



HANDLEDNING LEDARUTBILDNING

LANDSLAGETS FOTBOLLSSKOLA

Handledningen ger förslag hur ni kan lägga upp en utbildning för fotbollsskolans ledare. Kontakta gärna ditt SISU-distrikt för att lägga upp den här ledarutbildningen som en lärgrupp.

Förberedelser

Utbildningen kräver inga förkunskaper från deltagarna. När utbildningen inleds behöver alla ledare ha fått ut häftet "Landslagets Fotbollsskola Ledare". I häftet finns en instruktion och en kod som varje ledare använder för att registrera sig och logga in.

Ni hittar Fotbollsportalen på: www.svenskfotboll.se/utbildning. Klicka på *Tränarutbildning* och sedan *Landslagets fotbollsskola – ledare*.

Under utbildning bör du som kursledare ha uppe *Fotbollsportalen* och utbildningen *Landslagets Fotbollsskola - ledare* på storbild. På så vis ser ledarna hur du navigerar till de olika kursdelarna.

Det är fördelaktigt om ledarna vet vilken åldersgrupp de kommer att leda under fotbollsskolan innan ledarutbildningen.

Under själva utbildningstillfället behövs:

- Dator
- Internet
- Projektor
- Duk/vägg att rikta projektorn mot
- Högtalare
- Anteckningsmaterial till deltagarna
- Utskriven handledning till utbildaren – anteckna gärna på handledningen
- Inloggning till fotbollsportalen och utbildningen *Landslagets Fotbollsskola ledare* till alla deltagare.



Tidsfördelning

Tidsfördelningen nedan är en uppskattning där den totala tiden blir 3,5 timmar.

Inledning	30 min
Ledarskap	60 min
Fika	15 min
Praktik	90 min
Sammanfattning	15 min
TOTALT	3 h och 30 min



INLEDNING

30 MIN

Hälsa välkomna

15 minuter

Webbplats: Fotbollsportalen – Tränarutbildning – Landslagets fotbollsskola – Ledare.

Hälsa välkommen till ledarutbildningen och berätta kort om fotbollsskolan. Till exempel hur många barn som är anmälda, dina förväntningar på veckan med mera. Visa hur ledarna hittar utbildningen för *Landslagets Fotbollsskola - ledare* via *Fotbollsportalen*. Låt sedan varje ledare registrera sig och logga in på webbplatsen. Uppmuntra ledarna till att spara sidan för fotbollsskola utbildningen som en genväg på hemskärmen på sina telefoner.

Visa filmen LEDARTIPS FRÅN FOTBOLLSSKOLA

Webbplats: Ledarskap

Låt ledarna göra någon reflektion kring filmen i helgrupp.

Presentationsövning

15 minuter

Webbplats: Träningar för 6-7 åringar – Dag 1 – Presentation

Genomför teori 1 för första dagen som innehåller en presentationsövning. Kursledaren håller i denna del som en ledare gör under fotbollsskolan och ledarna deltar som om dom vore deltagare. Knyt an till filmen LEDARTIPS FRÅN FOTBOLLSSKOLA. Diskutera sedan scenarier som kan uppstå och hur man hanterar detta. Till exempel barnen är blyga och vill inte prata, gruppen blir orolig efter att ha suttit stilla en stund o.s.v.

OBS! Presentationsövningen under fotbollsskolan är den samma för alla åldrar.



LEDARSKAP

60 MIN

Fotbollens spela, lek och lär

30 minuter

Webbplats: Ledarskap – Fotbollens spela, lek och lär

Visa de fem riktlinjerna på helskärm.

Förklara att *Fotbollens spela, lek och lär* (FSSL) beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll. Svenska Fotbollförbundet är medarrangör till Landslagets Fotbollsskola och det är därför extra viktigt att ledare i fotbollsskolan följer FSSL.

Förklara att innehållet baseras på fem grundläggande riktlinjer som ska genomsyra all fotbollsverksamhet och särskilt fotbollsskolan. *Visa filmen FSSL FEM RIKTLINJER.*

Samtala och reflektera

Samtala om filmen i små grupper:

- Hur ska du agera i ditt ledarskap under fotbollsskolan för att leva upp till de fem riktlinjerna?

Låt deltagarna gå igenom alla fem riktlinjer i små grupper och presentera svaren i helgrupp. Några saker är viktiga att trycka på i presentationen i helgrupp:

Fotboll för alla:

- Alla är lika mycket värda. Hälsa på alla, prata med alla, ge alla uppmärksamhet mm
- Ingen form av diskriminering får förekomma. Agera om någon deltagare pratar nedvärderande om person eller grupp baserad på tex kön eller etnicitet. Föregå med gott exempel. OBS! Barn förstår ofta inte ironi.

Barns och ungdomars villkor

- Träningarna i LFS är anpassade efter barnens ålder.
- Hur kan jag som ledare göra barnen delaktiga? Tex guided discovery, låt barnen välja lek, låt alla komma till tals.
- Kompisar är en viktig anledning till att spela fotboll. Vara med sina kompisar men även lära känna nya. Variera vem som spelar med vem, beröm när barnen gör snälla saker mot varandra.

Fokus på glädje, ansträngning och lärande

- Beröm ansträngningen och försöket snarare än resultatet av utförandet. Tex bra att du provade med vänster foten.
- Undvik att själv bli resultatfokuserad när ni spelar match – fokusera istället på att barnen försöker göra det ni har tränat på.

Hållbart idrottande

- Prata positivt om andra idrotter.
- Påminn spelarna att dricka under dagarna. Påminn även om kost och vila.

Fair Play

- Föregå med gott exempel.
- Uppmärksamma och beröm barn som uppträder enligt Fair Play.



Att leda barn

15 minuter

Webbplats: Ledarskap – Att leda barn

Visa filmen *BARNFOTBOLL OCH LÄRANDE*

Samtala och reflektera

Samtala om filmen i helgrupp:

- Vad behöver jag tänka på som ledare för att kunna ge snabb återkoppling på bra beteenden? Exempelsvar: Placera sig nära övningens "vad" (alltså den plats i övnigen där du tror att många dribblingar kommer att ske om temt är dribbla), ge individuell feedback, var aktiv i övningarna.
- Ge exempel på saker att berömma och bra saker att säga med fokus på *vad barnen gör* snarare än *hur de är*.
Exempelsvar: Bra att du skjuter med vänsterfoten, bra att du utmanar motståndaren, bra att du såg att Maja var fri och försökte passa till henne.

Att leda träning

15 minuter

Ledarskap – Att leda träning

Fotbollsportalen

Förklara att alla övningar och all teori finns i det inloggade läget på fotbollsportalen.

Svenskfotboll.se/utbildning.

Övningarna med film finns under *Tränarutbildning – Landslagets Fotbollsskola ledare* och rubrikerna:

- Träningar för 6-7 åringar
- Träningar för 8-9 åringar
- Träningar 10-12 åringar

Skisser och texter till övningarna finns på sista länken på respektive träningsprogram – *Träningspass på portalen*.

Dagsplanering

Berätta om planeringen för den aktuella fotbollsskolan. Hur många dagar håller ni på och hur långa är dagarna. Behöver ni stryka någon del av den planering som finns? I så fall vilka delar?

Stationssystemet

Berätta hur ni har tänkt att organisera fotbollsskolan. Var kommer stationerna att vara? Ska ledarna vara med och ställa i ordning stationerna inför varje dag? Hur gör ni med västar och bollar? Behåller spelarna det för hela träningspasset?

Visa filmen TRÄNING I STATIONER

Poängtera att:

- Grupperna göra olika övningar på olika stationer. Grupperna börjar alltså på olika ställen i träningsprogrammet. En grupp börjar med station 1, en grupp med station 2 osv.
- Spelarna dricker vatten när de byter övning.



Arbetsmodellen

Visa skissen på arbetsmodellen.

Berätta att alla övningar är ritade enligt SvFF:s arbetsmodell. Förklara arbetsmodellen genom att gå igenom bilden steg för steg. Stegen går igenom i samma ordning under respektive övning. Skriv gärna ut arbetsmodellen och dela ut till ledarna.

Teori

Berätta att varje dag har en av de fem riktlinjerna i FSLL som tema. Under teorin har de flesta teman en film som ledaren visar för gruppen på till exempel en smartphone. Barnen samtalar sedan om filmen och temat kopplat till sig själva. Frågor finns för samtalsunderlag.

Genomför teorin för dag 1 för någon av åldrarna. Du hittar filmen och uppgiften via till exempel:
Träningar 6-7 åringar – Dag 1 – Eftermiddag – Träning och teori eftermiddag – Jonna och Fridolina

Samtalsuppgifterna hittar du längst ner på sidan.

FIKA

15 MIN



PRAKTIK

90 MIN

Dela in ledarna i små grupper om 2–4 ledare/grupp. Det är en fördel om ledarna jobbar med den ålder de ska ansvara för under fotbollsskolan. Låt varje grupp förbereda 2-3 övningar. Till exempel:

Grupp 1

Träningar för 6–7 år åringar - Dag 1 - Förmiddag - Övning 1, 3, 5

Grupp 2

Träningar för 8–9 åringar - Dag 1 - Förmiddag - Övning 1, 3, 5

Grupp 3

Träningar för 10–12 åringar - Dag 1 - Förmiddag - Övning 1, 3, 5

Fortsätt med övningar från *Dag 2* om ni är flera ledare.

Planering

Låt ledarna planera sina övningar.

- Hur fungerar övningen?
- Hur ska vi visa övningen för att snabbt komma igång?
- Vilka saker ska jag berömma i övningen och hur ger jag feedback?
- Hur ska övningen stegras?

Genomförande

Genomför samlingsaktiviteten för dag 1 (fotbollstennis 2 och 2) med deltagarna som övningstrupp. Visa de olika stegringarna och hur övningen genomförs med de yngsta barnen där de får fånga bollen med händerna.

Låt grupperna genomföra sina övningar med övriga ledare som övningstrupp.

- Samtala med gruppen om hur gruppen visade övningen, hur de gav feedback och hur övningen fungerade.
- Låt deltagarna vara aktiva i samtalen och själva reflektera över saker att tänka på i övningarna.

Avsluta med att visa olika typer av spel (varannan övning är spel under fotbollsskolan) med deltagarna som övningstrupp.

SAMMANFATTNING

10 MIN

Sammanfatta utbildningen och låt ledarna diskutera vad de har lärt sig och vad som blir viktigt att tänka på under fotbollsskolan. Ge gärna praktisk information om fotbollsskolan till deltagarna.

Informera om att ledarna ska utvärdera fotbollsskolan och ledarutbildningen efter sista dagen på fotbollsskolan. Utvärderingen finns på fotbollsskola utbildningen under rubriken *utvärdering*.



VIDAREUTBILDNING

Under fotbollsskolan

Det är viktigt att se hela fotbollsskolan som en ledarutbildning. Ge tips och feedback till ledarna under hela fotbollsskolan och ge ledarna förutsättningar till att göra ett bra jobb genom att hjälpa dem att förbereda sig inför varje dag och utvärdera varje dag när barnen har åkt hem.

Samla ledarna ca 45 minuter innan barnen kommer varje dag. Gå då igenom dagen, ställ i ordning träningsytorna och låt ledarna ställa frågor om träningar och teori. Första dagen har ni i princip gått igenom under utbildningen men då behövs istället extra tid för att organisera utdelning av material med mera. Det är viktigt att ledarna kommer lika förberedda inför varje dag på fotbollsskolan. Skriv gärna ut dagens träningspass till ledarna som komplement till filmerna på fotbollsportalen.

Samla även ledarna i ca 30 minuter efter fotbollsskolans slut varje dag för att tillsammans utvärdera dagen samt berätta om upplägget för nästa dag. Berätta vilka träningar som ska genomföras, vilka dagliga teman som gäller och vilken teori som ska genomföras. På så vis kan ledarna själva förbereda sig för nästa dag via materialet på webben. Alla ledare ska fylla i den digitala utvärderingen vid den här samlingen sista dagen. Låt inte ledarna åka hem innan detta är gjort.

Efter fotbollsskolan

Var noga med att alla fyller i den digitala utvärderingen sista dagen. Där får ledarna bl.a. svara på om de är intresserade av att fortsätta som ledare efter fotbollsskolan. Genom de svaren har föreningen en stor möjlighet att rekrytera nya ledare till den ordinarie verksamheten. Ett lämpligt nästa utbildningssteg efter genomförd fotbollsskola är Tränarutbildning C.