



VSK FOTBOLL
Iver Arena

Bedömning av träning i VSK Fotboll 6-12 år

Hur vet vi att en träning har varit bra?

Det här dokumentet har utvecklats för att våra tränare, koordinatörer, föräldrar och andra intressenter, på ett mer objektivt sätt, ska kunna bedöma vår träningsmiljö.

Dokumentet utgår från fyra huvudprinciper:

1. Planering

- Finns det en träningsplanering före tränarna träffas på planen?
- Går tränarna igenom träningsplaneringen före utsatt träningsstart?
- Har alla tränare fått en roll i träningen?

2. Innehåll i planering

I spelet fotboll finns det alltid en **boll** på match. Det finns alltid **motspelare** som kan ta bollen ifrån bollhållaren på match. I spelet fotboll ska det bollhållande laget **ta bollen framåt** för att kunna göra mål på motståndarnas mål, samtidigt ska det försvarande laget försöka förhindra att det anfallande laget tar bollen framåt.

- Finns det en boll i övningen?
- Finns det motspelare i övningen?
- Finns det medspelare i övningen?
- Finns det en riktning i övningen?
- Är övningarna lika situationer som spelare kan ställas inför i match?
- Kan tränare beskriva vart på planen och i vilket skede situationen uppstår?
- Får spelarna prova på att träna situationen i spel på träningen?

Konsekvens innebär att spelet fortgår när något av lagen tar bollen eller tappar bollen. Det blir övergångar mellan skeden.

- Vad händer i en övning när bollhållare tappar boll?
- Vad händer när en försvarande spelare vinner boll?
- Har övningen övergångar mellan skeden?

VSK FOTBOLL
Iver Arena

Pontus Widéns väg 5 | 722 23 Västerås
+46-21-41 34 10 | fotboll@vasterassk.se



VSK FOTBOLL
Iver Arena

3. Genomförande

- Hur många upprepningar får spelarna göra kopplat till syftet?
- Finns det köer på träningen? Om ja, vad är syftet med köerna?
- Hur mycket tid går åt att organisera träningen (berätta om övningar, dela in lag, osv)?

4. Utvärdering

- Utvärderar tränarna träningen tillsammans med spelarna?
- Utvärderar tränarna träningen tillsammans efter träningen? Vad var bra? Vad kan göras bättre till nästa träning?



VSK FOTBOLL
Iver Arena

Pontus Widéns väg 5 | 722 23 Västerås
+46-21-41 34 10 | fotboll@vasterassk.se