

# Spelarutbildning



9-10 år

# Spelarutbildning

## Målgrupp

P 9-10 och F 9-10

## Genomförande

Dela upp laget i 4 – 5 grupper en vuxen i varje grupp som ledare. En anmälningslista för varje grupp. Ni behöver inte arbeta igenom hela utbildningsmaterialet om ni inte vill, arbeta med det som ni tycker passar ert lag bäst.

## Exempel på upplägg

Planera in träffarna i samband med läger eller förläng någon träningskväll. Samla hela gruppen i ca 5 – 10 minuter för att berätta om dagens uppgift, gå sen ut i små grupper och arbeta/diskutera i ca 25 – 30 minuter. Avsluta träffen i stor grupp för att stämma av arbetet/diskussionerna i ca 5 – 10 minuter.

## Att tänka på

Lärgruppsledaren för de små grupperna ska se till att alla i gruppen kommer till tals samt vara samtalsledare och inspiratör i arbetet. Har ni tid och lust så får ni naturligtvis köra flera studietimmar vid varje tillfälle. För att det ska kunna kallas för lärgrupp måste ni träffas minst tre personer. Vid varje tillfälle måste ni ha minst en utbildningstimme, vilket motsvarar 45 minuter.

**Om ni vill ha tips eller har frågor hör av er till er utbildningskonsulent!**

[www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland)

[www.facebook.com/SISUoVIF](https://www.facebook.com/SISUoVIF)

# Lagkompisar

Det är många som är inblandade för att vi ska få utöva vår idrott, t ex de som städar omklädningsrummen, kriter planer och lagar nätet på målburarna. Oftast är det någon i den förening, eller en vaktmästare som ser till att vi kan spela. När vi spelar bortamatcher är det dina motståndare som ser till att vi kan spela på deras plan.

- Vaktmästare: För att vi ska kunna fortsätta byta om i städade omklädningsrum, spela på kritade planer och göra mål i hela målburar är det viktigt att vi inte skräpar ner och förstör.
- Domare: För att vi ska kunna spela match måste vi ha domare, som dömer matchen.
- Motståndare: Vi behöver ett lag att spela match emot.
- Tränare/ledare: För att vårt lag ska fungera behöver vi en tränare/lagledare.
- Föräldrar: Vi tar hjälp av en lag mamma/pappa som hjälper till runt träningar och matcher.

## Vaktmästaren

Vad kan vi som lag göra för att underlätta arbetet för de som sköter om anläggningarna?

---

---

## Domarna

Ibland kan man uppleva att domaren inte dömer rätt. Det var inte du som knuffade din motståndare det var han/hon som ramlade in i dig.

- Varför tror du att domaren dömde som han/hon gjorde?

---

- Skulle vi klara att spela utan domare

---

- Skulle du vilja vara domare?

---

- Hur ska vi ta emot domarna för att de ska fortsätta tycka att det är roligt att döma våra matcher?

---

*Alla tillhör vårt gäng och de är våra idrottskompisar!*

# Vårt lag

För att vi ska tycka att det är roligt att utöva idrott så är det viktigt att vi är kompisar i laget. Alla i laget har lika viktig roll, även om de inte gör mål.

Emma Green har du kanske hört talas om, hon hoppar höjdhopp. Emma försöker höja ribban för att hoppa högre och högre för att vinna tävlingar.

Du och ditt lag vill också höja ribban, men i lagidrott vill vi göra många mål och vill att målvakten ska stoppa så många bollar/puckar som möjligt så vi vinner.

För att lyckas med detta måste vi sätta upp gemensamma regler för hur vi i laget ska lyckas.  
Hur bör en bra idrottskompis vara?

---

---

---

Vilka regler tycker du att vi ska ha i vårt lag?

---

---

---

---

# Motståndarna

Ibland står motståndarna och pratar, viskar och pekar på dina lagkompisar. Du kanske undrar vad de står och pratar om? de gör som ni, pratar om spelare i ert lag som är extra snabb eller taktisk, som de ska se upp för.

Har du någon gång blivit ledsen eller arg på en motståndare?

Ja       Nej

Hur uppförde du dig när du blev ledsen eller arg på planen?

---

---

---

---

Hur skulle jag ha gjort istället?

---

---

---

---

# Tränare/lagledare

Tränare och lagledare är:

- De personer som tränar oss
- De som talar om när vi ska samlas
- De som talar om vilka vi ska möta
- De som bestämmer vilka som ska få spela
- De som tar reda på vilken plan vi ska spela på

Varför har vi tränare/lagledare?

---

---

---

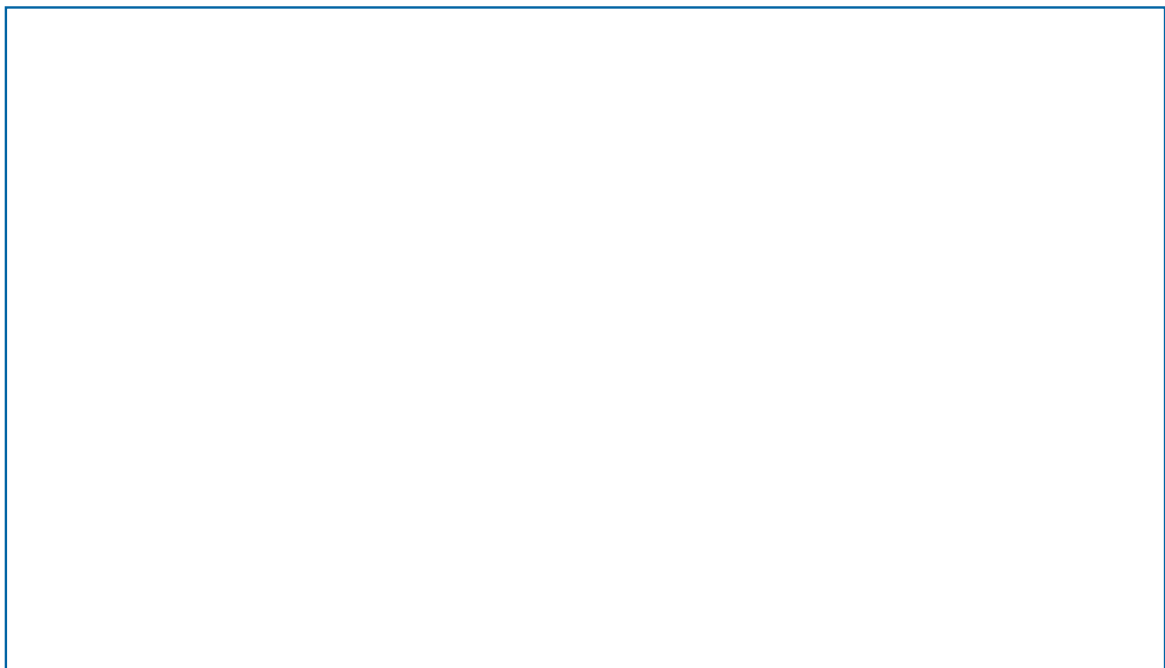
Om du vore tränare, hur skulle du vara då?

---

---

---

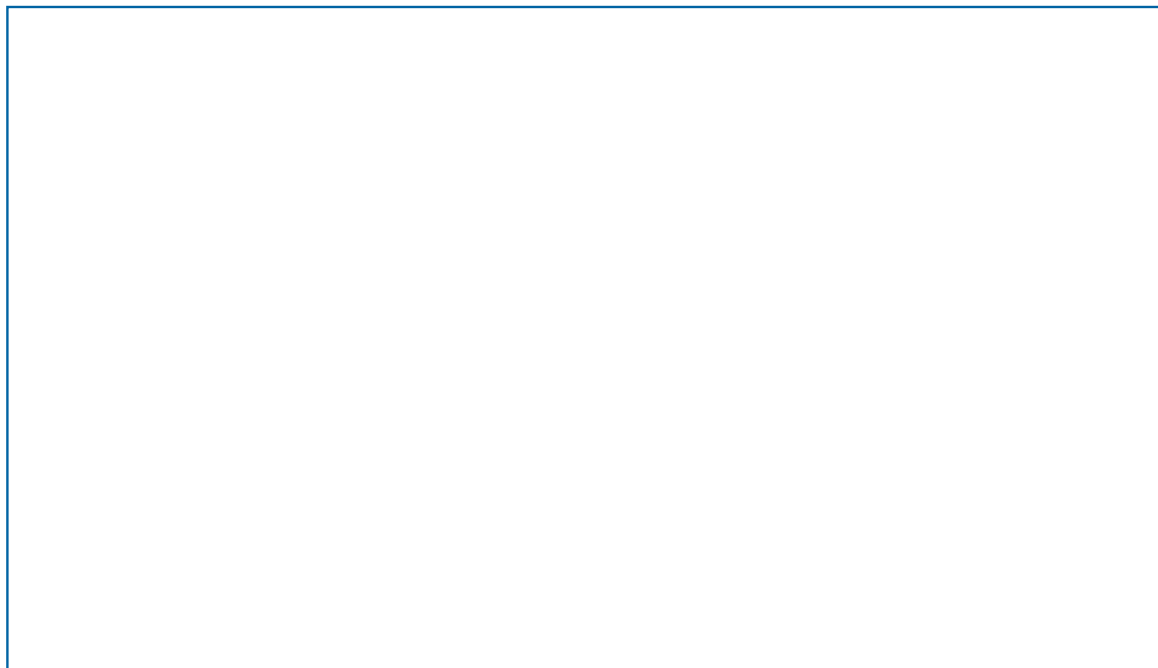
Rita en övning som du tycker är rolig, t ex dribbla mellan koner.



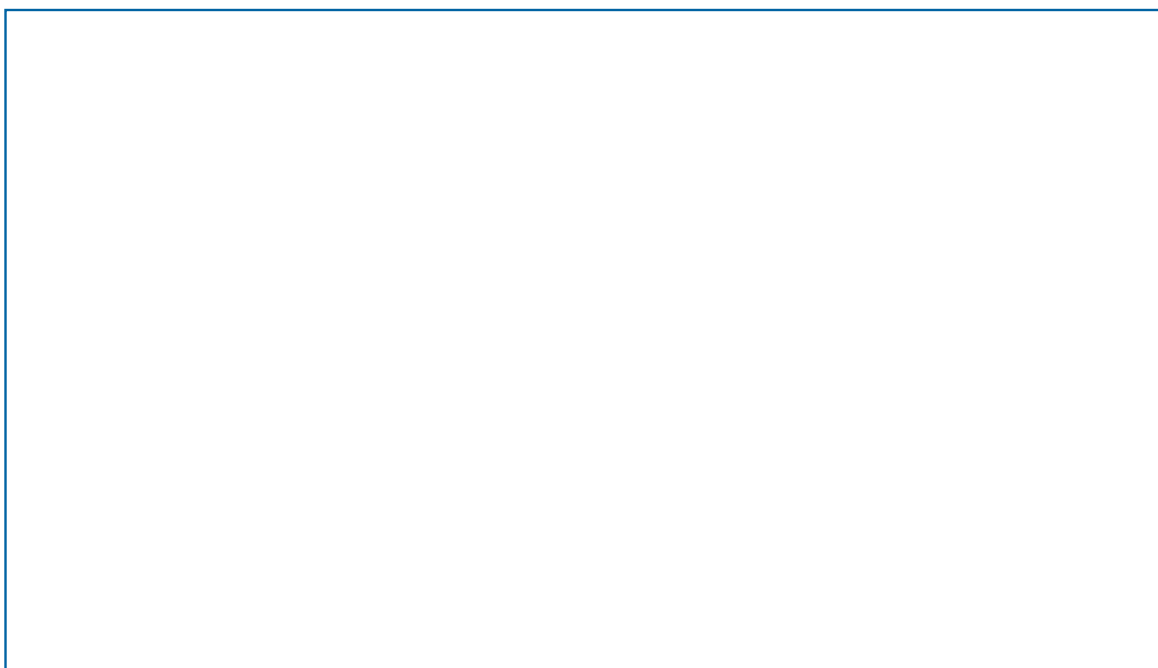
# Vår förening

Idrott ska vara roligt där vi får leka och tävla mot andra idrottskompisar och se om vår träning har lyckats. Vi ska vara stolta över vår förening och att vi får spela i föreningens färger

Rita och måla hur din klubb/förenings flagga/märke ser ut



Rita kläder/utrustning med ditt lags färger



# mål

Det här avsnittet handlar inte om det mål man gör på planen, utan de måltider som vi äter före och efter match samt mellan matcher vid t ex cuper.

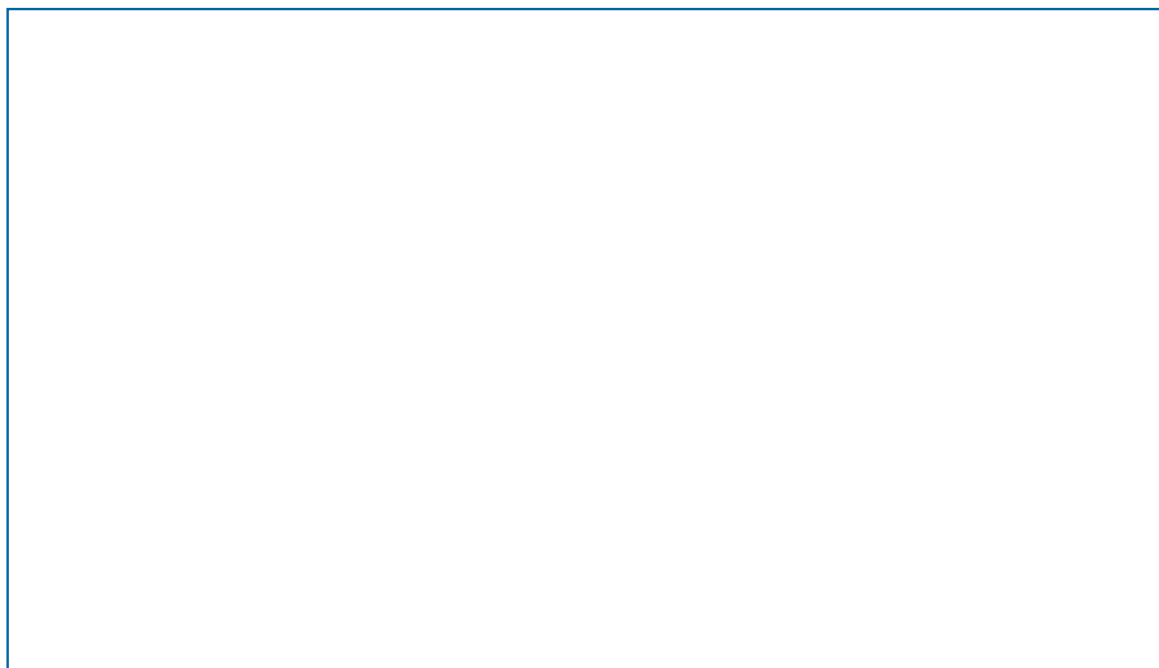
För att man ska orka träna och spela matcher så måste man äta. Alla känner till att bilar inte fungerar utan bensin, man måste tanka bilen för att komma dit man vill. Det samma gäller dig, maten vi äter är den bensin människan behöver för att fungera. Frukost på morgonen är bland de viktigaste målen man äter på hela dagen. Kroppen behöver energi för att komma igång, skollunchen är ett bra sätt att fylla på energi så vi klarar resten av skoldagen.

Innan vi går och tränar behöver vi fylla på med ny energi, vilket kallas för mellanmål. Vi behöver den påfyllningen för att orka träna eller spela match på kvällen.

Många tror att om man äter godis och dricker läsk så får man energi, det får man, men den energin varar bara en kort tid, för att orka hela träningspasset behöver vi energi som varar längre i kroppen . Kostcirkeln är ett hjälpmedel för att vi ska få rätt energi till kroppen.

Rita en tallrik och följande livsmedel och placera ut dem som du tror tallriksmodellen ser ut

- Frukt och bär
- Grönsaker
- Potatis och rotfrukter
- Bröd och spannmål
- Matfett
- Mjölk och ost
- Kött, fisk och ägg





# Vårt mellanmål

Gör tillsammans med en lagkamrat ett bra mellanmål som ni kan äta före och efter träning.

---

---

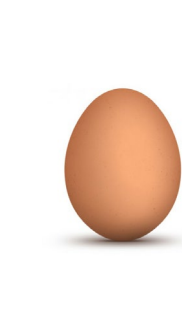
---

---

Vilka av följande förslag är lämpliga som mellanmål? Ringa in det du tycker verkar bra.

Läsk	O'boy	Saft	Te
Bulle	Leverpastej smörgås	Sega råttor	Kräm
Frukt	Chokladkaka	Morötter	Ostfralla
Yoghurt	Skinksallad	Kokt ägg	Hamburgare
Pizza	Pannkaka	Glass	Blåbärssoppa
Nyponsoppa	Hård macka	Kaka	Korv och mos

Vad väljer du?



## Hejaramsor

Det är mycket roligare att heja på någon kompis eller ett lag om man har en hejarramsa. Försök att komma på en hejarramsa som ni kan använda i ert lag. Ni kanske redan har en ramsa för ert lag, hur lyder den?

*Heja, Heja!*

## Tackgest

Efter matchen är det brukligt att vi tackar våra motståndare och domare för en god match. Även om vi förlorat så tackar vi. Det finns många olika sätt att tacka på. I ishockey t ex tar alla varandra i hand efter matchen.

Hur gör ni?

---

---

---

## Peptalk

Peptalk är ett amerikanskt ord som innebär att vi före matchen säger något till varandra för att komma igång. Det kan vara tränaren som säger några ord för att uppmuntra laget att vilja vinna och kämpa under matchen, eller en lagkamrat som "peppar" sina kompisar med ord eller handlig för att stärka självförtroendet.

Hur brukar du "peppa" dina fotbollskompisar?

---

---

*Bra jobbat!*



**Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna**  
**[www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland)**

