



# Fotbollpsykologi i praktiken



Östergötland



# FOTBOLLSPSYKOLOGI

## I PRAKTIKEN

### INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vad är Fotbollsfamiljen?	1
Vad är Fotbollspsykologi?	2
Att göra nästa aktion: Färdighetsövning	3
Att göra nästa aktion: Spelövning	4
Att göra lagkamrater bättre: Färdighetsövning	5
Att göra lagkamrater bättre: Spelövning	6
Den goda utvecklingsmiljön	7



**IFK Norrköping är ensamma i Östergötland med att ha elitlag på både dam- och herrsidan. Sedan föreningen startade 1897 har många kunskaper om fotbollsutveckling hämtats in – framför allt när det gäller fotbollen som idrott och spelar- och ledarutbildningar på elitnivå – men också gällande vikten av psykisk hälsa och föräldrautbildningar. Vi besitter en stor kunskapsbank, så varför inte se till att andra föreningar också får ta nytta av den? Denna insikt blev starten till skapandet av Fotbollsfamiljen.**

Fotbollsfamiljen är ett nätverk som föreningen driver med målet öka intresset för fotboll i regionen, för både tjejer och killar. Därför samarbetar IFK med andra föreningar, främst i Östergötland, för att främja trivsel och utvecklingen av fotboll. Fotbollspsykologi i praktiken är en av utbildningarna vi brukar genomföra.

# FOTBOLLSPSYKOLOGI

Fotbollspysykologi är en viktig del av helheten för att kunna utvecklas och prestera bra. Det är en lika naturlig del att utveckla som exempelvis teknik eller fotbollsfys.

Fotbollspysykologi handlar om att kunna göra det du vill på fotbollsplanen, att hjälpa dina lagkamrater och att skapa förutsättningar för en lång karriär. Det finns ett antal återkommande utmaningar som kan hindra dig i utvecklingen för dig som spelare.

Fotbollspysykologi handlar om tre teman: nästa aktion, göra lagkamrater bättre samt långsiktig och hållbar karriär. Gemensamt för alla tre är att psykologi är en del av en helhet och att det är viktigt att fokusera på aktioner och beteenden. I denna folder kommer vi fokusera på nästa aktion och göra lagkamrater bättre.

## **Tema 1: Att göra nästa aktion med hög kvalitet**

Att göra nästa aktion handlar om att kunna göra det som du vill göra med så hög kvalitet som möjligt så ofta som möjligt. Oavsett om du lyckas eller inte med det du försöker göra är det alltid viktigt att fortsätta göra nästa aktion.

## **Tema 2: Att göra lagkamrater bättre**

Förutom att bli bättre på att själv göra varje aktion så bra som möjligt behöver du som spelare också utveckla olika färdigheter för att kunna göra dina lagkamrater bättre. Genom att hjälpa andra bidrar du till en miljö där du ger dig själv chansen att utvecklas som individ.

Om andra blir bättre blir träningarna mer utvecklande för dig. Att göra lagkamrater bättre kan alltså ses som ett psykologiskt tema vilket tillsammans med färdigheter inom teknik, spelförståelse och fysik påverkar din utveckling som spelare.

## **Tema 3: Långsiktig och hållbar karriär**

Det är viktigt att ha ett helhetsperspektiv på fotboll. Det handlar dels om att se fotbollskarriären ur ett längre perspektiv än bara "nästa match" och "denna säsongen", dels om att se fotbollen som *en* del i livet tillsammans med många andra betydelsefulla delar.

Utifrån ett långsiktigt och hållbart perspektiv är det viktigt att fokusera på motivation, att må bra och att utveckla färdigheter som gör att du klarar av utmaningar över tid.



# Att göra nästa aktion med hög kvalitet

## -Färdighetsövningar

### VAD

Träna på nästa aktion och långsiktig karriär

### VARFÖR

För att många bra nästa aktioner leder till utveckling, bra prestationer och en långsiktig karriär

### HUR

Genom att fokusera på nästa aktion, istället för det som nyss hänt, och försöka göra den så bra som möjligt (visa sig igen, passa, etc.)

### ÖVA

#### Organisation

12-24 spelare, 1 boll per spelare i yttre ring, konor

#### Anvisning

Spelarna utan boll möter en spelare med boll för att få en passning på sin näst bästa fot. Efter passning springer man och möter en ny spelare. Skifta uppgifter efter bestämd tid. Byt pass mot volley breddsida, rak volley, lår-volley mm

### SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

### VAD

Träna på nästa aktion och långsiktig karriär

### VARFÖR

För att många bra nästa aktioner leder till utveckling, bra prestationer och en långsiktig karriär

### HUR

Genom att fokusera på nästa aktion, istället för det som nyss hänt, och försöka göra den så bra som möjligt (driva, skjuta, passa etc.)

### ÖVA

#### Organisation

2 planer, 6-9 spelare, 10 bollar, konor

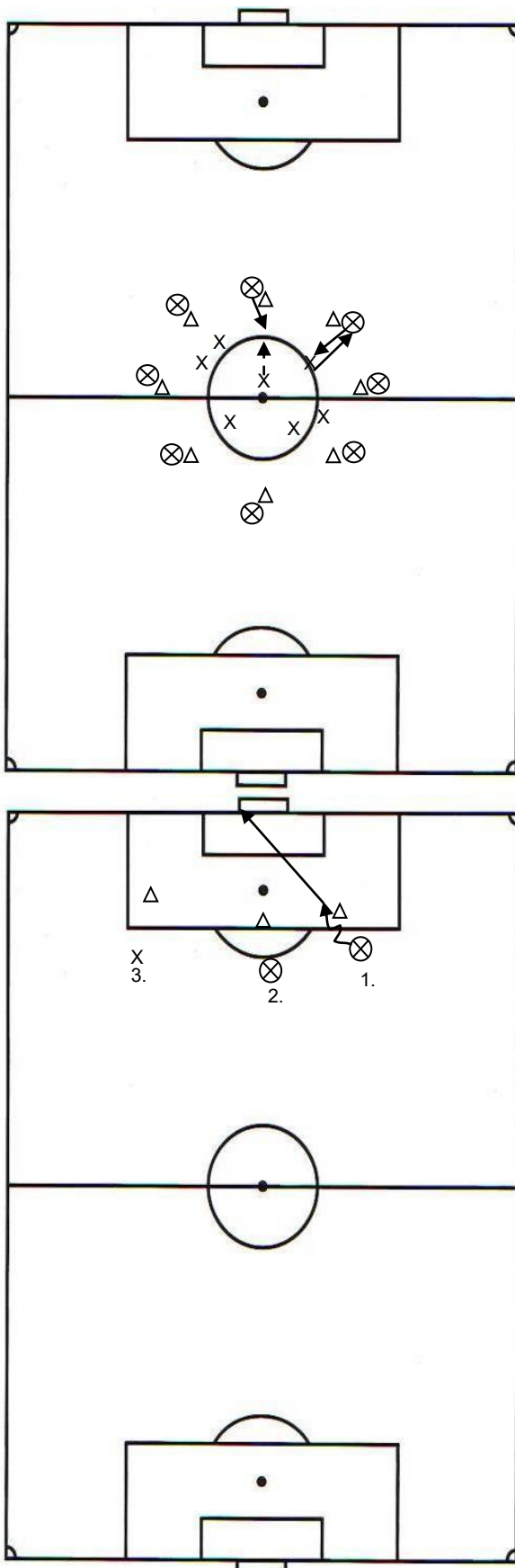
#### Anvisning

Skottövning med näst bästa fot. 1.Driver och fintar mot kona innan skott. 2.Väggspelar med 1. 3.Sätter inspel till 1 eller 2.

### SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



# Att göra nästa aktion med hög kvalitet

## -Spelövning+extra färdighetsövning

### VAD

Träna på nästa aktion

### VARFÖR

För att många bra nästa aktioner leder till utveckling, bra prestationer och en långsiktig karriär

### HUR

Genom att fokusera på nästa aktion, istället för det som nyss hänt, och försöka göra den så bra som möjligt (vinn tillbaka boll snabbt, bli spelbar igen etc.)

### ÖVA

#### Organisation

10-20 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 12-24 m x 18-30 m, 3 färger västar, små mål, konor

#### Anvisning

Två lag spelar ihop mot det tredje som försvarar. Målet för de två lagen är att behålla bollen. Det tredje laget ska vinna boll för att sedan göra mål i något av de två målen.

### SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR. 20 min

### VAD

Träna på nästa aktion tillsammans med press och distraktioner samt att stötta lagkamrater

### VARFÖR

För att många bra "nästa aktioner" leder till utveckling och bra prestationer för individen samt laget

### HUR

Fokusera på och gör "nästa aktion" enligt plan (tex vänta ut målvakten eller placera i ett förutbestämt hörn) samtidigt som du accepterar tankar och känslor av press. Se också till att stötta lagkamraterna som missar sin straff

### ÖVA

#### Organisation

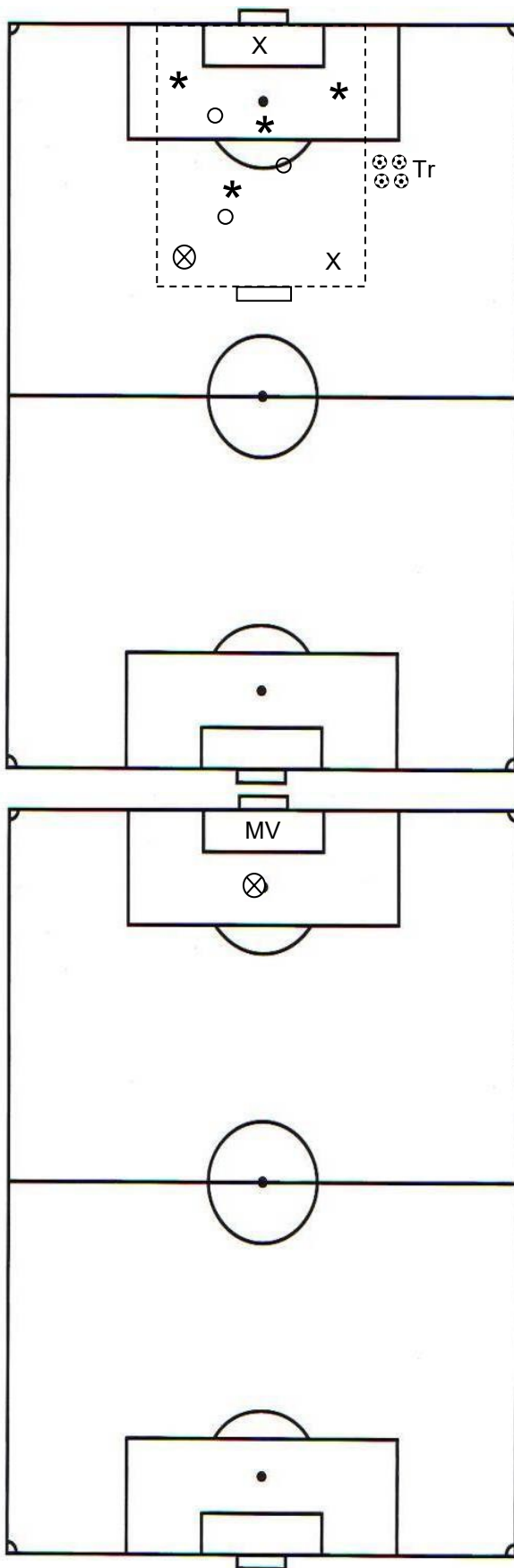
12-22 spelare, 1 boll per spelare, 1 mål

#### Anvisning

Straffturnering mellan två lag där alla spelare tar var sin straff. Lagen står bakom målet istället för mittcirkeln och får distrahera straffläggaren med ljud och rörelser men självklart INTE säga något taskigt!

### SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR. 20 min



# Att göra lagkamrater bättre

## -Färdighetsövningar

### VAD

Träna på att göra lagkamrater bättre

### VARFÖR

För att hjälpa lagkamratens beslut och ge bättre förutsättningar för att prestera

### HUR

Genom att ge info till lagkamrat, samarbeta och berömma.

### ÖVA

#### Organisation

12-24 spelare, 1 boll per spelare i yttre ring, konor

#### Anvisning

Spelarna utan boll möter en spelare med boll för att få en passning. Innan spelaren utan boll får passningen säger passningsläggaren högt och tydligt antingen:

-”Tillbaka” (spela bollen direkt tillbaks)

-”Vänd upp” (driver bollen framåt och passar en ny spelare)

Byt yttre och inre ring efter bestämd tid.

### SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

### VAD

Träna på att göra lagkamrater bättre

### VARFÖR

För att hjälpa lagkamratens beslut och ge bättre förutsättningar för att prestera

### HUR

Genom att ge info till lagkamrat, samarbeta och berömma.

### ÖVA

#### Organisation

12-24 spelare, 4-5 bollar, konor

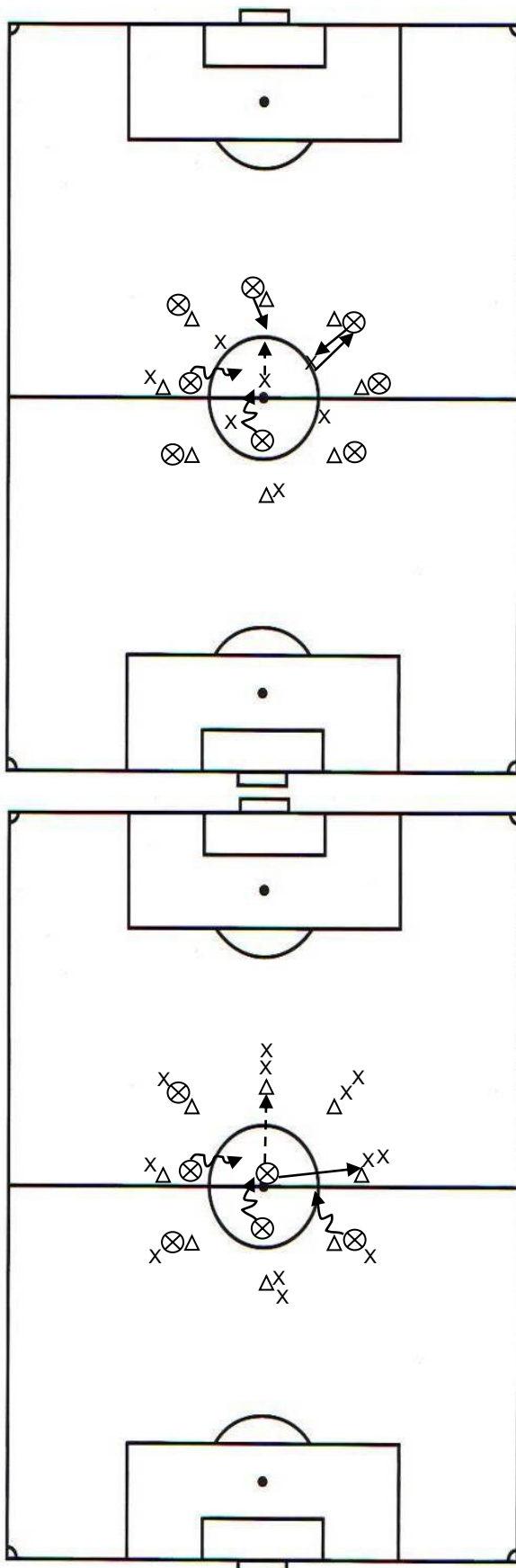
#### Anvisning

2-3 spelare/kona. Spelare med boll driver och passar boll till en annan konspelare men den får inte springa till samma kona utan behöver springa till någon annan. Spelet stoppas om det blir tomt vid en kona.

### SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



# Att göra lagkamrater bättre -Spelövningar

## VAD

Träna på att göra lagkamrater bättre

## VARFÖR

För att hjälpa lagkamratens beslut och ge bättre förutsättningar för att prestera

## HUR

Genom att ge info till lagkamrat, samarbeta och berömma.

## ÖVA

### Organisation

10-18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-40 m x 35-60 m, 2 färger västar, stora mål, konor

### Anvisning

Fritt spel med två halvlek. Första halvlek spelas utan att spelarna får prata. Utvärdera i halvtid hur det gick och vad de ska göra andra halvlek när de får prata. Efter andra halvlek utvärdera igen. Prata gärna om vikten av icke-verbal kommunikation med.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min

## VAD

Träna på att göra lagkamrater bättre

## VARFÖR

För att hjälpa lagkamratens beslut och ge bättre förutsättningar för att prestera

## HUR

Genom att ge info till lagkamrat, samarbeta och berömma.

## ÖVA

### Organisation

10-18 spelare, 1 boll + reservbollar, yta 20-40 m x 35-60 m, 2 färger västar, stora mål, konor

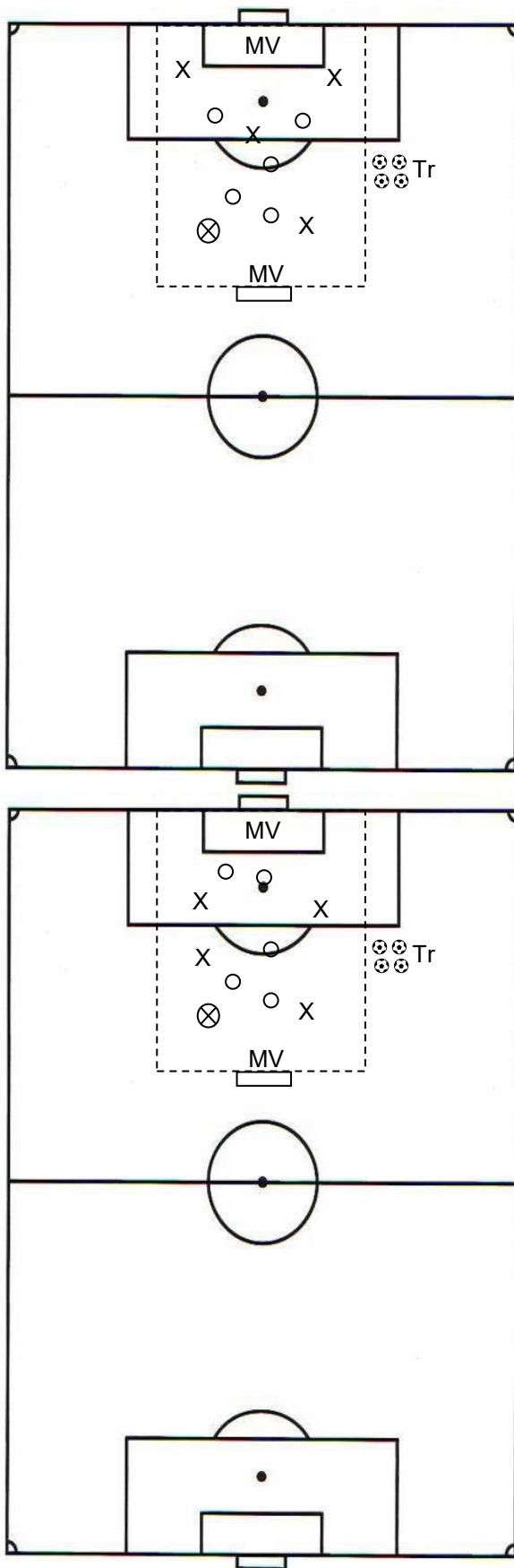
### Anvisning

Fritt spel. Varje spelare får inför matchen i uppdrag att fokusera på ett lagkamratsbeteende som de skriver upp på en coachtejp och sätter runt handleden som påminnelse. I spelavbrott går de ihop med en motståndare och utvärderar hur det gick med genomföra sitt lagkamratsbeteende. Funkar lika bra för temat kring nästa aktion.

## SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

20 min



## Den goda utvecklingsmiljön

Tränarens främsta uppgift är att skapa en god utvecklingsmiljö för att få spelarna må bra, ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare. Detta ger förutsättningar för ett livslångt idrottsintresse. Motivationsmiljön är grunden för att lärande ska kunna ske.



## Motivationsmiljön

**Relationer:** Fråga hur spelarna mår/något utanför planen, hälsa på alla, uppmuntra och beröm hjälpsamhet.

**Långsiktighet:** Beröm försök snabbt in på aktionen, prata om vikten att försöka, ta initiativ, anstränga sig, prova olika lösningar och våga göra fel.

**Påverkan:** Låt spelarna välja mellan olika aktiviteter, övningar där spelarna får många försök att prova sig fram.

## Lärandemiljön

**Upptäckt:** Planera övningar med mycket beslutsfattande, förstärk ansträngning och försök utifrån övningens syfte.

**Engagemang:** Var aktiv under övningar, prata med spelarna innan, under, efter träningen, använd övningar med mycket rörelse och aktivitet.

**Hjälper:** Hjälp spelarna genom tex ställa vägledande frågor, visa, tipsa och förklara när spelarna inte upptäcker själva. Gärna individuellt.

