

Innehåll

Förord	3
Inledning	4
IFK Viksjös plats i fotbollens värld	6
IFK Viksjös verksamhet	8
IFK Viksjös spelstil, målbilden.	10
Hur vår spelstil påverkar utbildningen och miljön	12
Planering	14
Utgå från spelet	18
Hänsyn till spelarnas mognad	23
Prestationsfokus kontra resultatfokus	25
Självförtroende och självkänsla	29
Träningen	30
Matchen	32
Nivåanpassning och nivåindelning	35
Seriespel	37
Verksamhetens organisation	42
Rollen som tränare	47
Viktiga utvecklingsområden för tränaren	49
Ledarförsörjning	51
Utbildningsstege	52
Spelarutbildningsplan IFK Viksjö	54
6-9 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.	55
9-12 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning	60
12-16 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.	63
16-19 Fotbollsglädje, utbildning, prestation	67
Fysiska färdigheter	72
Definitioner	76
Ledstjärnor, Referenser och litteraturförslag	78
Hemsidor	79



Förord

Modellens uppkomst

Då och då under en längre tid har röster hörts från föreningens medlemmar vilka har efterlyst en riktlinje och röd tråd inom förening.

Det är ibland svårt att värdera och ta ställning när lag ska anmälas till serie-spel, olika nivåer finns att välja på, hur många lag ska anmälas, hur ska man tänka?

Frågeställningar kring träning och matchspel uppkommer regelbundet, vad och hur ska vi göra?

Detta är naturligtvis helt normalt och måste anses som ett sunt tecken inom verksamheten.

Innan funktionen sportchef tillkom i IFK Viksjö har ingen inom föreningen haft varken tid eller kraft att kunna genomföra arbetet full ut med att ta fram en modell.

Omvärldsanalys hos andra föreningar och förbund bör utföras, mycket fakta ska sammanställas och värderas ur SvFF:s utbildningsmaterial osv.

Text ska formuleras och författas på ett sätt som uppfyller syfte och mål vilken samtidigt är lätt att förstå.

I processen måste föreningens medlemmar vara delaktiga på olika sätt vid olika typer av föreningsträffar vilket sker över tid parallellt med ovan arbete.

Tid är en framgångsfaktor om arbetet ska ge det resultat som vi alla är ute efter.

Materialet som tar form bör sedan kritiskt granskas av personer utanför IFK Viksjö. Vi har fått hjälp av StFF och utbildningsansvarig i vår samarbetsförening AIK.

Synpunkter och förslag till förändringar och förbättringar har sedan tillförts materialet.

Medlemmar och funktioner inom föreningen som VU-ansvarig ungdom och sportråd har också kritiskt granskat och värderat om modellen är genomförbar och möjligt att implementera i vår verksamhet.

Tillslut har allt detta sammantaget resulterat i Viksjömodellen.

Inledning

Alla verksamheter bör ha en manual eller en beskriven modell för hur deras verksamhet ska bedrivas, vilka värderingar som ska finnas i den och vad den syftar till. Detta material du nu börjat läsa är IFK Viksjös modell, vår manual för hur vi vill utbilda våra fotbollsspelare samt vilka värderingar vi har att förhålla oss till under utbildningens gång. Detta är inte ett utbildningsmaterial i hur vi detaljerat konstruerar övningar, håller i utvecklande samtal eller planerar en fysträning. Hur vi gör saker får vi i större utsträckning till oss från SvFF:s tränarutbildningar och det kursmaterial som ingår där, detta material är endast en del av helheten. Nedan presenteras fler verktyg du bör känna till och ha till din hjälp vid sidan av Viksjömodellen för att få hela bilden klar för dig inför respektive period av spelarnas utbildning.

- SvFF:s Fotbollens Spela, Lek och Lär
- Spelarutbildningsplan SvFF
- Tränarutbildning med tillhörande kurslitteratur, SvFF C-Diplom 6-12 år, B-diplom ungdom 13-19 år samt UEFA-B 16 år – senior.
- SvFF:s tränarportal med övningsbank, träningspass och utbildningsmaterial.

Viksjömodellen ska fungera som en röd tråd i verksamheten vilken gör hela målbilden tydlig redan från första dagen. Det underlättar om du från början vet vart du ska, det blir mycket svårare när du måste försöka lista ut det under resans gång. Hur vi tar oss till målet, alltså på vilket sätt är minst lika viktigt som att vi kommer dit. Det finns många olika modeller och vägar inom fotbollens värld, många olika inriktningar, ideologier och arbetssätt, i denna bok presenterar vi vårt sätt. Modellen kommer hjälpa dig att forma miljön kring träningsgruppen på ett sätt så att IFK Viksjös verksamhetsidé, policy och riktlinjer finns med hela vägen under spelarutbildningen. Materialet sammanställer en del fakta och kunskap kring hur vi på bästa sätt ordnar själva spelarutbildningen, vilka principer vi bygger vår träning på samt vilken miljö vi vill skapa kring våra träningsgrupper och lag. När du läst sista sidan

bör du ha en god uppfattning om hur IFK Viksjö vill bedriva utbildning av fotbollsspelare och inte minst hur målbilden ser ut, vad ”slutprodukten” av utbildningen är. Modellen kommer leda till glädje för våra barn och längre fram under resan vid sidan av glädjen även sportsliga framgångar inom den idrott vi tränar och tävlar i! Alla som befinner sig i verksamheten och runt omkring den kommer ha lättare för att se och förstå vilka värderingar vi har, hur vi vill göra och vad det vi gör syftar till. När vi alla ser på verksamheten med samma ögon skapar vi förutsättning för att kunna hjälpa och vägleda varandra mot vårt mål. Därför har vi skapat denna modell för alla i föreningen att följa.

IFK Viksjös plats i fotbollens värld

Fotboll är på många sätt mycket mer än bara en idrott och ett spel. Fotbollen finns utbredd över hela världen där den påverkar människors vardag i olika sammanhang. Barn och ungdomsfotboll är också mycket mer än bara idrott och fotboll. Inom idrotten kommer våra barn och ungdomar i kontakt med och utvecklar en syn på samarbete, lojalitet, gemenskap och respekt för varandra som individer. Inom idrotten och fotbollen verkar också krafter som undergivenhet och makt likväl som orättvisa och rättvisa. Ibland ställs individen mot kollektivet och ibland leken mot allvaret. På så sätt speglar fotbollen ett större perspektiv som sträcker sig långt bortom idrotten. Idrotten och då även fotbollen brukar anses vara en lära för livet i många sammanhang. Inom fotbollens värld finns många värdekonflikter som kanske är omöjliga att lösa men vilka vi måste förhålla oss till, kanske speciellt just inom barn och ungdomsfotbollen. En förening som anordnar verksamhet för barn och ungdomar måste ta ställning när verksamhetsidéer, mål och syften ska bestämmas och implementeras. De flesta av oss har hört talas om begreppen ”elitverksamhet” och ”breddverksamhet”. Vad som är vad och vad som karakteriserar de ena eller de andra finns det olika tolkningar av, förmodligen skulle man få olika svar beroende på vem man frågar.



Bilden ovan visar komplexiteten i fotbollens värld.

Något som är gemensamt med alla olika modeller och ideologier är spelarutbildningen. En bra spelarutbildning är i stora delar inte kopplad till vilka värderingar man väljer i övrigt, fotboll går till och spelas på samma sätt. Spelarutbildningen är däremot helt avgörande för spelarnas förmåga att prestera under en fotbollsmatch, oavsett andra värderingar och mål i verksamheten. Alltså kan olika föreningar ha olika värderingar i sina verksamheter men fortfarande lyckas bra med spelarutbildningen, det är i andra delar av verksamheten föreningen måste ta ställning. När en förening saknar en tydlig modell och inriktning vilken är känd och accepterad av medlemmarna riskerar man att hamna i ett läge där verksamheten har olika syften, mål och arbetssätt. Det blir lätt spretigt och ser olika ut i olika träningsgrupper och åldrar vilket missgynnar själva kärnverksamheten, spelarutbildningen. Det finns ingen kollision eller motsatsförhållande mellan väl utbildade fotbollsspelare och breddverksamhet vilket man ibland kan ledas till att tro. Det finns heller ingen garanti för väl utbildade fotbollsspelare i en elitförberedande verksamhet. IFK Viksjö har identifierat var i näringskedjan vi vill befina oss, vi vill vara en breddförening som bedriver en modern och bra spelarutbildning! Alltså kan olika föreningar ha olika värderingar i sina verksamheter men fortfarande lyckas bra med spelarutbildningen, det är i andra delar av verksamheten föreningen måste ta ställning. När en förening saknar en tydlig modell och inriktning vilken är känd och accepterad av medlemmarna riskerar man att hamna i ett läge där verksamheten har olika syften, mål och arbetssätt. Det blir lätt spretigt och ser olika ut i olika träningsgrupper och åldrar vilket missgynnar själva kärnverksamheten, spelarutbildningen. Det finns ingen kollision eller motsatsförhållande mellan väl utbildade fotbollsspelare och breddverksamhet vilket man ibland kan ledas till att tro. Det finns heller ingen garanti för väl utbildade fotbollsspelare i en elitförberedande verksamhet. IFK Viksjö har identifierat var i näringskedjan vi vill befina oss, vi vill vara en breddförening som bedriver en modern och bra spelarutbildning!

IFK Viksjös verksamhet

IFK Viksjö vill bedriva en modern spelarutbildning av hög kvalitet för barn och ungdomar där en god inlärningsmiljö råder. Det är viktigt att vår utbildning är kunskapsbaserad och bygger på saker vi vet. Ibland är det svårt att skilja på vad vi faktiskt vet och vad vi gör av tradition eller av gammal vana. Målet med utbildningsverksamheten är att våra ungdomsspelare ska vara tekniskt, taktiskt, fysiskt och psykiskt grundutbildade när det är dags att ta steget in i juniorfotbollen, seniorfotbollen eller in i en elitförberedande verksamhet utanför IFK Viksjö.



Bilden ovan illustrerar de fyra olika färdighetsområdena spelarna ska utbildas i.

Alla tränare, spelare, medlemmar och föräldrar kring barn och ungdomsverksamheten måste förhålla sig till verksamheten på samma sätt. Alla ledare, spelare och föräldrar ska därför utbildas i och informeras om IFK Viksjös väg ”Viksjömodellen”. IFK Viksjö vill att spelarna stannar länge i verksamheten och inom fotbollen. Det är viktigt för IFK Viksjö att bedriva vår verksamhet på ett sådant sätt att den inkluderar alla, motiverar alla och ger alla samma förutsättningar att utvecklas. IFK Viksjö ska se och lyssna till alla spelare som befinner sig i verksamheten, vi ska utveckla alla spelare utefter deras individuella förutsättningar, alla spelare är lika viktiga för oss. IFK Viksjö som förening ska vara öppen för alla som vill spela fotboll, förutsatt att vi kan erbjuda en kvalitativ utbildningsmiljö sett ur perspektivet från vår modell ”Viksjömodellen”. Har vi inte en kvalitativ miljö att erbjuda ska ledare tillsammans med föreningen analysera och utreda

varje enskilt fall för att se om vi kan tillföra eller förändra något för att kunna erbjuda en sådan. Riksidrottsförbundet vill att idrottsrörelsen i Sverige ska bedriva en verksamhet där visionen ”Så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra verksamhet som möjligt” infrias. IFK Viksjö delar RF:s vision och vill anpassa verksamheten utefter riktlinjer som leder till just detta. Vi kommer framåt i boken bryta ut vissa delar och viktiga principer samt även beskriva dem mer ingående för att du som ledare i IFK Viksjö ska få en mer detaljerad och tydlig bild av hur vår verksamhet ska ordnas och bedrivas för att infria och möta denna vision.

”Så många som möjligt, så länge som möjligt, i Viksjömodellen”

Inkludera alla

Erbjuda kvalitativ utbildningsmiljö...

IFK Viksjös spelstil, målbilden.

Spelstilen är det som kännetecknar ett lag när dem spelar fotboll. Hur laget behandlar och kontrollerar bollen, hur laget anfaller och försvarar sig. Redan när utbildningen av framtidens seniorspelare börjar är det viktigt att förstå målbilden, hur ”slutprodukten” ser ut. Det är också viktigt att förstå hur målbilden påverkar oss under hela utbildningstiden vilken är vägen fram till målet, mer om utbildningsmiljön kommer senare. IFK Viksjö ”spelar” fotboll och prioriterar ett passningsorienterat spel med högt bollinnehav. IFK Viksjö prioriterar speluppbyggnad i anfallsspelet och värderar förhållandet mellan speluppbyggnad och långa bollar bakom motståndarens backlinje ca 75/25, tre av fyra anfall byggs upp med ett kontrollerat passningsspel genom de olika spelytorna. IFK Viksjö spelar en fotboll som kännetecknas av att alla spelare på planen deltar aktivt och bidrar till lagets förmåga och sammanlagda spelstyrka i alla situationer. Alla spelare i laget deltar i försvarsspelet och anfallsspelet utefter deras givna roller. Lagets omställningar mellan försvarsspel och anfallsspel sker snabbt och varje spelare förstår genom äkta spelförståelse att agera på det sätt som är bäst för laget i varje situation. Spelarna kan se spelet och fatta rätt beslut självständigt på planen. Laget har bra teknisk förmåga och spelet präglas av förmågan att kunna behålla bollen inom laget med bibehållet högt bolltempo. Spelarna har gott självförtroende vilket syns då dem vågar utmana och ta avslut vilka är precisa och hårda. Lagets sätt att spela anfallsspel är en kombination av kollektiva inövade metoder där spelarna samarbetar i olika kombinationsspel, väl avvägt mot finurliga individuella prestationer som utförs i stundens ingivelse då laget uppkommer i spelet. Spelarna behärskar grundförutsättningarna i anfallsspelet och kan spela i alla spelytor med kontroll och finess. I försvarsspelet uppträder spelarna organiserat och disciplinerat, varje spelare förstår sin egen roll både individuellt och i lagdelen. Försvarsspelets grundförutsättningar och tekniker behärskas av alla spelare i laget vilka också förstår och kan samarbeta i kollektiva försvarsmetoder över banan. Laget har förmåga att förstå och arbeta med ett gemensamt arbetssätt i försvarsspelet. Målvakten bidrar till både försvarsspelet och anfallsspelet på målvaktens specifika sätt. Försvarsspelet präglas av att snarare förhindra avslut än att rädda avslut vilket uppnås genom äkta spelförståelse.

Målvakten har förmåga att placera sig rätt och fatta rätt beslut efter uppkomna situationer i spelet. Målvakten kommunicerar med samt hjälper och styr sina medspelare både i anfallsspel och i försvarsspel. Målvakten har god teknisk förmåga för att både rädda avslut och för att kunna vara delaktig i anfallsspelet.



Hur vår spelstil påverkar utbildningen och miljön

Vi har konstaterat några saker när vi beskriver vår spelstil som har en direkt påverkan på hur vi ska bedriva vår spelarutbildning av barn och ungdomar.

Vi ska ha junior och seniorspelare som är tekniskt, fysiskt, och psykiskt grundutbildade, dessa ska dessutom besitta en äkta spelförståelse. Den äkta spelförståelsen innebär att spelaren själv utifrån vad som händer i spelet kan se och uppfatta situationen rätt. Därefter kan spelaren fatta ett beslut om vilket det bästa sättet är att agera utifrån den givna situationen. Spelarna behöver alltså inte förlita sig på tränarens instruktioner och ”bättre vetande” utan kan agera självständigt. När spelaren fattat sitt beslut och ska agera i en fotbollsaktion behöver spelaren använda sina inövade färdigheter. Vi kan konstatera att det är viktigt för oss att få med alla olika färdigheter i vår träning och utbildning så som teknik, spelförståelse, och fysik. Vid varje fotbollsaktion som spelaren utför används dessa färdigheter och kunskapen inom varje område blir därför avgörande för prestationen. Spelarna måste i rätt ordning och under återkommande perioder träna på alla olika färdigheter för att utvecklas och bli bättre på alla plan. Färdigheterna vi tränar på är inte till någon nytta om vi inte vågar använda oss av dem! Att skapa spelare med gott självförtroende vilka vågar i spelet och i träning är viktigt. Vi vill också ha spelare med god självkänsla där en inre motivation till idrottsutövandet väcks och stärks, vi måste utveckla spelarnas psykiska förmåga på flera plan. Genom att sända rätt signaler till spelarna och fokusera på rätt saker i vår miljö kan vi hjälpa spelarna med detta. För att klara det måste vi ha insikt i hur olika typer av miljöer påverkar spelarna psykiskt och därmed deras prestation och välmående. En viktig och central del för att nå framgång med våra utbildningsinsatser är att skapa en bra inlärningsmiljö för spelarna. Det är viktigt att bygga på kunskaper i rätt ordning och i relation till varandra. Vi lägger grunden först och tar taklagsfesten sist! Vi måste ha insikt i hur vi på bästa sätt förmedlar kunskap och hur vi befäster och förstärker den. Utformningen på miljön måste anpassas efter spelarnas ålder och förutsättningar, ett seniorlag har en helt annan optimal inlärningsmiljö än vad 10 åringar har. Du som tränar barn och ungdomar måste lära dig vilka begränsningar och förutsättningar spelarna har under olika perioder av sin biologiska mognad och utveckling. Du måste kunna ställa relevanta krav och ha rimliga förväntningar på spelarna utefter vad dem faktiskt är mogna

för att lära sig och klara av. Dessa kunskaper och insikter hos tränaren är mycket viktigare de första åren än vad kunskapen om fotboll är.

Sammanfattning

Vi vet nu att vår utbildning ska leda till utveckling av spelarnas spelförståelse, teknik, fysik och psykiska förmåga. Vi vet också att vi måste utgå från spelarnas mognad och förmåga i vår utbildning samtidigt som vi stärker självkänsla och självförtroende med bibehållen glädje och motivation. För att klara det förstår vi att vi måste planera vår utbildning både över längre och kortare tid.

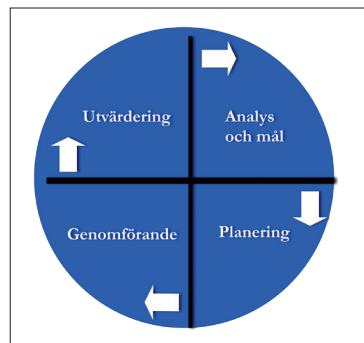
Några principer växer fram!

- Utgå från spelet i träningen, spelförståelsen.
- Träna på de färdigheter vi behöver, teknik, fysik, psykisk förmåga.
- Utgå från spelarens mognad och förmåga, rätt sak vid rätt tid på rätt sätt.
- Skapa goda inlärningsmiljöer, glädje, motivation, självkänsla, pedagogik.
- Planera vår utbildning för att säkerställa kvalitet över tid.

Vidare framåt i denna bok är det dessa principer vi kommer utgå ifrån och även beskriva på vilket sätt IFK Viksjö vill implementera dem i verksamheten.

Planering

För att optimera spelarnas utbildning och utveckling över tid och för att nå målbilden är det oerhört viktigt att man följer en långsiktig flerårig träningsplan. Att vara väl förberedd som tränare inför varje träningsperiod och varje träningspass är viktigt för kvaliteten i träningen och för spelarnas utveckling. En bra planering lägger grunden till en bra utbildning där inga viktiga moment eller färdigheter förbises i träningen över tid. Planeringen säkerställer också att vi gör rätt saker i förhållande till spelarnas ålder och mognad. Vi sparar dessutom tid genom att göra en bra planering, det är mycket mer tidskrävande för tränaren att planera i kortare perioder eller i värsta fall från träning till träning. När vi gör en planering är det bra att utgå från en metod, oavsett vilken typ av planeringsarbete vi gör. SvFF rekommenderar en metod som kallas för planeringshjulet vilket består av fyra steg. Först görs en analys av nuläget där vi identifierar var spelarna befinner sig kunskapsmässigt inom de olika färdighetsområdena, jämför verkligheten med målbilden i spelarutbildningsplanen. Vilka färdigheter är starka och var finns den största utvecklingspotentialen just nu? Vilka färdigheter och moment är lämpliga att träna med hänsyn till spelarnas ålder? När analysen är klar lägger vi upp en strategi och en träningsplanering i grova drag för att förbättra de egenskaper och färdigheter vi kommit fram till. Om spelarna är lite äldre är det en fördel att ha med dem i denna process då deras motivation till träningen sannolikt kommer öka. Säsongspanering Nästa steg är en mer detaljerad planering av träningsperioder och själva genomförandet där vi övar och tränar på färdigheterna. Vi periodiserar utbildningen och jobbar med ett tema under en förutbestämd tid. Till hjälp vid genomförandet har vi planerade träningspass. Periodplanering och planering av träningspass. Sista steget blir en analys av om träningsperioden givit den effekt vi avsåg. Denna analys blir också steg ett igen för nästa planeringsperiod, planeringshjulet snurrar på!



Bilden illustrerar planeringshjulet.

Vidare beskrivs några viktiga delar för dig som tränare att planera.

Säsongspanering

Här gör vi en grov planering av det kommande årets utbildning. Vilka moment vi ska fokusera på under vilka perioder och hur ska vi organisera verksamheten i grova drag. Säsongen är indelad i olika perioder, försäsong, vårsäsong, sommarsäsong, höstsäsong och eftersäsong. Vårsäsong och höstsäsong är tävlingsperioder då vi är i seriespel, övriga säsonger är perioder innan, efter eller mellan tävlingsperioderna. Säsongspaneringen ska utgå från IFK Viksjös spelarutbildningsplan vilken du hittar under rubriken spelarutbildningsplan. Planeringen ska vara utförd på ett sådant sätt att alla som läser den får en bild av och förstår vad träningsgruppen avser att träna på och förbättra under respektive period. Tänk dig att det kommer en ny tränare till gruppen, tränaren ska kunna bilda sig en uppfattning om hur utbildningen för spelarna kommer se ut genom att läsa säsongspaneringen. Tränaren ska alltså kunna förstå vilka färdigheter som ska tränas under vilka perioder av säsongen och kunna göra en periodplanering och planera träningspass därefter. Säsongspaneringen lämnas in till föreningen centralt för återkoppling. Om en planering avviker mot spelarutbildningsplan eller andra centrala värderingar som IFK Viksjö har kommer den behöva göras om. Säsongspaneringen fungerar som ett kvalitetsdokument för föreningen, ett sätt att säkra utbildningskvaliteten i verksamheten.

Periodplanering

Periodplaneringen utgår från säsongspaneringen och är till för att bestämma vilka moment som ska tränas vilka veckor samt vilka övningar som ska användas. Undvik att hoppa för mycket mellan olika fokusområden, inläringen gynnas av kontinuitet. Gör en periodplanering som upprepas ett antal veckor i följd, växla sedan till ett nytt fokus ett antal veckor osv.

Planering av ett träningspass

För att lära spelarna så mycket som möjligt under varje träningspass är det oerhört viktigt att vara väl förberedd. Planera träningen så att det finns ett tydligt tema genom hela passet, försvarsspel eller anfallsspel. Spelarnas förståelse för de enskilda momenten ökar när dessa sätts in i ett meningsfullt sammanhang, tematräning har en pedagogisk fördel. Koppla även träningen till tidigare och kommande pass, ha en röd tråd, kontinuitet i träningen över tid har även det en pedagogisk fördel. (periodplanering) När fysiska egenskaper hos spelaren är syf-

tet med träningen, identifiera om det är koordination, syreupptagningsförmåga, explosivitet eller andra fysiska färdigheter som ska tränas och planera passet därefter. Den fysiska förmågan utvecklas med fördel i den vanliga fotbollsträningen vilken då anpassas utefter syfte och mål. Nedan följer riktlinjer för vad en träning bör innehålla och vad du som tränare bör tänka på vid planering av träningspasset och dina förberedelser inför träningen.

Ta hänsyn till nedan punkter vid planering av träningspasset

- Vad handlar träningen om, anfall eller försvar...?
- Vilka instruktioner är lämpliga för dig att ha med och i vilken ordning bör dessa ges?
- Vilka inlärningsmetoder är lämpliga, frågeteknik, guided discovery, modellinlärning, instruktion?
- Bestäm yta och anpassa ytan till syftet.
- Hur många spelare är involverade i övningen?
- Bollar, koner, västar etc....
- Var placerar du dig bäst själv under övningen?
- Var hittar du progression i övningarna, hur bygger du vidare?
- Förbered dig på eventuella justeringar på grund av oförutsedda omständigheter, till exempel annat antal spelare, tidsbegränsning, rådande väder och underlag.
- Planera träningen med en röd tråd, träningens tema är med från uppvärmning/aktivering-> färdighetsträning->spelträning.
- Förbered sammanfattning av dagens träning för spelarna, utgå från vad, varför, hur.

Övergripande struktur runt träningen

- Välj lämplig plats för samling av spelarna innan, under och efter träningen.
- Tänk på vilka signaler du som tränare sänder under träningen kroppsspråk, tonläge etc
- Välj lämplig placering av material, väskor, vattenflaskor mm

Samling

- Träffas gärna 15 min innan träningen för genomgång av dagens träning.
- Hälsa på alla spelare, se alla!

Träningspassets innehåll och genomförande

Antalet övningar under en träning är inte avgörande för kvalitén. Snarare är det så att ett fåtal välplanerade övningar ofta leder till bättre resultat än fler olika. Försök hitta några favoritövningar där syfte, mål och svårighetsgrad kan varieras genom olika begränsningar och anvisningar i själva övningen. Börja passet med uppvärmning/aktivering där spelarna ”loggar in” och förbereds mentalt och kroppsligt för kommande färdighetsträning och spelträning. Om vi senare under passet ska spela ett smålagsspel med hög intensitet bör uppvärmningen/aktiveringen innehålla samma egenskaper och rörelsemönster. Under aktiveringen kan tekniska moment tränas, till exempel vändningar, passningar, driva dribbla etc. Styrkeövningar eller/och balansövningar eller/och övningar för dynamisk rörlighet ska finnas med under aktiveringen. Under färdighetsträningen utvecklar vi och tränar på de färdigheter vi behöver i fotbollsspelet, till exempel teknik, spelförståelse eller fysik. I spelträningen fortsätter vi jobba med temat vi valt för träningen. Har vi i färdighetsträningen övat på till exempel väggspel och överlappning fortsätter vi att anvisa till och instruera i dessa kombinationsspel även i spelträningen. Duka planen med tydligt avgränsat spelområde, ha tydliga instruktioner och anvisningar till spelet. Se spelet på hela planen, ta blicken från bollen och se helheten. Stoppa spelet när du vill ge en frågeställning eller ”rätta till” något. Spelarna behöver träna på att lösa problem i spelet självständigt, instruera och visa endast när det är nödvändigt.

Här nedan följer ett exempel på en mall för planering av träningspass.

Träning:

Vad

Målsättningen

Varför

Syftet med färdigheten vi tränar

Hur

Frågor och instruktioner

Organisation

Skiss, antal spelare, bollar etc.

Anvisning

Övningsbeskrivning

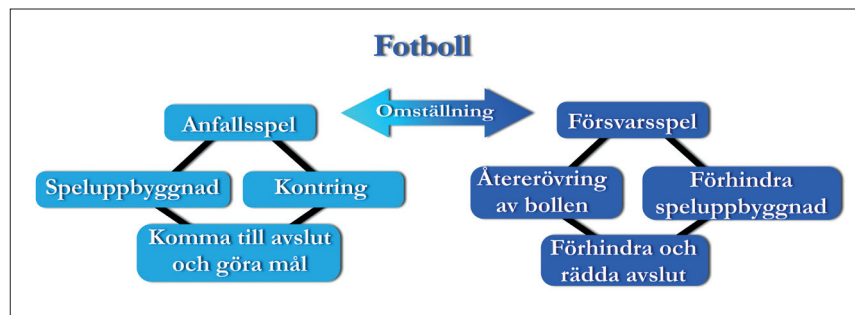
Sammanfattning

Utgå från vad, varför hur.



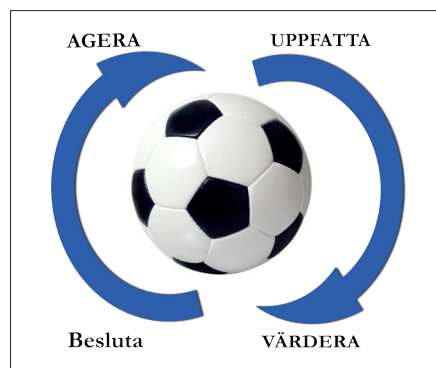
Utgå från spelet

Färdigheterna vi tränar på och kunskapen spelarna får måste vara överförbara till matchen. Det är matchen vi tränar inför på träningen, det är i matchen vi tävlar. Matchen består av två lag som spelar mot varandra, det ena laget spelar och det andra laget spelar. Det lag som spelar bäst har störst chans att tillslut vinna matchen. Det är alltså spelet vi ska träna på, all vår utbildning ska utgå från spelet och vara så lik spelet som möjligt, först då tränar vi för att tävla i matchen. Att utgå från matchens miljö och spelet i träningen är en av de viktigaste principerna för att nå framgång i utbildningen av fotbollsspelare.



Bilden illustrerar spelet fotboll och dess olika delar.

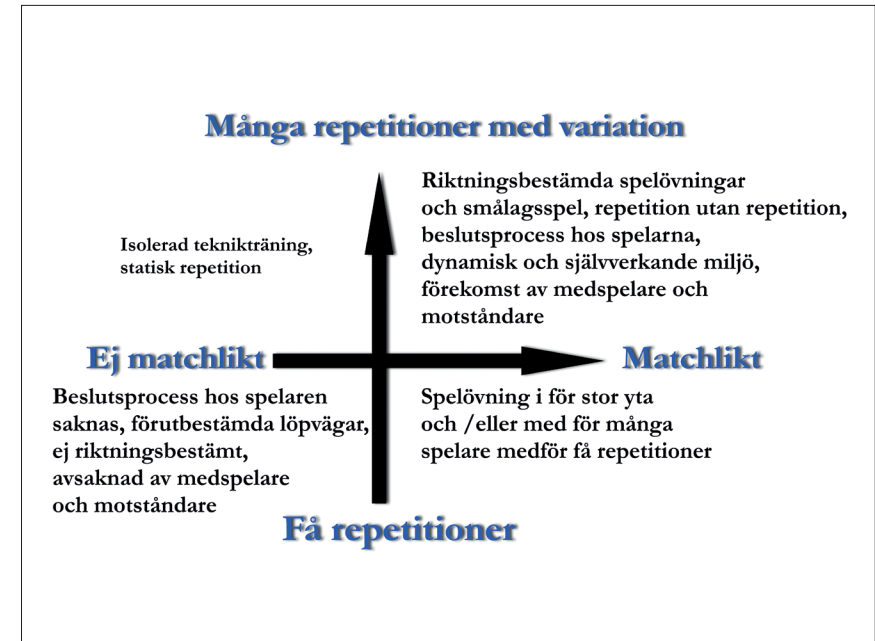
Matchen är dynamisk och olika situationer uppstår hela tiden ur händelser som för varje gång ter sig olika. I matchens föränderliga miljö hamnar spelarna hela tiden i beslutsprocesser där de tar in information om vad som händer runt omkring dem, därefter fattar spelarna ett beslut om hur de ska agera utefter



vad de uppfattat av sin omgivning. Det som händer i matchen är av sin natur väldigt oförutsägbart, en spelare fattar ett beslut och gör någonting, omgivningen måste förhålla sig till vad spelaren gör för att kunna fatta ett eget beslut osv.

Bilden illustrerar spelarens beslutsprocess i spelet.

Vår miljö på träningen måste innehålla samma moment av oförutsägbarhet, vi måste träna på att anpassa oss till och fatta beslut i en ständigt föränderlig miljö. Vi måste undvika fällan att designa förutsägbara övningar där spelarna vet vad som kommer ske, där spelarens beslutsprocess saknas. Faller vi i fällan kommer momentet vi tränar på ha liten eller ingen överförbarhet till matchen, vi tränar inte i en miljö som liknar matchen, vi tränar inte på spelet! Att träna på spelet ökar spelarens möjlighet att utveckla en äkta spelförståelse.



Diagrammet ovan illustrerar hur inlärningsmiljön kan påverkas för att efterlikna spelets dynamik.

När spelaren blir utsatt för många olika situationer i spelet och får prova egna lösningar kommer spelaren lära sig vad som fungerar och vad som inte fungerar. Beteenden som inte leder till ett lyckat resultat kommer med tiden inte upprepas av spelaren, så kallad utsläckning. Spelaren får succesivt en större och större erfarenhetsbank av vad som fungerar och kan använda den till hjälp för att förutse situationer i spelet och anpassa sig till dessa. Forskning inom området spelförståelse bekräftar att denna förmåga går att förbättra avsevärt genom rätt träning.

Spelförståelse kännetecknas av att spelaren kan:

- förutsäga vad som ska hända i spelet via en mindre mängd information
- veta vilken information i spelet som är viktigast – selektiv uppmärksamhet.
- känna igen situationer som förekommer i spelet.
- ha mindre fokus på det tekniska utförandet
- ta in information, värdera den och fatta beslut
- fatta bra beslut utefter lagets arbetssätt och spelarens roll

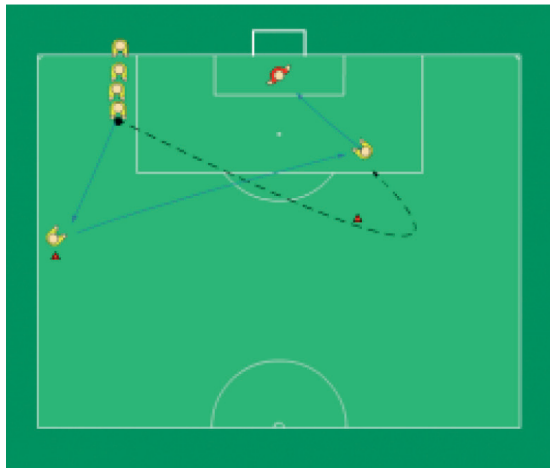
För att tydliggöra skillnaden när vi i träning utgår från spelet samt när vi inte gör det följer nedan två exempel.

Övning 1 utgår inte från spelet och kommer ha liten överförbarhet till matchen.

Övning 2 liknar spelet och kommer ha hög överförbarhet till matchen.

Övning 1

Syftet med övningen är att träna på avslut genom att skjuta. Här har vi designat en övning med förutbestämda löpvägar, övningen saknar även motståndare och medspelare att ta hänsyn till. Spelaren befinner sig i en förutsägbar miljö, den beslutsprocess som råder och ständigt upprepas under matchen saknas.

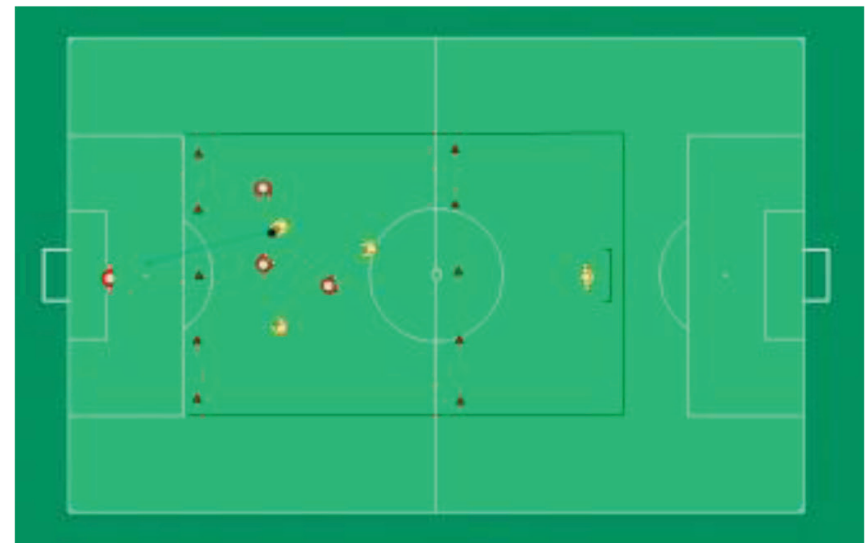


Spelaren som är först i kön passar medspelaren som står vid sidlinjen. Spelaren påbörjar direkt efter passningen en löpning och rundar en kon utanför straffområdet och viker av in mot mål. Spelaren får en passning tillbaka från spelaren vid sidlinjen och tar avslut så fort som möjligt mot målet. Spelarna kommer ha mycket lättare att prestera ett bra avslut i denna övning än i matchen. Inga

motspelare stör deras sikt, eller är i vägen i deras skottfält. Spelarens raka fina välavvägda löpväg existerar sällan i matchen. Under matchen måste spelaren göra riktningsförändringar och anpassa sin löpväg och ansats till skottet utefter omgivningen. Inga medspelare finns i närheten att ta hänsyn till, spelaren i övningen behöver inte värdera om ett avslut eller en passning är det bästa alternativet just då osv. Tränaren hamnar ofta i funderingar kring över hur det kan komma sig att spelarna skjuter så bra på träning men inte under match. Svaret är att vi inte tränar på spelet, överförbarheten på den intränade färdigheten är låg när vi byter miljö.

Övning 2

Här har vi designat en övning som är lik matchen och spelarna befinner sig i samma oförutsägbara miljö som råder i match.

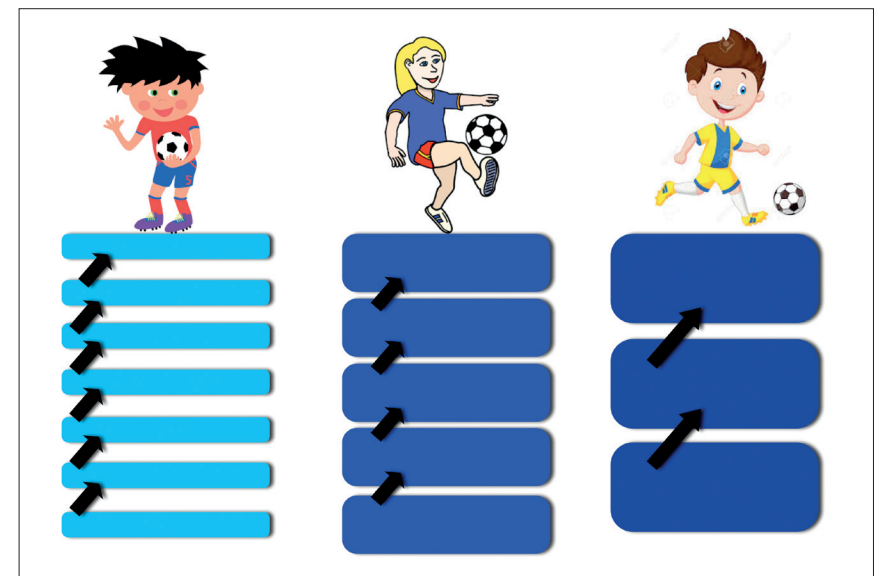


Vi spelar 3 vs 3 med två målvakter inom den avgränsade ytan. Avslut mot mål får endast tas innanför den avgränsade ytan vilket medför att det enda sättet spelarna kan göra mål på är att skjuta. Det vi har gjort i övning 2 är att vi har brutit ut det moment vi avser att träna, skottet. Vi har också överdrivit de antal tillfällen som uppenbarar sig i för skott i en vanlig match eftersom vi har lagt in en begränsning i spelet som medför att det enda sättet att göra mål på är att skjuta. Vi har designat en övning som är lik matchen där spelaren får många

tillfällen att öva på att ta rätt beslut samt även öva på färdigheten skott! Vi övar på färdigheten i en miljö som är lik spelet, färdigheten vi övar på får stor överförbarhet från träning till match. Att du som tränare kommer in i detta tanke-sätt och följer denna princip i träningen är helt avgörande för spelarnas utveckling. De bästa beslutsfattarna i lagsporter kan anpassa sig och fatta beslut i en ständigt föränderlig miljö, dessa spelare har förmågan att prestera i den ostabila och osäkra miljö som matchen utgör. I kapitlet spelarutbildningsplan kommer du få fler tips och råd kring hur du planerar spelarutbildningen för olika åldrar.

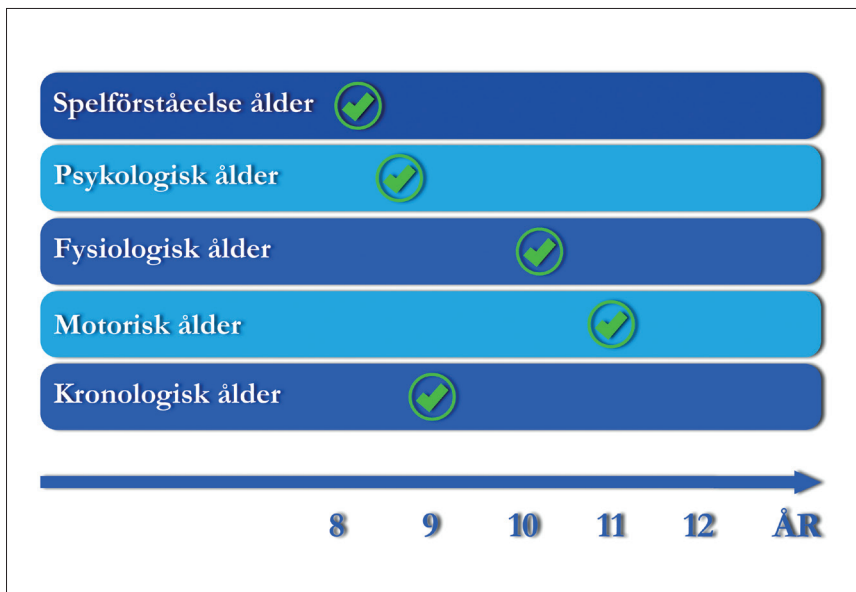
Hänsyn till spelarnas mognad

All utbildning av barn och ungdomar måste utgå från deras perspektiv och deras förmåga. Det gäller all utbildning, ingen skulle komma på tanken att utbilda en 7 åring i matematik på en nivå som är anpassad för en 15 åring. Samma förhållande råder i en fotbollsutbildning, vi måste anpassa utbildningen till vilka kunskaper och färdigheter spelaren är mogen för att ta till sig. Denna princip är lika viktig som att utgå från spelet, försöker vi lära barn och ungdomar saker som dem inte är mogna att ta till sig kommer vi inte att lyckas i våra ansträngningar! Barn och ungdomars förmåga är kopplad till både deras fysiska och psykiska mognad vilken inte är linjär och inte heller överensstämmer med barnets kronologiska ålder. En 10 åring kan ligga långt fram i sin psykiska mognad eller långt efter, det kan vi inte se eller mäta. Vi vet att barnens fysiska förmåga börjar utvecklas från födseln, barnet lär sig så småningom att krypa och sedan att gå osv. Grundmotoriken hos barnet fortsätter att utvecklas under lång tid framöver i olika perioder. Dessa perioder av utveckling passerar alla barn igenom men vid olika tillfällen och perioderna varar olika länge för olika barn. Varje barns utvecklingstrappa är individuell och därmed olika andra barns trappa.



Bilden illustrerar barnens olika utvecklingstrappor.

Den idrottsliga utvecklingen sker samtidigt och parallellt med den allmänna utvecklingen. Vi måste ta hänsyn till dessa skillnader mellan barnen i spelarutbildningen. Ett barn som är 9 år kan exempelvis ha en fotbolls teknisk/motorisk ålder på 11 år men en ålder av 8 år vad gäller spelförståelse. Ett år senare kan situationen vara helt omkastad åt olika håll för samma barn.



Bilden illustrerar skillnaden mellan kronologisk ålder och biologisk mognad.

Prestationen för stunden är alltså kopplad till dessa utvecklings och mognadsprocesser. Vi kan aldrig genom att betrakta barn avgöra vem som kommer vara bäst på fotboll om ett år, om tre år eller som vuxen. Barnens och därmed spelarnas utveckling är icke linjär. För IFK Viksjö är det viktigt att kunna ge alla barn och ungdomar med ambitionen att träna fotboll samma förutsättningar, oavsett vilken mognadsgrad dessa har för stunden. Vilken inriktning vi ska ha på träningen för olika åldrar kan du läsa mer om i kapitlet Spelarutbildningsplan.

Prestationsfokus kontra resultatfokus

Det finns stora fördelar med att se på hela utbildningsverksamheten med prestationen i fokus, både under träning och vid match. Att ha prestationsfokus betyder inte att vi inte vill vinna vilket man kan ledas till att tro. Den som vinner en tävling är vanligtvis den som presterar bäst. Ibland är tur och tillfälligheter ett inslag som avgör en tävling mellan två utövare med likvärdig prestation. Över tid är det ändå så att den som presterar bäst kommer vinna flest gånger. Logiken säger då att om vi fokuserar på vår prestation och försöker göra den så bra som möjligt kommer vi vinna oftare, vi vinner genom bra prestationer! Vinst eller förlust spelar ingen roll ur ett utbildningsperspektiv men det är ju kul att vinna, en rolig bieffekt av bra utbildning med rätt fokus. Prestationen måste dessutom sättas i relation till oss själva, vi kan prestera dåligt men ändå vinna resultatmässigt mot ett sämre motstånd likvärdigt som vi kan prestera mycket bra men ändå förlora resultatmässigt mot ett mycket bra lag. Din egen prestation kan du till stor del påverka själv, du kan bestämma dig för att kämpa allt du kan vid ett givet tillfälle. Du kan bestämma dig för att kommunicera med dina medspelare på planen eller koncentrera dig på att slå den där perfekta passningen som du gjort så många gånger förut, du kan ta ansvar för ditt eget agerande. Andras prestationer kan du påverka till viss del genom hur du agerar, genom sättet du kommunicerar på och vilka signaler du skickar till din omgivning. Du kan ha en positiv kravställning på din omgivning. Vi blir mindre nervösa och oroliga inför uppgiften när vi lär oss att fokusera på vår prestation eftersom vi har en möjlighet att påverka den till skillnad mot resultatet. Vi ökar vårt självförtroende och lusten blir större när nervositet och oro minskar. När tilltron till oss själva ökar anstränger vi oss mer och vi orkar hålla på längre, tricket är att fokusera just på prestationen och inte på resultatet av den. Hamnar vi istället i ett läge då vi fokuserar på resultatet blir vi oroliga och mer nervösa, vi har inte möjligheten att direkt påverka resultatet. Resultatet kommer ur fler saker än bara oss själva, hur bra motståndaren är och yttre omständigheter som till exempel väder och underlag kan påverka resultatet. Oron och nervositeten vi skapar påverkar vår prestation negativt vilket leder till mindre möjlighet att vinna tävlingen samt även att lusten och glädjen vi känner i situationen minskar. Det paradoxala är alltså att det är större chans att få bättre resultat om vi inte fokuserar på resultatet! Prestationsfokus bidrar också till an-

dra fördelar än att vinna oftare, dessa andra fördelar vi får av prestationsfokus är långt mycket viktigare inom barn och ungdomsidrotten. Prestationsfokus lägger grunden för ett bättre motivationsklimat för spelaren. Självförtroendet hos spelaren har större möjlighet att påverkas i positiv riktning då spelaren har lättare att jämföra sig med sig själv än med andra spelare. Spelaren kan utvecklas utifrån den nivå spelaren själv befinner sig på, inte i relation till andra. Lagsammanhållningen gynnas och förbättras då prestationen är i fokus då det förekommer mindre social jämförelse mellan spelarna sinns emellan. Med bättre självförtroende vågar spelaren mer och kommer prestera bättre vilket stärker självförtroendet ytterligare, den positiva spiralen är igång! Med den vetskapen som tränare förstår man att det är viktigt att hjälpa spelarna att fokusera på prestationen. Nedan följer några saker att tänka på och några tips om hur du kan bygga upp en miljö med prestationsfokus.

Beröm resultatlösa prestationer

Vi bör skapa en miljö där det är okej, till och med bra att misslyckas! Misslyckandet är en del av inlärningsprocessen, vi lär oss genom att göra fel. När tränaren berömmar en bra prestation oavsett resultatet av den ökar troligtvis spelarens motivation och vilja att upprepa samma bra prestation i ett annat skede. Du som tränare ökar spelarens mod! Tränaren måste berömma och förstärka bra prestationer, även resultatlösa sådana!

För att tydliggöra vad vi menar kommer här ett exempel.

Annika tar ett avslut en bit utanför straffområdet, Annikas tekniska genomförande av skottet är mycket bra och hon får en bra bollträff med tryck i skottet. Riktningen på skottet är lite fel och bollen smiter precis över ribban.



Annikas prestation var bra, hon presterade ett bra skott men resultatet uteblev. Berömmar tränaren Annika för den fina prestationen kommer hon vilja göra om den igen vid ett senare tillfälle. Tränarens bekräftelse och förstärkning av det som var bra kommer stärka Annikas självförtroende. Annika lär sig att våga misslyckas!

Om tränaren signalerar sitt missnöje med att skottet gick över visar tränaren att det är resultatet som är viktigt. Annika kommer tillslut inte vilja ta ett avslut då rädslan för att göra ett misstag får henne att passa bollen vidare till någon annan. Annika väljer att inte försöka då rädslan för att misslyckas tar över! Spelarna runt omkring Annika, resten av laget, kommer också uppfatta vilka signaler du som tränare skickar, är det resultatet som gäller eller är det prestationen du fäster vikt vid? Var dock försiktig med att berömma prestationer som inte är bra, det genomskådar spelarna ganska snart och effekten av positiv förstärkning avtar eller uteblir helt.

Prestationsmål

Att sätta prestationsmål vid tex en match är ett bra sätt att styra fokus mot prestationen. Låt gärna spelarna vara med i målsättningen, det kommer att öka deras motivation till att uppfylla målen. Ett exempel: Hur många avslut tror ni vi klarar av att ta under matchen? Ok, ni tror tio, vi testar sju stycken. Jag håller räkningen och återkopplar hur vi ligger till i halvlek. Ett sådant prestationsmål kommer troligtvis öka antalet avslut under matchen och spelarna kommer tycka att det är roligt och följa upp målsättningen. Vi kan resultatmässigt förlora matchen även fast vi uppfyllt vårt prestationsmål och presterat bra. Spelarna kan efter en förlust av naturliga skäl vara ledsna och besvikna, att då ha uppfyllt sina prestationsmål ger spelarna en möjlighet till att ändå vara nöjda över något, trots den resultatmässiga förlusten. Spelarna kan ta med sig en positiv känsla hem efteråt även fast laget förlorade resultatmässigt. Vid sidan av kollektiva prestationsmål kan med fördel individuella prestationsmål sättas. Ett individuellt mål kan vara så enkelt att spelaren får som mål att röra på sig och vara aktiv under en hel match. En annan spelare kan till exempel få utmaningen att under matchen utmana och försöka passera sin motståndare vid ett antal tillfällen, till exempel tre gånger. Kom ihåg att det är prestationen, alltså att utmana motståndaren som är målet inte resultatet av prestationen. Om spelaren passerade sin motståndare eller ej är alltså ointressant i sammanhanget! Vid varje försök spelaren gör under matchen ska en direkt positiv förstärkning komma från tränaren, efter matchen ges en sammanfattande feedback till spelaren om hur prestationsmålet uppfyllts. Viktigt är att målet är anpassat just till den individuella spelaren och dennes färdigheter, målet ska vara möjligt att uppfylla.

Individuell positiv feedback

Är man två tränare till match kan den ena ha i uppgift att under första halvlek notera en bra prestation som varje spelare utför. Ge sedan positiv återkoppling till varje spelare inför hela gruppen i halvlek, gruppen lär sig av andras prestationer. Upprepa sedan proceduren och återkoppla igen efter matchen. Gör man detta regelbundet lär sig spelarna att tränaren värderar prestationer. Spelarnas självförtroende kommer stärkas av tränarens positiva förstärkning och glädjen över att bli sedd ökar självkänslan, spelaren är någon som är viktig för tränaren och gruppen. Var noga med att inte ge någon återkoppling alls om en eller fler spelare inte har någon prestation noterad. Skulle det inträffa väntar du med återkoppling till efter matchen, då har du en halvlek till på dig att hitta prestationerna. Denna feedback syftar till att i stort skapa prestationsfokus i laget. Vi vill i det större sammanhanget skicka signaler till spelarna att vi ledare bryr oss om prestationen och inte resultatet av den. Vi ska också parallellt med denna sammanfattande feedback även under matchen omedelbart förstärka bra prestationer och beteenden direkt när dessa sker. Kopplingen mellan bra prestation och positiv feedback blir då direkt och tydlig för spelaren vilket förstärker spelarens självförtroende. Spelaren kommer uppfatta vad som var bra och kommer vilja göra om samma prestation igen vid ett senare tillfälle, positiv förstärkning! Tränaren behöver ibland öva på att se resultatlösa prestationer, det kan kännas svårt i början. En prestation som leder till ett gott resultat ser vi ofta på en gång. Den resultatlösa prestationen kan bestå av många saker, en löpning men passningen kom aldrig, en spelare som gör sig spelbar i en yta, ett bra genomfört skott som missar målet, en bra fallteknik från målvakten etc. Efter ett antal gånger kommer det gå lättare att se och hitta rätt saker i spelet. Ett tips är att slita blicken från bollen och observera vad spelarna gör på andra delar av planen än där bollen befinner sig. Hur agerar backlinjen när yttermittfältaren driver boll högt upp i planen, hur agerar målvakten när laget spelar anfallsspel på motståndarens planhalva osv..... När tränaren kommer in i detta beteende kommer många fler bra prestationer uppmärksammas då tränaren ser spelet inte bara situationen runt bollen. IFK Viksjö vill ha ett prestationsorienterat klimat kring våra träningsgrupper och lag då det skapar en bättre inlärningsmiljö för spelarna på alla sätt!

Självförtroende och självkänsla

Självförtroendet är kopplat till hur vi lyckas med det vi gör, självkänslan är kopplat till vår identitet, vem vi är. Självförtroendet stärker vi hos spelaren genom att ge beröm och förstärka positivt beteende. Förstärkningen ska ske direkt i samband med den bra prestationen spelaren utför, det blir då mycket tydligare för spelaren vad denne gjorde som vi ansåg vara bra. Det är extra viktigt att vara direkt i återkopplingen med yngre spelare som inte har förmåga att komma ihåg och återskapa bilder av en situation en tid efter den faktiskt inträffade. Även med äldre spelare bör förstärkningen komma omedelbart för att ha störst effekt men den äldre spelaren har också bättre förmåga att reagera positivt på förstärkning till exempel efter en match eller i en halvlek. När vi förstärker positiva saker och ger beröm är det viktigt att vi inte överdriver mängden och frekvensen. Ger vi för mycket beröm kan spelaren få en känsla av att alltid lyckas och blir inte motiverad till att träna mer, hårdare eller mer koncentrerat. Spelaren kan senare bli bekväm och ge upp när det tar emot. Om spelaren får för lite beröm och positiv förstärkning kan spelare känna att det inte är någon idé att fortsätta då känslan av att spelaren inte kan infinner sig. Vi måste hitta en lagom nivå vilket ibland kan vara svårt. När spelaren är ny eller när vi inför något nytt i träningen kan det vara bra med mycket beröm. När spelaren blir bättre eller det nya momentet vi infört börjar fungera bra bör vi vara lite mer återhållsamma. Självkänslan är som sagt kopplat till vår identitet, vem vi är i gruppen och hur vi själva utvärderar vår person samt vår förmåga till att vara duktig. Att känna sig betydelsefull i gruppen, känna att man fyller en funktion och är någon vid sidan av att uppleva den egna kompetensen som god är viktigt för spelaren. Försök se och uppmuntra alla spelare vid varje tillfälle ni träffas, alla ska känna att dem är delaktiga och viktiga. Ett bra sätt är att hälsa på och ta varje spelare i hand innan varje träning. ”Hej Lisa, vad kul att du är här idag!” Försök också om möjligt att tacka varje spelare enskilt efter varje träning. ”Tack för idag Lisa, bra jobbat, hoppas vi ses på onsdag!” Spelarna ska under kontrollerade former få vara med och bestämma i sin miljö. För dem yngsta kan det handla om att välja vilken lek man ska köra och för juniorlaget kan det handla om att få vara delaktig vid säsongsplaneringen inför kommande år. Självkänslan utvecklas även i samspel med andra vilket innebär att andras uppfattning av individen kommer att spegla utvecklingen av densamma, det är viktigt att jobba med laganda och gemenskap inom gruppen.

Träningen

Vi har tidigare läst om att planera och förbereda sig rätt inför träningspasset men det är naturligtvis viktigt att vi också får till det när vi väl står där. En bra träning kännetecknas ofta av att inlärningsmiljön som spelarna befinner sig i, alltså själva övningarna är ett ordnat kaos. Spelarna lyckas inte hela tiden med sin uppgift utan misslyckas en hel del, där sker själva inläringen av nya kunskaper. När spelarna slutar misslyckas och övningen flyter på måste vi tillföra något nytt i övningen för att åter hamna i ”inlärningszonen”. Här har vi åter en balansgång mellan för mycket och för lite att ta med i beräkningen. Lyckas spelarna för lite kan det påverka självförtroendet i fel riktning, lyckas man för ofta påverkar det inlärningsmiljön negativt. En målbild att ha med sig är 50/50 regeln, spelarna lyckas och misslyckas alltså i lika omfattning under övningen. Tiden mellan övningar och övergången mellan olika övningar bör däremot kännetecknas av ett ”flow” där allt flyter på. Det kan vara svårt att få till flytet alla gånger men det är bra att ha den målbilden med sig. När det känns bra och allt flyter på bör man reflektera över vad det var som gjorde att det blev så. Naturligtvis är det lika viktigt att fundera över varför det gick mindre bra de gånger man känner att det ”hackar” och flytet inte infinner sig. Tillslut lär man sig och blir ganska bra på att identifiera hur just du som tränare ska jobba med din grupp för att komma rätt. När man hittar rätt och flytet infinner sig i träningen är det nästan som om den rullar på av sig självt, du skulle kunna vara åskådare och bara se på.

Här kommer några tips som förhoppningsvis hjälper dig på vägen.

- Håll genomgångar korta.
- Ha samma struktur kring samlingsplats, plats för material, vattenflaskor etc.
- Instruera inte mer och oftare än nödvändigt, när du väl gör det var kortfattad och tydlig.
- Det är en fördel om du kan använda dig av en och samma yta till stor del genom träningen och byta övningar genom enklare justeringar inom ytan. På så sätt flyter skiftet mellan övningarna på bättre.
- Låt övningen flyta på lite längre, bryt inte omedelbart vid första tanken om det inte är nödvändigt för att visa på en speciell situation. Låt spelet flyta på och se vad som händer.

- Våga gå ifrån din ursprungliga planering ibland och göra något helt annat om spelarna för dagen visar särskild oförmåga till koncentration eller ork. Bättre att göra något annat just den gången men göra det bra än att stå fast vid sin planering och genomföra en sämre träning.
- Planera inte ett helt pass bestående av nya övningar som spelarna är ovana vid.

Matchen

Tävlingen är ju idrottens kärna, det är den vi tränar inför, det är där vi mot andra kan mäta kunskaper och färdigheter vi utvecklat under träning. Matchen är ett viktigt verktyg i vår spelarutbildning, dessutom är matchen ett tillfälle då allt riskerar att ställas på sin spets och det är lätt att hamna fel i fokus som ledare och tränare. Spelarna vill vinna liksom publiken, du som tränare och ledare känner förmodligen också av den drivkraften ibland. Här gäller det för ledarna att parera alla fallgropar och behålla rätt fokus! En tävling väcker också många känslor och stort engagemang hos utövare, ledare och åskådare vilket ibland tyvärr är grogrund för osportsligt eller rent av respektlöst beteende.

Förhållningssätt vid match

Matchen är en högtidsstund för barnen och ungdomarna vilken ska präglas av gemenskap och glädje. Matchen är också det tillfälle som spelarna lär sig att hantera vinst och förlust med alla olika känslor som följer. Tränare och ledare är viktiga förebilder och har ansvaret för att en positiv miljö med prestationen i fokus omgärdar matchtillfället, före under och efter matchen. Ett korrekt uppträdande från ledaren i såväl med och motgång smittar av sig på spelarna. Alla ledare och spelare ska naturligtvis behandla alla närvarande kring ett idrottsevenemang med respekt, motståndare, medspelare, domare, funktionärer och publik. Spelarna ska tacka motståndare och domare efter match och uppträda sportsligt i alla situationer.

Matchen är ett utbildningstillfälle

Vi ska inte se på våra barn och ungdomar med samma filter för ögonen som när vi ser på vuxna som spelar Champions league! Vi ska se helgens match som ett utbildningstillfälle där vi ska befästa och testa de färdigheter och moment vi övat på under den senaste periodens träning.

Analysen av matchen skall utgå från våra prestationer kopplade till träningen, inte resultatet i tävlingen. Har laget blivit bättre på sitt djupledsspel? Har den enskilda spelaren förbättrat sin passningsteknik? Vi åker inte till grannkommunen och spelar St:Eriks-cupen för att vinna matchen, att vinna eller förlora är ointressant ur ett utbildningsperspektiv. Om vi har blivit bättre på det vi har tränat den senaste perioden är däremot väldigt intressant och viktigt att analysera!

Vad gjorde vi bra, hur förstärker vi det? Vad gjorde vi mindre bra, hur förbättrar vi det? Tävlingen är ett utbildningstillfälle där spelarna och laget får möjlighet att testa sina kunskaper i dess rätta sammanhang. När barn och ungdomar vilka är i en utbildningsfas tävlar gör dem det i ett utbildningssyfte, inte med de syften som finns i en underhållningsindustri som i tex Allsvenskan eller Premier league. Du som tränare måste förstå och förhålla dig till detta faktum, för att förtydliga tanken målas två scenarion upp nedan.

Lag gul består av ett antal glada 11 åringar vilka under en tid tränat på passnings-spel. Syftet med träningen har varit att hålla bollen inom laget och passa kort med de närmaste medspelarna. På så sätt vill laget bygga upp sitt anfallsspel och flytta bollen med kontroll genom de olika spelytorna för att komma till avslut.

Scenario 1

Under matchen tappar tränaren fokus på prestationen och utbildningen, tränaren vill bara vinna då laget förlorat de tre senaste matcherna mot motståndarlaget. Tränaren hamnar i resultatfokus och vill vinna! Tränaren instruerar sin målvakt i att göra långa utsparkar och sätter sin starkaste och snabbaste spelare som forward. Spelaren får instruktionen att vinna boll och ta avslut mot mål så fort som möjligt. Tränaren vill vinna och ger laget de instruktioner tränaren för tillfället anser är bäst för att uppnå det målet. Tränaren har nu skiftat fokus från prestation och utbildning till resultat och betydelsen av att vinna matchen. Lag gul missade chansen att öva på sitt passningsspel under matchen, kopplingen till senaste tidens träning är borta. Tränaren förlorade möjligheten att analysera om senaste tidens träning höjt lagets prestationsförmåga avseende passningsspelet. Spelarna tappar kopplingen mellan senaste tidens träning och matchen, dessutom är läran-det för spelarna under matchen lika med noll.

Scenario 2

Till match får spelarna instruktionen att träna på sitt passningsspel. Tränaren är tydlig med att det är dagens fokus. Under matchen tar spelarna några mindre bra beslut på egen planhalva vilket resulterar i ett par baklängesmål då motståndarna bryter några passningar och hamnar i friläge. Tränaren är nöjd över lagets prestation då passningsspelet i helhet såg mycket bra ut. Laget lyckades vid flera tillfällen spela sig ur pressade situationer och kunde under perioder ha ett stort bollinnehav.

Laget gjorde också mål genom att med kontroll flytta bollen framåt i banan och komma till avslut. Tränaren kan analysera matchen ur ett utbildnings och prestationsperspektiv, tränaren få ett kvitto på att träningen gett resultat i form av ökad kunskap och förmåga kopplat till de färdigheter laget tränat på. Tränaren kan analysera vilka delar som fungerade bra i passningsspelet och förstärka dessa samt notera vad som fungerade mindre bra inför kommande träningar. För spelarna blir kopplingen mellan träning och match tydlig dessutom är lärandet för spelarna under matchen stort. När vi ser på matchen som ett utbildningstillfälle och fokuserar på prestationer kopplade till träningen blir matchen ett mycket starkt verktyg i vår fotbollsutbildning. IFK Viksjö vill inte gå miste om detta starka verktyg, denna centrala del av spelarutbildningen. Det finns också andra skäl till att vi ska fokusera på prestation före resultat, mer om det kan du läsa i kapitlet

Resultat kontra prestationsfokus.

Nivåanpassning och nivåindelning

Dessa två begrepp väcker mycket debatt och diskussion inom idrottsrörelsen, naturligtvis även inom fotbollen och vår förening. Först ska vi reda ut vad begreppen betyder för oss inom IFK Viksjö, det är viktigt att vi alla vet vad som är vad när vi resonerar kring begreppen i diskussioner och samtal. Nivåindelning innebär att vi delar upp en grupp baserat på kunskapsnivå, några tillhör tex ett A-lag och några andra ett B-lag. Detta får inte förekomma inom IFK Viksjö före 16 års ålder. Nivåindelning kan också vara att under träning dela in i olika fasta grupper baserat på kunskapsnivå, ni är där och ni är där, en indelning har skett. Detta får aldrig ske i IFK Viksjö. Nivåanpassning innebär att vi anpassar en övning eller ett moment i träningen utefter individens kunskapsnivå. Individanpassning är ett bättre ord att använda i sammanhanget då nivåanpassning och nivåindelning ofta blandas ihop med varandra och förväxlas. En typ av individanpassning kan till exempel vara att ge en specifik individ anvisningen att bara använda vänster fot i en övning, en viss tillslagsbegränsning eller att låta en spelare spela på en för denne ovan position på planen. Viktigt att veta i detta sammanhang och reflektera över är att det inte finns några studier eller någon forskning som tyder på att ”lika barn leker bäst” inom en så komplex idrott som fotboll. Det finns alltså inget som tyder på att en spelare skulle utvecklas bättre eller snabbare av att verka med andra spelare som är lika bra som denne själv. Detta förhållningssätt är en myt och används ibland som ursäkt för att genomföra en nivåindelning och skapa A och B lag.

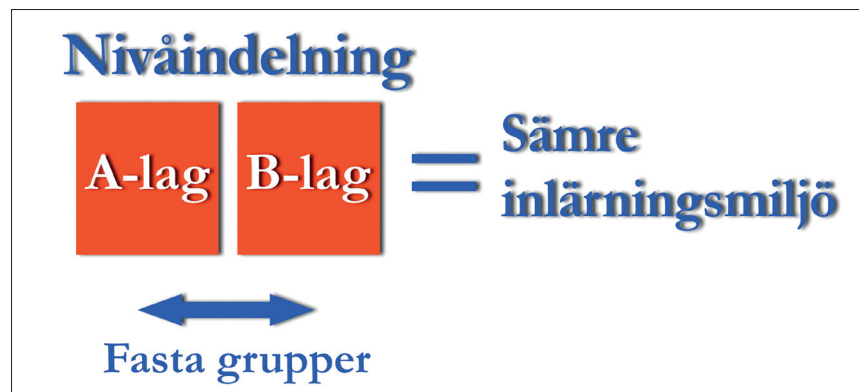
”Lika barn leker **INTE ALLTID bäst”**

Forskningen tyder snarare på att inlärning påverkas positivt av att befinna sig i en miljö som är mixad vad beträffar kunskapsnivå. De som ligger långt fram utvecklas av att hjälpa och anpassa sitt agerande utefter dem som inte kommit lika långt fram i sin utveckling. Spelare som ligger kunskapsmässigt efter lär sig av sina kamrater som ligger längre fram både genom att härma och ta efter men också genom att kompensera en svaghet genom att utveckla en annan styrka. Tränare ska använda individanpassning så ofta som det är möjligt samt vara mycket försiktiga och analysera risker och fördelar noggrant när vi närmar oss indelning. Indelning är sällan, nästan aldrig nödvändigt eller gynnsamt före ungdomsåren och

absolut inte alltid nödvändig ens där. Balansgången och gränsen mellan anpassning och indelning är ibland fin och diskussionen bör alltid hållas levande inom ledargrupper och förening. SvFF har sammanställt några risker och problem som ofta uppkommer när vi kommer för nära en indelning, dessa redogörs nedan.

Risker och problem med nivåindelning

1. Är det för individens bästa eller för tränarens bästa? Det blir lättare att bedriva träning/match när alla i gruppen är på ungefär samma nivå.
2. Att jämföra spelare med varandra leder ofta till resultatinkonsekvent klimat vilket är sämre för den långsiktiga utvecklingen och spelarnas välmående.
3. Risken finns att tränarens förväntningar påverkas, självuppfyllande profetior/growth-mindset. (pygmalioneffekten)
4. Utslagning tenderar till att öka vid nivåindelning. (drop out)
5. Nivåindelning sker med ett vuxenperspektiv, barnen kanske har en annan uppfattning?
6. Risken är att nivåindelningen sker baserat på fysisk mognad, vilket inte säger någonting om utvecklingen över tid (RAE, relativ age effect).
7. Det är näst intill omöjligt att i unga år veta vilka som kommer bli bäst. (Nutida prestation är inte lika med framtida potential, icke-linjär utveckling)
8. Man riskerar att missa kompensationsfenomenet – spelaren kompenserar en svaghet med att utveckla en annan styrka.
9. Man riskerar att missa modellinlärning, spelaren ser hur en annan spelare gör och tar efter beteendet.



Bilden illustrerar hur cementerad nivåindelning inte främjar utbildning och utveckling av unga spelare.

Seriespel

Vi har tidigare konstaterat att matchen är ett utbildningstillfälle. Seriespelet är alltså ett antal planerade träningstillfällen där vi möter ett annat lag i en tävling. Inför varje säsong anmäler föreningen vilka lag som ska delta i vilka serier och i vilka nivåer lagen ska spela. Inget lag äger sig självt och kan inte helt på egen hand bestämma i vilka serier eller nivåer träningsgruppen ska spela. IFK Viksjö äger en del av beslutsprocessen för att säkerställa en helhetssyn i verksamheten. Vi måste till exempel ha utrymme för att låna in och låna ut spelare mellan träningsgrupper och årskullar för att alla ska kunna ha en fungerande och bra verksamhet. När alla lag har ett eget ansvar för anmälan blir det lätt så att alla anmäler "egna" lag till ett maximum av sin egen kapacitet. När någon sedan behöver hjälp med lån av spelare klarar man inte av att låna ut till andra. Önskemål om vilka serier respektive lag vill spela i lämnas in till IFK Viksjös kansli, en dialog mellan lagets ledare och IFK Viksjö inleds. Ledarna känner sin träningsgrupp bäst, IFK Viksjös kansli har större möjlighet att se helheten i föreningens verksamhet. IFK Viksjös kansli äger beslutsmandatet om träningsgruppen och föreningen inte delar uppfattning om prioriteringsordningen. Vi har tidigare konstaterat i kapitlet Matchen att vi sätter spelarnas utbildning och utveckling före resultatet. Däremot är det varken bra eller roligt att alltid förlora eller att alltid vinna. Laget gynnas bäst av att ha olika svåra matcher. Att ibland vinna, ibland förlora stort som smått och ibland spela mycket jämt är en bra mix vilket gynnar utvecklingen och inlärningen. Spelar vi i en för svår serie och alltid förlorar mot bättre lag tenderar egenskaper som fysik och försvarsspel dominera det egna lagets prestationer. Lagets anfallsspel kommer bli lidande och bli väldigt förenklat, oftast slår man bara ifrån sig långa bollar. Spelar vi i en för enkel serie kommer våra färdigheter inte utmanas på en tillräcklig hög nivå, det blir för enkelt för laget vilket dessutom bidrar till en felaktig uppfattning av den egna prestationsnivån. Att nivåanpassa matchen är därför viktigt men endast med hela gruppens utveckling för ögonen, inte för att nå kortsiktiga framgångar. På nästa sida anges riktlinjer för olika åldrar vid anmälan till seriespel. Du som ledare förväntas följa dessa i verksamheten.

6-9 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Under den första tiden från 6-7 år finns inget seriespel att delta i. Matcherna består i ett antal tillfällen i form av cuper som ordnas i samarbete med närliggande föreningar. Här finns inga nivåer och svårighetsgrader att ta hänsyn till. I åldern 8-9 år spelar vi 5-manna fotboll i St: Eriks-cupen mot lag runt om i kommunen och angränsande kommuner. Inga nivåer finns i spelet under 5-manna fotbollen. Speltiden fördelas jämnt mellan alla spelare och alla ska vid några tillfällen under säsongen starta matchen. Alla spelare ska spela på olika positioner, även målvakt ska varieras. Alla spelare ska under säsongen erbjudas att delta på lika många matcher och cuper. Antal spelare till match rekommenderas till 7-8 st så att alla får ordentligt med speltid. Mer om hur du som ledare ska resonera kring matchen finns att läsa i kapitlet Spelarutbildningsplan.

9-12 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Från 10 års ålder är det möjligt att spela i olika nivåer i St: Eriks-cupen där vi spelar 7-mannafotboll med möjlighet till 9-mannafotboll sista året. I träningsgruppen ska vi skapa de bästa möjliga förutsättningarna för hela gruppen att utvecklas, samtidigt ska vi se till varje individs behov. Allt vi gör ska göras med det bästa för ögonen i avseendet spelarutbildning. Spelarnas utbildning är alltid vår prioritet, sportsliga framgångar och resultat på planen är inte viktigt i sammanhanget. Speltiden fördelas jämnt mellan alla spelare och alla ska vid några tillfällen under säsongen starta matchen. Alla spelare ska spela på olika positioner, även målvakt varieras. Alla spelare ska under säsongen erbjudas att delta på lika många matcher och cuper. Antal spelare vid match rekommenderas till 10st vid 7-mannaspel, alla ska få ordentligt med speltid. Till 9-mannaspel rekommenderas 12st-13st spelare. Vid 10 års ålder inför första säsongen på 7-manna anmäler alla träningsgrupper sina lag i nivån medel. Spelarna som kommit kortast respektive längst i sin utveckling fördelas jämt och lagens stomme utgörs av den större massan som ligger kunskapsmässigt i mitten. Vid 11 års ålder under sista året på 7-manna kan vi anmäla oss till närliggande nivåer förutsatt att alla spelare kan rotera mellan nivåerna. Rotation av spelarna i de olika nivåerna är nyckeln till utveckling och individanpassning. Två cementerade lag inom träningsgruppen som spelar i olika nivåer får aldrig skapas under perioden, nivåindelning. Alla spelare ska spela i olika nivåer, individen utvecklas både i en lättare och svårare miljö.

	10 spelare Svår	10 spelare Medel	10 spelare Lätt
Match 1	10	10	10
Match 2	8 +2	6 +2 +2	8 +2
Match 3	7 +3	4 +3 +3	7 +3
Match 4	7 +2 +1	7 +2 +1	8 +1 +1
Match 5	10	10	10

Bilden ovan illustrerar på vilket sätt vi skapar rotation mellan olika lätta och svåra inlärningsmiljöer både i träning och match där olika spelare roterar från tillfälle till tillfälle.

Vid 12 års ålder under första året på 9-manna kan vi om möjligt anmäla lag till närliggande nivåer för att fortsatt kunna rotera spelare mellan olika svårighetsgrader i spelet, individanpassning. Väljer vi att spela i olika nivåer ska majoriteten av spelarna i träningsgruppen kunna spela i alla nivåer, få spelare ska ligga för långt fram eller ligga för långt efter i sin utveckling för att kunna spela i de olika nivåer vi anmäler oss till. Rotation av alla spelare mellan olika svårighetsgrader är även här en av nycklarna till att skapa en utvecklande miljö för samtliga spelare, individanpassning. Att till exempel ha ett lag i svåraste serien och ett lag i lättaste serien utan rotation gynnar inte utvecklingen av alla individer i gruppen, nivåindelning. Bättre är då att fördela spelarna i olika starka lag så att vi ibland får lyckas, ibland misslyckas och ibland får vara mycket jämna.



Bilden ovan illustrerar på vilket sätt vi skapar rotation mellan olika lätta och svåra inlärningsmiljöer både i träning och match där olika spelare roterar från tillfälle till tillfälle.

Ibland påstås det att bäst utveckling fås av att spela jämna matcher men forskningen pekar snarare mot att det är bättre om man får både lätta, jämna och svåra utmaningar. Detta förhållande anses påverka inläringen mest gynnsamt! När vi säger ”jämna matcher” menar vi alltså sett över hela säsongen inte sett till varje match för sig. Varje match bör alltså inte vara jämn utan när säsongen summeras ska vi ha vunnit, förlorat och spelat oavgjort jämt fördelat. Nivåanpassning får aldrig användas i syfte att selektera och dela in i olika lag, till exempel i ett första och ett andralag. Det vi gör då är nivåindelning inte anpassning. Spelarutbildningen ska alltid prioriteras före kortsiktiga resultat och sportsliga framgångar för barnen! Om vi utbildar alla våra fotbollsspelare på ett systematiskt och välplanerat sätt kommer vi med stor sannolikhet ha lag anmälda till dem högre nivåerna i seriesystemet i ett senare skede av utbildningen. Det blir en naturlig följd och effekt av en bra spelarutbildning.

12-16 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Spelet på högsta nivå skall inte stressas fram, IFK Viksjös ungdomslag ska prestera på topp senare i junioråldern, inte när dem är 13-14 år. Hela träningsgruppens utveckling är prioriterad framför att ha enstaka lag i högsta serierna. Möjligheten att spela i olika serier får inte ses i absoluta termer eller något att i första hand sträva efter. Val av serier styrs av de förutsättningar och ambitioner som finns i respektive träningsgrupp och årskull men utbildningsperspektivet är fortfarande viktigast. Samma förhållande råder här som i ovan period, möjlighet till rotation av spelare mellan olika nivåer skapar en bra utvecklingsmiljö för spelarna. Alla spelare ska under säsongen erbjudas att delta på lika många matcher och cuper. Speltiden fördelas jämnt mellan alla spelare och alla ska vid några tillfällen under säsongen starta matchen. Antal spelare till match rekommenderas till 13-15st (11-manna), alla ska få ordentligt med speltid. Stora trupper är en förutsättning för en fungerande idrottsansning längre fram därför är det prioriterat att behålla kvar intresset i en bred trupp där spelarna i lugn och ro får utvecklas i sin egen takt. Övergången från barn till ungdom sker succesivt och växling mellan olika ambitionsnivåer hos spelarna sker fram och tillbaka över tid. Intresset kan växla från månad till månad spelarna måste känna trygghet och se möjligheter till att kunna delta under olika premisser. Puberteten i sig innebär en väldig omställning och kommer ungefär samtidigt som skolan också börjar bli mer krävande, det

kan då vara skönt att slippa känna krav från sin idrott. Det är viktigt att inte släcka drivkraften hos spelarna eller tvinga dem till att göra val mellan skola-idrott eller vänner-idrott. Vi ska inte ställa kollektiva krav på gruppen så som till exempel en viss träningsnärvare för att få spela helgens St: Eriks-cups match.

16-19 Fotbollsglädje, utbildning, prestation.

IFK Viksjös målsättning är att årskullarna från 16 år och uppåt ska representeras av minst två lag i seriespel varav ett lag befinner sig på en lugnare nivå och ett lag tar sikte på de högre ungdomsserierna, både på flicksidan och på pojksidan. IFK Viksjös målsättning är att ett juniorlag ska finnas både för pojkar och för flickor vilka tränar mer frekvent och specialiserat. Juniorlaget blir här det naturliga valet för dem spelare som har vilja, ambition samt kunskap och vill ta nästa steg i sin idrottsliga utveckling. Träningsgrupper som tar det lite lugnare spelar vidare i lämpliga serier i ST Eriks-cupen. Rotation mellan Juniorlag och övriga ungdomslag i syfte att utmana och utveckla spelare är viktigt. Uppflyttning till A-lag ska ske efter en längre tids rotationsträning och spel, spelaren ska ha fått möjlighet att själv bilda sig en uppfattning om vad spel på seniornivå innebär. Spelaren ska också bedömas ha kvalitet och kunskap för att få tillräckligt med speltid i A-laget för att behålla spelarens utvecklingskurva, att sitta på bänken i A-laget utvecklas ingen spelare av i längden. IFK Viksjös målsättning är att varje år kunna flytta två spelare från juniorlaget till A-laget enligt ovan beskrivning. I denna process ska IFK Viksjös sportchef, juniortränare/ungdomstränare och A-lagets organisation vara delaktiga. IFK Viksjö äger beslutsmandatet i processen. Spelarens egen vilja och ambition får inte glömmas bort.

Kom ihåg.....

IFK Viksjö bedriver sin utbildningsverksamhet för barnen och ungdomarna, dem är viktigast i verksamheten.

Vi måste utgå från vad som är bäst för dem, inte vad som är lättast för oss ledare. Kom ihåg så många som möjligt, så bra som möjligt, så länge som möjligt!

Verksamhetens organisation

6-9 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Efter knatteverksamheten bildas träningsgrupperna med geografisk skoltillhörighet och kronologisk ålder som utgångspunkt. Undantag från ålderstillhörighet kan göras av sociala skäl då en spelare till exempel går i skolan med äldre eller yngre åldersklass. Det är viktigt att man får träna, spela och ha roligt med sina kompisar. Gruppernas storlek kan variera beroende på antalet nya knattespelare. Målsättningen är att en grupp aldrig ska vara färre än 15-18st spelare eller fler än 20-25st spelare. Observera att det är en målsättning och att verkligheten ibland kräver andra strukturer. En grupp som till exempel riskerar att bli för få ledare eller spelare måste kanske slås ihop med en annan grupp. I en grupp som är på väg att växa sig för stor måste fler ledare tillföras eller gruppen delas. Viktigast är att vi skapar goda inlärningsmiljöer för spelarna tillsammans med sina kompisar! St: Eriks-cupen spelas i rätt åldersklass, inga nivåer förekommer i seriespelet. Alla spelare ska erbjudas att vara med på lika många matcher och cuper under en säsong.

9-12 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Ovan gruppindelning råder till det året spelarna fyller tio år då en ledarsammanslagning av åldersklassen sker till en ledargrupp som gemensamt ansvarar för åldersklassens verksamhet och spelarutbildning. Sammanslagningen syftar till att säkerställa och likställa spelarutbildningen. Processen påbörjas redan när spelarna är nio år med förberedande möten, processen ska vara klar på alla plan inför det året spelarna fyller elva år. Vi vill vara extra tydliga med att syftet med detta är att alla spelare födda ett visst år ska få ta del av en likartad spelarutbildning för att undvika diskrepanser i densamma över tid. Detta är oerhört viktigt senare då spelarna ska verka tillsammans i junior och seniorlag. Riktlinjer och hjälp bereds från IFK Viksjö inför och under denna process. IFK Viksjö ordnar alltid sina lag i ålderstillhörighet och ingen spelare får tillhöra äldre eller yngre åldersgrupp, det är viktigt att få vara med sina kompisar. Utvecklingsmässigt vet vi att spelarna gynnas bäst över tid av att träna och spela med andra i samma ålder. Undantag kan göras av sociala skäl då en spelare till exempel går i skolan

med äldre eller yngre åldersklass. Gemensamma aktiviteter mellan åldersgrupper i syfte att lära känna varandra samt avdramatisera känslan för att verka med andra ska ordnas inom denna period. Längre fram under ungdomsåren kommer hopslagningar av träningsgrupper vara nödvändigt för att kunna organisera verksamheten, denna process underlättas då spelarna är vana och trygga med att samverka med andra. Det är också viktigt att i ungdomsåren kunna samverka mellan åldersgrupper för att hitta utvecklande miljöer för alla spelare i träning och match. Detta utbyte mellan träningsgrupper i syfte att individanpassa träningen, så kallad "rotationsträning" sker tidigast från 12 års ålder då vi spelar 9-manna. IFK Viksjö vill bedriva verksamhet för alla och ska kunna ta emot nya spelare långt upp i tonåren, både nybörjare och erfarna. Samtidigt vill vi också kunna erbjuda en stimulerande och utvecklande miljö för individen med bibehållen kvalitet utifrån vår modell, denna bok. Ibland kan det vara så att vi tillfälligt tvingas stänga en grupp för nya spelare vilket kan bero på flera olika saker, till exempel ledarbrist eller brist på träningsyta i förhållande till gruppens storlek. När detta inträffar måste problemet identifieras och lösas för att kunna "öppna" gruppen igen. Dessa fall utreds av IFK Viksjös kansli tillsammans med ansvariga ledare. I seriespel och cupspel spelar vi alltid i rätt ålderskategori, det är alltså inte tillåtet att anmäla lag till äldre eller yngre åldersklasser. Alla spelare ska erbjudas att vara med på lika många matcher och cuper under en säsong. Vi spelar alltid på rätt planstorlek i förhållande till åldersklassen. Efter avslutat seriespel under hösten inför kommande byte av planstorlek kan man delta i cupspel på större plan under förutsättning att sådana cuper ordnas för den rätta åldersklassen. Under perioden efter det innevarande seriespelets slut kan också träningsmatcher spelas på nästkommande säsong's planstorlek. Avsteg från detta kan göras då lag ska delta i större internationella cuper som inte följer förbundets spelstorlekar. Dessa avsteg ska godkännas av IFK Viksjös sportchef.

12-16 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Under de äldre ungdomsåren kan undantag göras från ålderstillhörighet i träningsgruppen för att ge förutsättningar till att möta olika ambitionsnivåer och utbildningsbehov hos spelarna, individanpassning. Dessa olika undantag beslutas i samråd mellan ledare spelare/föräldrar och IFK Viksjös sportchef. I verksamheten måste vi ha samarbete och utbyte mellan åldersklasserna och lagen för

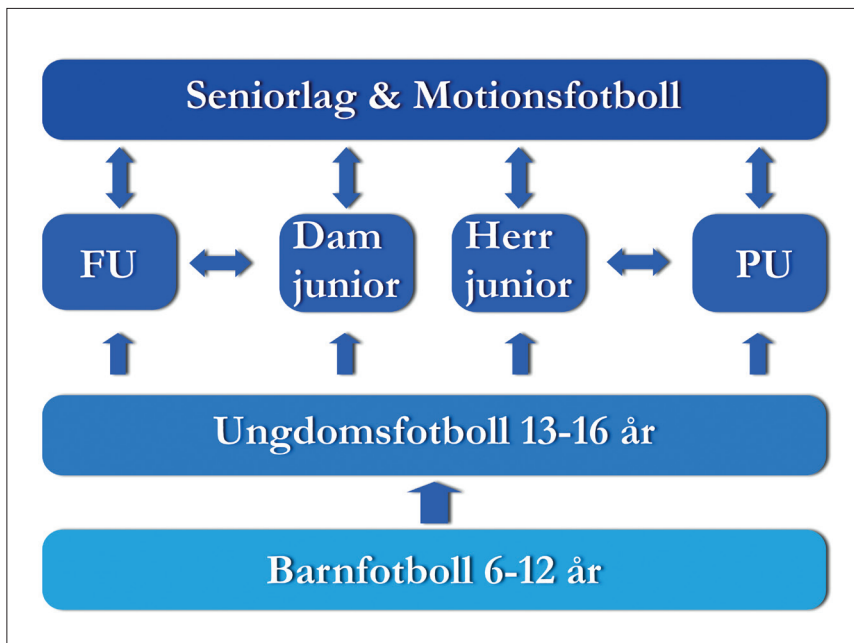
att kunna organisera utbildningen på bästa sätt och för att kunna tillgodose varje individs behov. Det är av stor vikt att alla ledare är öppna och förberedda på att både skicka och ta emot yngre och äldre spelare vid både träning och matchspel. Det kan vara spelare som behöver utmaning i en tuffare miljö likväl som en nybörjare vilken behöver speltid i en lättare miljö än vad som finns tillgänglig inom den egna åldersgruppen för att utvecklas. I denna ålder kan möjlighet till träning med vår samarbetsförening erbjudas i de former som beskrivs i vårt avtal med denne. Samarbetet beslutas i samråd mellan IFK Viksjös sportchef och berörda ledare och spelare, även ansvariga från samarbetsföreningen är involverade i denna process. Alla typer av samarbeten och utbyten med andra föreningar inleds och beslutas av IFK Viksjös sportchef och styrelse. När IFK Viksjö ingår samarbetsavtal ska dessa följas och efterlevas från båda parter sida. I seriespel och cupspel spelar vi alltid i rätt ålderskategori, det är alltså inte tillåtet att anmäla lag till äldre eller yngre åldersklasser. Alla spelare ska erbjudas att vara med på lika många matcher och cuper under en säsong. Vi spelar alltid på rätt planstorlek i förhållande till åldersklassen. Efter avslutat seriespel under hösten inför kommande byte av planstorlek kan man delta i cupspel på större plan under förutsättning att sådana cuper ordnas för den rätta åldersklassen. Under perioden efter det innevarande seriespelets slut kan också träningsmatcher spelas på nästkommande säsongens planstorlek. Avsteg från detta kan göras då lag ska delta i större internationella cuper som inte följer förbundets spelstorlekar. Dessa avsteg ska godkännas av IFK Viksjös sportchef.

16-19 Fotbollsglädje, utbildning, prestation.

Under denna period formeras Juniorlag både för pojk/flick vid sidan av ungdomslag i St: Eriks-cupen då spelarunderlag finns för detta. Det kan vara så att vi inte har tillräckligt med spelare för att kunna organisera både ett juniorlag och ett ungdomslag bredvid. Vid dessa tillfällen ska sportchef tillsammans med ledarna nogsamt analysera vilken den bästa vägen är framåt mot målet att bilda juniorlag. Det är också viktigt att vi lyckas ordna en bra verksamhet även för dem som inte vill satsa på spel i juniorverksamhet med mer frekvent och specialiserad träning. Delar vi träningsgrupper måste vi säkerställa att vi har kompetenta utbildade tränare för att ta hand om båda grupperna. Finns juniorlag sker uttagning dit under perioden. Spelaren ska bedömas ha kunskap, ambition och vilja till att träna mer

specialiserat och satsa mer på sin fotboll för att konkurrera om en plats i juniorlaget. Denna process leds av sportchef i samråd med ungdomstränare, juniortränare och spelaren själv. För spelare som inte erbjuds en plats men som har vilja och ambition ska en individuell utvecklingsplan upprättas i samråd mellan ungdomstränare, juniortränare och sportchef för att skapa bästa möjliga förutsättning för spelaren att ta en plats i ett senare skede. Spelarens utveckling ska nogsamt följas och löpande utvärderas. Saknar vi juniorlag kan vi dela träningsgruppen i två där den ena gruppen har ambition och vilja att träna mer systematiskt och vid fler tillfällen medans den andra gruppen tar det lite lugnare. Det ska inte ses som ett måste att dela träningsgruppen utan en möjlighet om förutsättningarna för att kunna göra det finns. I denna process får inte spelarnas egen vilja och ambition förbises. När en träningsgrupp delas är det viktigt att ledarna tillsammans med föreningen nogsamt analyserar och värderar vad som är bäst för spelarna och verksamheten både på kort och lite längre sikt innan ett beslut fattas. IFK Viksjös sportchef har beslutsmandat om samsyn inte råder. Vi måste vara öppna för samarbete mellan träningsgrupper och åldersklasser för att lyckas med organisationen av verksamheten på bästa sätt under perioden. Det kan vara så att vi måste jobba tillsammans träningsgrupper emellan för att kunna erbjuda spel på olika nivåer eller så måste vi slå ihop träningsgrupper för att lyckas. Alla ledare inom IFK Viksjö måste vara förberedda på att en hopslagning eller splittring av en eller flera träningsgrupper kan bli nödvändig. IFK Viksjös målsättning är att representationslagen ska bestå av 80 % egna spelare. Det är av stor vikt att vi inom föreningen har stora ungdomsgrupper för att kunna nå det målet, vi måste behålla så många spelare vi kan så länge som möjligt.

Målbild Organisation IFK Viksjö



Bilden ovan illustrerar den organisation som IFK Viksjö strävar efter i den idrottliga verksamheten.

Rollen som tränare

Rollen som tränare inom IFK Viksjö är den viktigaste rollen för att vi ska klara av att ha en spelarutbildning av hög kvalitet. Det är tränaren tillsammans med föreningen som lägger grunden till den utbildningsmiljö vilken spelarna befinner sig i men det är tränaren som på varje träning jobbar med spelarna och verkar för att miljön och utbildningen blir bra. En ideell tränare liksom en avlönad har samma ansvar för att de barn som börjar med fotboll får en kvalitativ grundutbildning vilken ger dem rätt förutsättningar för att kunna satsa på fotbollen om den ambitionen väcks utefter vägen! IFK Viksjö vill ge alla spelare som kommer till oss möjligheten att kunna följa sin dröm. Om drömmen är att ha kul med kompisar eller bli framtidens landslagsspelare spelar ingen roll, vi ska lyckas i båda fallen! IFK Viksjö ställer därför en del krav på alla tränare i verksamheten. Alla tränare ansvarar gemensamt med andra ledare och föreningen för att våra spelare upplever glädje, gemenskap och kamratskap under deras tid inom IFK Viksjö. Tränarna har ansvar för att väcka en inre motivation hos spelarna och se till att den bibehålls tillsammans med glädjen för fotbollen. Alla tränare har ansvaret, tillsammans med föreningen för att spelarna under sin tid i IFK Viksjö får ta del av en modern spelarutbildning av hög kvalitet. Tränaren förväntas ta eget ansvar för sin utveckling i sin roll som fotbollstränare. IFK Viksjö har en utbildningsplan för tränare som du förväntas följa, föreningen står för utbildningskostnaden, du bidrar med din tid och ditt engagemang för barnen, ungdomarna och fotbollen! IFK Viksjö ska bedriva en modern spelarutbildning, det är då viktigt för alla tränare att ta del av nya rön och ny forskning kring hur vi på bästa sätt ordnar och bedriver en sådan. Tränarens uppgift är inte att i första hand lära ut, att skapa miljöer där inlärning sker är huvuduppgiften vilket är ett område tränare måste utveckla sig själv inom. Föreningen har ett ansvar att förenkla denna process, till exempel genom att göra olika externa utbildningsmiljöer tillgängliga, anordna temakvällar, anordna interna utbildningar osv. Tränaren har eget ansvar att vara delaktig och ta del av den information som finns tillgänglig. IFK Viksjö kommer regelbundet då och då kalla tränarna från respektive träningsgrupp till tränarråd där vi tillsammans diskuterar nya infallsvinklar, byter erfarenheter och gemensamt löser uppkomna problem. Vid tränarråden ställer vi in en ordinarie träning för spelarna i aktuell träningsgrupp för att inte behöva ta mer än nödvändigt av

tränarnas tid i anspråk. IFK Viksjö förväntar sig att alla tränare följer de regler, riktlinjer, värderingar och policys som anges av föreningen inom den verksamhet dessa ordnar. Att vara tränare är ett förtroendeuppdrag som fås av IFK Viksjö, om detta förtroende i något skede anses förbrukat kan konsekvensen bli att tränaren fräntas sitt uppdrag.

Viktiga utvecklingsområden för tränaren

Vi har alla olika bakgrunder och förutsättningar med oss in i vårt tränarvärv och har därför olika utvecklingsbehov inom olika områden. Här nedan följer några exempel på områden vilka är viktiga för en fotbollstränare att ha kunskap och insikt inom. Alla tränare bör vara medvetna om dessa och själva analysera inom vilket område man har mest utvecklingspotential för tillfället.



Fotbollskunskap

Relevant kunskap om fotboll för att kunna utveckla träningsgruppen i befintlig och till nästa nivå är viktigt. Tränarens kunskap bör stå i relation till den ålder och utvecklingsnivå träningsgruppen befinner sig på för tillfället. I takt med att spelarna blir äldre och lär sig mer och mer måste tränaren vara förberedd inför nästa steg i spelarnas utveckling. Tränaren bör ligga före sina spelare i utvecklingen för att kunna planera på längre sikt och för att vara förberedd på vad som väntar framöver.

Ledarskapet

Vid sidan av de praktiska fotbollskunskaperna är tränarens förmåga att leda gruppen avgörande för spelarnas utveckling. Tränaren bör ha insikt i gruppens olika processer och gruppens utveckling. Tränarens förmåga att kunna kommunicera med spelare, förening och föräldrar påverkar utbildningsmiljön. Att kunna anpassa utbildningen och ställa relevanta krav utefter spelarnas kronologiska och biologiska mognad och ålder är viktigt. Tränaren ska kunna lägga upp spelarutbildningen på ett för spelarna pedagogiskt fördelaktigt sätt och skapa bra lärande miljöer för spelarna. Tränaren bör lära sig metoder för att reflektera över sitt ledarskap och hur tränaren på bästa sätt leder sin egen utveckling.

Idrottens psykologi

Att ha kännedom om gruppens psykologi och vad som påverkar varje enskild spelares självkänsla och självförtroende inom idrotten är viktigt. Fotboll är en komplex miljö där tränaren kan stärka spelarna i deras vardag förutsatt att tränaren vet och känner till vilka krafter som verkar i miljön och hur tränaren kan vända dessa krafter till spelarnas och gruppens fördel. Att befinna sig i en tävlingsituation eller till exempel inför nya moment i träningen eller liknande kan vara en pressad situation för spelaren. Tränaren bör kunna hjälpa spelarna med att minska anspänning och nervositet inför tävling och andra pressande situationer. Tränaren bör ha kännedom om krafterna inom idrottspsykologin, om hur dessa verkar och hur man som ledare kan jobba med dessa i olika sammanhang.

Ledarförsörjning

Verksamheten är helt beroende av att det finns ledare för träningsgrupperna. Lyckas föreningen inte rekrytera nya ledare i samband med uppstarten av nya träningsgrupper kan verksamheten inte ordnas. Inom IFK Viksjö rekryteras lagens ledare ur föräldragruppen tillhörande de barn som efter knatteverksamheten ska bilda de olika träningsgrupperna. Både lagledare och flertalet tränare ska rekryteras och utses. I början är det klokt att vara många, man vet aldrig vilka barn som slutar och med dem deras föräldrar som kanske hade en ledarroll. Det blir enklare när man är fler som kan dela på ansvaret, ibland kommer andra saker i livet medföra att man inte kan vara närvarande vid träning eller match, då är det bra om man är många. Efter en tid stabiliseras läget i gruppen men man måste ändå vara förberedd på att en ledare kan försvinna en dag. Det är viktigt att ledargruppen gemensamt är utbildade till rätt nivå för att kunna parera dessa situationer. För att säkerställa ledarnas utbildning har IFK Viksjö en utbildningsstegen som ledarna förväntas följa, se utbildningsstegen. Knatteverksamheten och sommarfotbollsskolan drivs av unga ledare inom föreningen med stöd av ledarsupport och anställda inom föreningen. Det året spelarna fyller 15 år påbörjas en rekryteringsprocess inom IFK Viksjö som syftar till att hitta unga personer som har förmåga, vilja och intresse av att bli framtidens ledare. Ungdomarna som anmäler sitt intresse är ofta själva spelare, domare eller före detta spelare inom IFK Viksjö vilka är nyfikna på att pröva rollen som ledare. Dessa utbildas i ett första steg inom föreningen inför knatteverksamheten och sommarfotbollsskolan där dem kommer verka som ledare för barnen. De unga ledare som sedan vill utvecklas i sin roll erbjuds olika vägar till det inom föreningen i form av utbildningar både internt och externt med medföljande mentorskap samt uppdrag inom olika träningsgrupper. IFK Viksjös målsättning är att rekrytera tränare till de högre seriesystemen ur egna led. De tränare som visar engagemang och intresse erbjuds möjlighet till att utbilda sig på de högre nivåerna för att kunna leda våra junior och representationslag. När detta inte är möjligt rekryteras tränare utifrån till dessa uppdrag. Rollen som Juniortränare är arvoderad under förutsättning att adekvat utbildningsnivå vid sidan av engagemang och förmåga finns. Rollen som tränare för representationslagen Dam och Herr är arvoderade. Ytterst är det föreningens styrelse som fattar beslut om arvoden.

Utbildningsstegen

6-9 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Utbildning	Obligatorisk	Frivillig	Övrigt
Leda små lirare	För tränare och lagledare	Nej	Genomförs inom de tre första månaderna
C-Diplom	För alla tränare	För lagledare	Genomförs under första året
Viksjömodellen ink spelarutbildningsplan	För tränare och lagledare	För föräldrar (ej samma tillfälle som ledarna)	Genomförs under första året
Lagledarutbildning	För lagledare	För tränare	Genomförs under första året

9-12 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Utbildning	Obligatorisk	Frivillig	Övrigt
B-Diplom ungdom	För en tränare	För övriga tränare	Genomförs under sista året i perioden
MV-tränarutbildning C	För en tränare	För övriga	Genomförs under första året av perioden
Interna träffar och workshops	För en tränare	För övriga ledare	Genomförs regelbundet i föreningens regi

12-16 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Utbildning	Obligatorisk	Frivillig	Övrigt
B-Diplom ungdom	För en tränare	För övriga tränare	Genomförs under de två första åren av perioden
MV-tränarutbildning B	För en tränare med utbildning C	För övriga med utbildning C	Genomförs under första året av perioden
Interna träffar och workshops	För huvudansvarig tränare	För övriga ledare	Genomförs regelbundet i föreningens regi.

16-19 Fotbollsglädje, utbildning, prestation.

Utbildning	Obligatorisk	Övrigt
UEFA B	Lämpliga kandidater för utbildningen utses i samråd med IFK Viksjö	Aktuell för tränare/blivande tränare i juniorlag/seniorlag
UEFA A Ungdom (kommande utbildning)	Lämpliga kandidater för utbildningen utses i samråd med IFK Viksjö	Aktuell för tränare/blivande tränare i Juniorlag
MV-tränarutbildning A	Lämpliga kandidater för utbildningen utses i samråd med IFK Viksjö. Styrelsebeslut	Aktuell för tränare i representationslag Dam och Herr
UEFA A	Lämpliga kandidater för utbildningen utses vid behov av IFK Viksjö. Styrelsebeslut	Aktuell för tränare i representationslag Dam och Herr. Eller för ansvarig i skolsamarbete
Interna träffar och workshops	För huvudansvarig tränare	Frivilligt för övriga ledare

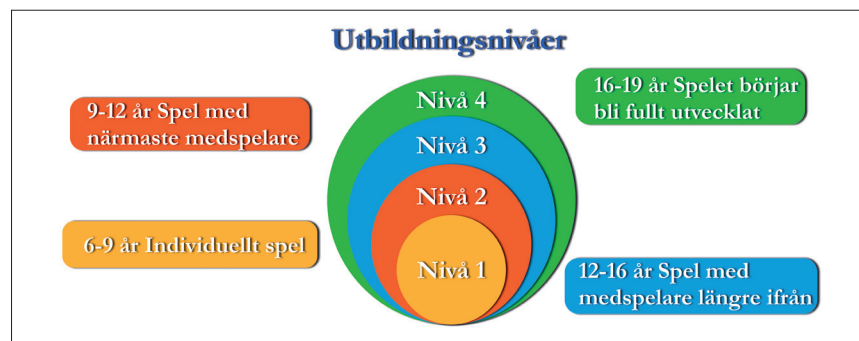
Spelarutbildningsplan IFK Viksjö

Spelarutbildningsplanen är ett verktyg för föreningens alla ledare att använda när spelarutbildningen ska planeras och genomföras. På tränarutbildningarna lär vi oss hur vi ska göra, spelarutbildningsplanen ger oss vad och när. Spelarutbildningsplanen hjälper oss också med att bedriva verksamheten inom ramarna för vår policy och i enlighet med våra värderingar, den ser också till att vi följer riktlinjer från SvFF och RF. Till stor del är vår utbildningsplan tagen i sin helhet direkt ur SvFF:s spelarutbildningsplan. Det vi tillfört till IFK Viksjös spelarutbildningsplan är en del av föreningens egna värderingar avseende vissa områden som inte berörs i SvFF:s spelarutbildningsplan. Det som står i SvFF:s spelarutbildningsplan överensstämmer med hur vi vill att fotbollsspelare ska utbildas, inget du läser där kan anses vara fel men vissa delar saknas. Du som ledare i IFK Viksjö måste känna till och använda dig av både vår egen spelarutbildningsplan och SvFF:s i din utbildningsverksamhet.

Alla ledare i IFK Viksjö ska:

- Känna till innehållet i IFK Viksjös spelarutbildningsplan och följa den i sin utbildningsverksamhet för fotbollsspelare.
- Vara delaktiga i att förändra och förbättra spelarutbildningsplanen i de demokratiska processer som finns i föreningen.
- Känna till innehållet i SvFF:s spelarutbildningsplan och följa dess riktlinjer i sin utbildning av fotbollsspelare.

IFK Viksjös spelarutbildningsplan är indelad i olika åldrar där vi beskriver vad som är viktigt och centralt för varje period både i hänseende till fotbollskunskap och viktiga värderingar i verksamheten för respektive period.



Bilden ovan illustrerar olika utbildningsnivåer i spelarutbildningen för olika åldrar.

Här beskrivs vad du som tränare och ledare ska tänka på och fokusera på samt hur du ska tänka kring vissa strukturer i verksamheten. Under rubriken målbild beskrivs en bild av vad spelarna och laget kan förväntas klara av i slutet av respektive period. Denna del fungerar som referens och målbild för tränaren i den fleråriga utbildningsplanen och är till hjälp vid analys av nuläge vid säsongsplanering samt vidare i planeringen av respektive träningsperiod.

6-9 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Barnen börjar sin resa som fotbollsspelare inom IFK Viksjö vid 6 års ålder. De första åren handlar om att genom lekfulla träningar med mycket boll finna glädjen till idrotten. För ledare och förening handlar det också om att forma laget och föräldrastödet runtomkring. Barnens första erfarenheter och möte med fotbollen ska vara positivt, lek och lustfyllt. Leken har en central roll och genom den lär sig barnen att förhålla sig till och älska fotbollen.

Se även fotbollens Spela, Lek och Lär sid 10.

Riktlinjer för ledarna

De första åren är alltid fulla av entusiasm och vilja. Viktigt är att gå försiktigt fram. Alla tränare måste sätta sig in i verksamhetens mål och riktlinjer genom interna och externa utbildningar. Vi börjar gasa först när vi vet att vi är på rätt väg! Här kommer föreningen stötta med utbildningar och erfarenheter. Barnen ska kunna vara aktiva i andra idrotter än fotboll och det är viktigt att dem uppmuntras till det genom att inte ordna för många organiserade träningar i tidig ålder. Se även fotbollens Spela, Lek och Lär sid 18.

Tränarna ska jobba mycket med positiv förstärkning och uppmuntran, spelarna ska uppleva egen kompetens och känna att dem kan. Det är viktigt att se och uppmärksamma alla spelare i gruppen, målbilden ska vara att ge beröm och uppmuntran enskilt till alla spelare under ett och samma träningstillfälle. Att stärka spelarnas självförtroende och skapa en miljö där spelarna vågar misslyckas är viktigt, det är viktigt att spelarna jämför sig med sig själva och inte med andra. Den egna prestationen ska vara i fokus, läs mer i kapitlet resultatfokus kontra prestationsfokus. Spelarna ska känna sig delaktiga i sin miljö och känna att dem kan påverka den. Det finns många saker i och runt träningen som barnen själva kan få vara med att bestämma kring utan att det påverkar

träningsplaneringen eller kvalitén. Till exempel var vattenflaskor placeras, gula eller gröna västar, vilken lek laget ska göra som avslutning etc. Laganda, kamratskap och gemenskap är viktigt att bygga upp inom gruppen. Ha fasta rutiner vid träningar och samlingar, det skapar trygghet hos spelarna. Att till exempel tillsammans med barnen hitta på en hälsningsgest man använder varje gång man ses skapar en känsla av tillhörighet och att gruppen har något speciellt gemensamt.

Riktlinjer för utbildningen

Barnens träning ska inriktas mot att utveckla det individuella spelet och dem fysiska grundfärdigheterna rörlighet och koordination. Utvecklas dessa färdigheter hos spelarna kommer dem ha en bra grund för att senare kunna utveckla mer fotbollsspecifika färdigheter. Barn i denna ålder har svårt att förstå och se när andra i sin omgivning har ett bättre läge än vad dem själva har i spelet, barnen har svårt att läsa avstånd och ytor. Dem har svårt att samarbeta med andra och ser inget syfte med att göra det, har man äntligen fått tag i bollen vill man inte ge bort den! Betraktar man barn i denna ålder som spelar fotboll så präglas spelet av egoism, de flesta spelarna väljer att själva springa med bollen. Låt det se ut och vara så när barnen spelar fotboll, kom ihåg att dem är barn inte små vuxna!

Några av barnens psykiska och fysiska förutsättningar 6-9 år.

- Barnen har stor fantasi
- Barnen är egocentriska
- Barnen vill vara i centrum
- Barnen kan oftast bara fokusera på en sak
- Barnen har liten förståelse för lagaktiviteter
- Barnen har liten förmåga till att analysera
- Rutiner skapa trygghet
- Barnen förstår inte tid och rum så bra
- Barnen deltar i fotboll för att det är roligt
- Barnen har stort rörelsebehov
- Grovmotoriska rörelser är i centrum, t.ex springa, hoppa, sparka, fånga
- Barnens finmotorik är ännu inte helt utvecklad t.ex. öga-hand, öga-fot koordination
- Barnens stora muskelgrupper är mer utvecklade än de små
- Barnen är i en lugn tillväxtperiod

Med denna vetskap förstår vi att anpassa utbildningen till barnens nivå innebär fokus på individuellt spel och individuella fotbollsspecifika färdigheter.

Vi ska öva på att utmana när vi har bollen, driva, dribbla, och finta är färdigheter som barnen på ett naturligt sätt kommer använda sig av i spelet. När motståndaren har bollen ska vi öva på att ta tillbaka den så fort som möjligt, försvarsspelet ska inte vara mer komplicerat än så. Stort fokus i spelarutbildningen på individuella färdigheter! Träningen bör i stor utsträckning utgå från spelets karaktär och olika beslutsprocesser hos spelaren bör finnas i träningen. Två spelare som driver bollen mot varandra och ”passerar” varandra innan dem krockar är mycket mer likt spelet än att ”passera” en utplacerad kon. Att spela match på en mindre yta 1vs1, 2vs2 eller 3vs3 är ett annat sätt att efterlikna spelet i matchen när vi övar på att utmana, finta och dribbla. Jobba mycket med spelträning i mindre ytor med varierade enkla anvisningar och begränsningar, ha få spelare i varje lag. Sträva efter en hög aktivitet i övningarna där många bollkontakter per spelare förekommer. Ta gärna bort fasta situationer ur spelet så som inkast, hörna, frispark för att istället prioritera själva spelet. När bollen passerar en linje sätt igång spelet direkt från målvakt eller en tränare som passar in en ny boll, på så sätt kommer mer tid ges till själva spelet.

Övningar i att passa och ta emot bollen med kontroll bör också finnas med i barnens träning. Ett bra sätt att få med beslutsprocessen hos spelarna är att tänka på hur man placerar spelarna som ska passa i förhållande till varandra. Istället för att alla står mitt emot varandra och passar fram och tillbaka kan man sprida ut dem i en yta så att bollarnas tänkta banor korsas. Spelarna måste då titta upp och analysera om dem kan passa utan att bollen kommer krocka med en annan boll. Spelarna ska ha mycket boll och många bollkontakter, undvik köbildningar och tänk ”en spelare en boll” så mycket som möjligt i träningen. Tydliga och enkla anvisningar är viktigt för att barnen ska kunna ta in det som förmedlas, ha korta samlingar och korta genomgångar. Försök jobba mycket med frågeteknik och modellinläring vid sidan av instruktionsmetoden som inlärningsmetod. Spelarna själva bör få fundera över och vara delaktiga i att hitta lösningar på olika problem vilket gynnar inläringen.

Inlärningsmetoder

Instruktionsmetod	Frågor och svar	Modellinläring
Tränaren berättar och visar en lösning.....	Tränaren leder med frågor för att få svara av spelaren....	Spelare och tränare observerar.....
”Jag vill att du ska...”	”Kan du berätta för mig.....”	”Titta här på.....”

Träna målvaktsspel med alla spelare på utvalda träningar med tema målvaktsspel. Öva mycket på att kasta och fånga bollen, även rulla ut bollen och passa bollen med foten ingår i målvaktens färdigheter. Avsluta alltid träningen med någon form av lek, gärna en lek som har koppling till det ni tränat på. En stafettlek där man driver boll är en bra avslutning om man tränat på att driva, en lek som innehåller kasta och fånga är bra som avslutning på målvaktsträningen osv.

Matchen

I matchspel ska alla vara med och inga nivåer förekommer i seriespelet eller på träningar. Låt barnen spela match på sina villkor och undvik att styra spelarna, låt dem fatta egna beslut. Matchens karaktär kommer präglas av egoism, låt det vara så. Spelarna kommer själva inse fördelen med ett passningsspel när dem är mogna för det.

Tänk på att barnen inte är mogna för att kunna avgöra inom vilka ytor det är lämpligt respektive mindre lämpligt att till exempel passa eller i vilka situationer det är lämpligt att utmana en motståndare eller när det inte är lämpligt att göra det. Att till exempel försöka instruera barnen i att inte dribbla som sista spelare i försvarsspelet kommer inte vara fördelaktigt. Risken är påtaglig att barnen reagerar med att aldrig utmana då dem inte kan läsa när situationen är rätt eller fel, risken finns då att dem löser problemet genom att aldrig dribbla. Det blir en så kallad negativ förstärkning, spelaren undviker ett beteende för att inte riskera att få kritik från tränaren. Ha enkla rutiner och genomgångar vid match. Det räcker gott och väl med att instruera spelarna i att ta bollen när motståndaren har den och att försöka ta sig framåt i banan när det egna laget har bollen. Lägg ingen vikt vid positioner, det räcker med att ha ”två fram och två bak” vid avspark. Under matchen deltar alla i försvarsspelet och i anfallsspelet. Matchen är ett utbildningstillfälle där vi jobbar med prestationsfokus, att vinna eller förlora resultatmässigt har ingen betydelse. Tränaren ska analysera prestationen mot vad spelarna tränat på senaste tiden, inte resultatet i tävlingen. Spelarna kommer själva hålla reda på vem som vinner och förlorar, du som tränare behöver inte och ska inte förstärka den delen.

Målbild för lagets och spelarens metoder i slutet av perioden

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara. I försvarsspelet deltar alla spelare genom att hjälpas åt med att ta tillbaka bollen. Bollen spelas främst framåt i djupled, oftast genom att spelarna driver bollen framåt men passning till närmaste medspelare förekommer. Laget kommer till avslut och skapar målchans främst genom att driva, dribbla och skjuta. Spelaren kan orientera sig i spelet genom att lyfta blicken och se var medspelare, motspelare och ytor finns. Spelaren vågar utmana i 1vs1 situationer där spelaren fintar och dribblar sig förbi försvarsspelaren. Spelaren kan ta emot bollen kontrollerat och passa bollen till den närmsta medspelaren. Målvakten kan rädda avslut genom att fånga bollen och genom att kasta sig och fånga bollen. Målvakten kan sätta igång spelet genom utrullning eller utkast. Målvakten kan också passa kort till den närmsta medspelaren.

9-12 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning

En viktig uppgift för ledaren är att få med sig så stora barngrupper som möjligt genom denna känsliga åldersperiod. Att skapa en stor, harmonisk och träningsvillig spelartrupp är av högre prioritet än resultat på fotbollsplanen. IFK Viksjö bedriver en utbildningsverksamhet inte en tävlingsverksamhet för barn. Tydliga signaler kring detta bör ges av ledare till både spelare och föräldrar. Fokus måste alltid vara att utveckla samtliga spelare, då kommer så småningom framgångarna av sig självt även på planen. Skillnaden mellan spelarna kommer öka i denna period då barnen kommer mogna i olika takt. Det enda man med säkerhet kan veta när man betraktar ett barn som idrottare är vilken prestation barnet gör just där och då, vilka som utvecklas i olika riktningar senare är omöjligt att avgöra. För årskullar som startat med separata lag indelade efter skoltillhörighet är det vid 10 års ålder dags att börja samarbetet med gemensam träningsplanering och vid olika tillfällen blandlag i träningsmatcher och cuper.

Riktlinjer för ledarna

Tränarna ska jobba mycket med positiv förstärkning och uppmuntran. Att stärka spelarnas självförtroende och skapa en miljö där spelarna vågar misslyckas är centralt. Spelarna ska uppleva egen kompetens och känna att dem kan. Det är viktigt att se och uppmärksamma alla spelare i gruppen, målbilden ska vara att ge beröm och uppmuntran enskilt till alla spelare under ett och samma träningsstillfälle. I denna period kan vi börja uppmuntra mer till positiv feedback mellan spelarna själva. Viktigt är att det är en positiv kravställning mellan spelarna, ingen negativ feedback. Hjälpa spelarna att berömma och uppmuntra varandra i match och träning. Ett bra sätt kan vara att dela in spelarna två och två, alla får varsin ”må bra kompis” tilldelad. Spelarna håller under träningen eller matchen ett särskilt öga på sin ”må bra kompis” och ger beröm när denne lyckas med en bra prestation så att kompisen blir glad och mår bra. Detta kan vara ett enkelt sätt att få spelarna till att bli bekväma med att ge varandra beröm, det blir också lättare för dem eftersom man bara behöver följa en medspelare istället för alla. Att hjälpa sin ”må bra kompis” när denna tappat bort sin vattenflaska eller behöver hjälp att knyta skon är naturligtvis självklart! Använd olika inlärningsmetoder i utbildningen. Försök att använda *Guided discovery* i dem delar av utbildningen där det är tillämpligt. Metodiken bygger på att spelarna på egen hand hittar den lösningen som passar

bäst i en situation med hjälp och stöd från tränaren. Tränaren ger vägledning till spelarna genom ett tydligt mål, vad spelarna ska uppnå genom den lösning dem själva så småningom kommer fram till. Ett exempel kan vara ”*Kan du visa mig hur du kan agera för att skapa spelbredd för laget i anfallsspelet...*”

Inlärningsmetoder

Instruktionsmetod	Frågor och svar	Modellinläring	Guided Discovery	Upptäcka utan stöd
Tränaren berättar och visar en lösning.....”	Tränaren leder med frågor för att få svara av spelaren....	Spelare och tränare observerar.....	Tränaren ställer en fråga eller ger en uppmaning....	Spelarna får via ”trial and error” lösa ett moment.
Jag vill att du ska...”	”Kan du berätta för mig.....”	”Titta här på filmen.....”	”Kan du visa mig hur du.....”	”Försök själv att.....”

Riktlinjer för utbildningen

Barnen börjar tycka om att träna specifika färdigheter och att utmana sig själva. Det är fortfarande viktigt att barnen får en allsidig träning och utveckling, att delta i fler olika idrotter och aktiviteter ska uppmuntras. Leken är fortfarande ett viktigt inslag i träningen för att behålla glädjen.

Några av barnens psykiska och fysiska förutsättningar

- Barnen har begränsad uppfattningsförmåga.
- Barnen har svårt att prestera två eller fler saker samtidigt.
- Barnen ser ansträngning som synonymt till prestation.
- Barnen börjar bli intresserade av samarbete i små grupper.
- Barnen har liten förståelse för lagaktiviteter.
- Barnen börjar förstå sociala roller.
- Barnen har svag självkänedom och kroppsuppfattning.
- Barnen idrottar fortfarande för att det är roligt.
- Barnen har stort behov av beröm och att bli accepterade och sedda.
- Förändring av barnens kroppsform sker, kroppens proportioner förändras. Tyngdpunkten i kroppen förskjuts.
- Barnens rörlighet minskar något på grund av kroppens tillväxt.
- Barnens finmotorik förbättras.
- Barnen har en lugn tillväxtperiod.
- Den fysiska skillnaden mellan pojkar och flickor är liten.

Förmågan och förståelsen för att samarbeta med andra spelare förbättras under denna period, särskilt med den närmaste medspelaren. Det ska vi ta vara på genom att träna mer och mer på att utveckla ett passningsspel inom laget. Vi ska fortsätta att träna på individuella anfallsvapen som driva, finta och dribbla. Passningsspelet vi tränar på kännetecknas av att vi försöker passa bollen kort med kontroll och precision på marken mellan spelarna och lagdelarna. Vi undviker långa bollar utan adress, ”tjongboll” eller ”Lycka till – passningar” är inte något vi strävar efter. Det är mycket lättare att i framtiden lära ett passningsskickligt lag att rensa bort bollen när det behövs än att lära ett lag som ”rensar” och spelar långa bollar på chans ett passningsspel. Jobba i mindre ytor vid spelträning med få spelare i varje lag, positioner kan med fördel införas i spelträningen. Variera också spelträningen med olika stora ytor, olika typer av mål och olika antal mål osv, allt beroende på vad syftet med spelträningen är.

Fortsätt med hög aktivitet i övningarna och behåll många bollkontakter för spelarna. Anfallsspelets grundförutsättningar ska introduceras för träningsgruppen, speldjup, spelbredd, spelbarhet, och spelavstånd bör spelarna känna till i slutet av perioden. Vi inför begreppen rättvänd och felvänd samt övar på dessa under träning och match. Ett kollektivt anfallsvapen som till exempel väggspel kan med fördel tränas.

Matchen

Låt barnen spela match på sina villkor och undvik att styra spelarna, låt dem fatta egna beslut och lösa matchsituationerna på egen hand. Ha enkla rutiner och genomgångar i samband med matchen. Skapa mycket speltid för spelarna genom att ha få avbytare, två till tre är tillräckligt. Fördela speltiden jämt mellan spelarna och se till att alla turas om med att få starta en match. Låt spelarna spela på olika positioner, spelarna utvecklas av att få testa på och lära sig olika positioners svårigheter och utmaningar, även målvakten varierar. Matchen är ett utbildningstillfälle, genomför matchen som vi tränar och analysera matchen utifrån den senaste tidens träningsfokus. Skapa prestationsfokus innan, under och efter matchen, fokus på utveckling.

Målbild för lagets och spelarens metoder i slutet av perioden

I anfallsspelet deltar alla spelare genom att göra sig spelbara. Laget använder planens bredd och djup för att skapa ytor och tid med bollen. Bollen spelas främst i djupled och laget förmår att flytta sina positioner framåt i banan och

på så sätt skapa numerära överlägen i anfallsspelet. Laget kan kontrollera bollen i anfallsspelet och spelarna tar ny position efter passning. Laget kommer till avslut genom att använda kollektiva anfallsvapen som väggspel men även individuella som driva, dribbla och skjuta. Spelarna skjuter nu med bättre precision och är beslutsamma i avsluten. I försvarsspelet kommer laget in på försvarssida, bollens position bestämmer lagets positioner i försvarsspelet.

Omställningar mellan försvar och anfall sker snabbare än förut, en tydlig ändring i spelarnas position är tydlig i växlingen anfall – försvar och försvar – anfall. Spelarna strävar efter att vara rättvända och söker upp ytor för att bli spelbara. Spelarna orienterar sig i sin omgivning och är medvetna om vad dem vill göra med bollen innan dem får den. Spelarna passar bollen efter marken till en spelbar medspelare, främst framåt i banan. Spelarna är beslutsamma i 1 vs 1 situationer och utmanar försvarsspelaren, spelarna kommer snabbt in på försvarssida om motståndaren när man förlorar bollen. Målvakten är spelbar och erbjuder speldjup bakåt. Målvakten kan förhindra och rädda avslut genom förflyttningar och genom att fånga bollen samt genom att kasta sig och fånga bollen. Målvakten sätter igång spelet genom att rulla ut eller kasta ut bollen, målvakten kan även passa kort.

12-16 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

När spelarna är 12-16 kommer nästa kliv vilket handlar om att utveckla de första stegen mot en mer kollektiv fotboll, utövandet av ett allt listigare och elegantare lagspel växer fram. Ungdomarna kommer under perioden bli redo att sätta samman färdigheter och metoder till en helhet. Prestationen ska fortfarande stå i centrum där spelarna jämför sig med sig själva. Spelarna börjar bli mogna för att ta mer ansvar för sin egen utveckling inom fotbollen. Spelarna kommer under perioden starta 9-manna spelet i ett riktigt seriesystem där resultat, tabellplaceringar och laguppställningar kommer göra sig närvarande. Att lyckas behålla prestationsfokus genom denna förändring där resultaten gör sig mer påmind är viktigt. Utövaren av en idrott når ett resultat via en prestation! Spelarna tillhör samma träningsgrupp även om gruppen spelar i olika serier med olika svårighetsgrad, det är viktigt att behålla gemenskap och kamratskap i träningsgruppen.

Riktlinjer för ledarna

Tränarna ska fortsätta jobba mycket med positiv förstärkning och uppmuntran.

Att stärka spelarnas självförtroende och skapa en miljö där spelarna vågar misslyckas är viktigt. Spelarna ska uppleva en egen kompetens och känna att dem kan. En bra utgångspunkt för tränaren under perioden är tålmod och långsiktighet! Det är viktigt att se och uppmärksamma alla spelare i gruppen, det är bra om tränaren försöker lära känna sina spelare lite även utanför planen och fotbollen. Genom samtal som inte bara handlar om fotbollen bekräftas individen och känner sig sedd och uppmärksammad i ett större perspektiv. Spelarna mognar så pass mycket att dem själva kan börja förstå och sätta sig in i psykologiska faktorer. Vi kan börja utbilda spelarna i prestationsfokus kontra resultatfokus för att dem själva ska förstå och ha insikt i hur det hänger ihop. Spelarna kan bättre förstå utvecklade resonemang kring laganda, ta energi från eller ge energi till varandra och hur det påverkar lagets sammanlagda styrka, prestation och känslan av glädje. Använd olika inlärningsmetoder under utbildningen. Försök att använda instruktionsmetoden så lite som möjligt och jobba mer i modellinläring och med frågeteknik. Använd Guided discovery i dem delar av utbildningen där det är tillämpligt. Metodiken bygger på att spelarna på egen hand hittar den lösning som passar bäst i en situation med hjälp och stöd från tränaren. Tränaren ger vägledning till spelarna genom att beskriva ett tydligt mål, vad spelarna ska uppnå genom den lösning dem själva så småningom kommer fram till. Ett exempel kan vara ”Kan du visa mig hur du kan agera för att skapa en yta där en medspelare sedan kan löpa in för att bli spelbar...” Målbilden är given av tränaren, lösningen är fri för spelaren. Uppmuntra och utmana spelarna till att ta egna beslut och tillsammans med varandra diskutera fram lösningar för olika problem dem ställs inför i spelet. Det är jätteviktigt att spelarna lär sig att tänka själva och inte alltid söker och förlitar sig på tränarens svar och anvisningar. Hjälpspelarna med att ge feedback till varandra på ett bra sätt, positiv kravställning.

Inlärningsmetoder

Instruktionsmetod	Frågor och svar	Modellinläring	Guided Discovery	Upptäcka utan stöd
Tränaren berättar och visar en lösning.....	Tränaren leder med frågor för att få svara av spelaren.... ”Kan du berätta för mig.....”	Spelare och tränare observerar, en film, någon som utför ett moment...	Tränaren ställer en fråga eller ger en uppmärksamhet....	Spelarna får via trial and error lösa ett moment

Några av ungdomarnas psykiska och fysiska förutsättningar

- Spelarnas uppfattningsförmåga förbättras.
- Spelarnas förmåga att utföra flera saker samtidigt ökar.
- Spelarna kan bearbeta mer information på samma gång.
- Spelarna förstår förhållandet mellan tid och rum bättre.
- Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt.
- Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor märks i samband med tillväxtspurt.
- Tillväxtspurt sker tidigare för flickor än hos pojkar.
- Centrala nervsystemet utvecklas nästan fullt vilket innebär att snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination är fullt träningsbara.
- De tekniska färdigheterna utvecklas och förbättras.
- I samband med tillväxtspurt är det gynnsamt med uthållighetsträning.

Träningen ska i stor utsträckning utgå från spelet, vi spelar som vi tränar och vi blir bra på det vi tränar inget annat! Inlärningsmiljön ska vara dynamisk och innehålla många beslutsprocesser hos spelaren. Tematräningar har stor pedagogisk fördel och gynnar inläringen, temat i träningen finns med från första till sista samlingen. Jobba med olika spelformer i träningen, litet, mellanstort och stort spel när ytan så tillåter. Ge anvisningar och begränsningar i spelet för att uppnå olika syften. Försök skapa en inlärningsmiljö där momentet som ska tränas uppkommer överdrivet ofta i relation till den riktiga matchen. Vi uppnår detta genom begränsningar och anvisningar i spelet. Färdighetsträningen där vi tränar på teknik förläggs med fördel till början av passet då spelarna är pigga och mer mottagliga för den typen av träning, detta är speciellt viktigt då nya moment ska tränas. Färdighetsträning under aktivering-uppvärmningsfas rekommenderas. Försök utgå från spelet så långt det är möjligt även i färdighetsträningen.

Spelarsamtal

Nu börjar spelarna bli tillräckligt gamla för att vi ska kunna dra nytta av det individuella samtalet i utbildningen. IFK Viksjö förespråkar ett till två utvecklingssamtal per år för spelarna i denna ålder, tänk på att vara två ledare om samtalet genomförs i enskild miljö. Samtalet är ett bra sätt att bekräfta och ge varje spelare uppmärksamhet. Kom ihåg att samtalet ska vara en dialog mellan ledaren och spelaren, spelaren ska få stort utrymme till att känna sig

delaktig och kunna få möjlighet till att påverka sin situation. Det finns många olika samtalstekniker att använda sig av, nedan beskrivs några punkter som är viktiga att ha med sig för dig som ledare.

Bekräfta-Visa att du ser och uppskattar spelaren. Diskutera gärna kring spelarens styrkor och goda förmågor både som individ och lagmedlem.

Öppna frågor- Ställ öppna frågor som gärna inleds med hur, vad, varför, på vilket sätt och berätta. Spelaren kommer känna större delaktighet i samtalet och förmodligen prata mer.

Reflektioner- berätta och återkoppla till spelaren vad du har uppfattat av samtalet. Jag har förstått att du tycker, känner, vill..... Du visar på så sätt att du lyssnat på spelaren och att spelarens åsikter är viktiga samtidigt som du får ett kvitto på att du uppfattat spelaren rätt.

Sammanfattning- gör en kort sammanfattning innan du leder in samtalet på ett nytt spår eller avslutar.

Kom ihåg att de spontana oförberedda spelarsamtalen som sker i samband med träningar och matcher är otroligt viktiga för spelaren och din relation till spelaren. Dessa samtal kan inte ersättas av planerade samtal.

Matchen

Matchen ska fortfarande ses som ett utbildningstillfälle där resultatet är oviktigt. Matchen ska analyseras utefter den gångna träningsperioden. Rutiner och genomgångar kring match ska fortfarande vara enkla men kan göras lite mer avancerade än tidigare. Att införa en taktiktavla att rita och visa på kan förenkla för spelarna att förstå och se vissa saker. Jobba gärna med video, rörliga bilder är ett bra och starkt verktyg i utbildningen. Visa korta sekvenser på bra beteenden och lösningar. Jobba med positiv förstärkning och undvik att visa sekvenser på mindre bra beteenden. Tänk fortfarande på att hålla det enkelt och att fokus inför match har en tydlig koppling till senaste periodens träning. Skapa mycket speltid för spelarna genom att ha lagom många avbytare, tre–fyra stycken är tillräckligt. Alla spelare som kallas till match ska spela och se till att alla turas om med att få starta en match. Låt spelarna spela på olika positioner, spelarna utvecklas av att få testa på och lära sig olika positioners svårigheter och utmaningar. Undvik att styra spelarna under matchen, ge dem utrymme att fatta egna beslut på planen. Ge beröm och positiv förstärk-

ning under matchen vid bra prestationer, försök slita blicken från bollen och se prestationer även på andra ställen av planen.

Målbild för lagets och spelarens metoder i slutet av perioden

Spelarna kan orientera sig på planen och se samt uppfatta spelet. I anfallsspelet klarar laget av att kontrollera bollen och spela genom alla spelytor. Bollen spelas främst framåt i anfallsspelet men djupledsspel bakåt till understöd och spelvändningar är förekommande. Laget kommer till avslut genom passningsspel och anfallsvapen så som driva, dribbla, utmana. Även anfallsvapen som till exempel väggspel samt överlappning förekommer. Laget gör spelytor stora i anfallsspelet och använder både bredd och djup. Spelarna kan skapa ytor för sig själva genom avledande löpningar. Omställningen mellan anfallsspel och försvarsspel sker snabbt, bollens position bestämmer lagets positioner i försvarsspelet. Spelarna kommer snabbt in på försvarssida och sätter snabbt press på bollhållaren. Laget kan kollektivt arbeta i försvarsspelet med överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering. Målvakterna kan i anfallsspelet passa både kort och långt. Igångsättning av spelet sker både genom att skjuta ut bollen på volley och kasta ut bollen. Målvakterna behärskar teknik för upphopp, förflyttning samt för att boxa ut bollen. Färdigheterna kring att fånga bollen samt kasta sig och fånga bollen har utvecklats. Målvakterna deltar aktivt i både försvarsspel och anfallsspel utifrån sin position, främst genom att kommunicera med och styra sina medspelare men även genom förmågan att kunna inta rätt position på planen.

16-19 Fotbollsglädje, utbildning, prestation.

Nu har spelarna ofta valt idrott även om det fortfarande förekommer att några deltar i andra idrotter. Den systematiska träningen tar nu mer plats även om tid för lek fortfarande gynnar miljön. Den fysiska utveckling som sker i perioden beror till stor del på mognad hos spelarna men också till stor del av att träningen anpassas efter de nya krav som ställs på utövarna genom fotbollen. Den fysiska träningen sker med fördel samtidigt som fotbollsträningen vilket ökar motivationen hos spelarna. Viktigt är att inte ställa samma höga krav kollektivt på gruppen om det inte är vad hela gruppen vill. IFK Viksjö vill om möjligt skapa förutsättningar både för dem som vill satsa mycket och för dem som vill ta det lite lugnare, så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt.....

Riktlinjer för ledarna

I samma takt som kraven och förväntningarna ökar på spelarna ökar kraven på tränaren. Större kunskap hos tränaren krävs för att lyckas med spelarutbildningen och för att på ett bra sätt kunna förbereda spelarna inför seniorspel eller en elitförberedande verksamhet. Målbilden av vad spelarna ska klara av i slutet av perioden är nu fullt utbyggd och vi börjar närma oss beskrivningen av IFK Viksjös spelstil vilken du kan läsa om i kapitlet Vår spelstil. Spelet är fortfarande utgångspunkten i utbildningen och med den utvecklas spelförståelsen vid sidan av att specifika färdigheter förfinas och utvecklas. Alla tidigare presenterade inlärningsmetoder praktiseras utefter den givna situationen. Spelare i denna ålder har samma behov som i de yngre åldrarna av att uppleva egen kompetens, känna sig delaktiga samt att känna tillhörighet till gruppen. Det är viktigt att ha en identitet och att betyda något för laget och gruppen. Det är viktigt att spelarna ges möjlighet till att vara med och bestämma och påverka i verksamheten. Enskilda samtal och spelarråd är bra incitament till detta. Prestationsmål kopplas mer och mer till resultatmål, resultaten av matcher och serier börjar nu få lika stor betydelse som prestationen. Fokus i träning och match ska fortfarande ligga på prestation och utveckling. Det är viktigt att spelarna förstår att vi når resultat genom våra prestationer. Detta i sig är inget konstigt, många elitidrottare inom olika grenar och idrotter har prestationsfokus i tävling eftersom det leder till bättre resultat, tricket är att få spelarna att se och förstå denna koppling. I denna period har spelarna utvecklat förmåga till självreglering, spelarna har bättre förmåga till att kunna utveckla sig själva utan stöd från tränaren. Självmedvetenheten hos spelarna ökar och dem har en bättre förmåga till att kunna betrakta sig själva utifrån och reflektera över deras egna personliga egenskaper, drivkrafter och motivation.

Riktlinjer för utbildningen

Spelarna behöver nu vid sidan av specifika fotbollskunskaper få utbildning i exempelvis kost, Idrottspsykologi och återhämtning. Spelarna måste känna till och kunna hantera allt runtomkring som påverkar deras utbildning. Träningen består av mycket spelträning i olika former, litet, mellanstort och stort spel ska vara regelbundna inslag. Det kollektiva spelet med olika arbetsmodeller i anfallsspel och i försvarsspel får nu större utrymme i utbildningen. Spelarnas utbildning är nu mer positionsanpassad än förut även om vissa spelare fortfarande spelar på fler än en position. Prestation och utveckling ska fortfarande vara i fokus. Låt

spelarna vara delaktiga i att analysera och utvärdera spelet och träningen. Hjälpspelarna med att ge feedback till varandra på ett bra sätt, positivt kravställning.

Några av ungdomarnas psykiska och fysiska förutsättningar

- Fullständig biologisk mognad.
- Större muskelmassa ger ökad effekt av styrketräning.
- Koordination kan förbättras men effekten är inte lika stor som i yngre åldrar.
- Stor effekt av aerob träning (syreupptagningsförmåga).
- Effekten av anaerob träning ökar (styrketräning, mjölksyraträning).
- Vill vara delaktiga i beslut.
- Förmågan att analysera och kritisera är fullt utvecklad i slutet av perioden.
- Gruppträck kan förekomma och skapa konflikt.
- Har förmåga att utvärdera och rätta till.
- Kompisar är viktiga och högt prioriterade.
- Förmåga att visualisera muntliga instruktioner.

Träningen Spelarsamtal

IFK Viksjö förespråkar ett till två utvecklingssamtal per år för spelarna i denna ålder, tänk på att vara två ledare om samtalet genomförs i enskild miljö. Samtalet är ett bra sätt att bekräfta och ge varje spelare uppmärksamhet. Kom ihåg att samtalet ska vara en dialog mellan ledaren och spelaren, spelaren ska få stort utrymme till att känna sig delaktig och kunna få möjlighet till att påverka sin situation. Det finns många olika samtalstekniker att använda sig av, nedan beskrivs några punkter som är viktiga att ha med sig för dig som ledare.

Bekräfta-visa att du ser och uppskattar spelaren. Diskutera gärna kring spelarens styrkor och goda förmågor både som individ och lagmedlem.

Öppna frågor Ställ öppna frågor som gärna inleds med hur, vad, varför, på vilket sätt och berätta. Spelaren kommer känna större delaktighet i samtalet och förmodligen prata mer.

Reflektioner-berätta och återkoppla till spelaren vad du har uppfattat av samtalet. Jag har förstått att du tycker, känner, vill.....

Du visar på så sätt att du lyssnat på spelaren och att spelarens åsikter är viktiga samtidigt som du får ett kvitto på att du uppfattat spelaren rätt.

Sammanfattning- gör en kort sammanfattning innan du leder in samtalet på ett nytt spår eller avslutar.

Kom ihåg att det spontana oförberedda spelarsamtal som sker i samband med träningar och matcher är otroligt viktiga för spelaren och din relation till spelarna.

Matchen

Matchen kommer nu präglas av större allvar där resultat och prestation har mer lika betydelse. Viss hänsyn tas till motståndarna vid matchförberedelser och matchen har nu en viss taktisk inriktning. Analysen av matchen utgår fortfarande mycket från den egna prestationen både individuellt och kollektivt. Det är viktigt att spelarna lär sig kopplingen mellan prestation och resultat. Rutiner och genomgångar kring match ska fortfarande vara enkla men kan göras lite mer avancerade än tidigare. Använd en taktikavla att rita och visa på för att förenkla för spelarna att förstå och se vissa saker. Jobba gärna med video, rörliga bilder är ett bra och starkt verktyg i utbildningen. Visa korta sekvenser på bra beteenden och lösningar, positiv förstärkning. Tänk fortfarande på att behålla enkelheten och att fokus inför match har en tydlig koppling till senaste periodens träning. Skapa mycket speltid för spelarna genom att ha lagom många avbytare. Alla spelare ska då och då få starta matchen och alla som kallas till match får speltid. Spelarna har nu mer fasta positioner i spelet än tidigare men tänk fortfarande på att spelarna utvecklas av nya utmaningar. Undvik att styra spelarna under matchen, ge dem utrymme att fatta egna beslut på planen.

Målbild för lagets och spelarens metoder i slutet av perioden

Spelarna uppfattar, värderar, beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer, den äkta spelförståelsen hos spelarna syns. Passningsspelet kännetecknas av fart och flyt, spelarna är skickliga i mottagningar och kan spela med få tillslag på bollen. Fotbollsaktionerna utförs i högt tempo och med hög intensitet när så krävs. Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och har förmåga att spela i alla spelytor med ett högt ”bolltempo”. Laget utnyttjar planens bredd och djup i anfallsspelet, på så sätt skapas ytor och tid med bollen. Spelarna använder sig av avledande löpningar för att skapa ytor åt varandra. Spelarna är beslutsamma i avsluten och kan skjuta med hårdhet och precision med båda fötterna. Omställningar i spelet sker snabbt, vid offensiv omställning kontrar laget om möjlighet finns. I defensiv omställning kan laget återerövra bollen di-

rekt eller indirekt genom att försvara ytor bakom lagdelarna i kombination med press. I försvarsspelet behärskar laget kollektiva försvarsmetoder allt bättre och bättre. Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbets sättet är markeringsförsvar eller positionsförsvar. Spelarna har god pressteknik och pressar för att vinna tillbaka bollen eller förhindra motståndarnas djupledsspel. Övriga spelare täcker ytor eller markerar sina motspelare. Målvakten deltar aktivt i både försvarsspelet och anfallsspelet. Målvakten är nu tydlig i sin kommunikation med sina medspelare och ger direktiv i både anfallsspel och försvarsspel. Målvakten strävar efter att förhindra avslut snarare än att rädda dem. Målvakten behärskar tekniker för att rädda avslut så som förflyttningar, hoppa och fånga, kasta sig och fånga samt att boxa ut bollen. Längre passningar och utsparkar sker med precision.

Fysiska färdigheter

Fysisk förmåga och fysiska egenskaper har lika stor påverkan på resultatet av varje utförd fotbollsaktion som spelarens teknik, spelförståelse och psykiska förmåga har. Tidigare har vi i kapitlet *resultatfokus kontra prestationsfokus* redogjort för hur miljön kring vår spelarutbildning kan påverka spelarna psykiskt. Här redogörs lite mer om vilka förmågor vi bör träna på och vilka fysiska egenskaper som är speciellt utvecklingsbara under respektive åldersperiod.

6-9 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Den fysiska träningen ska riktas mot barnens rörelseförmåga, den allmänna rörelseapparaten. Reaktionsförmåga, snabbhet och frekvens i rörelser är bra exempel på inriktningar i fysträningen. Barnens grovmotorik och koordination ska tränas. Inom begreppet koordination ryms rytm, rumsorientering och att koordinera rörelser med varandra så som öga-hand, öga-fot. Övningarna bör innehålla inslag som att hoppa-landa, krypa, åla och rulla, inslag av kasta-fånga är bra för öga-hand koordination. Lägg gärna in moment som till exempel kulbyttor eller balansövningar som att stå på ett ben, detta görs med fördel under *Aktivering-Uppvärmning*. Det blir roligare för barnen att öva dessa färdigheter då och då istället för att under en längre tid repetitivt utföra samma rörelse, principen lite men ofta är bra. Tänk också på att uppmuntra barnen till att träna andra idrotter, det är bra för barnens allmänna rörelseutveckling att utmanas inom andra idrotters förutsättningar.



9-12 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Vi fortsätter med att träna på och utveckla de fysiska färdigheterna som anges i föregående period men vi lägger också till en del styrka i fysträningen. Det är viktigt att utveckla en allsidig styrka i hela kroppen, det är viktigt med en bra balans i styrkeförhållandet mellan olika muskelgrupper och delar av kroppen. Styrketräning syftar till att förbygga skador och utveckla rörelseapparaten i kroppen. Bredvid den allmänna styrkan ska övningar som syftar till bålstabilitet och styrka över och runt knäleden prioriteras, så kallad knäkontroll. Knäkontroll är extra viktigt för tjejer speciellt i slutet av denna period innan puberteten inträder. Var noga med tekniken i utförandet av övningarna och använd inget annat motstånd än den egna kroppsvikten. Även styrketräning utförs med fördel under *Aktivering-Uppvärmning*. Om du som tränare inte har kunskap för att kunna ge rätt teknik till spelarna är det viktigt att du tillgodogör dig den. Föreningen kan hjälpa till med utbildningar i ämnet både internt och via SISU idrottsutbildarna. Tänk också på att uppmuntra barnen till att träna andra idrotter, det är bra för barnens allmänna rörelseutveckling att utmanas inom andra idrotters förutsättningar.



12-16 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Fysträningen ska fortfarande riktas mot styrka, balans och koordination. Lägg in träning av dessa egenskaper i samband med *Aktiveringen-Uppvärmning*. Lite men ofta! Knäkontroll med styrka kring knäled och bålstabilitet är prioriterade områden för styrketräningen även om den allmänna styrkan i kroppen också ska tränas. Att behålla rörligheten över leder och i muskler är viktigt. Jobba med dynamisk rörlighet i den ordinarie träningen. Rörlighetsträning läggs med fördel in under *Aktivering - Uppvärmning* och under nedvarvningen i slutet av träningspasset. I samband med inträdet i puberteten får vi effekt av aerob träning, träning av syreupptagningsförmågan. Spelarnas explosivitet i olika fotbollsaktioner bör också tränas. Konditionsträningen och explosivitetsträning ska helst ske i samband med den ordinarie fotbollsträningen till exempel i olika typer av spelformer. Ett smålagsspel med hög intensitet ger bra aerob eller explosivitets träning förutsatt att vi anpassar arbetsperioder och viloperioder rätt, detta får vi lära oss under tränarutbildningarna. Det blir lättare för oss tränare att bedöma hur hård träningen är för spelarna om vi kan mäta deras arbetsbelastning. Utan pulsmätare blir det svårt att få exakta värden men man kommer långt med en ungefärlig skattning. Skapa ett system där spelarna själva direkt efter träning/övning får bedöma hur jobbig den varit. Gör en skala från 1-10 där nivå 1-3 innebär lätt, inte alls jobbigt. Nivå 3-6 innebär ganska jobbigt och nivå 6-10 är väldigt jobbigt där 10 representerar spelarens maxkapacitet. På detta sätt får ni ett gemensamt språk och efter lite övning i att bedöma nivå kommer du som tränare få en bättre bild av hur jobbig träningen uppfattas av spelarna. Uppskattningen har du användning av för att kunna analysera om träningen haft den effekt på spelarna du sökt och avsett. Det blir också ett verktyg för dig att kunna mäta hur stor belastning spelarna har under en period. Om du tar den siffra som spelaren angett och multiplicerar med antal minuter träningen pågått får du fram en belastning.

Exempel: spelaren anger siffran 3, träningen har pågått 60 min, $3 \times 60 = 180$, träningsbelastningen är alltså 180. Hade träningen pågått i 90 min hade vi fått siffran 270 och kan då konstatera att belastningen blev högre för spelaren. Detta blir ett bra verktyg för dig för att kunna följa träningsbelastningen över tid, denna metod används av tränare över hela världen.

16-19 Fotbollsglädje, utbildning, prestation.

Fysiska egenskaper ska tränas som i föregående perioder, spelarna är nu också mottagliga för anaerob träning, ibland kallad ”mjölksyraträning”. Denna typ av fysisk träning skall dock inte prioriteras, alla andra fysiska egenskaper ska prioriteras först, så som styrka, balans, koordination, explosivitet och aerob träning. Den fysiska förmågan tränas med stor fördel inom den ordinarie fotbollsträningen. I *Aktivering/uppvärmning* kan vi lägga in styrkemoment, balans och koordination. Aerob träning sker helst i spelform då vi samtidigt får med och tränar andra egenskaper ”på köpet”. Använd tidigare angiven skattning för att värdera och analysera hur övningar ska konstrueras för att uppnå eftersträvad effekt. Till exempel om vi söker ett matchspel där spelarna ofta upprepar aktioner under maxbelastning men får en skattning av spelarna på 5 så måste vi justera något. Vi kan laborera med antal spelare, yta, arbetsperioder eller tillslagsbegränsningar till dess vi får upp spelarna någonstans mellan 6 – 10. Våga testa och lek med olika övningsupplägg, det värsta som kan hända är att det blir fel och att vi måste testa något annat! Styrketräning kan nu ske med viktbelastning under förutsättning att spelarnas tekniska utförande av övningen sitter på plats. Tekniken i styrketräning är helt avgörande för resultatet av den, det är viktigt att ha kontakt med och belasta rätt muskulatur. Skaderisken ökar också markant vid ett tekniskt felaktigt utförande!



Att behålla rörligheten över leder och i muskler är viktigt. Jobba med dynamisk rörlighet i den ordinarie träningen. Rörlighetsträning läggs med fördel in under *Aktivering-Uppvärmning* och under nedvarvningen i slutet av träningspasset. Om en spelare visar tendenser till att vara stel eller kort i en muskel kan statistiskt stretching utföras vid nedvarvning eller efter träning.

Definitioner

Inom idrotten finns vissa uttryck som ofta återkommer i diskussioner och debatter i olika sammanhang. Organisationen Svensk idrott har inom deras projekt ”Idrotten vill” definierat ett antal av dessa uttryck för att säkerställa att vi inom idrottsrörelsen pratar om och menar samma sak när vi diskuterar en fråga eller sätter upp riktlinjer, regler och policys. För att diskussionen ska vara meningsfull och konstruktiv är det viktigt att dem som deltar i den är tydliga med vad dem menar med de begrepp som dem använder. Så är det inte alltid, tvärtom används många begrepp opreciserat och utan tydliga definitioner. IFK Viksjö anammar Svensk idrotts definitioner inom vår verksamhet vilka redogörs här nedan.

Barn

Är enligt ”Idrotten vill” aktiva upp till och med 12 år. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad. Enligt barnkonventionen är emellertid alla barn till och med 18 års ålder.

Ungdom

Är enligt ”Idrotten vill” aktiva och ledare mellan 13 och 20 år. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad. Enligt barnkonventionen är emellertid alla barn till och med 18 års ålder, i den används inget ungdomsbegrepp.

Ledare

Alla, tränare och andra ledare, som har någon form av uppdrag från föreningen, i detta sammanhang kopplat till barn- och ungdomsverksamheten.

Barnets bästa

Kan vara olika för olika individer och olika situationer, men är alltid det som tillförsäkrar barnet välmående, hälsa och positiv utveckling.

Barnrättsperspektiv

Att i all verksamhet ha barnets bästa för ögonen, med respekt för barnet och dess åsikter.

Träning

Är aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, både fysiska, psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

Tävling

En särskilt anordnad aktivitet där flera personer eller lag mäter sina färdigheter på något område för att kunna rangordna deltagarna. I en tävling finns det för det mesta en vinnare och en/flera förlorare.

Lek

En aktivitet som är kravlös, lustbetonad och inte målstyrd.

Lekfull träning

Kravlösa och lustbetonade aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, såväl fysiska som psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

Åldersanpassad träning

Rätt träning i rätt ålder, som är anpassad till den biologiska åldern och den psykosociala mognaden.

Allsidig träning

Variationsrik träning som innefattar koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet i såväl fysiskt som mentalt.

Ensidig träning

Motsatsen till allsidig träning, dvs. träning som i hög grad inriktas mot en eller ett fåtal övningar, moment eller mot utvecklingen av en eller ett fåtal egenskaper eller detaljfärdigheter.

Elitsatsning

Krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.

Nivågruppering/Nivåindelning Då lag eller träningsgrupper delas upp inom utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

Nivåanpassning/Individanpassning Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.

Selektering Att välja ut de för tillfället bästa - eller de som i framtiden bedöms bli de bästa - till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

Specialisering Innebär att helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin.

Toppning En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

Utslagning

Att individen mot sin vilja inte längre får/kan vara med i laget/träningsgruppen.

Ålder

Avser i dagligt tal oftast kronologisk ålder som mäts i antalet år och månader. Kronologisk ålder är inte alltid ett relevant mått på utveckling och mognad utan i idrotten bör man ta hänsyn till biologisk ålder och psykosocial mognad.

Ledstjärnor

Inom Sist men inte minst kommer några ledstjärnor att alltid ha med sig i IFK Viksjös utbildningsverksamhet av unga fotbollsspelare.

Ledstjärnor i IFK Viksjös spelarutbildning

- Tränarna verkar för en modern utbildningsverksamhet
- Tränarna tar ansvar för sin egen utveckling
- Tränarna jobbar långsiktigt
- Tränarna ser, uppmärksammar och utvecklar alla individer.
- Tränarna motverkar toppning och utslagning
- Tränarna verkar för ”många, länge, bra”
- Tränarna har fokus på prestation
- Tränarna jobbar mot målbilden redan i början av utbildningen
- Tränarna samarbetar mellan träningsgrupper och lag med spelare, föräldrar, förening och varandra!

Referenser och litteraturförslag

Böcker

- Svenska fotbollsförbundet Spela, lek och lär
- Svenska fotbollsförbundet tränarutbildning C
- Svenska fotbollsförbundet tränarutbildning B
- Svenska fotbollsförbundet tränarutbildning UEFA B
- Svenska fotbollsförbundet Spelarutbildningsplan
- Sisu idrottsböcker Motiverande samtal
- Sisu idrottsböcker Världens bästa coach
- Svenska fotbollsförbundet Se på spelet
- Svenska fotbollsförbundet Fotbollens träningslära
- Svenska fotbollsförbundet Så funkar ungdomsfotboll
- Gör det bättre själv om du kan av *Johan Fallby*
- Nonlinear pedagogy in skill acquisition av *Jia Yi Chow, Keith Davides, Chris Button, Ian Rensshaw*
- Developing youth Football Players av *Horst Wein*

Studier

- Per Göran Fahlström mfl Att finna och utveckla talang
- Per Göran Fahlström mfl Vägarna till landslaget
- Robert Rosenthal Pygmalioneffekten
- Chow J.Y. Nonlinear Learning Underpinning Pedagogy

Hemsidor

<http://centrumforidrottsforskning.se/>
<http://sportsscientists.com/>
<http://www.idrottsforskning.se/>
<https://footblogball.wordpress.com/>
<http://www.stockholmsidrotten.se/>
<http://www.rf.se/>
<https://playerdevelopmentproject.com/>
<http://svenskfotboll.se/>
<http://www.stff.se/>
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

Google förslag

Long term athlete development LTAD

The development model for sport participation DMSP

