



FÖRÄLDRAINFORMATION

KIF pojkar 08

2016-05-10

SPELA LEK OCH LÄR-VAD ÄR DET?

► Riktlinjer för Spela lek och lär

- Svensk barn- och ungdomsfotboll ska ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.
- Svensk barn- och ungdomsfotboll ska skapa en positiv och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse.
- Svensk barn- och ungdomsfotboll ska ge alla möjligheten till långsiktig, målinriktad utbildning under socialt trygga former.
- Svensk barn- och ungdomsfotboll ska se matchen som ett inläringstillfälle och motverka toppning och utslagning.
- Svensk barn- och ungdomsfotboll ska lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt och fair play.
- Svensk barn- och ungdomsfotboll ska erbjuda en allsidig fotbollsträning.

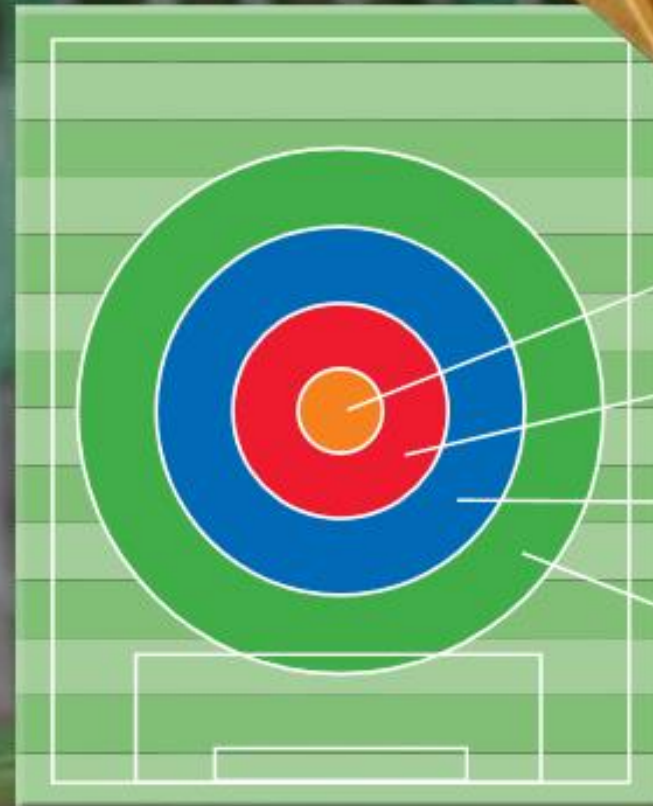


► **Fotbollsglädje 6-9 år**

- Under den här perioden har barnen stor rörelseglädje. Barnen lär sig mycket om sig själva och om allt som pågår runt omkring dem under fysisk aktivitet. I de här åldrarna utvecklas barnen bäst med leken som metod i en trygg och utmanande miljö.
- Träningen på den här nivån bör vara positiv och framförallt rolig utifrån barnens perspektiv. Det är viktigt att verksamheten är allsidig och att barnen även deltar i andra idrotter. Aktiviteterna bör inriktas på att utveckla de fysiska grundkvaliteterna rörlighet, koordination, snabbhet och styrka. Detta för att skapa en bra grund inför träning av fotbollens metoder och färdigheter.
-
- Nivå 1 – spelaren, individuellt spel
- Barn i 6–9-årsåldern har svårt att förstå att andra kan ha ett bättre läge än de själva har och att man bör samarbeta inom laget. Därför karaktäriseras den här perioden av mycket individuellt spel.

PÅ VILKEN NIVÅ?

- ▶ Målbild för Barn och ungdomsfotboll
- ▶ Orange gäller som målbild upp till 9 år
- ▶ Först vid 8-9 års ålder kan vi förvänta oss (röd nivå) att spelarna kan spela kollektivt nära varandra med få spelare



Spelaren
Individuellt spel

Medspelare nära
Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån
Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån
Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling



▶ Tränarstil och träningens karaktär



▶ **Tränarstil**

- ▶ Positiv feedback och uppmuntran.
- ▶ Ge utrymme för barnens fantasi.
- ▶ Ge tydliga anvisningar.
- ▶ Använd frågeteknik.
- ▶ Uppmärksamhet till alla.

▶ **Träningens karaktär**

- ▶ korta samlingar
- ▶ spelträning
- ▶ variation
- ▶ enkla övningar
- ▶ små ytor
- ▶ antal tränare/barn = 1/10
- ▶ få spelare per lag/grupp
- ▶ hög aktivitet och många bollkontakter
- ▶ korta arbetsperioder.



▶ Träning och match



▶ **Träning och match**

- ▶ Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att både träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på.

▶ **Träningspass**

- ▶ Ett träningspass bör innehålla både färdighetsövningar och spelövningar med en viss tonvikt på spelövningar. Låt gärna 50–60 procent av träningstiden vara spel. Hela passet bör präglas av ett tema.

▶ 1. Färdighetsövning

- ▶ Tekniska och fysiska delar tränas – individuell övning, par- eller gruppövning.

▶ 2. Spelövning

- ▶ Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel.

▶ 3. Färdighetsövning

- ▶ Tekniska och fysiska delar tränas – individuell övning, par- eller gruppövning.

▶ 4. Spelövning

- ▶ Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel.

▶ 5. Färdighetsövning

- ▶ Tekniska och fysiska delar tränas – individuell övning, par- eller gruppövning.

TRÄNINGSUPPLÄGG

- ▶ Spel 5 manna varvat med övningar och guided discovery, dvs att vi väcker frågan för barnen om vilka valmöjligheter man har i en viss situation och vad som är fördelar och nackdelar med respektive val
- ▶ Motorik - station eller inbakat i uppvärmning och/eller lek.
- ▶ Teknikövningar med strävan att även få med spelförståelse, spelbarhet och kunna få till individuellt anpassade övningar. Begränsade tekniska instruktioner, barnen skall försöka lösa uppgiften utifrån förutsättningarna
- ▶ Träning lördagar och tisdagar, bra om kan vara med på i vart fall en tillfälle i veckan under gräs-säsongen. Roligare och bättre dock om så många som möjligt är med på träningar och matcher mm.

▶ Match

- ▶ När laget spelar match kan följande punkter vara bra att reflektera över. Genom att uppfylla dessa punkter får alla barn en bra upplevelse och viktiga erfarenheter senare i sin idrottsverksamhet.
- ▶ Enkla rutiner och genomgångar.
- ▶ Jämna matcher.
- ▶ Mycket speltid och få avbytare.
- ▶ Lika speltid för alla.
- ▶ Spela som under träning – matchen är ett inläringstillfälle.
- ▶ Låt spelarna lösa matchsituationerna.
- ▶ Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- ▶ Fair play.

PASSA, SKJUT ELLER DRIBBLA?

- Bollhållaren bestämmer själv vad han kan/bör göra med bollen!
- Uppmuntra gärna ert eget barn att försöka passa och framförallt göra sig spelbar utan boll men ställ inga krav
- Individen bestämmer själv vad som är bäst att göra

PASSA, SKJUT ELLER DRIBBLA?

- Bollhållaren bestämmer själv vad han kan/bör göra med bollen!
- Uppmuntra gärna ert eget barn att försöka passa och framförallt göra sig spelbar utan boll men ställ inga krav
- Individen bestämmer själv vad som är bäst att göra



Cajsa avancerar mot målet. Mellan henne och motståndarmålet befinner sig en försvarsspelare. Hon har tre val – att dribbla, skjuta eller passa. Just som hon ska ta sitt beslut ropar tränaren "skjut" samtidigt som hennes pappa ropar "passa". Själv har hon tänkt dribbla, men blir nu så tveksam att situationen rinner ut i sanden.

CUPER OCH KUNGSBACKALEKEN

- ▶ Kungsbackaleken Pojkar 8 (födda 2008) spelar 3 sammandrag i vår, lördag 21 maj (kl 9-12), lördag 28 maj (kl 9-12) och lördag 11 juni (kl 15-18),
- ▶ Tölöcupen söndagen den 5 juni, två lag anmälda + ett på reservlistan
- ▶ Åsacupen, söndagen den 3 juli, två lag anmälda
- ▶ Vid begränsat antal lag och platser på cuper? Först till kvarn? Ha en väldigt tidig anmälan? Träningsnärvaro? Vad tycker Ni?

VAD SKA VI TÄNKA PÅ SOM FÖRÄLDRAR?

- ▶ Fokus på glädje, flytta fokus från resultat till det som varit bra och roligt
- ▶ Kom gärna till träning och match
- ▶ Respektera domarens beslut - kan vara domarens första match
- ▶ Beröm istället för att kritisera
- ▶ Låt de formella ledarna sköta snacket och coachningen
- ▶ Tänk på kroppsspråk och blick - din reaktion är avgörande för barnet
- ▶ Använd alltid ett vårdat språk
- ▶ Ha alltid en positiv inställning till motståndare, domare, ledare och andra spelare
- ▶ Hjälp barnet att behålla det positiva i minnet
- ▶ Uppmärksamma alla spelare och sätt leken i centrum


VID PROBLEM OCH ORO

- ▶ I match - vi tar av spelare av plan som inte sköter sig så de hinner lugna ner sig.

Om förälder upplever problem och/eller oro:

- ▶ Ta diskret kontakt med oss ledare och förmedla din oro eller problemet till oss
- ▶ Vi tar upp det sedan med övriga ledare och vi gör de åtgärder vi bedömer behövs
- ▶ Om Ditt barn har speciella behov vi bör känna till, framför gärna detta till oss ledare om ni tror att vi har nytta av informationen
- ▶ Vi talar inte med er om andras barn och kommer heller inte tala med andra föräldrar om era barn. Vi tar dock emot informationen och hanterar den.

FÖRÄLDRAENGAGEMANG – HUR VILL DU HJÄLPA TILL?

- ▶ Vi klarar oss inte utan er!
 - ▶ Svara på kallelser så snart ni kan, ändra svar på kallelse om det ändrar sig så vi kan planera
 - ▶ Försök komma till träningen 10 minuter innan den börjar
 - ▶ Inget arbetspass Kungsbackakaleken på våren, blir dock ett till hösten
 - ▶ Arbetspass Gothia Cup förmodligen
 - ▶ Försäljning New Body till hösten
 - ▶ Försäljning kryddor till våren 2017
 - ▶ KIF-cupen i augusti?
 - ▶ Vad använda pengar till? Familjedag?
 - ▶ Förslag?
- 

- ▶ Rätt storlek på planen

PLANSTORLEK

▶ Fysisk och psykisk utveckling 6-9 år




▶ **Fysisk och psykisk utveckling**

- ▶ Den fysiska och psykiska utvecklingen under den här perioden kan kort beskrivas med nedanstående kännetecken.

▶ **Fysisk utveckling för spelare 6–9 år:**

- ▶ Perioden inleds med en mindre tillväxtspurt, därefter följer en lugn period.
- ▶ Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- ▶ Stort rörelsebehov.
- ▶ Stora muskelgrupper är mer utvecklade än små muskelgrupper.
- ▶ Grovmotoriska rörelser är i centrum, till exempel springa, hoppa, fånga, sparka.
- ▶ Finmotorik är ännu inte fullt utvecklad, till exempel öga-hand- och öga-fot-koordination.

▶ **Psykisk utveckling för spelare 6–9 år:**

- ▶ Stor fantasi.
 - ▶ Egocentrisk.
 - ▶ Mindre utvecklad uppmärksamhet.
 - ▶ Vill vara i centrum.
 - ▶ Svårt att lyssna på längre instruktioner.
 - ▶ Liten förståelse för lagaktiviteter.
 - ▶ Kan oftast bara fokusera på en sak.
 - ▶ Självuppfattningen börjar utvecklas.
 - ▶ Förmågan att analysera är begränsad.
 - ▶ Rutiner skapar trygghet.
 - ▶ Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum.
 - ▶ Behöver positiv feedback.
 - ▶ Deltar i fotboll för att det är roligt.
- 

- ▶ Fotbollsfys - Fem fysiska grundkvaliteter

FEM FYSISKA GRUNDKVALITETER

Koordination

- ▶ Koordination är ett paraplybegrepp och betyder förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och till omgivningen. Detta samspel mellan nerver och muskler är grundläggande för all vidare inläring av rörelser.
- ▶ Teknik innebär att kunna omsätta koordinationen i en fotbollspecifik aktion så ändamålsenligt som möjligt. I begreppet koordination inryms bland annat rytmkänsla, öga-hand- och öga-fot-koordination och balans.

Ålder	
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	1
12	1
13	2
14	2
15	2
16	5
17	5
18	8
19	9

Styrka

- ▶ Styrketräning för barn och ungdom är ett väldigt omdebatterat ämne. En av svårigheterna är att begreppet är mångskiftande samt att det finns flera missuppfattningar kring styrketräning, bland annat att man blir stel av styrketräning och att det är farligt för barn och ungdomar med styrketräning.
- ▶ Med en korrekt utförd styrketräning blir man inte stel och man ökar inte heller risken för skador. Tvärtom leder en allsidig styrketräning med rätt teknik och sund motståndsstegring till såväl bättre koordination som teknik samt färre skador.

Ålder	
6	10
7	9
8	8
9	7
10	6
11	5
12	4
13	3
14	2
15	1
16	1
17	1
18	1
19	1

Uthållighet

- ▶ Uthållighet för en fotbollsspelare är att kunna återhämta sig snabbt mellan explosiva fotbollsaktioner. Efter att till exempel ha löpt i maximal fart i djupled kan spelarna jogga några meter och därefter stå stilla ett par sekunder för att i nästa moment i hög fart sätta press på motståndarnas bollhållare.
- ▶ Uthållighet innebär även att ha förmågan att återhämta sig mellan träningar och matcher. Specifik träning av uthållighet ger mycket låg effekt innan puberteten. Uthållighet tränas bäst genom att spela på små, mellanstora och stora ytor enligt grafen på sidan XX.

Ålder	
6	10
7	10
8	10
9	10
10	10
11	7
12	6
13	5
14	4
15	3
16	1
17	1
18	1
19	1

Fotbollssnabbhet

Snabbhetsträning handlar till största del om att utveckla spelarnas tålighet och kroppskontroll i explosiva aktioner. Det viktigaste är att spelarna får träna snabbhet där de samtidigt ska fatta beslut, men de kan även träna enbart snabbhet. Följande kategorier ingår som delar av fotbollssnabbheten:

Reaktionssnabbhet – förmågan att genom synintryck uppfatta en situation så snabbt som möjligt.

Frekvenssnabbhet – förmågan att förflytta fötterna funktionellt på små ytor. Färdigheten är speciellt utvecklingsbar i barnfotbollen (6–12 år).

Accelerationssnabbhet – förmågan att kunna utföra en maximal acceleration under en löpning, gärna med riktningsförändring.

Ålder	
6	3
7	3
8	3
9	1
10	1
11	1
12	1
13	1
14	1
15	3
16	4
17	5
18	6
19	7

Rörlighet

Rörlighet i fotboll betyder att fotbollsspelare kan utföra de aktioner som krävs i en fotbollsmatch: hög volleyspark, stort löpsteg, glidackling, benparad av målvakt med mera. En väl utvecklad rörlighet är också viktig när spelarna blir äldre och ska utföra övningar som kräver större rörlighet, till exempel knäböj och andra styrkeövningar.

Eftersom den allsidiga spontanleken allt för ofta har bytts ut mot en mer stillasittande livsstil krävs det att tränare lägger in övningar och lekar för att bibehålla barnens medfödda rörlighet. Dessa övningar ska vara aktivt dynamiska till sin natur. Det betyder att rörlighetsmomenten sker i rörelse med övningar som kräver såväl styrka som koordination. Olika benpendlingar, förflyttning i sidled framåt och bakåt i kombination med rörlighetsövning och hög volleyträning är några förslag.

Rörlighetsträning passar bra att ha med varje dag i förberedelseträningen (uppvärmningen), men kan också mycket väl tränas i mer fotbollsspecifika moment när spelarna är tröttare, i slutet på träningen. Gör hellre lite, men ofta.

Ålder	
6	5
7	5
8	5
9	4
10	3
11	2
12	1
13	1
14	1
15	2
16	2
17	3
18	3
19	3