mindre yta och mot motspelare. Syftet med all teknikträning är att du som spelare ska kunna omsätta den i spelsituationer. Bra fotbollsspelare har ett brett tekniskt kunnande och kan tillämpa det i spelet. De värderar spelsituationer och tolkar varför, var, hur och när ett tekniskt moment ska användas.

Egenträning, att träna teknik på egen hand, är ett utmärkt sätt att utveckla dina individuella färdigheter

Frukt och grönsaker

En förutsättning för att du ska orka träna hårt är att du är frisk. Du kan hjälpa din kropp så att du inte drabbas av täta småförkylningar och småinfektioner. Förutom att se till att du äter varierat och tillräckligt stor mängd gäller det att du stoppar i dig mycket frukt och grönsaker. De innehåller viktiga vitaminer och antioxidanter – ämnen som stärker ditt immunförsvar och hjälper din kropp att hålla sig frisk. Fem stycken frukter eller grönsaksportioner om dagen är att rekommendera. Olika sorters frukter och grönsaker innehåller olika sorters vitaminer och antioxidanter, så ät varierat. Rent generellt kan man säga att ju mer färg, desto mer antioxidanter, så frossa i glada färger!



Vätska

Under en dag behöver du normalt sett ca 2-3 liter vätska. Ungefär hälften av detta får du i dig via den mat du äter, resten behöver du dricka. De dagar du har träning eller match kommer du dessutom svettas och då behöver du dricka ännu mer. Vätskebrist är det som allra snabbast sänker din prestationsförmåga, så se till att vara förberedd. Börja redan vid frukosten med att fylla på med juice eller mjölk och något glas vatten. Drick sedan med jämna mellanrum under hela dagen. Det är bättre att dricka lite och ofta än mycket och sällan. Kroppen kan bara ta upp ett par deciliter åt gången. För att veta om du druckit tillräckligt kan du hålla koll på din urin – det ska vara genomskinligt när du kissar på kvällen – eller väga dig före och efter träning/match.