

Ledarhäfte Spårvägens FF - Tips, råd och riktlinjer för 5-manna ledare inom Spårvägens FF

Inledning

Träningen ska främst vara rolig och lekbetonad i åldrarna 6-9 år.

Leka, spela, lära och ha kul tillsammans med sina kompisar är ledorden vid träningarna.

Barn i dessa åldrar skiljer sig en hel del när det gäller fysisk och mental mognad, som ledare är det därför bra att känna till detta och behandla varje individ efter sina förutsättningar.

* Det finns ändå en del saker som generellt gäller för 6-7 åringar.
* Fokus och koncentrationsförmågan varar inte så länge.
* För många instruktioner tenderar oftast till ställa till det för barnen.
* De är egocentriska och vill gärna inte passa bollen, och gör de det så är det oftast till sina lagkompisar som de känner.
* Flygplan, en groda eller något annat kan lätt ta fokus från fotbollen just i ögonblicket.

Med en del enkla metoder kan man motverka det mesta av dessa problem som kan uppstå:

* Korta samlingar.
* Få och tydliga anvisningar
* Korta köer.
* Antal ledare/barn = 2/15
* Få spelare per lag /grupp.
* Korta arbetsperioder.
* Tillåt dem att driva och dribbla, låt de själva upptäcka att det kan vara bra att passa.
* Instruera aldrig bollhållaren

Tänk på att barn är just barn, de ska inte behandlas som små vuxna utan det är viktigt att vi ledare skapar en miljö där de kan få prova sig fram i sin egen takt. Det ska vara helt OK att göra misstag som vi lär oss av, ett misstag kan och ska alla våga och tillåtas göra för att senare lära oss av. Som tränare ska du stötta och uppmuntra så att alla känner att de lyckas.

Grundfärdigheterna som att springa, hoppa, rulla, kasta och fånga är viktiga inslag i träningen i denna ålder.

Tänk på att som tränare så är du inte alltid den bästa läraren - glädjen, leken och spelet är den bästa läraren.

För dig som ledare…

* Ett viktigt budskap till dig som tränare till barnen är att ”fotbollen är en lek”, se till att barnen har roligt på träningarna oavsett vilken nivå man befinner sig fotbollsmässigt, för under lek är alla likvärdiga.
* Tips på att göra träningarna roliga är:
* Försök att snabbt lära dig barnens namn, slösa med beröm till alla och använd deras namn så att de känner sig sedda
* Lyssna på deras åsikter för att bygga upp ett förtroende mellan dig och barnet.
* En del barn blir väldigt besvikna när de kanske inte klarar av en uppgift, så betona att vi är här för att lära oss mer om fotboll
* Betona för barnen att vinna inte är det viktigaste just nu
* Låt alla få pröva på alla positioner, turas om att låta de få testa på att vara målvakt
* Barn har lättare att ta till sig en övning om man visar den för dem, barn kan ha svårt att ta till sig muntliga instruktioner, ”en bild säger mer än tusen ord”.
* Försök att vid varje träningstillfälle koncentrera dig på vissa barn, ge dem extra instruktioner och beröm. Vid nästa träning fokusera på några andra barn, på så sätt känner sig barnen uppmärksammade och lär sig mer.
* Att leken ska vara i centrum betyder inte att barnen okontrollerat springer omkring på träningen och gör som de vill. Ordning och reda är viktigt för barn även när man har roligt tillsammans. Försök att hitta en balans.
* Var klar med vilka som är ledare. Barnen ska veta vem/vilka de kan vända sig om det är något – det ger trygghet.
* Föräldrarnas stöd betyder mycket, spelares fortsatta fotbollsintresse bygger oftast på föräldrars engagemang så se till att aktivera dem, att de hjälper till vid träningar, att spelare och föräldrar fikar tillsammans efter en träning, spela föräldramatch mot barnen etc. Det betyder mycket för barnen att det finns en stöttande föräldragrupp runt laget – det ger trygghet.
* Genom att använda ditt sunda förnuft klarar du dig långt som ledare/tränare. Egna praktiska fotbollskunskaper är inte det viktigaste, det kommer anordnas utbildningar genom föreningen som kommer att stötta dig i ditt arbete i att ständigt kunna ge barnen nya utmaningar

**Hur kan ett träningspass för en 6-9 åring se ut?**

Viktigt att alla barnen har med sig vattenflaska och benskydd. Försök att samlas 10 min. innan träningen börjar, på så sätt kan man effektivt hinna träna i en timme och man slipper en massa stressmoment. Ta upp dagens träningsupplägg med barnen men kom ihåg att repetera instruktionerna innan varje övning då barn ibland tenderar till att glömma bort. En timmes träningspass kan se ut så här:

**uppvärmning** 10min – Inkludera koordination/kroppsmotorik.

**Bollövninga**r 15min – Färdighetsträning som exempelvis dribbla, finta, driva boll, ta emot boll, vända, passa och skjuta o.s.v.

**Smålagsspel** 30min – Dela upp barnen i små lag, max 4 i varje lag för att öka bollkontakter per spelare men helst 1 mot 1, 2 mot 2 och 3 mot 3. Gör gärna målen större så att det oftare blir mål.

**Lek** 5min – Stafett, kull eller något annat skoj

**Samling** – Samla ihop spelarna, tacka för dagens träning och beröm barnen, ”…bra jobbat, vi ses nästa träning!”

**Varför tränar vi koordination?**

Perioden 6-9 år anses som en särskilt gynnsam period för koordinativ inlärning då nervsystemet är väl utvecklat samtidigt som kroppen inte växer så mycket.

En tidig specialisering eller ensidig träning inom ett visst område ger en mycket god koordination inom det specifika området men andra rörelsemönster blir då snabbt lidande.

**Koordinationsträning skapar…**

* Förutsättningar för goda motoriska inlärningsresultat.
* Förkortar märkbart den tid som behövs för att lära sig nya färdigheter och rörelsemönster.
* Vidgar rörelse erfarenheterna.
* Bidrar till ett högre nyttjande av utövarens fysiska egenskaper och utnyttjar därmed individens totala resurser på ett bättre sätt.

**Varför kör vi bollövningar**

* Träna på ett specifikt moment i en mindre komplex miljö.
* Få fler antal repetitioner inom det önskade området. (Ex. om vi behöver träna på momentet ”att vända upp med boll” kan man bryta ut detta och träna på det separat).

**Observera** att vi ska köra våra bollövningar i en så pass levande miljö som möjligt. Försök att undvika helt isolerade övningar i den utsträckning det går. Skillnaden mellan isolerade och levande (funktionella) övningar är den att den funktionella blir så matchlik som möjligt. Att dribbla av en kon är t.ex. en isolerad övning, att dribbla av en kompis är funktionell. Att driva bollen i en rak linje utan någon press är isolerad, att driva bollen huller om buller bland massa andra spelare är funktionell.

‘

**Varför spelar vi mycket smålagsspel?**

* Barnet får lättare en central roll i spelet.
* Alla får röra bollen fler gånger än de skulle fått om det vore fler spelare på plan.
* Barnet känner sig mer delaktig i spelet.
* Spelet blir mindre komplext med färre deltagare, vilket underlättar förståelsen och inlärningen för barn.

Lästips:

Horst Wein - Developing Youth Football Players - 195kr på bokus.se

Fredrik Sundkvist – Så fungerar ungdomsfotboll (Svenska Fotbollförlaget AB