



# *En satsning på Barnfotbollen*

Framtaget av en arbetsgrupp bestående av föräldrar och ledare  
i samarbete med Upplands fotbollförbund och SISU - Idrottsutbildarna

Kontaktpersoner på SISU och Upplands FF:

Chasmine Wahlberg 018- 27 70 51 [chasmine.wahlberg@upplandsff.c.se](mailto:chasmine.wahlberg@upplandsff.c.se)

Eva Werneholm 018- 27 70 28 [eva.wernehholm@uppland.rf.se](mailto:eva.wernehholm@uppland.rf.se)





# TRÄNA & LÄRA

## Bra att tänka på och viktigt att veta om barn;

- ⚽ Barn lär sig och utvecklas genom leken.
- ⚽ Barn utvecklas bäst när de har roligt och leker i en trygg miljö.
- ⚽ Barn och ungdomar utvecklas i olika takt.
- ⚽ Barn lär sig teknik lättare i 9 - 12 årsåldern.
- ⚽ Barn behöver tre gånger så lång tid på sig för att förstå instruktioner.
- ⚽ Barn har svårt att se instruktioner samtidigt som de lyssnar.
- ⚽ Barn har svårt att stå på led.
- ⚽ Barn har ett naturligt behov av rörelse.
- ⚽ Barn är inte små vuxna.  
Anpassa därför träningarna efter barns behov och deras förutsättningar.



# **Bra att tänka på vid träning och praktiska tips till träning**

- ⚽ **Låt bollen vara med så mycket som möjligt**
- ⚽ **Anpassa träningen genom att ha ett fåtal övningar som är omväxlande och enkla**
  - Målet bör vara att alla barn ska få känna att de lyckas...
- ⚽ **Börja alla övningar med att vara i rörelse t ex genom att möta boll, peta till bollen osv.**
  - på så sätt får man från början in fotbollspelarens naturliga rörelsemönster.
- ⚽ **Ha små grupper och spela smålagspel**
  - det ger många bollkontakter för alla spelare.
- ⚽ **Låt alla delta aktivt under hela träningen**
  - ha inga avbytare och undvik köbildning.
- ⚽ **Låt barnen bli delaktiga genom att uppmuntra deras fantasi och egna initiativ.**
- ⚽ **Visa/lär barnen från början att det är roligt och viktigt att; värma upp, ta vätskepaus och vila samt ha töjning och nedjogging.**
- ⚽ **Ha dubbelt så många träningar som matcher**
  - det minskar risken för skador.
- ⚽ **Uppmuntra till spontanfotboll .**
- ⚽ **Blanda gärna flickor & pojkar.**



## Viktigt att tänka på när man instruerar:

- ⚽ Visa istället för att prata.
- ⚽ Slösa med beröm
  - Beröm varje barn efter tidigare prestation.
- ⚽ Använd barnens namn.
- ⚽ Prata MED alla barn och ha ögonkontakt.

## Viktigt att tänka på när man spelar match:

- ⚽ Värma upp före matchen (utan att stå på led).
- ⚽ Alla barn ska få spela lika mycket i matchen.
- ⚽ Alla barn ska få turas om att starta matcherna.
- ⚽ Alla barn ska få spela på olika platser i laget.
- ⚽ Alla barn ska få turas om att vara lagkapten.
- ⚽ SPELET & LEKEN är viktigast för barnen.
- ⚽ *Styr aldrig bollhållaren med direktiv.*
  - Minimera även direktiv till de övriga spelarna på planen;
  - Bäst att prata med avbyttarna om förbättringar i spelet;

***Allt detta är viktigt för att så många som möjligt ska spela fotboll så länge som möjligt.***



## FAIR PLAY- RENT SPEL- Nolltolerans

I svensk barn och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- ⚽ Vi följer fotbollens regler!
- ⚽ Vi respekterar domarens beslut!
- ⚽ Vi uppmuntrar till juste spel!
- ⚽ Vi hejar på och stöttar hela vårt lag, *inte enskilda spelare och vi gör det på ett uppmuntrande och trevligt sätt.*
- ⚽ Vi hälsar på varandra före match!
- ⚽ Vi tackar alltid motståndarna och domare efter matchen!
- ⚽ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- ⚽ Vi har god stil på och utanför planen!

### Utbildning

Det finns bra utbildningsmaterial om Fair Play som ni kan använda er av. Utbildningsmaterial finns för föräldrar, ledare och spelare.

#### ”Fotbollens spela, lek och lär”

(FSSL) är ett utbildningsmaterial utformat av Svenska Fotbollförbundet, för att föreningar lättare skall kunna skapa en egen förenings policy för barn- och ungdomsfotbollen. Fotbollens spela, lek och lär ger möjlighet att kvalitetssäkra barn- och ungdomsverksamheten i föreningen.



## **Jag som ledare och förälder ställer självklart upp på dessa mål och riktlinjer:**

- ⚽ **Ställ inte större krav på barnen än de kan klara av med tanke på kunnande, utveckling och ålder.**
- ⚽ **Barn skall ha roligt i sin fotbollsverksamhet.**
- ⚽ **Lekfullhet, spelglädje och kreativitet främjas av att barnen uppmuntras till egna initiativ.**
- ⚽ **Vi vet att spelaren utbildas på lång sikt och vi behöver inte se resultat i form av siffror för stunden.**
- ⚽ **Vi är medvetna om att domaren, precis som våra barn, är under utbildning och håller på att lära sig att döma.**
- ⚽ **Tänk på vad du säger och gör det tar barn till sig.**
- ⚽ **Tänk även på att du representerar din förening.**



## Så här kan vi FÖRÄLDRAR jobba aktivt för Nolltolerans:

- ⚽ Utse matchvärdar som tar emot motståndarna.
- ⚽ Hälsa på andra lagets föräldrar innan match.
- ⚽ Heja på ett positivt sätt på hela laget.
- ⚽ Att under match låta bli att störa spelarna och de som matchar laget med instruktioner.
- ⚽ Vi är medvetna om att även vi representerar barnens förening.
- ⚽ Komma överens om att
  - respektera och hjälpa domaren i sin roll.
  - ej skrika ut kritik mot domaren.
  - säga till föräldrar som inte agerar enligt Rent spel.
- ⚽ Om vi har kaffe m.m. så bjuder vi motståndarna.
- ⚽ Tänk på att det måste vara tillåtet att förlora.
- ⚽ Stötta lagets verksamhet genom att fråga ledarna: vad kan VI hjälpa till med ?



# Lagets Normer & Regler

*Hur vill vi ha det i vårt lag med*

**Uppträdande och bemötande:**

---

---

**Språkbruk:**

---

---

**Beröm:**

---

---

**Tider** *samling vid match och träning, max restid m.m.:*

---

---

**Spel och matchtid:**

---

---

**Återbud:**

---

---

**Mat - Godis:**

---

---

**Utrustning:**

---

---

**Klädsel:**

---

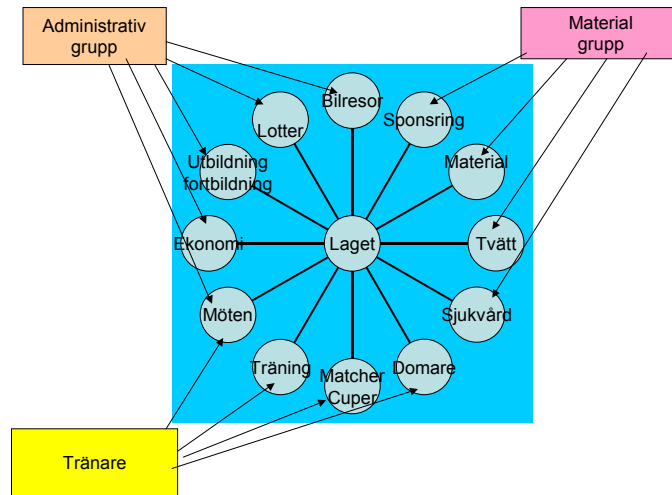
---





Det är många arbetsuppgifter som ska göras runt ett lag även när spelarna är små.

Här är ett exempel på hur ett lag har organiserat sig:



Organiseringen kan naturligtvis göras på många olika sätt.

Det underlättar om det är många personer som hjälps åt, det blir inte så betungande för någon enskild person.

Några botaniska funderingar kring barn & fotboll .....

- ⚽ Spelarna är blommor - Vi ledare är trädgårdsmästare
- ⚽ Vissa blommor tidigt - andra blommor sent
- ⚽ Vissa trivs bäst i grupp - andra på egen hand
- ⚽ Vissa har kraft att växa genom asfalt - andra vissnar men repar sig.
- ⚽ Vi ledare ger näring till rötterna och är stödpinnar när det behövs
- ⚽ Vi får aldrig låta solen stå i vägen och låta solen skina på oss
- ⚽ Det bästa av allt, är att allt arbete vi gör fröar av sig

Vårt mål är att utveckla våra barn & ungdomar som människor och fotbollsspelare.