



TRÄNARUTBILDNING PARAFOTBOLL ATT LEVA MED SYNNEDSÄTTNING

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

Materialet är till dig som genomför Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning Parafotboll. Målsättningen med utbildningen är att öka kompetensen hos befintliga tränare och att fler tränare ska känna sig redo att starta upp parafotbollsverksamhet, så att alla får chansen att ta del av vad fotbollen har att erbjuda.



ATT LEVA MED SYNNEDSÄTTNING

Alla människor är olika och att leva med en synnedsättning är inget undantag. En synnedsättning kan se olika ut för individer och människor anpassar sig att leva med sin synnedsättning på olika sätt och i olika takt. Därför är en av de viktigaste uppgifterna för dig som tränare att utgå ifrån att varje individ är unik och att deras förutsättningar och behov varierar därefter.



TIPS TILL DIG SOM TRÄNARE

- Alla individer är olika, utgå från individens behov och utmaningar.
- Skapa en trygg miljö att vara i.
- Skapa förutsättningar för spelarna att orka behålla fokus.
- Öva på orientering och rumsuppfattning med spelarna.
- Bemöt nya spelare och vårdnadshavare för att skapa en trygg miljö att delta i aktiviteten.

SPELAREN OCH FÖRUTSÄTTNINGAR

För att spelarna ska kunna prestera så bra som möjligt under hela träningar är följande punkter bra att tänka på när du utformar ditt pass.



BEHÅLL FOKUS

- Alla individer är olika, utgå ifrån individens behov.
- Skapa en god ljudmiljö för spelarna.
- Ha inte för långa moment med hög koncentration.
- Ta tillräckligt med pauser.
- Planera inte för många nya moment i samma träningspass.

ORIENTERING

- Lär spelaren hitta runt på planen.
- Använda referensljud.
- Öva på att identifiera sina medspelare och fotbollsmålen.
- Öva på kommunikation mellan spelare, tränare och guider.
- Använd STOPP! om det uppstår en farlig situation.

SKADOR

- Använd VOY! för att minimera risken för kollisionsskador.
- Ta bort eventuella hinder spelaren kan ramla på.
- Planera träningen så spelarna kan behålla fokus.
- Ta tillräckligt med pauser.
- Ha en första-hjälpen redo vid träningspassen.

VÅRDNADSHAVARE OCH NYA SPELARE

- Skapa en god relation till spelare och vårdnadshavare tidigt.
- Sätt ramarna, informera om hur 5-a-side spelas, berätta om omgivningen och visa omklädningsrum och toaletter.
- Självständiga och trygga spelare = ökat självförtroende