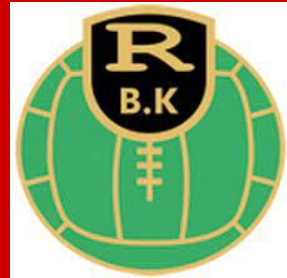


Internutbildning 1, 25/4

- Vad får barn och ungdomar att fortsätta med sin idrott?



Planerade tillfällen vårsäsong

- 25/4 (tis) Vad får spelare att fortsätta med sin idrott?
- 10/5 (ons) Hur ska vi spela och vad ska jag uppmuntra?
- 30/5 (tis) Guided Discovery och träningsplanering.

Besök i verksamheten med coachning utöver detta för dom som vill.



Dagens schema:

- Utbildningens upplägg
- Forskning om barns idrottande - Funmapping
- Två kategorier
- Nivåindelning, nivåanpassning och nya spelare
- Längre paus
- Två kategorier
- "Burn Out"
- Repetition
- Lärdomar från dagen - reflektion



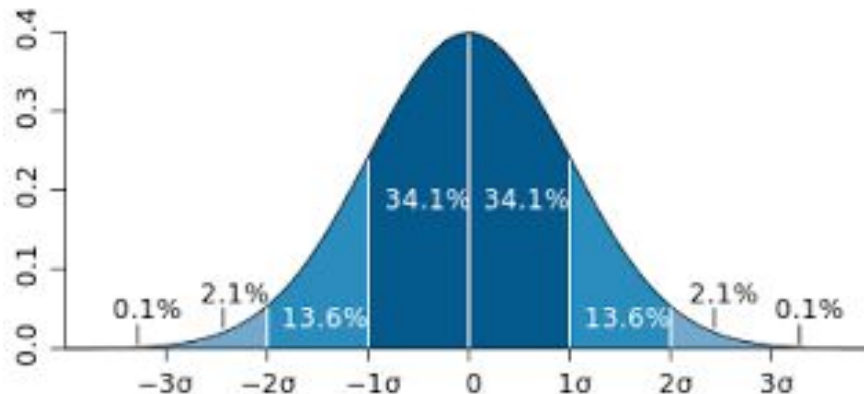
Målbild

- Så många som möjligt, så länge som möjligt i så bra miljö som möjligt. Både på och utanför planen.
- En naturlig knytpunkt i samhället.

Vad innebär detta i praktiken?



Normalfördelningskurva



På vilken nivå befinner sig majoriteten av min grupp?



Vad får barn och ungdomar att fortsätta med sin idrott?

- Amanda Visek - Funmapping
- Kartläggning utifrån spelarna själva
- USA/Kanada från 2012 och framåt



Kategorier

Gissa topp fyra och botten tre..

Match-
support

Att göra sitt
bästa

Lagritualer

Positivt
Ledarskap

Swag

Positiv
Gruppenkultur

Lag-
kompisar

Lärande &
Utveckling

Mentala
belöningar

Matcher

Bra träningar



Kategorier

Match-
support

Botten tre

Att göra sitt
bästa

Lagritualer

Positivt
Ledarskap

Swag

Positiv
Gruppkultur

Lag-
kompisar

Lärande &
Utveckling

Mentala
belöningar

Bra träningar

Matcher



Kategorier

Match-
support

Botten tre

Att göra sitt
bästa

Lagritualer

Positivt
Ledarskap

Swag

Positiv
Gruppenkultur

Lag-
kompisar

Lärande &
Utveckling

Mentala
belöningar

Bra träningar

Matcher



Kategorier

Botten tre

Match-
support

Att göra sitt
bästa

Lagritualer

Positivt
Ledarskap

Swag

Positiv
Gruppkultur

Lag-
kompisar

Lärande &
Utveckling

Mentala
belöningar

Bra träningar

Matcher



Kategorier

Topp fyra

Match-
support

Att göra sitt
bästa

Lagritualer

Positivt
Ledarskap

Swag

Positiv
Gruppenkultur

Lag-
kompisar

Lärande &
Utveckling

Mentala
belöningar

Bra träningar

Matcher



Kategorier

Topp fyra

Match-
support

Att göra sitt
bästa

Lagritualer

Positivt
Ledarskap

Swag

Positiv
Gruppkultur

Lag-
kompisar

Lärande &
Utveckling

Mentala
belöningar

Matcher

Bra träningar



Kategorier

Topp fyra

Match-
support

Att göra sitt
bästa

Lagritualer

Positivt
Ledarskap

Swag

Positiv
Gruppenkultur

Lag-
kompisar

Lärande &
Utveckling

Mentala
belöningar

Matcher

Bra träningar



Kategorier

Topp fyra

Match-
support

Att göra sitt
bästa

Lagritualer

Positivt
Ledarskap

Swag

Positiv
Gruppenkultur

Lag-
kompisar

Lärande &
Utveckling

Mentala
belöningar

Bra träningar

Matcher



Fyra parametrar:

- Att göra sitt bästa
- Positiv gruppkultur
- **Positivt ledarskap**
- Lärande och Utveckling



Vad är positivt ledarskap

- Fundera enskilt i tre minuter
- Diskutera i grupp i 10 minuter
- Diskussion i helgrupp



Trygghet

Glädje

Kunskap

God Kommunikation



Paus 7 min



Fyra parametrar:

- Att göra sitt bästa
- **Positiv gruppkultur**
- Positivt ledarskap
- Lärande och Utveckling



Vad är positiv gruppkultur?

En grupp där alla stöttar, hjälper och pushar varandra att spela bra tillsammans, där sportsmannaandan alltid är positiv och där vi agerar tillsammans som ETT lag.

- Vilka beteenden som finns hos spelare och ledare i en positiv gruppkultur?
- Fundera enskilt i tre minuter
- Gemensam brainstorming



Hur skapar vi en positiv gruppkultur?

Alternativ frågeställning:

- Hur förstärker jag de beteenden som utgör grunden för en positiv gruppkultur?
- Hur släcker jag de beteenden som bidrar till en negativ gruppkultur?



Låt gruppkultur vara ett lärandemål i träningen

Välj ut **ett** beteende som ni vill utveckla i gruppen och jobba aktivt med det beteendet i träningen.



Nivåindelning, nivåanpassning och nya spelare

Vad säger SvFF:

“Vidare är det svårt att i tidig ålder se vilka barn som kommer att bli framgångsrika som vuxna. Därför finns det inte heller någon långsiktig fotbollsmässig vinning med en tidig och permanent **nivåindelning** baserad på den fotbollsmässiga kunskapen.”

Nivåanpassning kan med fördel användas i träning. Viktigt är då att grupperna aldrig blir statiska och att de hela tiden utgår från spelarnas färdighet i den specifika övningen

Mina tankar:

Nivåindelning är alltid svårt att göra bra och det kommer alltid få negativa konsekvenser för gruppkulturen och för enskilda spelare både på kort och lång sikt.

En korrekt genomförd **nivåanpassning** ställer enormt höga krav på ledare både kunskaps- och tidsmässigt. Undvik i största möjliga mån! Sätt att göra “mjuka” indelningar kan vara smarta rotationer till matcher, att spelarna själva får dela in sig vid uppdelade övningar eller att köra extra träningspass en gång i veckan i blandade åldrar för de som har högst träningsnärvaro



Nya spelare

Grundtanke: In med dom och låt dom spela. Skapa ett intresse och engagemang för fotboll tillsammans med lagkompisarna!

- Intensiv teknikträning med ledare.
- Anordna "nybörjarmatcher" mot andra lag där ett par erfarna spelare är med och stöttar de nya.
- Extra nybörjarträning i blandade åldrar med fokus på teknik.



Paus med förtäring 25 min



Fyra parametrar:

- **Att göra sitt bästa**
- Positiv gruppkultur
- Positivt ledarskap
- Lärande och Utveckling



“Att göra sitt bästa” - vad innebär det?

- Försöka göra sitt bästa både på och utanför planen
- Hög arbetsinsats
- Vara aktiv i övningar
- Träna och hålla sig i form
- Lyssna vid genomgångar
- Ta ansvar
- Tävla
- Spela hårt (men schysst)
- Spela bra i matcher



Hur kommunicerar vi detta med spelare och föräldrar?



Fyra parametrar:

- Att göra sitt bästa
- Positiv gruppkultur
- Positivt ledarskap
- **Lärande och Utveckling**



Utveckling och lärande

- Att spelare upplever att de utvecklas och lär sin nya saker är en grundförutsättning för att de ska uppleva sin idrott som givande.
- Behovet ökar med ålder.



Hur gör vi för att belysa spelarnas utveckling och lärande i träning?

- Tydliga lärandemål vid varje träning, gärna i tema under perioder.
- Diskutera dagens lärandemål i gruppen innan träningen.
- Skapa övningar där situationer kopplat till lärandemålet skapas naturligt och ofta i spelet.
- Ge tydlig och specifik positiv feedback direkt till spelaren när denne lyckas eller gör goda försök kopplat till lärandemålet.
- Använd misslyckade försök som en reflektionsgrund för spelaren.
- Ha full fokus på lärandemålet, ignorera andra saker som sker.
- Låt spelarna reflektera över vad de lärt sig av dagens träning.
- Vad skulle spelaren svara på frågan: "Vad lärde ni er på träningen idag?"



Att jobba med prestationsmål i match, vad behöver man tänka på?

- Koppla till veckans lärandemål
- Enkla att utvärdera
- Kan vara både spelmässiga och beteendemässiga
- Jobba med en halvlek i taget
- Ska vara det enda som fokuseras på i matchgenomgången
- Se till att föräldragruppen känner till matchens prestationsmål



Kort reflektion om “Burn-out”

13-18 års ålder ökar drop-out

Mental utbrändhet

Fysisk överbelastning (skador)

Större burn-out bland spelare som gått på idrottslinjer i högstadiet och gymnasiet.

Låt spelarna vara sugna på fotboll så länge som möjligt, ta uppehåll, ge utrymme för spontanfotboll, låt dom längta efter turneringar, spara godbitar i en långsiktig plan.



Tillbakablick

- Positivt ledarskap: trygghet och glädje
- Positiv gruppkultur: support och stöttning
- Att göra sitt bästa: för sin egen och gruppens skull
- Utveckling och lärande: belys spelarnas utveckling
- Nivåindelning och nivåanpassning: mycket restriktivt
- Nya spelare: in med dom
- Burn-out: tänk långsiktigt och bevara sugen för fotbollen!



Lärdomar från dagen?



Rekommenderade podcasts:

Här pågår föreningsidrott, avsnitt 129 - Vad barn tycker är roligt, Johan Fallby:

<https://open.spotify.com/episode/5sJtH6Advnl4sxm7WI6BHA?si=zJsk3NTuQeu3n0XfM4-P7A>

Svensk Fotboll, Nyckelordet stavas R O L I G T, Andreas Ivarsson:

<https://open.spotify.com/episode/2Sl268jy5z8jY0LsbQS4Wh?si=Zwd6XTG8TBGzxLGUbHdxOg>



Rekommenderade podcasts fortsättning:

Svensk Fotboll, avsnitt #40 - Så ser en perfekt träning ut:

<https://open.spotify.com/episode/3X4hzzU7hWqe3XsRWBAdAg?si=8cV03EobSk2ai-VkOSgtiA>

Här pågår föreningsidrott, specialavsnitt Jim Thuresson, Positivt Ledarskap:

<https://open.spotify.com/episode/5j1ypvCvwlvk5SyRiYHbVz?si=1c5d22221cff484f>

Här pågår föreningsidrott, avsnitt 69 och 70, Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer:

<https://open.spotify.com/episode/0y7V85IKvreXkrIjV5AadL?si=de700a7567de41b4>

<https://open.spotify.com/episode/3F4e7OzRZ9XxYwVIDqVCaN?si=4f748b155c214e96>

