



Vad är en lyckad fotbollsverksamhet?

Vad är min målsättning med våra träningar?

Vad har format mitt ledarskap?

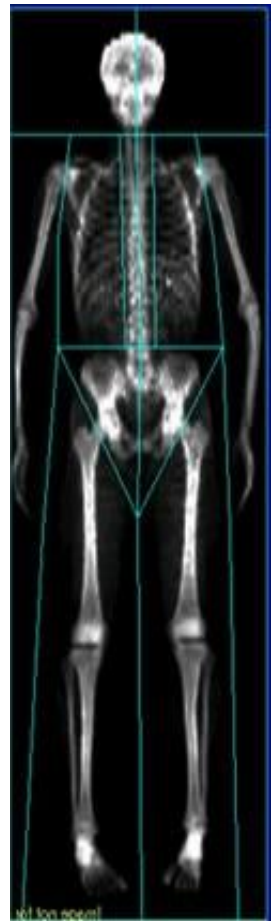
Det här är den kanske största anledningen till att vi ses idag...



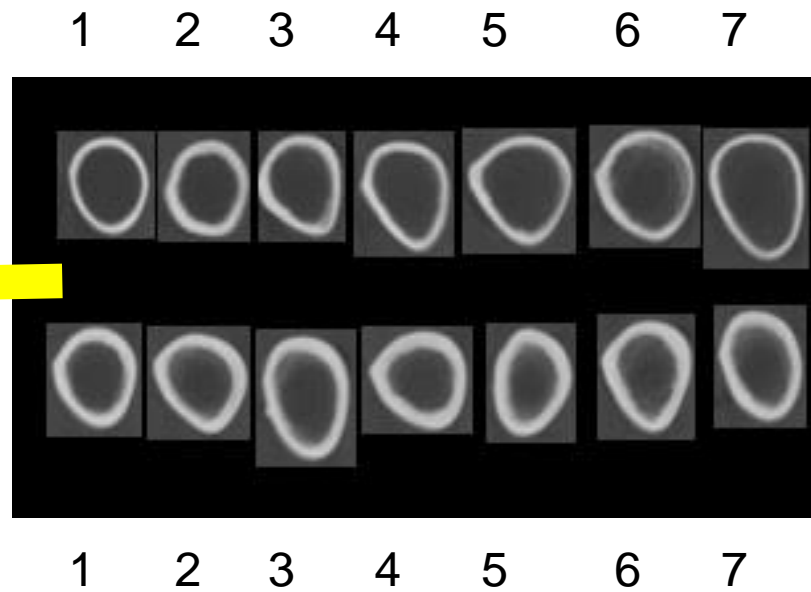
Gävleborg



Stillasittandet påverkar kroppens benmassa



Bentäthet hos 14 st ungdomar (21 år gamla)



Inaktiva
< 3500 steg

Aktiva
> 15000 steg

Bubbelplastade barn

Risky Play:

1. Great heights
2. High speed
3. Dangerous tools
4. Dangerous elements
5. Rough and tumble play
6. Disappear/get lost



FAILURE
IS NOT THE OPPOSITE OF
SUCCESS
IT'S PART OF SUCCESS

**“Thrilling and exciting play that can include
the possibility of physical injury”**



Idrottens kärnlogik...



Den kännetecknas av en idrott som med ungas stigande ålder blir alltmer:



- prestations- och resultatinriktad



- kravfylld i termer av resultat



- tränings- och tävlingsintensiv



- tidskonsumerande



- selekterande och rangordnande



- ledd av ledare som förkroppsligar och praktiserar kärnlogiken



- ointresserad av breddad verksamhet byggd på olika individers självbestämda ambitionsnivåer

Vad innebär i praktiken?



Talangidentifiering, utan hänsyn till de som utvecklas senare



Uttagningsprocesser: lag/träningsgrupp, förening, distrikt/region, gymnasium, landslag



Det är svårt för "bortvalda" att ta sig tillbaka in i systemet.



Tidig start inom den aktuella idrotten



Fotbollens spela, lek och lär

I svensk barn och ungdomsfotboll gäller:

- Fotboll för alla
- Barns och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande
- Hållbart idrottande
- Fair Play





1. Fotboll för alla

- Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna.
- Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.
- Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.
- I barnfotbollen varierar grupsammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.
- Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse

[FILM](#)

Elvaårspuckeln



Idrottsaktiv - Ålder

Klara färdiga tjejer



SISU
Idrottsutbildarna

VAD FÅR DIG ATT FORTSÄTTA IDROTTA?

KÄLLA: UNGDOMSBAROMETERN





2. Barns och ungdomars villkor

- Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarens ålder och mognad.
- Fotboll bedrivs i trygga miljöer.
- Kamratskap på och utanför planen har hög prioritet.
- Varje individ får bekräftelse efter sina förutsättningar.
- Barn och ungdomar görs delaktiga i föreningens verksamhet

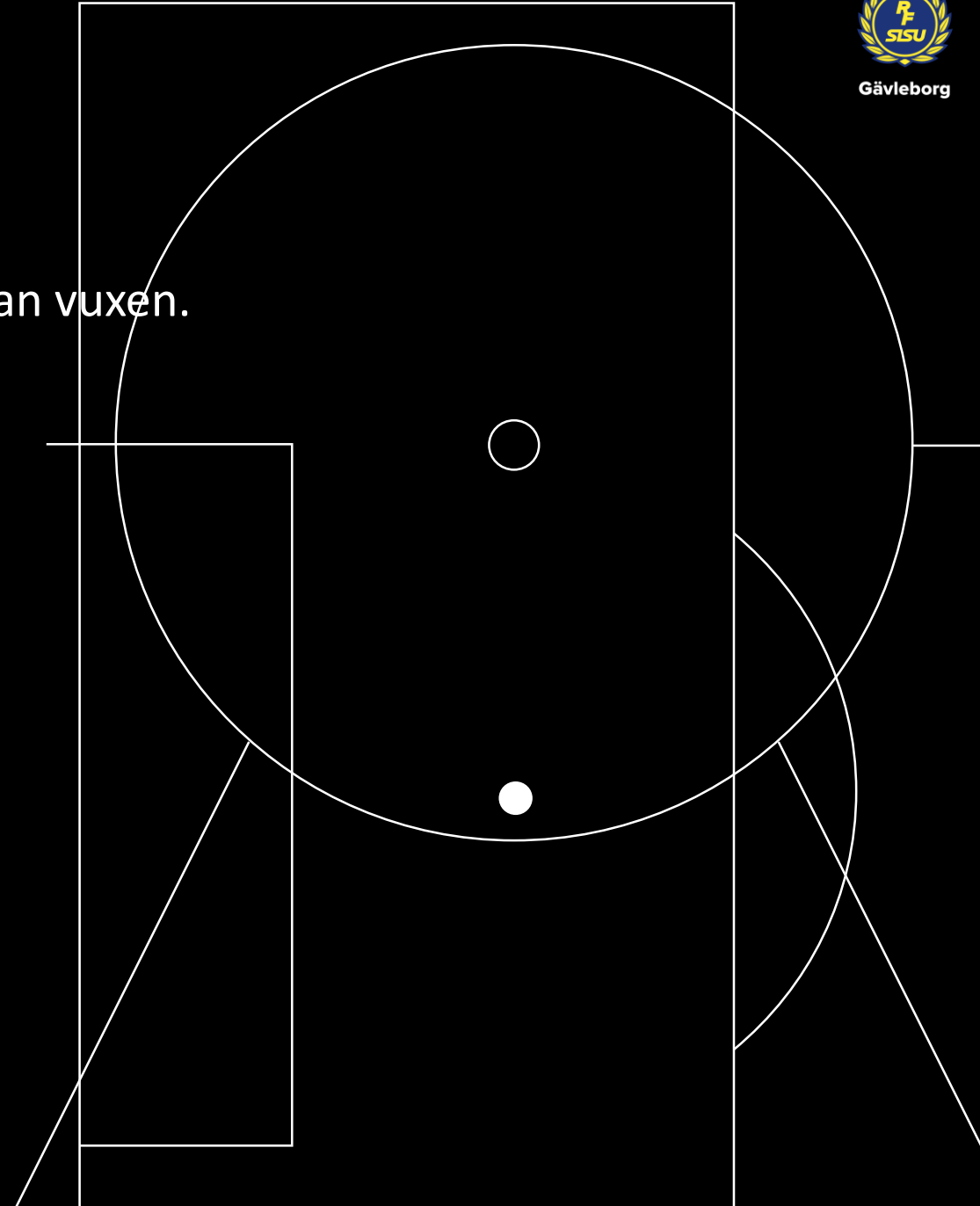
[FILM](#)

1 av 5 barn...

... känner för stor press från tränare, förälder eller annan vuxen.



Film: Hur kan du som vuxen stötta barn som idrottar?
Youtube - Stockholmsidrotten



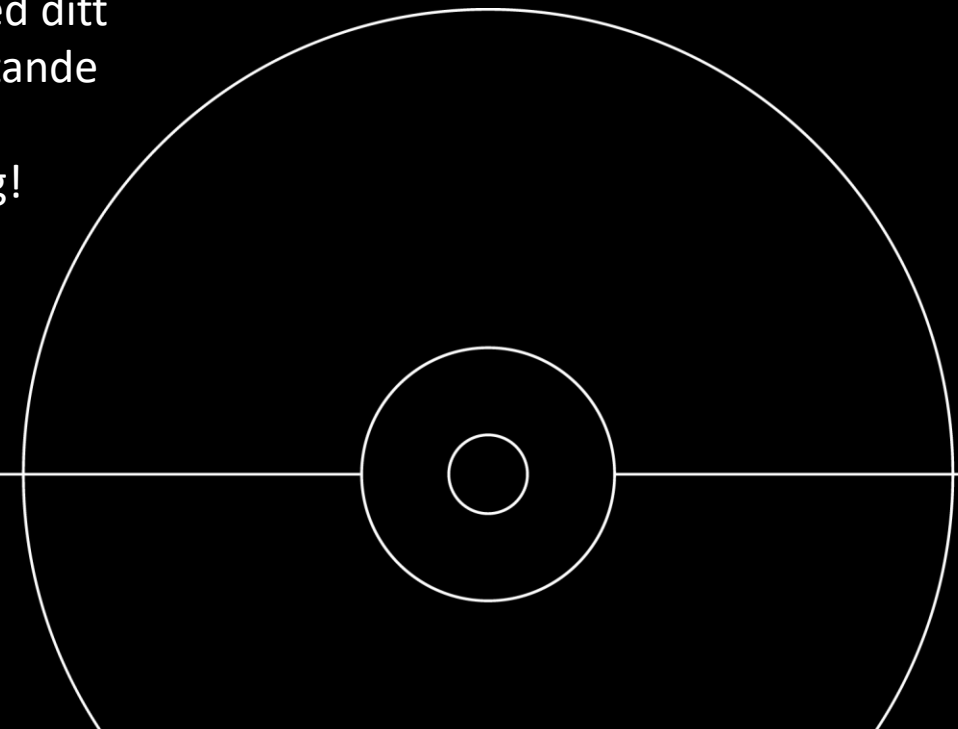
Vilka är dina mål med barnens idrottande?

- Bli en bra idrottare
- Lära sig idrotten
- Lära sig laganda
- Vinna
- Få ökat självförtroende
- Lära sig hantera motgångar
- Fysisk hälsa
- Erfarenheter för livet
- Ha roligt
- Få vänner
- Få ett idrottsstipendium
- Andra exempel?

Du har 100 poäng
att fördela

Fyll i enbart efter
dina mål med ditt
barns idrottande

Var ärlig!





3. Glädje, ansträngning och lärande

- Utgångspunkten för all verksamhet är omtanke om individen.
- Den långsiktiga utvecklingen är överordnad det kortsiktiga resultatet.
- Egen utveckling är överordnad jämförelse med andra.
- I spelet får spelaren ta egna beslut och lära sig av framgångar och motgångar.
- Föräldrar stöttar spelarna men överlåter coachningen till tränarna.

Prestation vs inläring

”You have to differentiate between performance and learning. The performance is what you see right now, in front of you, but that has very little to do with learning in the long run.

If you tell the player what to do all the time, he can perform quite well in that moment, but it doesn't learn him that much over a period of time. For long-term learning to take place, you need to challenge the player to think, reflect, make decisions by himself.

That will take some time to master, but the learning will be more efficient.”

- (Williams, 2010)

Prestation och resultat

Situation

Prestationsorientering

Resultatorientering

Framgång ses som att...

Förbättra sig själv

Prestera bra i förhållande till andra

Värde sätts på...

Ansträngning / Inläring

Att vara bättre än andra

Vuxna lägger vikt på hur...

Individerna utvecklas

Individerna vinner

Misstag ses som...

En del av inläringen

Framkallande av oro / ångest

Idrottare anstränger sig för...

Lära sig något nytt

Vara bättre än andra

Vad upplever barn är viktigt i fotboll?

Positiva tränare

- Tränaren ger beröm för ansträngning
- Tränaren är trevlig och rolig
- Tränaren lyssnar

Anstränga sig

- Göra sitt bästa
- Uppleva sig kompetent
- Träna och vara fysisk aktiv

Gemenskap

- Peppa och bli peppad av lagkamrater
- Göra saker tillsammans
- Spelare uppträder sportsligt

Lära sig

- Utvecklas i fotboll
- Lära sig nya saker
- Att använda det du tränat på i match



WHAT MAKES PLAYING SPORTS FUN FOR KIDS...

Youth sport athletes identified these 81 fun-determinants that they organized into 11 fun-factors and rated each determinant's relative importance to having fun.

**The 11 fun-factors (underlined) are listed below in order of most-to-least important; and, beneath each factor, its associated fun-determinants (bulleted) are listed from most-to-least important, according to kids.*

Trying hard #1

- Trying your best
- Working hard
- Exercising and being active
- Getting/staying in shape
- Playing well during a game
- Being strong and confident
- Competing
- Making a good play by scoring, making a big save, etc.
- Setting and achieving goals
- Playing hard

Positive team dynamics #2

- Playing well together as a team
- Supporting my teammates
- When players show good sportsmanship
- Being supported by my teammates
- Getting help from teammates
- Warming up and stretching as a team

Positive coaching #3

- When a coach treats players with respect
- A coach who knows a lot about the sport
- Having a coach who is a positive role model
- When a coach encourages the team
- Getting clear, consistent communication from coaches
- A coach who listens and considers players' opinions
- A coach who allows mistakes, while staying positive
- A coach who you can talk to easily
- A nice, friendly coach
- Getting compliments from coaches
- When a coach participates with players during practice
- When a coach jokes around

Learning and improving #4

- Being challenged to improve and get better at your sport
- Learning from mistakes
- Improving athletic skills to play at the next level
- Ball touches, including dribbling, passing, shooting, etc.

Games #5

- Getting playing time
- Playing your favorite position
- Playing against an evenly matched team
- Being known by others for your sport skills
- Playing on a nice field
- Playing in tournaments

Practice #6

- Having well-organized practices
- Taking water breaks during practice
- Having the freedom to play creatively
- Doing lots of different drills and activities during practice
- Scrimmaging during practice
- Partner and small group drills
- Practicing with specialty trainers/coaches

Team friendships #7

- Getting along with your teammates
- Being around your friends
- Having a group of friends outside of school
- Hanging out with teammates outside of practice or games
- Being part of the same team year after year
- Meeting new people
- Talking and goofing off with teammates

Mental bonuses #8

- Keeping a positive attitude
- Winning
- It relieves stress
- Ignoring the score

Game time support #9

- A ref who makes consistent calls
- When parents show good sportsmanship by being encouraging
- Being congratulated for playing well
- Having people cheer at the game

Team rituals #10

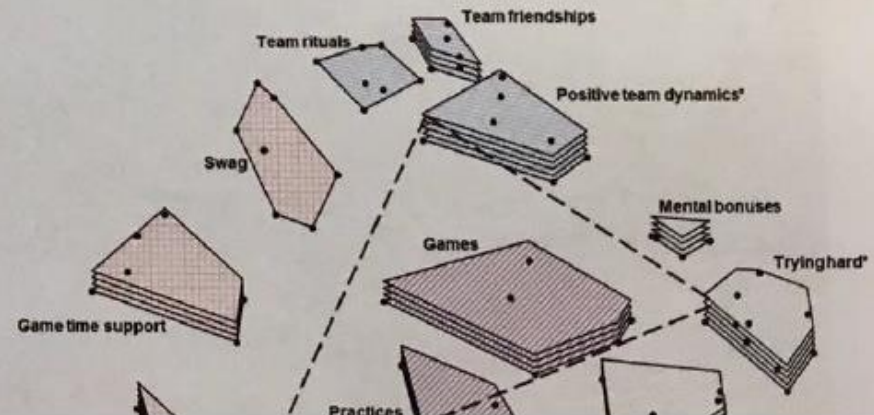
- Showing team spirit with gear, ribbons, signs, etc.
- High-fiving, fist-bumping, hugging
- End-of-season/team parties
- Going out to eat as a team
- Doing team rituals
- Carpooling with teammates to practices and games
- Doing a cool team cheer

Swag #11

- Having nice sports gear and equipment
- Earning medals or trophies
- Traveling to new places to play
- Wearing a special, cool uniform
- Eating snacks/treats after the game
- Staying in hotels for games/tournaments
- Getting pictures taken

#funintegrationtheory #funmaps

Fundamentals	Importance to fun
<input checked="" type="checkbox"/> Contextual	Cluster Layer Mean Value
<input type="checkbox"/> Internal	1 2.61 to 2.93
<input type="checkbox"/> Social	2 2.93 to 3.25
<input type="checkbox"/> External	3 3.25 to 3.57
	4 3.57 to 3.90
	5 3.90 to 4.22



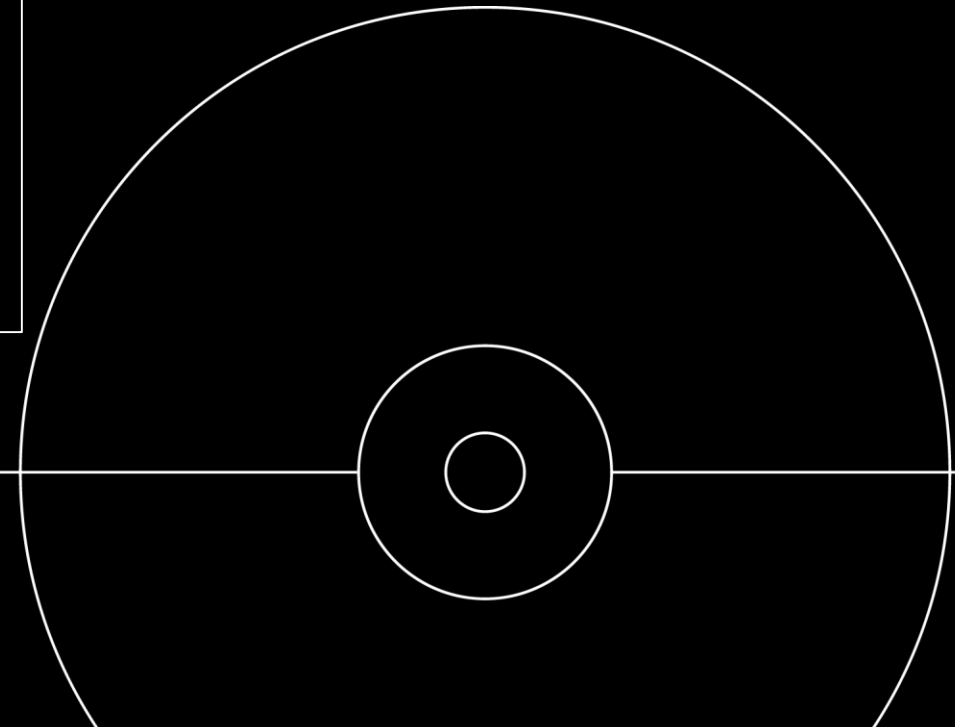
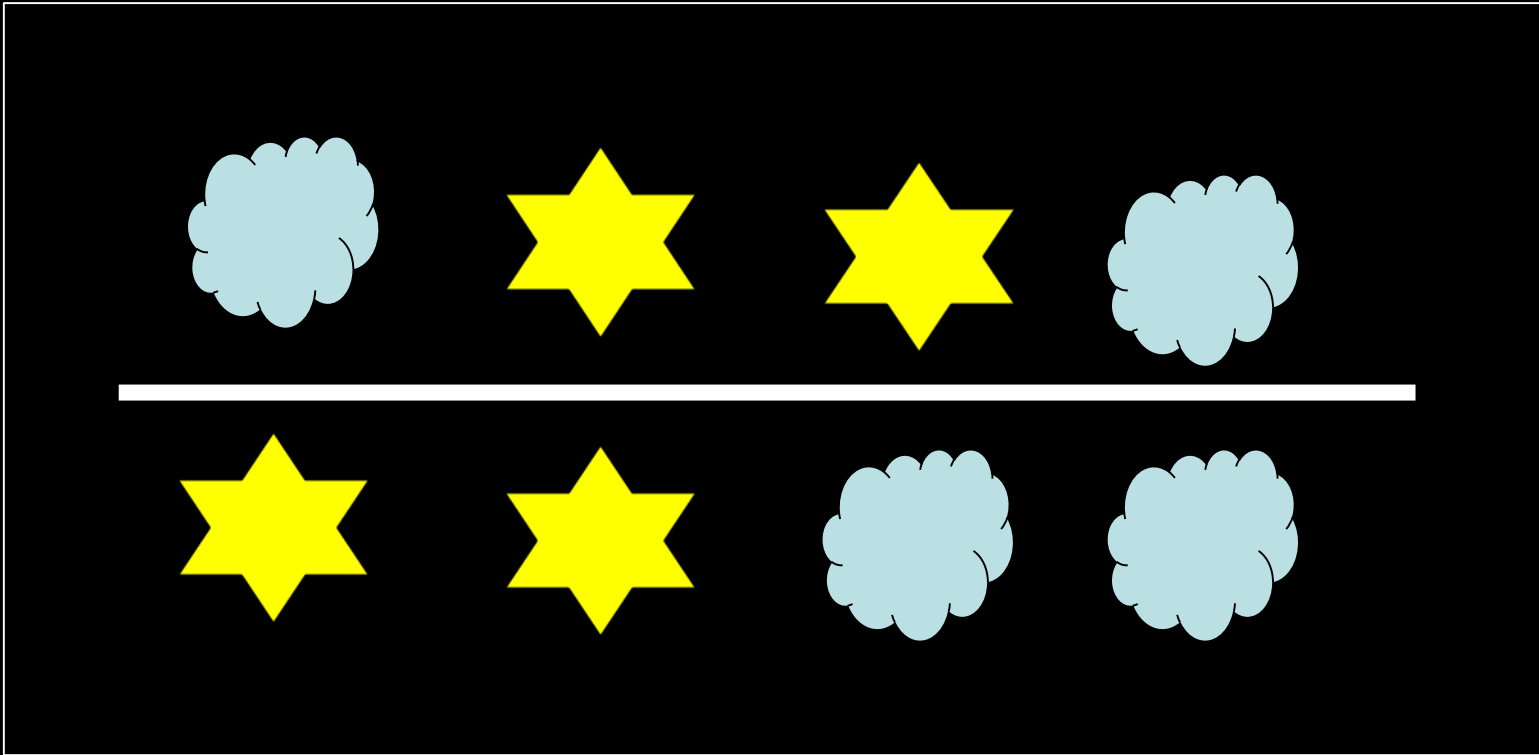


4. Hållbart idrottande

- Spelarens liv ses i ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar.
- Fotboll bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor.
- SvFF uppmuntrar till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter.
- Inom fotbollen bedrivs allsidig träning med hög aktivitet.
- Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada

[FILM](#)

FAILURE
IS NOT THE OPPOSITE OF
SUCCESS
IT'S PART OF SUCCESS





5. Fair play

- Vi vill varandras framgång.
- Respekt visas för att föreningar och individer har olika förutsättningar.
- Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motverkas.
- Vuxna är goda förebilder för barn och ungdomar.
- Fotbollens regler efterlevs och domarens beslut respekteras

Fotbollspysykologi

- **Långsiktig utveckling**
Spelarna tar ansvar, reflekterar och gör val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.
- **Göra nästa aktion**
Spelarna genomför fotbollsaktioner med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare.
- **Göra lagkamrater bättre**
Spelarna berömmar och uppmuntrar lagkamrater samt ta initiativ till kommunikation.





Vad är en lyckad fotbollsverksamhet?

Vad är min målsättning med våra träningar?

Vad har format mitt ledarskap?

Ledare sökes

Du kommer jobba med en grupp på mellan 10-20 ungdomar. Ålder 8 år.

Arbetet sträcker sig över en period om 8 år

Arbetstider: Vardagskvällar och helger (i viss utsträckning ingår övernattnings).

Ekonomisk ersättning: 0 kr

- Du skall betala en årlig avgift om 300 kr
- Bekosta profilerade arbetskläder (förutom 1 t-shirt/år).
- Bekosta resor till och från arbete.
- Löpande vidareutbilda dig efter fastställt utbildningsprogram. I viss utsträckning på egen bekostnad.
- Utbilda dig i skadeförebyggande åtgärder, akutsjukvård och kostrådgivning.
- Du ansvarar för att du, gruppen och anhöriga följer fastställd värdegrund och agerar utifrån framtagna policy.
- Uppdraget är att fostra framtidens vuxna, utbilda samtliga individer i gruppen utifrån deras förutsättningar, få alla att utvecklas individuellt och i grupp.
- Bemöta och argumentera för dina val och beslut för såväl arbetsgivaren som gruppens anhöriga.
- Du ansvarar för att all verksamhet är välplanerad och utförs med disciplin och god organisation.
- Du måste vara flexibel och innovativ då förutsättningar vad gäller bl a lokaler kan ändras med kort varsel.
- Du ansvarar för att anhöriga besätter ett antal poster i arbetsgruppen och bidrar med sin tid och engagemang enligt direktiv från arbetsgivaren.

Sammanfattningsvis

- Så många som möjligt
- Så länge som möjligt
- Så bra som möjligt

- Förstå skillnaden mellan tävling och kamp i stunden och serier och tabeller
- Långsiktig utveckling måste alltid premieras före kortsiktiga vinster
- Släpp all form av sökande efter talanger

