

Fotbollens "Spela, Lek & Lär"

Fotbollen börjar med en prova-på verksamhet vid 4-6 tillfällen under året man fyller 6-8 år. Alla intresserade barn är välkomna.

Innehåll

Lekpass/Rörelseglädje som innehåller:

- Lek
- Rörelseskolning
- Vissa färdighetsövningar
- "Bana" för kroppskontroll och koncentration
- Smålagsspel (ej nödvändigt)

Tänk på att:

- Skapa ett bra förhållningssätt från början med enkla ordningsregler:
 - Samla gruppen innan och efter träning
 - Ta hjälp av barnen att bära ut och in material
 - Enkla regler: Lyssna på ledarna.
 - Var en bra kompis.
- Ha signal för samling – start – stopp
- Upprätta adresslista med kontaktuppgifter till spelare inklusive namn och personnummer på vårdnadshavare. Registrain på laget.se
- Dela/Skicka ut policy dokument till föräldrarna
- Det ska vara roligt att spela fotboll och vara med i ett lag.

Att tänka på vid träning:

För att skapa bästa möjliga förutsättningar för en inspirerande och utvecklande miljö:

✓ Planering

En god planering, såväl tids- som innehållsmässigt, är nyckeln till en bra verksamhet som är anpassad till gruppens storlek, ålder och mognad. Lägg därför stor vikt vid planeringsmöte inför träningen där ledarna är samlade.

✓ Jag och bollen

Det är av yttersta vikt att merparten av träningen utgår från en spelare och en boll. Med andra ord kan det vara för tidigt att ha övningar där man jobbar 2 och 2 eller fler. Varje spelare behöver "lära känna" bollen och få en utvecklande miljö utifrån sina egna förutsättningar.

✓ Variation/byte av övningar

Viktigt att hålla intresset och skärpan vid liv genom att ofta byta övning. Unga spelare tappar annars lätt fokus.

✓ Upprepa samma övningar

Upprepning är lärdomens moder. Det är även viktigt att upprepa samma övningar vid ett antal tillfällen för att barnen ska känna en trygghet under träningspassen.

✓ Passens längd

Rekommendation vid uppstart är ca 45-60 min per pass. Anpassa efter ålder.

✓ Köbildning

Undvik att skapa köbildning under övningarna. Viktigt att sträva efter att varje spelare får så många tillslag på bollen som möjligt. Vid ex. skotträning, använd flera provisoriska mål för att undvika köbildning.

✓ Spel max 3 mot 3

När spel introduceras i träningen (inte alls nödvändigt det första året) så bör man inte spela fler än 3 mot 3. Annars skapar man en inaktivitet bland spelarna.

✓ Var flera ledare

Då det är lätt att yttre faktorer stör koncentrationen hos spelarna, tex ett flygplan eller en fjäril som flyger så är det bra om man är många ledare som kan vägleda dem tillbaka in i träningen. Ett flertal ledare möjliggör även att se, vägleda och uppmuntra alla spelare.

✓ Behov av mamma/pappa

Det är viktigt att förstå att vissa barn känner starkt behov av att ha mamma eller pappa med sig i träningspassen. Detta bör inte vara något hinder utan kan tvärtom skapa en extra trygghet för barnet.