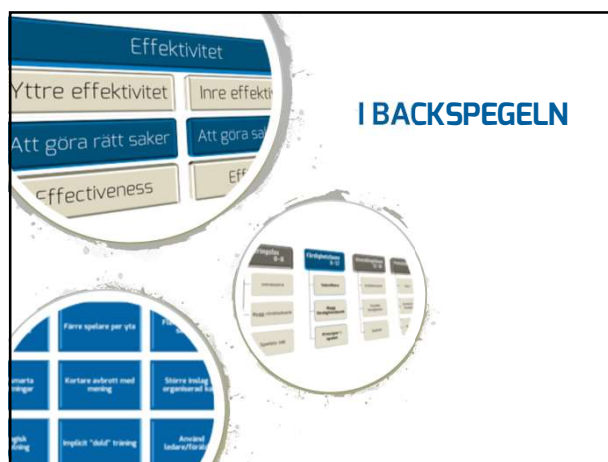


1



2

ATT LEDA EN ÖVNING FRÅN A-Ö

1. **Duka** och/eller om möjligt **återanvänd** dukning
2. Berätta **kort** om syftet/**kärnan**
3. Få ut spelarna **på plats**
4. **Visa** uppstart och genomförande själv och/eller med spelare medan du förklarar
5. Låt spelarna inledningsvis **pröva** organisation för att förstå
6. När det finns **flöde** och förståelse, bryt, korrigerar och instruera
7. Öva
8. Fånga upp och **belys framgång** och mönster i motgång
9. Öva
10. Säkerställ förståelse för **sammanhang** kopplat till spelet
11. Öva
12. **Förändra** genom **varianter, variabler, nedbrytningar och progressioner**
13. Öva
14. Bryt och **sammanfatta** utifrån syfte/kärna och sammanhang
15. **Utvärdera** med spelarna

3

TRÄNARENS UPPDRAG

1. **Organisera träning**
2. **Effektivisera träning**
3. **Variera träning**
4. **Anpassa träning**

4

VARIATION

*"Repetition makes us feel secure and **variation** makes us feel **free**."*

Robert Hass

5


VÄRDET AV VARIATION I FOTBOLLSTRÄNING

- Motverka slentrian
- Motverka stagnation
- Bygga in implicit träning
- Bygga en bred rörelse- och färdighetsbank
- Möjlighet att lyfta olika spelare utifrån olikheter i fallenhet och förkunskaper
- Utsätta spelare för skilda situationer kring beslut i spelet – efterlikna spelets naturliga komplexitet
- Visa kompetens och bygga trovärdighet hos tränare
- Bryta mönster – nyhetens behag

"Repetition med variation är all kunskaps moder"

6

Att utsätta barn för ett brett spektrum av tekniska färdigheter skapar en avgörande bas för att senare utveckla spetsegenskaper.



Spetsegenskaper

Multifunktionalitet

Tekniska basfärdigheter

7



ATT VARIERA FÄRDIGHETSTRÄNING



8

VARIATIONSTEORI

Grundläggande princip: **skilnader** upplevs

Att lära innebär att förstå något på ett nytt sätt, att **urskilja** nya perspektiv eller kvaliteter

Att designa träning handlar om att planera vad som ska **konstant hållas** och vad som ska **förändras** i förhållande till lärandemålets kritiska aspekter

Exempel: Hur kan ett litet barn lära sig innebörden i begreppet "röd"?

Röd boll – röd bil – röd stol – ...

Röd boll – blå boll – gul boll – ...

"Röd" kan inte urskiljas om allt är rött!



9

SORTERA DITT TRÄNARSKAP - UTVECKLA DITT SPRÅK

Sorterade tränare ger insiktsfulla spelare

Språket är ett kunskapsfenomen som skapar sammanhang

"Du kan inte veta vad något är utan att veta vad det inte är."



10



INNEHÅLL VS ORGANISATION

VARIANTBANK VS ÖVNINGSBANK

11

ATT PLANERA VARIATION INOM FÄRDIGHETSTRÄNING

Valmöjligheter

Färdigheter Olika moment inom "fotbollskännet"

Progression Utföra – Upprepa – Förbättra – Spela

Varianter Alternativa tekniker inom olika moment, t.ex. "typ av färd"

Variabler Variera förutsättningarna, t.ex. "tröskeldata framför eller bakom"

Situationer 1x1, 2x1, 3x2



12



13



14



15



16



17



18

UPPGIFT

Genom att manipulera uppgifter i spelet utsätts spelaren för mångfald i träningen.

Villkor
Målbild
Roller
Positioner
Krav



19

VARIERA TÄVLINGEN

"... när jag växte upp tränade jag judo och jag tåvlade varendo hela. Men varje helg ändrade man reglerna. Ena gången gynnade reglerna de barn som var rörliga, låtta, snabba. Andra gången var det de tyngre, starkare barnen som hade fördelen. Det gjorde att varje barn, oavsett om man var spinkig eller överviktig, fick vid något tillfälle stå högst upp på pallen med en medalj om halsen och känna sig bäst och starkast."

"Det är variationen i tävlandet som är lösningen. Barn älskar att tävla, så låt de tävla mycket och ofta men använd fantasin och gör tävlandet variationsrikt så att varje barn får uppleva den magiska vinnarkänslan."

Michail Tonkonogi, professor i idrottsfysiologi

20

PRAKTISKA EXEMPEL

Variera spelets villkor
Individanpassa uppgifter i spelet
Lappspel med villkor
Scenariospel
Bedömningsspel kopplat till tema
Poängspel kopplat till tema



21


UNGA FOTBOLLSSPELARE SKA...

Träna allsidigt
Utveckla ett brett rörelse- och teknikregister
Anfalla och försvara
Lära sig spela rättvända, halvt rättvända och felvända
Spela såväl centralt som att förhålla sig till en sidlinje
Vinna, förlora och spela oavgjort
Prova olika roller och positioner över tid



22

VERKTYG FÖR VARIATION



Växlande teman och färdigheter	Variation inom färdigheter	Variabler inom färdigheter
Växlande målbilder	Time management	Scenarioträning
Kravställning på utförande	Skiftande villkor	Progressioner och nedbrytningar

23

PRAKTIKPASSET



24



25