



## Syrianska IF P2017/2018 – Riktlinjer ledare

Vi som ledare för Syrianska IF P2017/2018 vill generera fotbollsglädje från start en självdrivande motivation som bidrar till ett aktivt liv och ett livslångt intresse. I det andra fallet genererar fotbollsglädjen en passion för fotboll som driver spelaren att träna för att nå så långt som möjligt.

Fotbollsleken är kanske barnets första möte med organiserad idrott. Vårt mål är att barnen ska få en positiv upplevelse som ska leda till att barnet vill fortsätta med fotboll. Låter vi barnen idrotta på sina egna villkor kommer fler att känna tillfredsställelse och fler kommer att vilja fortsätta längre.

Ledstjärnor för fotbollsglädje är:

- Vi har ett lekfullt och naturligt förhållningssätt till att upptäcka fotboll
- Vi använder leken som inlärningsmetod
- Träningen präglas av enkla övningar och ett enkelt upplägg
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion
- Individuellt spel – jag och bollen i centrum
- Motorisk träning ger bra grund för långsiktig utveckling
- Vi uppmuntrar att barnen provar på fler idrotter. Det ger allsidig träning och är utvecklande på sikt
- Barn i åldern 4–9 år lär sig bäst om de får leka och använda sin fantasi. Leta därför upp ditt barnasinne och "klä in" fotbollsträningen i sagor och spännande miljöer.

Att tävla är en form av lek som rätt använd stimulerar. Använd inkluderande tävlingar/lekar där resultatet inte spelar någon roll. Vidare så utvecklas barnens motorik mycket i denna ålder. Kroppskontroll, koordination, balans och spring i benen är några områden att beakta och inkludera i träningen.

– ALLA barn vill bli SEDDA! Uppmuntra och var generös med beröm!

Träning och match ska karakteriseras av:

- Många bollkontakter
- Teknik- och bollbehandling
- Enkla övningar
- Lek, glädje och kamratskap
- Fokus på den individuella inläringen
- Nivåanpassning
- Spel i form av 2-2, 3-3, 4-4, och 5-5

Teknisk färdighetsträning:

- Passning
- Mottagning
- Drivning
- Skott
- Lekar

Mental träning:

Gemensamt ansvar för rolig och stimulerande miljö

För att skapa bästa möjliga förutsättningar för en inspirerande och utvecklande miljö, kan man tänka på följande:

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.

## Utbildning

Syrianska IF P2017/2018 har som mål att huvudtränaren har en godkänd tränarutbildning från Svenska fotbollsförbundet, lägsta nivå c. Vid behov ska även assisterande tränare genomgå sådan utbildning.

## Förslag till träningsövningar/träningspass