

Spelarutbildning



16 år



SISU
Idrottsutbildarna

Spelarutbildning

Målgrupp

P 16 och F 16

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

www.facebook.com/SISUoVIF

Nulägesanalys

Starka sidor:

- Vad brukar vi lyckas med?
- Vilka kvaliteter finns?
- Vilka starka sidor måste vi värna om och förstärka ytterligare?

Svaga sidor:

- Vad är vi dåliga på?
- Vilka svagheter har vi och hur kan dessa elimineras?

Möjligheter:

- Vad talar för oss?
- Vad kan vara intressant?
- Vilka medkrafter finns?

Hot:

- Vad kan hindra och försvåra?
- Vilka motkrafter finns?
- Vad är besvärligt?

Vad krävs för att lyckas?

- Vad kan vi påverka?
- Vad kan vi inte påverka?
- Skriv en lista på vilka kompetenser som krävs för att vi ska lyckas
- Skriv en lista på vilket förhållningssätt vi bör ha för att lyckas

Lagets olika målsättningar

Kvantitativa mål

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

Kvalitativa mål

- Vilken kvalité 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?

Laganda

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?

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?

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.

Lagets spelidé

- För anfallsspel:

- För försvarsspel:

Lagets spelsystem

- För anfallsspel:

- För försvarsspel:

- Vilken blir din uppgift?

Utvärdering

För att hitta en bra balans med lagets gemensamma överenskommelser så måste spelare och ledare kontinuerligt stämma av att överenskommelserna följs.

Grupparbete:

Matchavstämning 8st eller träningsavstämning 15st

- Vilket mål har laget jobbat med under de senaste åtta matcherna?
- Vilka positiva effekter har vi märkt under perioden?
- Vad kan vi förbättra inför nästa matchavstämning (8st)
- Hur kan det gå till?
- Vad har vi lärt oss under den här perioden?
- Vad vill vi under nästa period?
- Vilka mål ska vi ha under nästa period?
- Vad kan ledarteamet respektive spelarna göra för att nå målet?
- Hur ska vi alla märka dessa förändringar? Dvs hur följer vi upp?

