

# Spelarutbildning



12-13 år



**SISU**  
Idrottsutbildarna

# Spelarutbildning

## Målgrupp

P 12-13 och F 12-13

## Genomförande

Dela upp laget i 4 – 5 grupper en vuxen i varje grupp som ledare. En anmälningslista för varje grupp. Ni behöver inte arbeta igenom hela utbildningsmaterialet om ni inte vill, arbeta med det som ni tycker passar ert lag bäst.

## Exempel på upplägg

Planera in träffarna i samband med läger eller förläng någon träningskväll. Samla hela gruppen i ca 5 – 10 minuter för att berätta om dagens uppgift, gå sen ut i små grupper och arbeta/diskutera i ca 25 – 30 minuter. Avsluta träffen i stor grupp för att stämma av arbetet/diskussionerna i ca 5 – 10 minuter.

## Att tänka på

Lärgruppsledaren för de små grupperna ska se till att alla i gruppen kommer till tals samt vara samtalsledare och inspiratör i arbetet. Har ni tid och lust så får ni naturligtvis köra flera studietimmar vid varje tillfälle. För att det ska kunna kallas för lärgrupp måste ni träffas minst tre personer. Vid varje tillfälle måste ni ha minst en utbildningstimme, vilket motsvarar 45 minuter.

**Om ni vill ha tips eller har frågor hör av er till er utbildningskonsulent!**

[www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland)

[www.facebook.com/SISUoVIF](https://www.facebook.com/SISUoVIF)

# Att ta ansvar för laget

Överallt på jorden, i alla kulturer, lever människor i grupper. De söker sig till varandra utan att någon tvingar dem till det. Vi har ett behov av att leva tillsammans med andra människor. Vi vill också ha beröm, uppskattning och trygghet.

Tillsammans skapar gruppen förutsättningarna för hur man ska trivas och lyckas tillsammans. Det är många gånger lättare att skylla misslyckanden på sådan som vi själva inte kan påverka. Men visst är det så att de flesta omständigheter går att påverka på ett positivt sätt. För att vi ska trivas och må bra i gruppen krävs det att alla är med och tar sitt ansvar.

## Diskutera

Hur fungerar ni tillsammans i ert lag? Tar alla sitt ansvar så att alla i laget trivs?

Diskutera följande situationer:

1. "Dom spöar vi säkert för de kommer ju från en så liten ort".  
*Varför har en del en sådan inställning?*
2. "Jag känner inte för att sälja 100 lotter i år igen. Det får som andra i laget göra istället, så hinner jag sitta hemma och kolla på tv".  
*Varför gör någon så?*
3. "Jag sticker till fjällen istället för att delta i helgens träningsläger, trots att jag lovat det tidigare".  
*Varför gör någon så?*
4. "Jag struntar i att ta in/ut material till träningen/matchen, det fixar säkert någon annan".  
*Varför gör någon så?*

# Jaq och gänget

Man hör ofta talas om att laget stod bakom en enskild spelares framgång. Att vara trygg och känna tillit till sina lagkamrater och ledare leder ofta till att enskilda spelare vågar ta ett större ansvar, både på och utanför planen. Dessutom vågar den som känner sig trygg ofta göra det där lilla extra, vilket ibland kan vara helt avgörande för hela matchutgången.

Laganda är en känsla som är svår att beskriva i ord. Man skulle kunna likna det vid ett "positivt klister" som man skapar tillsammans och som håller ihop laget när man ställs inför utmaningar och problem.

## En bra laganda kännetecknas bland annat av:

- Alla ställer upp för varandra
- Alla känner trygghet i laget
- Allas åsikter är lika mycket värda
- Alla har kunskaper om laget och föreningen
- Alla är med och bryr sig om laget
- Alla ges tillfälle att växa och utvecklas i laget
- Alla är med och jobbar för ett bra kamratskap

## Diskutera

Vad känner tecknar en bra laganda?

---

---

Vad kan vi göra för att förbättra vår laganda?

---

---

---

---

Utöver idrotten skulle jag tillsammans med mina kompisar i laget tycka att det vore kul att få pröva på följande (sätt kryss)

- Vara hjälpledare
- Föreningscabaré
- Göra en klubbfilm
- Planera en resa/läger
- Matlagningskurs
- Danskurs
- Hjälpa till att sköta anläggningen
- Ordna ett föreningsdisco
- Vara ungdomsdomare
- Eget förslag

---

### **Diskutera**

Är det något av ovanstående, som vi direkt kan börja jobba med?

---

---

Hur ska vi i så fall komma igång?

Hur ska vi gå tillväga?

Vad?

Hur?

När?

Vem?

# Tränare/lagledare

	Instämmer	Ja... kanske	Tveksamt	Nej... nej
Det är viktigt att vinna				
Det är viktigt att vara bäst				
Det är viktigt att göra sitt bästa				

## Diskutera

Finns det skillnader i era uppfattningar? Om "ja", varför?

---

---

När det gäller fotboll lyssnar och litar jag mest på vad tränaren säger, eller...?

---

---

Är det bara resultatet som är viktigast?

---

---

Kan man vara bra och ändå förlora?

---

---

Kan det vara nyttigt att förlora?

---

---

Att vara "bäst", är det att:

- Den som gör mest mål
- Den som alltid gör sitt bästa
- Dribblar bäst och slår de snyggaste passningarna
- Målvakten som inte släpper in något mål
- Den som kämpar mest
- Den som ser till att det andra lagets stjärna inte lyckas
- Den som räddar ett mål

Skriv ner minst fem skäl till varför du håller med idrott:

1.

2.

3.

4.

5.

Jämför era svar och anteckna vilka fem skäl de flesta har angett

*IDROTT*  
*-därför gillar vi det-*

# Idrottstempen

Detta är ett avsnitt där du ska få jobba med att göra en bedömning, dels av dig själv men också av laget utifrån en rad olika idrottsmässiga grunder. Detta kommer troligtvis leda fram till att var och en får några specialträna framöver. Vad är det som DU behöver bli bättre på?

Var och en i gruppen gör i tabellen en bedömning dels av sig själv och därefter av lagets kapacitet, på ett antal tekniska moment. (svara utifrån de moment som utövas i din idrott)

- 1= dålig
- 2=mindre bra
- 3=godkänd
- 4=bra
- 5=mycket bra

	Jag	Laget	Snitt
Passa			
Nicka			
Dribbla			
Skott på liggande boll			
Skott på rullande boll			
Volleyskott			
Hörnor			
Frisparkar			
Straffar			
Inlägg			
Kasta inkast			
Brytningssäkerhet			
Kämpa			
Kondition			
Snabbhet			
Bollsäkerhet			
"Fel" fot			

Klargör vilka moment du är bättre, lika bra eller sämre i jämförelse med laget:

Bättre:

-----

Lika bra:

-----

Sämre:

-----



Jobba fram en "träningsprofil" för var och en i gruppen. Lyft fram de moment som ni tycker att just den personen bör träna extra på. Bestäm också hur denna träning kan följas upp, och hur resultatet av träningen ska kontrolleras.

Extraträningen kan ske före eller efter ordinarie träning. Bestäm också hur många, eller hur länge och ofta extraträningen ska bedrivas. Träningsprogrammet bör pågå under en sex-veckors period.

Moment	Vecka	1	2	3	4	5	6

# Goda vanor - att äta och dricka ordentligt

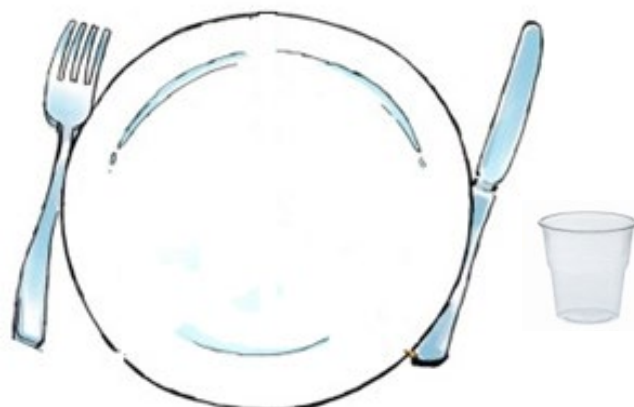
Skillnader i hur mycket energi människor behöver handlar främst om hur mycket vi rör på oss. Ju mer vi tränar, desto mer energi i form av mat och dryck kräver kroppen. När du tränar bryts kroppen ned, och det är med hjälp av mat och vila som vi bygger upp och stärker kroppen. För att få i sig den energin som kroppen behöver är det viktigt att äta flera gånger om dagen, frukost, lunch, middag samt mellanmål. Om du skulle äta för lite ökar risken för att du lättare blir sjuk och drar på dig skador.

## Rita och skriv:

Det här har jag ätit och druckit idag, innan jag kom till träningen:



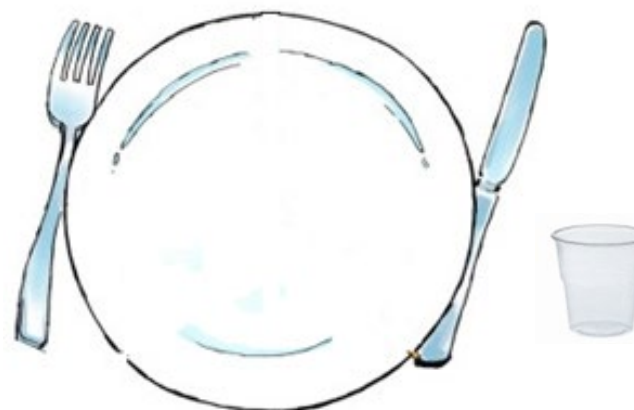
Frukost



Mellanmål



Lunch



Middag

## Energikällor

Energien vi behöver finns i maten i form av kolhydrater, fett och proteiner. Vi behöver allsidig kost för att orka och må bra.

Kolhydrater: potatis, pasta, ris, bröd, ärtor och nötter

Fett: Lax, avokado, nötter och olivolja

Protein: Kött, fisk, ägg, mjöl och ost

Förutom kolhydrater, fett och protein bör vi äta vitaminer, mineraler och antioxidanter som det finns mycket av i frukt, grönsaker och bär.

## Vatten

Kroppen består till 60% av vatten. Vattnet förhindrar överhettning, det är därför vi svettas när vi anstränger oss eller när det väldigt varmt. Om vätskebalansen rubbas påverkas du både fysiskt och psykiskt genom att du orkar mindre och får svårare att koncentrera dig. Det bästa sättet att få i sig vatten är att dricka vid måltiderna samt i samband med träning och match.

## Diskutera:

Hur många mål mat + mellanmål tror du att du behöver vare dag?

---

---

Hur skulle en bra och nyttig lunch/middag kunna se ut? (använd listan med råvaror)

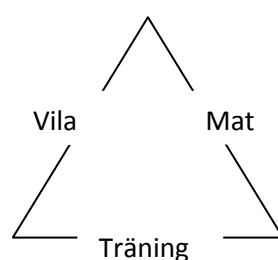
---

---

Vad är ett bra mellanmål innan träning?

---

---



**Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna**  
**[www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland)**

