



# Fotbollsskolan - sammanfattning för ledare

I IFK Fjärås träffas vi i fotbollsskolan en gång i veckan på lördagar i maj, juni, augusti och september för att träna fotboll med leken som utgångspunkt. ([Deltagare kan anmäla sig här](#))

När det gäller barnfotboll får vi aldrig glömma bort att verksamheten skall bygga på kamratskap, lagkänsla och "Fair Play". Vi strävar efter att behålla så många individer som möjligt inom fotbollen och att alla skall utvecklas efter sina egna förutsättningar. Fotbollsskolan skall man kunna ansluta till när som helst därför är det viktigt att vi bedriver fotbollsskola under dessa lördagar.

Ett barn mår bra och utvecklas av att exempelvis fingra på saker, upptäcka, krypa, klättra, springa omkring och hoppa. Här spelar leken och glädjen en viktig roll för lärandet.

Leken är nödvändig för att barn ska må bra och utvecklas. Största anledningen till varför barn leker är för att det är roligt. Genom leken lär sig barn att hantera situationer och att utveckla både självkänsla och fysiska färdigheter. Leken är barnets värld där de tränar sin fantasi och sina fysiska funktioner och begränsningar.

"Lek är träning och träning kan vara lek!"

- Johan Fallby, idrottspsykologisk rådgivare

Lekens betydelse för utveckling av spelförståelse och det betydelsefulla individuella beslutsfattandet på planen finns det tydligt stöd för inom forskningen. Leken spelar även en stor roll för den självbestämmande motivationen. Det betyder att ett barn som leker kommer att ha lättare att ta till sig träningen.

Spelarutbildningsplanen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter.

## Utgångspunkter vid olika åldrar:

Aktiv start (0–6 år)

- Första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt.
- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek.
- Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande.

Fotbollsglädje (6–9 år)

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.

För mer djupgående information om lämplig fokus för åldrar i fotbollsskolan kan du läsa [SvF-Spelarutbildningsplan-sammanfattning-niva-1](#)

## Träningsupplägg och övningar

Träningsråd

- Kom väl förberedd. Försök att skriva ner övningarna så att du kan visa dina kollegor före träningen vad Ni skall träna på.
- Kom i god tid till träning.
- Bygg din träning på barns naturliga behov = rörelse, glädje, engagemang, delaktighet och förståelse. Undvik övningar där spelarna blir stående i rad och väntar på sin tur.
- Ge beröm ofta, använd aldrig negativ kritik.
- Använd en mix av följande inlärnings modeller: Instruktion, Modell inlärninng och Guided Discovery vid träning.
- Tänk på att alla barn, men särskilt barn med NPF-diagnos hjälps av att förbereda genom att tala om vad man skall göra innan, visa gärna med handling hur övningen går till.
- Anpassa träningen efter gruppens motivation och kunskapsnivå.

- Var aldrig rädd för att gå in och ändra och förtydliga en misslyckad övning och för bättre resultat. Lika viktigt är att låta en övning som fungerar bra dra över tiden, i stället för att byta övning.
- Lägg in kort/korta dricka pauser i träningen.
- Gå från det lätta till det svåra (Bra om det går att stegra en övning för de som behöver utmanas).
- Använd boll i så många övningar som möjligt.
- Låt spelarna hjälpa till att samla ihop bollar och koner.
- Du skall eftersträva en utbildningsnivå som gör att du kan fortsätta utveckla dina spelare.
- Ha inte för många övningar på en träning och ha helst bara ETT mål med varje övning.
- Man måste inte byta ut alla stationer varje vecka. Det är ingen nackdel att ha samma övning mer än en vecka, dels för att underlätta, barnen har chans att förbättra sig, man behöver inte förklara 4 nya stationer.
- Det är en trygghet i att känna igen en övning.
- Undvik, stillastående övningar och köer.

### Upplägg

I kort har en träning i fotbollsskolan följande upplägg: Samling och genomgång, övning på stationer, lek (avslut), ta gärna tid att fråga barnen saker om både fotboll och annat vid samling och eller/avslut.

### Övningar

Övningar kan ni hitta exempel på här ([spelarutbildningsplan nivå 1](#)), [fotbollsövningar 5-7år](#), [fotbollsövningar och lekar](#), [lekar och stafetter](#). Tänk på att många barn inte har lekt stafett tidigare, men vill man köra bör man dela in i fler lag för att minska stillaståndet.

### RF:s fem huvudriktlinjer

#### Trygghet

- Skapa trygga och välkomnande miljöer

#### Delaktighet

- Erbjud delaktighet och inflytande

#### Glädje

- Främja inre drivkraft och långsiktig utveckling

#### Allsidighet

- Möjliggör allsidigt och lekfullt idrottande

#### Hälsa

- Bidra till hälsa och välbefinnande över tid

### SVFF:s riktlinjer - Fotboll för alla (ur FSSL)

#### Fotboll skall spelas av alla överallt

- Barns och ungdomars villkor

#### Verksamheten skall ha barnen i fokus

- Fokus på glädje, lärande och ansträngning

#### Vi skall se lärande på lång sikt

- Hållbart idrottande

#### Så många så möjligt skall spela så länge så möjligt

- Fair play

Vi delar in vår idrott efter ålder och ambitionsnivå.

I barnidrotten leker vi och låter barnen lära sig olika idrotter. Barnets allsidiga idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.

### I IFK Fjärås har vi att förhålla oss till Stiftelsen Dunross & Co:s krav och värderingar, där återfinns bland annat:

- Föreningen skall arbeta för att ha en verksamhet med syfte att få med så många barn som möjligt, så länge som möjligt i en så bra och positiv miljö som möjligt.
- Föreningen skall verka för att barn uppmuntras att hålla på med flera idrotter, utan att detta skall uppfattas som något negativt.
- Ledare i föreningen skall vara föredömen och eftersträva att ge barnen en positiv upplevelse av idrotten.
- Föräldrar med barn i föreningen skall vara föredömen i samband med aktiviteter där föreningen är involverad.

[Man kan läsa alla punkter här.](#)

### Vad händer när fotbollsskolan är klar?

När man gått klart fotbollsskolan (oftast 2 år men ibland 3 år) går man över till att bilda ett eget lag med sin årskull. [Mer om detta kan man läsa här.](#) Klicka sedan in på mappen "Hjälp vid uppstart av lag" för att få mer information. Ett uppstarts-möte kommer hållas i samband med detta. Har man frågor efter det kan man vända sig till ungdomssektionen eller kansliet.

### Till sist

Glöm inte, fråga andra tränare eller kontakta ungdomssektionen om ni har frågor.

Synpunkter och/eller begäran av inköp av material tas tacksamt emot av Ungdomssektionen.

Ta hand om varandra och barnen!