



Ledarguide 6 till 9 år
5-manna fotboll

INLEDNING

Vår främsta uppgift som ledare är att skapa en lärande och rolig miljö för barnen. För vissa för att lära sig bli en komplett fotbollsspelare på lång sikt och för andra mest för att ha kul med kompisarna. Den främsta motivatorn för barns lärande och utveckling inom ett område är att det är lustfyllt, det ska vara roligt att spela fotboll. Då aktiviteten är lustfylld kommer även intresset att växa och viljan att lära sig mer, bli bättre fotbollsspelare, öka. Om vi vill skapa en lustfylld miljö bör fokus ligga på lek och glädje.

Det finns flera förutsättningar, som vi också måste skapa för att klara av uppgiften. Barn har behov av trygghet, uppmuntran, nya erfarenheter, umgås med andra, röra på sig, variation, att leva i nuet samt att kunna förstås av vuxna. Mycket av detta finns naturligt i fotbollen som att umgås med andra och att röra på sig. Övriga behov måste vi tänka på att försöka tillfredsställa så långt som möjligt i våra träningar och matcher.

De ska känna sig trygga i gruppen, med ledarna och på träningen genom att de känner igen innehåll på träning och samtidigt som vi uppvisar variation. Vi ger dem möjligheter att skaffa sig nya erfarenheter genom att utforma övningar som ligger inom deras mentala och fysiska förmåga så att de själva kan upptäcka och utveckla sin förmåga steg för steg. Vi ska se till att berömma, alla individuellt, så ofta vi kan. Att kritisera får oftast en oönskad effekt då uppmärksammat beteende blir förstärkt beteende varför vi ska berömma aktionen på planen, under match eller träning, som vi vill uppmuntra.

Barn lever i nuet är det viktigt att vi ger direkt respons då det är något vi vill instruera, förklara eller återkoppla. Under match gör vi det direkt vid sidan av plan då de bytt och i träning gör vi det genom att direkt bryta för att visa på goda exempel. Många i gruppen kommer bli oerhört besvikna efter en förlust eller efter något som inte gått som det skulle men att ta upp detta senare än just då det har hänt gör bara att man river upp det redan läkta såret.

Vi förstår spelarna genom att vi ser de som individer, alla är inte lika. Vi har en miljö där misstag ses som en viktig del av lärandet och uppmuntrar försök och ansträngning. Det ska vara tryggt att misslyckas.

FORSHEDA IF SKALL HA BRA TRÄNINGARNA

Vi uppmuntrar att erbjuda våra spelare många träningar både under sommar- och vintersäsongen. Om spelare väljer andra sporter under vintersäsongen är det helt ok, men vi ser samtidigt att de som inte har andra sporter skall få möjlighet att spela 'året om'.

Riktningsbaserat smålagsspel är en bra grund för fotbollsträning. Sådan övning speglar matchsituationen genom att vi har en anfallsriktning och en försvarsriktning samt andra spelare i närheten som både försöker hjälpa (medspelare) och skapa problem (motspelare).

Med smålagsspel eller liknande övningar övar man också automatiskt på de olika spelmomenten - anfall, försvar (omställningar), spelbredd, speldjup, spelavstånd och spelbarhet och spelförståelse, speluppfattning, reaktionsförmåga, kommunikation etc. Att uppfatta och förstå, att analysera och att fatta bra beslut är mycket viktigt för att lyckas med sitt fotbollsspel.

Smålagsspel uppfattas också oftast som roligt av spelarna och att ha roligt är oerhört viktigt för att man ska fortsätta med sin idrott, utvecklas och få ut något av den. Utöver smålagsspel finns det en rad olika övningar man kan använda sig av för olika syften och som sker i en matchlik miljö.

Glöm inte att prata med spelarna om vad de tränar på. Det är viktigt att avsluta träningen eller att efter en övning diskutera vad man övat på, hur man har övat och vad man tyckte och lärde sig. Låt spelarna försöka förstå och berätta och också komma med förslag till övningar eller utveckling av övningar ni utfört. Det tar lite tid men det är väl investerad tid. Spelarna lär sig på detta sätt att "lära sig hur man lär sig". Ni skapar den lärande miljön.

Låt också alla spelarna berätta vad de tyckte gick bra under träningen. Då tar de med sig en positiv känsla från träningen och det ökar lusten för fortsatt träning. Man kanske inte hinner det varje träning men då och då.

RIKTLINJER TRÄNINGAR

- Tränarna skall komma 10 min innan träningsstart och vara förberedda
- Tränarna skall vara ombytta och deltagande
- Under övningen skall nästa tränare förbereda nästa övning
- Uppvärmning sker med boll
- Mycket bollkontakt per spelare
- Smålagsspel uppmuntras som en naturlig del i varje träning

FORSHEDA IF SKALL UTVECKLA SPELARNA UNDER MATCHERNA

Under matcherna övar vi på de vi lärt oss under träningarna. Fortsätt att rotera positioner i syfte att utveckla breda spelare. Uppmuntra att många skall vilja stå i mål samt vara lagkaptener.

Under match befinner sig spelaren hela tiden i en komplex miljö där den behöver vara uppmärksam på många saker; på var medspelare och motståndare befinner sig och vad de gör, på riktningen till motståndarens mål och det egna etc. Beslut behöver tas ofta och snabbt. I fotbollsmatcher är normalt ingen situation exakt densamma.

I träningen ska vi försöka att återspegla matchmiljön. Alltså behöver vi skapa en komplex miljö där spelaren behöver koncentrera sig på sin omgivning samtidigt som den övar olika färdigheter med och utan boll.

RIKTLINJER MATCHER

- Matchen är ett inlärningsstillfälle
- Tränarna skall vara först på plats vid samling
- Tränarna skall ha med material samt veta VAR vi skall åka (adress)
- Tränarna skall veta vilka som kommer och vilka som åker direkt
- Minst två tränare vid varje match (ta annars hjälp av föräldrar)
- Låt lagkapten, samt en till, styra uppvärmningen i syfte att utveckla ledaregenskaper.
- Lagkapten skall roteras så att alla får möjlighet (peppa så att alla vill)
- Prata om ledarrollen hos vår målvakt samt vikten av att 'spola ned' insläppta mål

FUNKTIONELL TRÄNING

FUNKTIONELL TRÄNING GER INTELLIGENTA SPELARE OCH KREATIVT SPEL

Inom Forsheda IF försöker vi att träna under så matchlika situationer som möjligt – helt funktionellt. Det är lätt att överkomplicera träningar och övningar. Vi behöver inte ha många stationer, tjugovis med koner och ett inbundet häfte med tusentals övningar för att leda bra, utvecklande träningar.

Statiska övningar, köbildningar vid koner och komplexa banor ger inte heller spelarna den stimuleringen att tänka själva som de behöver för att kunna spela ett kreativt och intelligent spel under matcher. Vi uppmuntrar istället en träningsfilosofi där spelarna hela tiden skall utsättas för olika val i dynamiska och matchlika situationer samt att de får göra MÅL på träning. Spelarna älskar att få mål och det är en viktig del av spelet. Med mål i spelet erhålls också naturligt ett riktighetsbestämt spel.

Ledarnas roll skall vara att prata mindre och låta spelarna spela mer istället. När vi väl coachar försöker vi vara lösningsfokuserade istället för problemfixerade. Ställ frågor till spelarna, ibland ledande sådana för att låta spelarna själva komma på svaren.

VÅGA

Uppmuntra spelarna att våga prova nya saker och att inte alltid välja den lättaste lösningen på ett problem som uppstår på träning eller match. Beröm spelare som vågar! Samtala med dem som inte vågar och uppmuntra dem till att våga mer.

En spelare som vågar och provar kommer att lära sig mer än en spelare som hela tiden håller sig till det den tycker att den kan.

Ett praktiskt exempel är en spelare som försöker behålla bollen på planen i en svår situation nära en linje och kanske det egna målet, istället för att sparka ut bollen över linjen som kanske hade varit det tryggaste alternativet. Ge beröm för sådana försök! Ge dock inte negativ kritik till den spelare som valde det enkla och trygga alternativet utan uppmuntra istället den spelaren till att prova en annan lösning nästa gång.

Spelare som vågar kommer då och då att lyckas med nya och för dem svåra saker och det skapar självförtroende och en vilja att utvecklas ännu mer.

Vi ska fokusera på individens utveckling, särskilt då de är barn. Vi ska inte fokusera på att skapa vinnande lag med barnspelare.

PRAKTISKA TIPS | FEMMANNA

1. INSTRUERA INTE SPELARE PÅ PLAN

Syfte: Syftet är att spelarna ska lära sig att fatta egna beslut på planen.

Beskrivning: Det kan vara väldigt svårt att låta bli att hjälpa spelare att göra "rätt", men instruktioner till spelare på plan stör spelaren och förhindrar lärandet att fatta egna beslut. Instruktioner kan man ge på träningar samt till spelare som är avbytare under match. Undvik i alla lägen att instruera bollhållare.

2. SPARKA ALDRIG BORT BOLLEN

Syfte: Syftet är att göra spelaren trygg med boll.

Beskrivning: Man ska se matchen som ett lärande och då är det viktigt att spelaren försöker göra något kreativt med bollen. Hellre driva, dribbla eller passa sig ur trängda situationer än att tjonga bort bollen. Detta gör att spelaren kommer att ha fler alternativ när trängda situationer uppstår.

3. ALLA SKALL SPELA LIKA MYCKET

Syfte: Syftet är att alla ska få lika mycket träning i att spela match.

Beskrivning: Det viktigt att alla spelare får spela lika mycket på match. Speltid skal inte påverkas av spelarnas nivå.

4. PRIORITERA ATT DRIVA OCH DRIBBLA

Syfte: Syftet är att spelarna får en bra teknisk grund

Beskrivning: Dribbla, driv och utmana överallt på plan, både i träning som match. De första åren bör man fokusera på att lära sig ta sig förbi sin motståndare. Passa är aldrig ett självändamål, det gör man för att någon annan har ett bättre läge (för laget). Instruktionen "passa" hämmar att spelaren fattar egna beslut.

5. ROTERA UTGÅNGSSPOSITIONER

Syfte: Syftet är att spelarna ska få en allsidig fotbollsträning.

Beskrivning: Låt varje spelare få spela på olika utgångspositioner i varje match för att få träna på olika situationer. I femmanna kan man göra detta genom att rotera vem som spelar målvakt samt att man låter spelarna alternera mellan utgångspositioner back och forward.

6. ALLA ANFALLER ALLA FÖRSVARAR

Syfte: Syftet är att spelarna lär sig att anpassa sig till spelet.

Beskrivning: Spelarna får förståelse för att man oavsett position måste förhålla sig till övriga spelare. Detta kan man uppmuntra genom att instruera att alla spelare försvarar och alla spelare anfaller. Det gäller att hjälpa varandra att lösa de situationer som uppstår på planen.

ÖVNINGAR

Här nedan följer ett par övningar för spelare mellan 6 och 9 år som Forsheda IF tycker är bra och utvecklande för spelarna i denna åldern.

Övningarna går att variera mer än vad som beskrivs och man kan naturligtvis utveckla egna övningar som medför ett bra lärande för spelarna. Känns en övning för invecklad för gruppen av spelare kan man förenkla den, känns den å andra sidan för enkel så kan man försvåra den.

Glöm inte att prata med spelarna om vad de tränar på. Det är viktigt att avsluta träningen eller att efter en övning diskutera vad man övat på, hur man har övat och vad man tyckte och lärde sig. Låt spelarna försöka förstå och berätta och också komma med förslag till övningar eller utveckling av övningar ni utfört. Det tar lite tid men det är väl investerad tid. Spelarna lär sig på detta sätt att "lära sig hur man lär sig". Ni skapar den lärande miljön.

Låt också alla spelarna berätta vad de tyckte gick bra under träningen. Då tar de med sig en positiv känsla från träningen och det ökar lusten för fortsatt träning. Man kanske inte hinner det varje träning men då och då.

STARTÖVNINGAR

Spelarna i denna ålder behöver ingen särskild uppvärmning. Det kan däremot vara bra att starta träningen med att spelarna får bekanta sig med bollen eller att bara komma igång med analys och beslutsfattande. Det kan ske på olika sätt.

Bra startövningar innebär många bolltouch samtidigt som spelarna befinner sig i en komplex miljö där de måste vara uppmärksamma, analysera, fatta beslut och utföra. Förutom de exemplen nedan så är en spelövning naturligtvis en övning där spelarna bekantar sig med bollen men om man startar med en spelövning med många spelare på en större yta blir antalet bolltouch per spelare förhållandevis få. Smålagsspel med få spelare på en liten yta fungerar dock bra.

MÅNGA BOLLAR, BEGRÄNSAD YTA

Låt varje spelare ha en boll att hantera på en begränsad yta. Man kan t.ex. använda sig av ett straffområde men ytans storlek beror på antalet spelare och deras ålder. Målet är att det ska vara ganska trångt så att spelarna ofta stöter på varandra.

Variationer kan göras genom att driva bollen framför sig och att vända med den. Man kan också be spelarna att vända på olika sätt: insida, utsida, båda fötterna osv. Nivå på detta styrs av ålder och färdighet. Stegra svårighetsgraden och mängden "instruktioner" när spelarna är mogna för det. Nästa steg är att spelarna ska finta varandra inom ytan.

Använd några grundläggande finter så som en överstegsfint, t.ex. finta vänster och gå höger, och be dem att utföra det mot varandra. Fortfarande och hela tiden har alla sin egen boll.

BOLLKULL

På en begränsad yta har alla spelare var sin boll. De ska driva och skydda bollen samtidigt som de ska försöka sparka de andras bollar ut ur ytan. Om ens egen boll blir bortsparkad får man hämta den igen och börja om på nytt men den som sparkade bort bollen får ett poäng. Anledningen till att man inte ska bli utslagen är att vi inte vill ha passiva spelare som står och tittar på.

Meningen är ju att de ska träna. Man räknar poäng under en bestämd tidsperiod, t.ex. 5. minuter.

SVANSKULL

Spelarna har en väst eller strumpa eller annat lämpligt som svans (instoppat i byxorna bak). På en begränsad yta ska spelarna försöka rycka varandras svansar och lägga på marken. För att man inte ska bli passiv åskådare plockar spelaren upp svansen och fortsätter leken. Övningen går att variera med antal ryckta svansar på tid, först till tio svansar eller liknande. Denna övning kan med fördel genomföras med boll också.

SMÅLAGSSPEL GER ALLSIDIG UTVECKLING OCH BÖR VARA EN STOR DEL AV VARJE TRÄNING

Beroende på hur man utformar övningen kan man fokusera på att träna olika moment och färdigheter. Förutom att man hela tiden tränar anfall/försvar, spelförståelse, att vara uppmärksam etc., så kan man styra mot att öva mer detaljerat genom att införa olika regler. Det kan t.ex. vara att man på första touchen ska försöka att driva bollen förbi sin motståndare (träna medtag/första touch/mottag på bortre fot). Det kan vara att man måste ha ett visst antal passningar i laget innan man får göra mål för att öva mottag/medtag och passningsteknik. Man kan använda sig av "väggar" - spelare som springer på linjer och som hjälper bollförande lag. Det gör att spelarna övar på spelbredd och eller speldjup. Många spelare på en förhållandevis liten yta medför intensiv övning av spelbarhet, att vara uppmärksamma på sin omgivning, att analysera situationen snabbt och att ta snabba beslut. Det blir också normalt många bolltouch.

Variera storleken på planen efter antalet spelare och ålder. Ju yngre och färre spelare desto mindre plan. Tänk på att forma planen så likt en fotbollsplan som möjligt, alltså med kortsidor och långsidor. Använd gärna mål i olika former. Regler om hur man får göra mål medför övning på olika färdigheter, t.ex. kan man besluta att man måste driva bollen över en mållinje eller att man måste vara innanför en särskild zon för att få göra mål. Det ger mer spel än att skjuta från långt håll och därmed mer övning av fotbollsspel.

Man kan dela in planen i olika zoner och med regler tvinga spelarna att öva på olika saker. Man kan med hjälp av det t.ex. öva på positionsspel samt fördelning av laget över planen i anfall och försvar. Man kan ha regler som tvingar spelarna att passa sig genom zonerna eller att driva bollen genom zoner och att fylla på med spelare i zonerna på olika sätt.

När det gäller regler, zoner etc. så tänk på att inte göra det för komplicerat med små barn. Att spela är i sig sannolikt den bästa övningen och tillräckligt utmanande för yngre barn, t.ex. 6-åringar. Det måste finnas utrymme för spelarna att själva utveckla lösningar på olika situationer som uppstår i spelet och att utveckla sina egna tekniska färdigheter. Regler kan begränsa den utvecklingen. Ha inte för bråttom! Låt spelarna spela!

Berätta för spelarna hur de ska göra kommer inte att leda till en framgångsrik utveckling. Att visa dem är bättre men det bästa är att involvera dem och låta dem själva upptäcka och lära sig. Skapa en lärande miljö! Att spela är i sig en lärande miljö. Spelarna måste ta in situationen och omgivningen, analysera, besluta och sedan utföra samt utvärdera resultatet. Om och om igen.

Spelet handlar mycket om att lura sina motståndare. Både i anfalls- och försvarsspel. Låt spelarna öva på att luras, både individuellt och som lag!