

# Spelarutbildning



15 år



**SISU**  
Idrottsutbildarna

# Spelarutbildning

## Målgrupp

P 15 och F 15

## 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)

# ***Vi är stolta över vår förening och vårt lag***

**Syfte:** Att lära sig att ha bra målsättningar och att det finns olika typer av mål

**Upplägg:** 45 min

## **Körschema:**

1. Gå igenom skillnaden och vikten av att ha både prestationsmål och resultatmål. "Om vi bryr oss om vår egen prestation kommer vinsten som ett brev på posten". Det är viktigt att alltid sätta prestationsmålet i första hand för att vi ska lyckas.
2. Dela in er i mindre grupper.
3. Varje grupp ska fundera ut några exempel på resultatmål och prestationsmål.
4. Lyft i storgrupp vad varje grupp diskuterat.
5. Vårt lags mål. Varje grupp tar fram 3-4 mål som de tycker är bra för laget (både prestations- och resultatmål)
6. Gruppen presenterar vad man pratat om och gemensamt bestämmer ni vilka mål ni ska använda.

## **Tips!**

Gå igenom målsättningarna inför varje match eller träning. Stämmer dom fortfarande

Jobbar vi efter det som vi kommit överens om?

## **Fakta:**

- Lek med tanken. Plate och Plate, 2008
- Positiv självbild, Jag vill jag vågar jag kan. Rydberg, 2000
- Världens bästa coach. Thompson, 2009
- Tankens kraft. Carlsson mfl, 1999
- 103 mentala metoder. Plate och Plate, 2005
- På väg mot perfekt prestation. Pensgaard 2000

# Attityd/domare

**Syfte:** Prata sportsligt uppträdande, etik och moral

**Upplägg:** 45min

1. Dela upp laget i grupper
2. Börja sedan med att berätta att när man spelar match är det viktigt att vara full koncentrerad på spelet. Det gäller att lägga energin på rätt saker för att prestera sitt bästa och orka spela en hel match. I NHL ser man sällan en spelare offra energi genom att klaga på domaren.
3. Diskutera i grupperna: varför tror ni att vissa spelare ibland kritiserar domarens beslut under en match? (Efter fem minuter bryter ni och lyfter vad varje grupp pratat om)
4. Diskutera i grupperna: Vad får det för konsekvenser för laget när en eller flera spelare klagar på domarna? (Efter fem minuter bryter ni och lyfter vad varje grupp pratat om)
5. Hur tycker ni att ert lag ska agera när ni blir arga på ett domslut?  
Varje grupp får säga två goda exempel. Skriv gärna upp dessa och sätt upp dem i omklädningsrummet.

**Fakta:**

- Världens bästa coach, Thompson 2009

# Lagets egna målsättning

## Kvantitativa mål

- Hur mycket ska vi träna (vecka, månad, säsong)?
- Hur många ska vi vara på träningarna i snitt?

## Kvalitativa mål

- Vilken kvalitet ska det vara på träningarna?
- Vilken inställning ska vi ha på träningarna/matchen?

## Resultatmål

- Hur ska vi spela?
- Vilken plats ska vi ha i serien?

## Inriktningsmål

- Vilken inriktning ska vi ha på träningen/matchen?
- Vilken inriktning ska vi ha utanför planen?

## Individuella mål

- Vad är mitt personliga mål fysiskt, beteende, taktiskt och tekniskt?

# Etik och moral

Ett lag, en spelare är en del i föreningen. Från fotbollsskolan till styrelsen måste det finnas en samsyn när det gäller hur vi beter oss på plan och utanför planen. Hur skapar vi ett bra klimat i vårt lag när det gäller förhållningssätt på plan och utanför plan samt inom laget.

Ta fram ledstjärnor kring följande frågeställningar:

- Hur beter jag mig om jag inte blir uttagen till match?
- Blir utbytt?
- Vi förlorar de fem första omgångarna i serien?
- Vilken stämning ska råda i omklädningsrummet inför match?
- Passa tider till träningar/matcher?
- Inställning på träningen?
- Alkohol vi lagfester, spelare som inte är över 18 år?
- Hur hanterar jag sommaruppehållet?
- Hur är jag en bra förebild för föreningen?

# Våra riktlinjer för bra energistatus

Samtala om de tre energifaktorerna. Återhämtning, mat och dryck. Utgå gärna från "Visste - du - att- rubrikerna nedan.

## Grupparbete:

- Ta fram några exempel på aktiva återhämtningsaktiviteter
- Ge exempel på passiva återhämtningsaktiviteter
- Ta fram exempel på bra kolhydrat-, protein- och fettrik mat före match/träning.
- Ta fram exempel på bra mat som återställer energibalansen i kroppen efter träningen/match
- Ta fram riktlinje för hur laget ska få en hög energistatus före match/träning
- Ta fram riktlinje för hur laget ska agera under match/träning
- Ta fram riktlinjer för hur laget ska agera efter match/träning

## Visste du om återhämtning att:

- Träning bryter ner kroppen, vila efter träning bygger upp.
- Spelarens psykiska och sociala situation också bör beaktas för effektiv återhämtning.
- Om återhämtningen är väl balanserad mot träningsbelastningen så sker en förbättring
- Aktiv återhämtning är mest effektiv. Exempelvis: Nedjogging, stretching/rörelseträning och massage.
- Vuxna behöver ca 8 timmars sömn per dygn och att behovet ökar vid hård träning.

## Visste du om mat att:

- Kolhydratrik mat direkt efter träning/match påskyndar återhämtningen
- Kroppen behöver kolhydrater, protein och fett eftersom det är våra energigivande näringsämnen
- Energibrist leder till minskad muskelmassa
- Risken för skador och sjukdomar ökar om inte energibalansen återställs.

## Visste du om vätska att:

- En människa består till 2/3 av vatten
- Vi svettas för att inte kroppen ska bli överhettad
- Kroppen förlorar ca 2 liter vätska under hård träning i varmt väder
- Prestationen faller med ca 10% för varje procent vätska som förloras
- Vätska direkt efter träning/match påskyndar återhämtningen.

Ta fram vad som ingår i en bra uppladdning inför match och träning under rubrikerna Återhämtning, mat och vätskebalans. Kom överens om 4-5 saker som är viktiga för varje spelares uppladdning i ert lag.

# Laganda

## **Samtal om positivt klimat (grupparbete)**

- Hur ser ett positivt klimat ut, för att prestera på topp och må bra?
- Hur ska vi skapa ett positivt klimat?
- Hela laget ska tillsammans ta fram 4-5 punkter som ska bli lagets ledstjärnor för ett positivt prestationsklimat .

## **Samtal om lagets förhållningssätt mot varandra (grupparbete)**

- Vad är det som höjer stämningen i laget?
- Vad sänker stämningen?
- Skriv upp några punkter vad ni förväntar er av lagkompisar och ledare.
- Hela laget tillsammans tar fram 4-5 punkter som blir lagets förhållningsregler mot varandra

## **Hur ska vi hantera konflikter (grupparbete)**

- Utgör vi ett lag eller har det bildats undergrupper?
- Hur kan vi få alla att ingå och känna tillhörighet i gänget?
- Finns det några konflikter inom laget?
- Hur hanterar vi konflikter när de dyker upp?
- Hur kan vi på bästa sätt få med en ny spelare i gänget?
- Samla laget. Samtala om hur ni hanterar gängbildningar och konflikter.

## **Gemensamma upplevelser (grupparbete)**

- Skriv upp aktiviteter som ni kan genomföra för att stärka lagandan.
- Vilka gemensamma upplevelser och aktiviteter genomför ni idag?
- Vilka skulle vi vilja göra?
- Hur går vi vidare? Vem gör vad?

# Gruppuppgift

Ni har match idag klockan 18.00 och samling med avförd 16.00. Gruppens uppgift blir att lägga upp förberedelsen/uppladdningen som startar dagen före match.

Hur förbereder vi oss med mat och sömn?

Mat och sömn dagen före, ange klockslag.

---

---

---

---

---

---

---

---

Mat, sömn och uppvärmning matchdag, ange klockslag (vad äter jag vid de olika tidpunkterna)

---

---

---

---

---

---

---

---

90 % av den tiden som ni lägger ner på fotboll är träning. Det viktigt att komma väl förberedd till träningarna och uppladdningen startar redan dagen innan aktiviteten.

Hur förbereder du dig inför träningen?

Dagen före bör du sova för att vara någorlunda pigg på morgonen, hur många timmar bör du sova?

---



Hur bör vi som lag agera om vi märker att någon inte förbereder sig på ett bra sätt inför träning/  
match? Personen i fråga väljer att inte äta och sova ordentligt och regelbundet, vilket i sin tur leder  
till att personen inte kan prestera 100%.

---

---

---

---

---

---

Vad kan du göra för att på kort sikt förbättra sig på det du vill förbättra?

---

---

---

---

---

---

Hur kan tränarna/ledarna hjälpa dig som aktiv med det du vill förbättra, på kort och lång sikt?

---

---

---

---

---

---

# Tränarens/ledarens riktlinjer för vårt lag

## När det gäller:

- Uttagning till match:

---

- Spelare som inte får spela:

---

- Spelarnas inställning vid match och träning:

---

- Coachning vid match:

---

- Uppförande utanför planen:

---

- Så här vill vi spela:

---

- Den här rollen kommer vi ledare att ha vid träning och match:

---

- Så här kommer vi att återkoppla till er spelare efter match och träning:

---



