

Teori spelare: Utvecklande fotbollsmiljö

Vad

Hur man som spelare tillsammans med sin förening skapar en utvecklande miljö

Varför

För att man som spelare tillsammans med klubben gör hemmiljön så bra man kan

Hur

Teoripasset är ca 45 minuter långt och är uppbyggt på följande sätt:

1. Teorin inleds med att du som instruktör berättar viktiga delar för vad som är viktigt att man som spelare får i en utvecklande miljö. **5 min**
 - 5 träningsdagar under en vecka med lagträningar och egen träning
 - 1 match i vecka där du som spelare får spela stor del av matchen
 - Teknik, egen träning (olika sorters tillslag, mottag, nick, brytning mm)
 - Spelförståelse, övningar på träningar som är spel – diskutera fotboll
 - Fysik: koordination, uthållighet, spänst, snabbhet och styrka
 - Psykologi, gör nästa aktion bra
2. Därefter får spelarna diskutera två och två (som de sitter) i vilka fördelar och utmaningar de har i sin klubb idag. De kan skriva ner sina tankar på mobilen. (Du som instruktör går runt och lyssnar på spelarna. Notera spelare som lyfter fram bra delar som du sedan lyfter i helgrupp). **10 min**
 - Vilka fördelar har jag i min klubb idag?
 - Vilka utmaningar har jag i min klubb idag?
3. Du som instruktör avslutar diskussionerna och frågar om det är någon grupp som skulle kunna tänka sig att berätta vilka fördelar de ser. Är det någon som vill berätta inför gruppen så lyfter du som instruktör fram de grupper/spelare som du hört lyfta fram bra saker. **20 min**

När de lyfter fram fördelar ber du dem berätta hur de anser att det är en fördel.
När de lyfter fram att det är en utmaning så ställer du frågan "hur skulle du/ni kunna lösa den utmaningen?"

Förhoppningsvis kommer nedanstående fördelar och utmaningar fram när spelarna lyfter fram sina funderingar. Skulle någon av nedanstående delar inte komma upp så är det viktigt att du som instruktör lyfter upp dem och frågar spelarna hur de skulle kunna tänka sig lösa utmaningen.

- Egna laget tränar 2 gånger i veckan
*Lösning: skulle kunna vara att träna extra med jämnårig kill- eller tjejlag i föreningen.
En annan skulle kunna vara att träna extra med ett lag som är äldre i föreningen.*
- Lite teknikträning (tillslag, mottag, skott, brytning mm)
Lösning: Före eller efter träningar göra egen träning. Träna teknik på en dag när det inte är en träning med laget.
- Laget har inte så ofta konditionsträning eller träning för att stärka kroppen
*Lösning: Efter en lagträning kan jag springa själv för att träna kondition (viktigt att det är efter träningen). Styrka för att stärka kroppen kan jag träna själv före, under eller efter träningar. På dagar när laget inte tränar.
Ta hjälp av tränarna med övningar.*
- Jag (spelaren) tror att det inte är någon annan som vill stanna kvar och träna extra efter träningen.
Lösning/ svar: Du är med stor sannolikhet inte själv med att vilja träna extra före eller efter träningar. Fråga kompisar om de vill stanna kvar. Fråga dina tränare om de vill stanna kvar 10 minuter och hjälpa dig.

4. Du som instruktör avslutar med att ge spelarna en sammanfattning om vad ni under teoripasset har pratat om. Du belyser att det är spelarna själva som bestämmer hur bra de vill bli genom att de avgör hur mycket de är villiga att träna för att bli bra.

10 min

Du som instruktör lyfter upp att en bra träningsmiljö innehåller

- 5 träningsdagar under en vecka med lagträningar och egen träning
- 1 match i vecka där du som spelare får spela stor del av matchen
- Teknik, egen träning (olika sorters tillslag, mottag, nick, brytning mm)
- Spelförståelse, övningar på träningar som är spel – diskutera fotboll
- Fysik: koordination, uthållighet, spänst, snabbhet och styrka
- Psykologi, gör nästa aktion bra

Att varje klubb har sina fördelar och utmaningar, och att det är olika i varje förening.