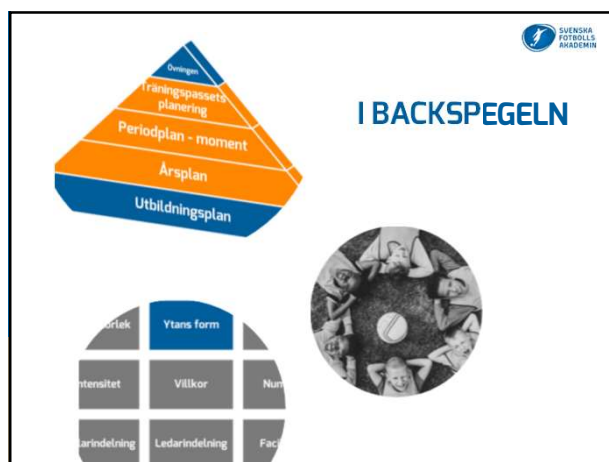
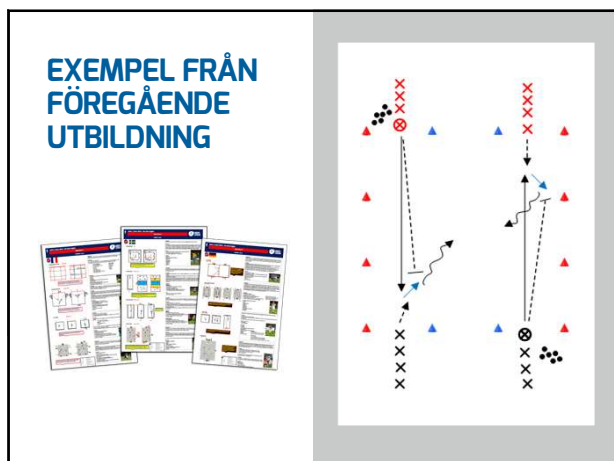




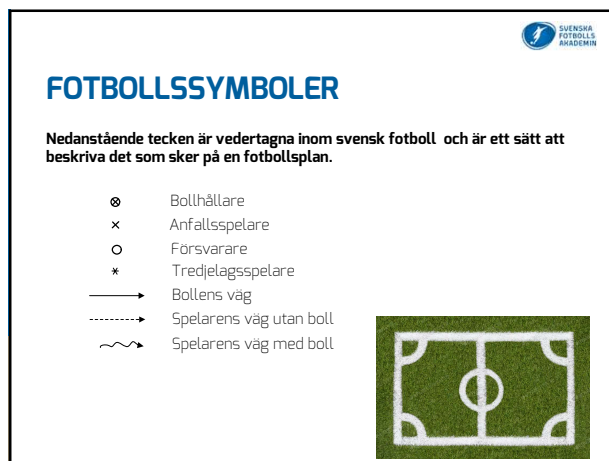
1



2



3



4



5



6



7

VAD TRYCKER DU PÅ?

Varför trycker du på det?

8



9

PROGRESSIONSHJULET

Kör sakta  
Läs upp barn  
Kör som du vill, vi är ändå  
hemma och spelar på #Playem

10

DE MOTORISKA  
GRUNDFÄRDIGHETERNA

- Gå/springa
- Stödja
- Rulla/rotera
- Hoppa och landa
- Balansera
- Hänga och klättra
- Kasta och fånga
- Åla och krypa

11

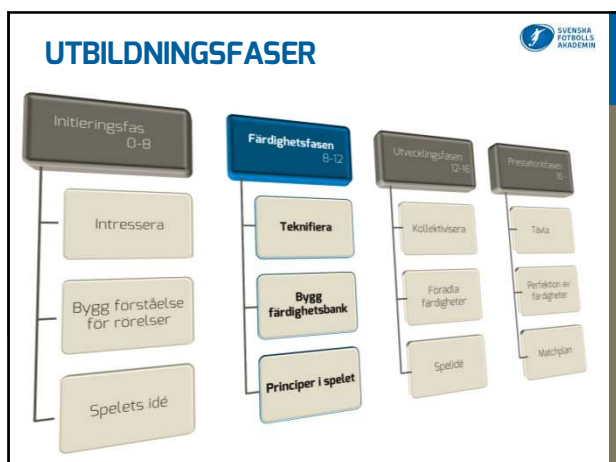
BARNETS MOTORISKA UTVECKLING

*Cephalo-kaudala principen:*  
Utveckling sker **uppträn - nedåt** (från huvudet via bollen till benen).

*Proximo-distala principen:*  
Utvecklingen sker **inifrån - utåt**. Centralt belägna kroppsdelar behärras före perifera.

*Principen om differentiering och integration:*  
**Grova rörelser förfinas** och blir mer exakta. Enskilda rörelser integreras till rörelsemönster.

12



13

### ALLSIDIG TRÄNING

Problemet är inte tidig specialisering i sig, utan underlåtenhet att bedriva **allsidig** träning med barn.

*"öven träning som kan inverka negativt på prestationen i den egna idrottsgrenen måste bedrivas om det behövs för barnens allsidiga och harmoniska utveckling. Allsidigheten får aldrig offras."*

Vladimir Platonov

14

### DEN KRITISKA FÄRDIGHETSFASEN

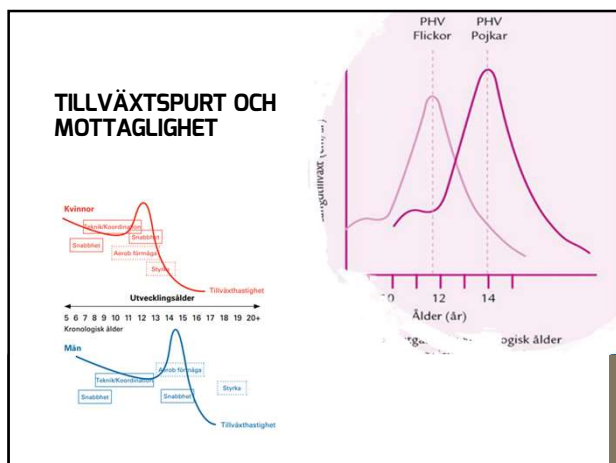
Nervsystemet är mycket mer plastiskt än hos vuxna  
Myelinisering (<12år)  
Samre afferent input

Imf med språkläring

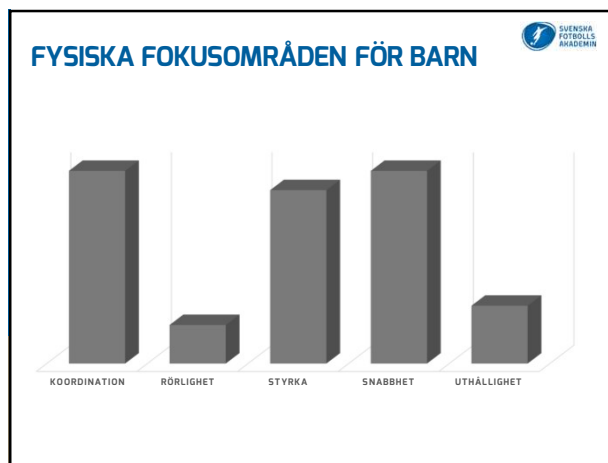
15



16



17



18



SVENSKA  
FOTBOLLS  
AKADEMIN

## UPPVÄRMNING → FÖRBEREDELSE

- Den fysiologiska responsen på övergång från vila till arbete är fördröjd hos barn. Progression krävs, såväl koordinativt som mentalt.
- Den långa förberedelseiden kräver inslag av koordination, snabbhet, styrka och grenspecifik rörelseteknik.
- För prepubertala barn ska väldigt korta perioder av fysisk aktivitet varvas med korta viloperioder.
- Barn behöver förberedas mentalt och neurologiskt, men fysiologiskt kan explosiv träning appliceras direkt.

Uppvärmningsövningar med högre intensitet, över 30 s är, direkt olämpliga för barn!

19

## TRÄNINGSMRÅDEN



20

## BOLLBEHANDLING



En grundförutsättning i fotboll som antingen är **begränsande eller möjliggörande**.

En kvalitet som i sig är ytterst **träningsbar**.

Bollbehandlingsövningar är **alltidiga** och utvecklar bland annat spelarens motorik, koordination, split vision och bollkänsla.

När bollkänslan och bollkontrollen övas upp bidrar detta till **snabbare inläring** och befästande av andra tekniska färdigheter.

21

## SPELINTELLIGENS - VIA SMÅLAGSSPEL



- Fler **aktioner** med boll per spelare
- Mer individuell, **färdighetsträning**
- Fler **1v1-dueller**
- Mer **ytta** och mindre klungspel
- Mer direkt **interaktion** med medspelare
- Fler **situationer/lagen** uppstår
- Uppmuntrar till balans och medvetenhet om lagets **struktur**
- Involverar** fler spelare, svårt att gömma sig
- Fler genombrött och **avslut**
- Snabbare **omställningsspel**
- Mer **mät**

22



## ATT GÖRA SAKER PÅ RÄTT SÄTT

23

## VÅR UTMANING MED REPETITIONER



- Att undvika slentrian
- Infoga variationer och variabler
- Utveckla spelarnas attityd till träning
- Tillvarata intresse och uppmuntra egen träning
- Måla bilder och skapa sammanhang av värdet
- Stå emot "quick fix" mentaliteten
- Skapa mätbara mål
- Bygga in värde

24

## VAD ÄR KUL FÖR BARN I FOTBOLLSTRÄNING?

- Närhet till aktion
- Möjlighet att lyckas
- Utmaning i balans
- Möjlighet att vinna/tävla
- Hög aktivitet med korta avbrott
- Övningar som ger energi
- Variationer och förändringar
- Att lära och knäcka koder
- Att leka och få vara kreativ
- Mätbarhet
- Målbilder
- Sammanhang och gemenskap




25

## EFFEKTIV TRÄNINGSRAM



- ✓ Var förberedd
- ✓ Samlas i god tid före träning
- ✓ Preparera spelarna mentalt för prestation
- ✓ Kliv in i ramen på utsatt tid
- ✓ Använd förberedelseiden ändamålsenligt och progressivt
- ✓ Minimera avbrott
- ✓ Återanvänd dukningen och planera övergångar
- ✓ Avrunda, sammanfatta efter plantid



26

## VERKTYG FÖR ATT ÖKA AKTIVITETS- OCH BOLLKONTAKTSGRAD



Fler övningsytor – rätt placerade	Färre spelare per yta	Flera bollar igång samtidigt
Snabba/smarta igångsättningar	Kortare avbrott med mening	Större inslag av organiserad kaos
Pedagogisk nivåindelning	Implicit "dold" träning	Använd ledare/föräldrar

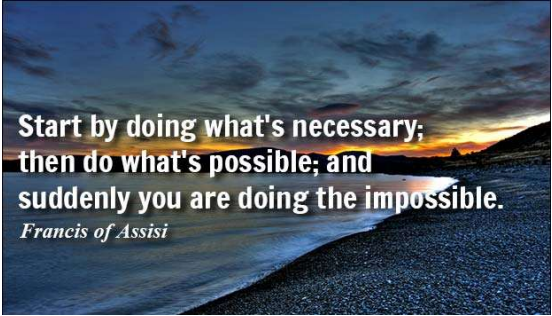
27



## MATCHEN...

är ett viktigt utbildningstillfälle  
är en möjlighet att träna kollektivt  
är en möjlighet att träna på att tävla  
är ett avstämningstillfälle


28



**Start by doing what's necessary;  
then do what's possible; and  
suddenly you are doing the impossible.**  
*Francis of Assisi*

29

## PRAKTIKPASSET - SKOTT

30



31