**Jäders IF**

Bollskola



Ledarguide

Bollskolan

Bollskolan är till för de yngsta barnen 5–6 år. Fokus ska vara på rörelseglädje och barnets bästa skall alltid sättas i första rummet.

I bollskolan ska barnen leka, uppleva glädje och lära sig att träna fotboll. Det är viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika positioner i laget. Alla barn ska ges bästa möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestation ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en mycket underordnad roll.

Första mötet med fysisk aktivitet ska vara positiv och lek- och lustfylld. Fokus är på de fysiska grundkvaliteterna och detta sker genom lek. Målet med bollskolan är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande.

Träning för de yngsta skall innehålla mycket lek, stimulans av alla sinnena speciellt syn och hörsel. En möjlighet att utveckla motorisk förmåga såsom kroppskontroll och

Vision

I bollskolan ska barnen få möjlighet att i enlighet med Svenska fotbollsförbundets rekommendationer få spela fotboll i den utsträckning de vill, uppleva glädje och gemenskap, utvecklas personligt och idrottsmässigt utifrån egna förutsättningar samt få en möjlighet att utveckla ett livslångt fotbollsintresse.

Värdegrund

* Vi vill varandras framgång
* Vi föregår med gott exempel och visar öppenhet och respekt för människors lika värde.
* Vi motverkar alla former av diskriminering och vi gynnar arbetet för jämställdhet och mångfald.
* Verksamheten utgår från delaktighet, engagemang och trovärdhet samt drivs enligt demokratiska principer där beslut är väl förankrade.
* Fotbollen bygger på det ideella ledarskapet och präglas av glädje, gemenskap och rent spel.

Ledaren

* Sätter spelaren i centrum.
* Varje spelares unika personlighet och egenskaper ska uppmärksammas.
* Ledarskapet ska vara inriktat på att förstå och känna individen samt att ge individuell uppmärksamhet och instruktion.
* Att lära sig vara en del av ett lag är viktig i en individs utveckling.
* Lärandet är en stark drivkraft som ska användas i alla träningssituationer.

Visa - Pröva - Förklara – Öva

är en vanlig instruktionsmetod

Visa

* Visa så att det viktigaste syns bäst
* Visa själv eller med hjälp av spelare
* Visa bilder eller genom att rita

 Pröva

* Låt deltagarna prova på att utföra övningen
* Analysera deltagarnas genomförande
* Bedöm vad du behöver poängtera under instruktionen.

Förklara

* Ge ett fåtal muntliga instruktioner
* Var tydlig och kortfattad
* Motivera syftet med en förklaring
* Använd ord och språk som deltagarna förstår

Öva

* Genomför träningen med ett lagom antal övningar, repetitioner och ansträngning.
* Analysera utförandet och ge beröm och återkoppling

Att visa förstärker barnens målbild, när genomförandet är rätt förstärks återkopplingen med positiv feedback. Om genomförandet inte är korrekt berätta om upplevelsen och ge förslag på åtgärder till förändring som barnet kan ta till sig.

På detta sätt underlättar ledaren för spelaren att förstå innebörden av spelet och det som ledaren vill förmedla.

**Träningsupplägg - 60 min/träning**

**Samling** sker i ring på gräsmattan. (Ca 5min)

En boll skickas mellan varje deltagare och alla får möjlighet att säga sitt namn, även tränare.

Genomgång av dagens aktiviteter, syfte och mål.

**Uppvärmning genom lek** (Ca 15min) Exempelvis under hökens vingar kom eller kull. Det är bra om den lek som används är välkänd hos barnen, särskilt i början för att de ska känna sig trygga i sitt deltagande.

**Uppdelning av barngrupp** det är vanligt att dela upp barnen i mindre grupper. Det är lättare att ha ett begränsat antal barn på olika stationer. Antal grupper bestäms av antal ledare.

**Stationer** bygg upp ett antal stationer exempelvis slalom med boll, konskog och match 3 mot 3. Låt sedan barnen få genomföra aktiviteterna en åt gången (ex. ca 10min x 3), med vattenpaus emellan.

**Avslutning** samling i ring (ca 10 min). Genomgång av dagens träning, återknyt till dagens aktiviteter mål och syfte. Reflektioner om vad som varit bra och vad som kan förändras/varit svårt.

**Till sist** ställ er i ring.

Spelare och tränare sätter in varsin hand innanför ringen, sedan ropar alla tillsammans **Jäder-ramsan**.

”Heja Jäder vi är bäst, vi är de som kämpar mest. ÅÅÅ JÄDER”

Det är bra att ha samma struktur och upplägg vid varje träningstillfälle, det gör barnen vana med förloppet och kan känna sig trygga i vad som komma skall.

Träningsupplägg

1. Uppvärmning – teknik- och/eller fys övningar.
2. Inlärning – nya moment, nya instruktioner, funktionella övningar.
3. Spel - tillämpa moment i spel.