# Reflektioner efter Avspark 121029

Antecknar från vårt reflektionsmöte efter Avspark. Syftet är att få ned på pränt lite konkreta lärdomar från kursen innan det faller i glömska.

Närvarande: Caroline Fock, Johan Lidén, Kent Mattsson, JC Andersson, Fredrik Jansson, Erik Sparrman

## Huvudområden som togs upp i kursen

1. Individuellt bemötande, se barnen
2. Kul, lek med boll
3. Positiuv förstärkning

## 1) Individuellt bemötande, se barnen

Hjälptränare där varje gång som ambition.  
Vi tycker att det är för tidigt att köra permanenta grupper även om det skulle underlätta det individuella bemötandet.  
Förslagsvis delar vi in i grupper som gäller vid match inklusive utpekade tränare. Det gör att vi åtminstone klara av att lära oss namnen på de barnen vi kommer att ha ansvar för vid match. Glöm inte tipset från föräldramötet som var att ändra lagen halvvägs under säsongen.  
Fråga vem som vill vara målvakt vid match och byt tex vid halvlek.  
Fråga barnen för att förstå vad de vill göra. Fråga också föräldrarna.

**Slutsats, konkreta saker att ta göra**

* Kör samling 15 minuter innan formell träningsstart. Bollarna är framme så att de som vill får leka av sig. Det ger tränarna en möjlighet att observera för att se vad barnen väljer att göra och bli inspirerade för individuellt anpassade träningsupplägg.
* Heja på barnen och prata med dem.

## 2) Kul, lek med boll

Att få ihop gruppen.  
Kick-off, avslutning, tittarkväll (tex titta på match)

**Slutsats, konkreta saker att ta göra**

* Kör tex en lekfull övning som uppvärning: dribbla boll med svansar och försök plocka så många svansar som möjligt samtidigt som man har kontroll på bollen. Vi kan köra det i mindre grupper.
* Vid passningsövningar, gör ej direkt tillslag utan fånga med en fot och passa med den andra. Lek gärna med bollen.
* Kör kick-off och avslutning (starta med grillning för att locka barnen, heldag (bad, match mot mammorna), bowling, äta pizza, se på match)

## 3) Positiv förstärkning

Peka på positiva saker.  
Var ärlig.

**Slutsats, konkreta saker att ta göra**

* Vid samling: halvcirkel + lärare sitter alternativt alla står. Om bråk, hjälptränare aktiva och sätter sig ner vid de som bråkar (lyssna nu). Dela in i grupper direkt om det är för rörigt.
* Ha principerna om positiv förstärkning i bakhuvudet. Skäll inte.

## Övrigt

Spelstrategi: När vi har bollen, framåt. När vi blir av med bollen, bakåt.

Ta reda på reglerna för 5-manna fotboll.