



# Ledare i Stämningssgårdens IK

## ***Några ord på vägen till dig som är ledare***

Det är inte alltid ett lätt jobb du har framför dig, men det är fantastiskt givande. Grundregeln är att träningarna ska vara roliga! Som ledare ska du därför alltid ha glädjen i fokus. Krångla inte till det: Spelet i sig är otroligt roligt. Fotbollen får aldrig bli så allvarstygnd att det blir tråkigt. Var lyhörd för vad gruppen klarar av och tycker är roligt.

**Var positiv, ha tålamod och tvivla aldrig. Alla kan lära sig!**

**Och kom ihåg... det viktiga är INTE att vinna matcher.**

## **Utbildning och träningsupplägg**

Utbildning är en grundpelare i vår verksamhet. På ledarutbildningar finns mycket inspiration att hämta och många erfarenheter att utbyta. Ledare i Stämningssgårdens IK ska gå erbjudna kurser. Via Tränarutbildning C får du tillgång till SvFF:s spelarutbildningsplan och tematräningar. Där får du också tillgång till pedagogiska beskrivningar och filmer med lagspelets metoder och spelarens färdigheter under resans gång. Viktiga beståndsdelar i varje träning är smålagsspel och matchlika spelövningar där tekniken blir *funktionell* och där spelförståelsen utvecklas.

**Ledstjärnor ska vara mycket bollkontakt och inget köande.** Låsta icke-matchlika (och ofta lite krångliga) drillövningar kan du vänta med. Övningar som innebär köbildning och ställtid ska du definitivt stryka. Stämningssgårdens IK har dessutom ambitionen att sätta en allsidig snabbhets- och koordinationsträning i fokus. Det betyder att lekfulla inslag som främjar koordination, reaktionsförmåga, sprint och spänst är viktiga inslag i träningen.

## **Ledarskap, erfarenhetsutbyte och samverkan**

Vi vill att ledare förmedlar kunskap och erfarenheter mellan varandra. Tillsammans löser vi problem. Dialog inom ledargruppen och med ledare i andra lag ska känneteckna vår verksamhet. Föreningens sportkommitté jobbar med att underlätta för dig som ledare.

Som ledare i Stämningssgårdens IK ska du se sig själv som del i en större helhet än det enskilda laget. Tillsammans skapar vi en bra verksamhet där alla får plats att växa.

## **Spelarutvecklingsplan 6 - 12 år**

För ytterligare ledarstöd kan du läsa vidare i dokumentet "Spelarutvecklingsplan" som ligger i mappen "till dig som tränare". Där finner du bl.a. utvecklingsplan för 5-manna respektive 7-manna fotboll.



# Spelarutvecklingsplan i Stämmingsgårdens IK

Innan vi går in på specifika delar inom 5- respektive 7 manna fotboll så vill vi att du som ledare stannar upp och påminner dig själv på vilken nivå du är, vilka det är du tränar och varför.

## Några **kom ihåg**

Exempel på värdegrunder inom Svensk Fotboll (SvFF) är att:

“Fotbollen bygger på det ideella ledarskapet och präglas av glädje, gemenskap och rent spel”.

“Inget barn ska diskrimineras på grund av prestationsnivå. Alla ska behandlas lika oavsett mognad”.

Föreningens vision är bl.a. att:

“Barnen ska utveckla lust för fotboll genom glädje och gemenskap.

Stämmingsgårdens IK bedriver verksamheten med syftet att ge våra barn och ungdomar möjlighet att utöva fotboll utifrån sina egna förutsättningar”.

En av målsättningarna i föreningen är att:

“Erbjuda glädje och utveckling för så många som möjligt, så länge som möjligt”.

Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en mycket underordnad roll. Det är inte fel att tycka vinna är roligare än att förlora men du som ledare ska inte styra laget utifrån att vinna matcher utan du ska utveckla den individuella spelaren och laget.

Några **tänk på** oavsett om du är ledare i 5- eller 7 manna fotboll:

- Du som ledare ska sätta ”spelaren i centrum” vilket bl.a. innebär att du ska uppmärksamma och stimulera varje spelares unika personlighet och egenskaper.
- Att lära sig vara en del av ett lag är viktigt i ett barns utveckling.
- **Träningen ska så ofta som möjligt bedrivas med boll och antalet bollkontakter ska vara så många som möjligt för varje spelare.**
- Ett riktmärke är att 50 % av träningen ska vara spel i någon form.
- Gör enkla, funktionella och matchlika övningar. Antalet övningar är inte avgörande!
- Spelarna bör ha dubbelt så många träningar som matcher.
- När du instruerar spelare under match - gör detta när spelaren är utbytt och fokusera på den positiva feedback som du kan ge.

Stämningssgårdens spelarutbildningsplan och nivåindelning följer SvFF.

## **Nivå 1** 6 – 9 år (5 manafotboll)

Spelarna ska upptäcka spelet fotboll på ett naturligt och lekfullt sätt, FOTBOLLSGLÄDJE. Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod. Viktigaste uppgiften för dig som ledare är att skapa glädje, motivation och passion.

I denna ålder, framförallt den första tiden, har spelarna svårt att uppfatta vad som händer omkring dem och du ser därför ofta att alla spelare springer efter bollen. Det är svårt för spelarna att ha ett bra passningsspel. Du bör lägga fokus på *”spelaren och bollen”* utan hjälp av medspelare.



Här följer några korta **fakta kring barns utveckling på Nivå 1:**

### Fysisk utveckling

- Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små.
- Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum. (t.ex. springa, hoppa, fånga, sparka)
- Finmotorisk rörelse är ännu inte utvecklad.
- Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning.

### Psykosocial utveckling

- Deltar i fotboll för att det är roligt.
- Mindre utvecklad uppmärksamhet - svårt att lyssna på längre instruktioner.
- Vill vara i centrum.
- Kan oftast bara fokusera på en sak.
- Rutiner är trygghet.
- Behöver mycket positiv feedback.



## Några tips till ledare i Nivå 1:

### Träningen

- ✓ 50 % av träningen bör vara spel i någon form.
- ✓ Delar av träningen innehåller koordination och rörelse. (lekfulla övningar, stafetter)
- ✓ Enkla övningar, 1 spelare - en boll. Driva boll, insida/utsida/sulan, slalom runt koner
- ✓ Små ytor och få spelare per lag/grupp.
- ✓ Hög aktivitet och många bollkontakter.
- ✓ Korta arbetsperioder.
- ✓ 1-2 träningar i veckan. Bra att kunna erbjuda mer än ett pass i veckan ifall spelaren missar det ena träningspasset.

Exempel på övningar finner du i dokumentet "SvFF Träningsupplägg Nivå 1 6-9 år" som ligger i mappen "till dig som tränare".

### Matchen

- Enkla rutiner och genomgångar.
- Mycket speltid, få avbytare
- Alla spelar lika mycket.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair Play



## Nivå 2 9 – 12 år (7 mannfotboll)

Det här är en gyllene ålder för motorisk inläring. Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken. Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen. Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

Barnen börjar nu se vad som händer i deras närmaste omgivning, vilket gör att det här är en lagom nivå att införa "*passningsspel och markering*". Åldern lämpar sig för att introducera positioner (målvakt, back, mittfältare och forward) för spelarna. Låt alla som vill prova att vara målvakt!



Här följer några korta **fakta kring barns utveckling på Nivå 2:**

### Fysisk utveckling

- Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (till exempel ändras kroppens tyngdpunkt).
- Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt.
- Gyllene ålder för att lära sig idrottsspecifika färdigheter.
- Förbättrad koordinationsförmåga.
- Fortfarande inlärningsperiod för allsidig motorisk träning.

### Psykosocial utveckling

- Deltar i fotboll för att det är roligt
- Begränsad uppfattningsförmåga.
- Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två).
- Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt.
- Börjar förstå sociala roller.
- Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från ledare.



## Några tips till ledare i Nivå 2:

### Träningen

- ✓ 50 % av träningen bör vara spel i någon form.
- ✓ Delar av träningen ska innehålla koordination, rörelse och teknik.
- ✓ Övningar 1 spelare - en boll men även passningar & mottagningar.
- ✓ Positioner under spelträning.
- ✓ Fördel med små ytor = mycket bollkontakt.
- ✓ Specifika anfalls- (ex. väggspel) och försvarsövningar (ex. markera)
- ✓ 2-3 träningar i veckan. Koordination, snabbhet och spänst förlägger du med fördel före eller efter själva bollträningen. Frekvensstege är ett hjälpmedel.

Exempel på övningar finner du i dokumentet "SvFF Träningsupplägg Nivå 2 9-12 år" som ligger i mappen "till dig som tränare".

### Matchen

- Enkla rutiner och genomgångar.
- Mycket speltid, få avbytare (ca 10 spelare till match).
- Alla spelar lika mycket.
- Prova olika positioner.
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Fair Play.

