

# Fotbollsglädje



## *En satsning på Barnfotbollen*

Framtaget av en grupp bestående av föräldrar och ledare i samarbete med:



Kontaktperson på Upplands FF:  
Chasmine Wahlberg 018- 27 70 51 [chasmine.wahlberg@upplandsff.c.se](mailto:chasmine.wahlberg@upplandsff.c.se)



# Träna och Lära

## **Bra att tänka på och viktigt att veta om barn:**

- Barn lär sig och utvecklas genom leken.
- Barn utvecklas bäst när de har roligt och leker i en trygg miljö.
- Barn och ungdomar utvecklas i olika takt.
- Barn lär sig teknik lättare i 9 - 12 årsåldern.
- Barn behöver tre gånger så lång tid på sig för att förstå instruktioner.
- Barn har svårt att se instruktioner samtidigt som de lyssnar.
- Barn har svårt att stå på led.
- Barn har ett naturligt behov av rörelse.
- Barn är inte små vuxna. Anpassa därför träningarna efter barns behov och deras förutsättningar.

## **Praktiska tips till träning:**

- Låt bollen vara med så mycket som möjligt!
- Anpassa träningen genom att ha ett fåtal övningar som är enkla och omväxlande. - Målet bör vara att alla barn ska få känna att de lyckas.
- Försök att börja alla övningar med att vara i rörelse t ex genom att möta boll, peta till bollen osv. - på så sätt får man från början in spelarens naturliga rörelsemönster.
- Ha små grupper och spela smålagsspel - det ger många bollkontakter för alla spelare. Stor aktivitet - Stor glädje!
- Låt alla delta aktivt under hela träningen - ha inga avbytare och undvik kö!
- Låt barnen bli delaktiga genom att uppmuntra deras fantasi till/och egna initiativ. Uppmuntra till spontanfotboll.
- Visa/lär barnen från början att det är roligt och viktigt att - värma upp, ta vätskepaus, vila samt ha rörlighetsträning och nedvarvning.





## Viktigt att tänka på när man instruerar:

- Visa istället för att prata.
- Slösa med beröm - Beröm varje barn efter tidigare prestation.
- Använd barnens namn.
- Prata MED alla barn och ha ögonkontakt.

## Viktigt att tänka på när man matchar:

- Värma upp före matchen (utan att stå i kö).
- Alla barn ska få spela lika mycket i matchen.
- Alla barn ska få turas om att starta matcherna.
- Alla barn ska få spela på olika platser i laget.
- Alla barn ska få turas om att vara lagkapten.
- SPELET & LEKEN är viktigast för barnen.
- Styr aldrig bollhållaren med direktiv.
- Minimera även direktiv till de övriga spelarna på planen.
- Bäst är att prata med avbytarna om förbättringar i spelet.

*Fler tips finns på Uppland FF:s hemsida i dokumentet:  
"Tips till coacherna i Knatteligan"*

## Nivåanpassning:

- Nivåanpassning används för att barnens olika utvecklingsnivåer ska kunna tillgodoses. En del barn behärskar den egna kroppen och bollen, medan andra inte har kommit lika långt i sin utveckling. Målet är att få alla att lyckas och känna bekräftelse. Alla måste få en utmaning utifrån sina förutsättningar. Det skapar spänning och glädje!





## Fair Play - Rent spel- Nolltolerans

I svensk barn och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- ☉ Vi följer fotbollens regler!
- ☉ Vi respekterar domarens beslut!
- ☉ Vi uppmuntrar till juste spel!
- ☉ Vi hejar på och stöttar hela vårt lag, inte enskilda spelare och vi gör det på ett uppmuntrande och trevligt sätt.
- ☉ *Alla spelare, ledare och domaren hälsar och tackar respektfullt på varandra före och efter match.*
- ☉ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- ☉ Vi har god stil på och utanför planen!



### Utbildning

#### ”Fotbollens spela, lek och lär”

FSSL är ett utbildningsmaterial utformat av Svenska Fotbollförbundet, för att föreningar lättare skall kunna skapa en egen förenings policy för barn- och ungdomsfotbollen. FSSL ger möjlighet att kvalitetssäkra barn- och ungdomsverksamheten i föreningen. Beställ FSSL (DVD ingår) på <http://www.svenskfotboll.se/forlaget> materialet kostar 54 kronor inkl. moms.

Det finns bra utbildningsmaterial om Fair Play som ni kan använda er av.

Utbildningsmaterial finns för föräldrar, ledare och spelare. Kontakta SISU Idrottsutbildarna för mer info, 018-27 70 00





## Vi ledare och föräldrar ställer upp på att:

- ⦿ Barnen skall ha roligt i sin fotbollsverksamhet.
- ⦿ Lekfullhet, spelglädje och kreativitet främjas av att barnen uppmuntras till egna initiativ.
- ⦿ Vi ställer inte större krav på barnen än de kan klara av med tanke på kunnande, utveckling och ålder.
- ⦿ Vi vet att spelaren utbildas på lång sikt och vi behöver inte se resultat i form av siffror för stunden.
- ⦿ Vi är medvetna om att domaren, precis som våra barn, är under utbildning och håller på att lära sig att döma.
- ⦿ Vi utser matchvärdar som tar emot motståndarna.
- ⦿ Vi hälsar på andra lagets föräldrar innan match.
- ⦿ Vi hejar på ett positivt sätt på hela laget.
- ⦿ Under match låter vi bli att störa spelarna och de som matchar laget med instruktioner.
- ⦿ Kom överens om att:
  - Respektera och hjälpa domaren i sin roll.
  - Inte skrika ut kritik eller missnöje mot domaren.
  - Säga till föräldrar som inte agerar enligt Nolltolerans.
- ⦿ Tänk på att
  - Vad du säger och gör, det tar barnen till sig.
  - Du representerar din förening.
  - Det måste vara tillåtet att förlora.

***Fler tips inför föräldramöte finns på  
Uppland FF:s hemsida i dokumentet:  
"Att vara fotbollsförälder"***





## Lagets Normer & Regler

Hur vill vi ha det i vårt lag med:  
Uppträdande, bemötande och språkbruk (Nolltolerans gäller):

---

---

**Beröm** *av enskilda spelare och/eller hela laget:*

---

---

**Tider** *samling vid match och träning, max restid m.m.:*

---

---

**Spel, matchtid och spel på olika positioner:**

---

---

**Återbud:**

---

---

**Mat - Godis:**

---

---

**Klädsel och utrustning:**

---

---

**Cupspel:**

---

---

**Övrigt:**

---

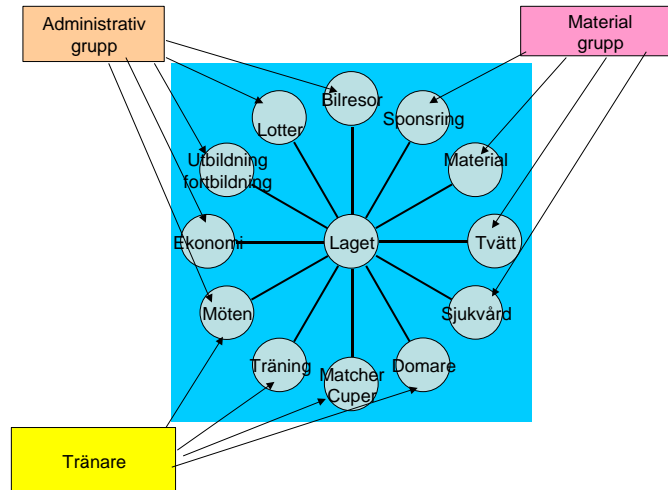
---





## Organisera funktionerna kring laget tidigt

Organiseringen kan naturligtvis göras på många olika sätt. Här är ett exempel på hur ett lag har organiserat sig:



Det underlättar om det är många personer som hjälps åt, det blir inte så betungande för någon enskild person.

## Några botaniska funderingar kring barnfotboll

- ⚽ Spelarna är blommor - Vi ledare är trädgårdsmästare
- ⚽ Vissa blommor tidigt - andra blommor sent
- ⚽ Vissa trivs bäst i grupp - andra på egen hand
- ⚽ Vissa har kraft att växa genom asfalt - andra vissnar men repar sig.
- ⚽ Vi ledare ger näring till rötterna och är stödpinnar när det behövs
- ⚽ Vi får aldrig låta solen stå i vägen och låta solen skina på oss
- ⚽ Det bästa av allt, är att allt arbete vi gör fröar av sig

**Vårt mål är att utveckla våra barn & ungdomar till bra människor och fotbollsspelare.**

