



BK Forward

Nästa Hållplats

(Föreningspolicy/Utbildningsplan)

2024/25

Tomas Ivhall/BK Forward

Innehållsförteckning

Inledning	Sid 3 – 8
Tävlandet idrottens logik/Föreningsliv	Sid 9 – 12
Utbildning i etapper	Sid 14 - 15
Min roll tränare/Ledare i BK Forward	Sid 16 – 19
Min roll som spelare i BK Forward	Sid 20 – 21
Min roll som förälder i BK Forward	Sid 22 – 27
Utvecklingsstege	Sid 28 – 30
Skynda långsamt i utbildningsstegen	Sid 31 – 44
Vi tittar in hos Forsa BK och SVFF	Sid 45
Passningsspel	Sid 46 – 48
Utan skott inga mål	Sid 49
Att sätta motståndaren under press	Sid 50 – 51
Samspel och samförstånd	Sid 51
Tydlig organisation förenklar	Sid 52 – 53
Spelar roller	Sid 54 – 72
Team och Försvarsspel	Sid 73 – 80
Coaching	Sid 81 – 88
Spela genom tredjedelarna	Sid 89
Långsiktighet och visioner	Sid 90
Fysisk träning	Sid 91 - 94

INLEDNING

Någon sa att fotbollen enar oss samman till en enda stor familj från Nord till Syd från Väst till Öst och visst är det så för många fotbollsnördar runt om i världen. Ingen vet riktigt varifrån fotbollen kommer utan arkeologer har hittat små tecken på att den utövades redan på 300-talet före Kristus. Tänk redan då!

Redan då spelade man som idag, två lag med två mål. På 1400-talet spelade man i Frankrike på planer som liknar de planmått som vi idag spelar på. Den stora skillnaden var att man då inte använde mål, utan det gällde att få bollen över motståndarens kortlinje.

1300-talets England förbjöd fotbollen. Kung Edward III ville att folket skulle ägna sig åt bågskytte och fotbollen blev då ett rännstensnöje med dåligt anseende. Det tog ända fram till 1800-talets början innan fotbollen kunde börja etablera sig i England via internatskolorna. I början som en form av rugby, sedan mer och mer som en renodlad bollsport. År 1863 bildar man Englands fotbollsförbund och den första landskampen spelar man mot Skottland 1872. Den matchen slutar 0-0.

I slutet av 1800-talet börjar sporten sprida sig runt om i världen. På den tiden hade fotbollen andra regler än vad vi har idag. Passningar används mer som en nödlösning, men sedan ett lag vunnit FA Cupen via ett passningsspel så övergick fotbollen till att bli mer passningsbenägen än tidigare.

Idag har passningsspelet en stor roll i fotbollen och utvecklas hela tiden. 1930 spelas VM för första gången och värdnationen Uruguay stod som slutsegrare. Fotbollen har alltid varit en mansdominerad sport men damfotbollen bryter ständigt ny mark och är idag på stark frammarsch. Det uppskattas att cirka 265 miljoner människor spelar fotboll runt om i världen i dag. Detta inkluderar både professionella och amatörspelare.

I Sverige har vi 2 909 föreningar, 1 312 858 aktiva inom fotbollen (som spelare, ledare, domare etc) (2022).

40 % av totalantalet deltagartillfällen i RF:s kartläggning av det lokala aktivitetsstödet var fotboll (2021). 440 466 registrerade spelare (över 12 år) varav 128 284 damer (2023).

Fotboll är en integrerad del av den svenska kulturen, med tusentals klubbar och föreningar som erbjuder möjligheter för människor i alla åldrar att delta.

Dagens fotboll ställer höga krav om du som spelare ska lyckas nå ända fram till det som vi idag kallar elitfotboll. Att lyckas ända fram hit är få förunnat då nyckelhålet till ära och berömmelse är smalt, så smalt att turen att vinna på lottoraden hos Svenska Spel är större än att jag en dag kliver ut på Råsunda i nationens färger.

Man brukar säga att ungefär 350 spelare idag spelar i den serie som vi rankar som högst i Sverige, Allsvenskan, samt ca 200 damspelare i Damallsvenskan.



Tomas Peterson, enheten för Idrottsvetenskap, Lärarutbildningen, Malmö högskola har skrivit följande:

De flesta har väl varit med om att stå i en fotbollspublik och höra någon utropa! Titta på hen, vilken talang, där har ni vår nästa (stora fotbollsspelare) all välmening, förstås oskyldigt och uppskattande, folk nickar och visst, man kan se att hen har talang. P-99-tränaren sträcker på sig, hens föräldrar ler lite förläget.

Men en prognos är ställd gentemot framtiden, med förväntan om att bli uppfylld om så där tio år. I den utsträckning denna förutsägelse börjar leva ett eget liv, och det gör den ofta, riskerar den att skapa stora problem för verksamheten och besvikelse för alla inblandade parter hen, hens kompisar i laget, hens föräldrar, tränaren, föreningen och svensk fotboll.

Till att börja med är sannolikheten att prognosen slår in lika med noll (och egentligen ännu mindre, för det tar minst uppåt ett halvt dussin årsklasser för att frambringa en ny stor framgångsrik fotbollsspelare. Vi vet att det nästan aldrig är de som är bäst som elva-tolvåringar som också är bäst tio år senare.

Detta gör att ca 550 spelare är på elitnivå i Sverige under ett år. Utöver detta kommer de spelare som idag spelar i utländska klubbar runt om i världen.

Detta ger en liten fingervisning hur smalt nyckelhålet är till fotbollens finrum. 2006 fanns det i Sverige ca 250_000 licenserade spelare i Sverige.

I dag finns 440 466 registrerade spelare (över 12 år) varav 128 284 damer (2023). Att idag vara en ung och lovande fotbollsspelare kan i värsta fall få oanade konsekvenser. Idag kartläggs de unga talangerna tidigt och de 18 främsta 15-åringarna i Sverige ska redan nu bilda sitt första landslag inom SvFF.

Distriktsverksamhet

Utvecklingsläger är ett läger för distriktens 15-årslag. Lägren arrangeras i fem olika regioner (norr, mitt, öst, väst, syd) och är en manifestation för svensk ungdomsfotboll med syfte att utbilda och stimulera spelare och ledare. Under lägren genomförs utbildning i form av träningar och matcher samt därutöver teorigenomgångar i olika ämnen och föreläsningar av ungdomsförbundskapten.

Detta är ett nära samarbete mellan SvFF:s nationella fotbollsutbildare, ungdomsförbundskaptener och distriktens fotbollsutvecklare för spelare, distriktsförbundskaptener och målvaktstränare.

Våra utvecklingsläger (tidigare benämnda elitläger) har en lång tradition inom svensk ungdomsfotboll och betyder mycket för våra spelare och ledare, både som stimulans och för den individuella spelarutbildningen. Verksamheten är en viktig och uppskattad utbildningsplats för svensk ungdomsfotboll. Deltagarna, både spelare och ledare från distrikten, har fått utvärdera lägren i efterhand och lägren har genomgående fått höga betyg. Spelarna och distriktsledarna ser tillfällena som viktiga i deras spelar- och ledarutbildning.

2019 arrangerades lägren i Halmstad för 768 pojkar och flickor. Efter uppehåll under pandemin 2020 genomfördes lägren återigen 2021 då lägren också regionaliserades till fem olika orter för första gången. Det efter att verksamheten noggrant analyserats och utvärderats. Beslutet grundade sig på möjligheten att nå ut till fler spelare och ledare. Sammanlagt deltog 1160 pojkar och flickor och ett antal ledare på lägren 2022.

Riksläger för 15-åringar är läger för individen och målgrupp är spelare som i nuläget hunnit längst i sin utveckling. 136 spelare (120 utespelare och 16 målvakter) kallas till lägret och på pojk även 34 spelare inom ramen för Future Team-verksamheten. Ungdomsförbundskaptenerna för flick och pojk i samråd med Nationella Fotbollsutbildare tar ut spelarna.

Vi vet också att många av de mest framgångsrika gynnades av att de specialiserade sig jämförelsevis sent och drog nytta av att ha utövat ett antal idrottsgrenar innan dess. Vi vet också att den viktigaste egenskap som påverkar vilka talanger som kommer fram till ungdomslandslagen via Svenska Fotbollförbundets utbildningsverksamhet är fysisk mognad.

Om denna egenskap kan man dels säga att den inte har något som helst med "talang för att bli en framgångsrik fotbollsspelare som senior" att göra.

Dels att den i stort sett är den enda egenskap man inte kan förändra genom träning. Så Pelles eller Lisas talang har säkert med fysisk mognad att göra, och de fördelar han därför har gentemot sina med och motspelare när det gäller längd, bredd, tyngd och motorik. Måhända kommer detta att ge honom en plats i SvFF:s selektionssystem, kanske till och med en eller annan ungdomslandskamp.

Hen får all uppmärksamhet, all bekräftelse, hen får den bästa träningen, får spela med de bästa och oftast vara i det vinnande laget. Men i likhet med de flesta andra som valts in i systemet på grund av fysisk mognad kommer han så småningom, när hans jämnåriga växt ifatt honom och seniorfotbollen närmar sig, att bli bortvald. Och även om hen verkligen är en talang, bortsett från fysisk mognad, så finns det så många andra orsaker som kommer att hindra hen från att bli vår ny Alexander Isak/Caroline Seger)

Det finns en betydande risk att hela P-11-verksamheten kommer att påverkas menligt av prognosen. Hen blir den måttstock mot vilken de andra grabbarna och tjejerna mäts, rangordnas och i varierande grad ratas.

Hen får visa övningarna, han blir lagkapten, hen byts aldrig ut på matcherna, hans målrekord uppmärksammas i lokalpressen. Med hen i laget blir det viktigt att serier och cuper vinnas och laget sätts ihop och coachas därefter, spelartruppen smälter ihop. Snart nog befinner hen vara för bra för sin årgång och flyttas upp, från sina kompisar och en därefter darrig P-11-verksamhet som mister uppmärksamhet och engagemang.

Vi vet att de flesta kommer till ungdomsidrotten tillsammans med kompisar, eller för att kompisar redan är där. De kommer för att de vill idrotta och ha kul tillsammans. Vi vet också att ett av de viktigaste skälen till att sluta är att kompisarna inte längre är där. Eller är där, men i en annan åldersgrupp. Föreningen tar nog i så fall detta med jämnmood, man har ju fått fram en guldklimp. Men, som sagt, i de flesta fall försvinner även guldklimpen någonstans på vägen.

Tar vi ansvar för våra ungdomar?

Orsakerna kan vara relaterade till den lokala nivån, i föreningen — för mycket träning, dåliga tränare, avsaknaden av kompisarna, efterhängsna skador osv.

Vägen till framgång?

Eller så kan det bero på platsen han fick i selektionssystemet, men på felaktiga premisser, nämligen att hen var född tidigt på året. Hur många förlorar svensk fotboll på grund av att de upplever att deras talang minskar i jämförelse med andra, när det egentligen handlar om att de andra växer i kapp?



Varje år samlas de mest lovande femtonåringarna bland flickor och pojkar på Riksläger i Halmstad. De har alla selekterats fram med hjälp av tidig specialisering via föreningar och utvecklingsläger.

Endast en handfull av dem kommer någonsin att spela allsvensk fotboll, om vi nöjer oss med det måttet. Många av dem kommer inte ens att spela fotboll som seniorer. Jag tror att majoriteten av dem som kommer till allsvenskan, landslaget och till utländska storklubbar har undgått den tidiga specialiseringen.

De hade ingen god prognos i 10–15-årsåldern. Men de valde att inte lita på de vuxnas bedömningar, de bet ihop, blev träningsnarkomaner, lärde sig att glädjas åt minsta framsteg och handskas med varje motgång, och de växte allteftersom, både bildligt och bokstavligt.



Det är dessa, som fick ta sig fram "vid sidan av avfartsvägen", som utvecklade ett mycket starkt tävlingspsyke, som knöt näven i byxfickan, gick sin egen väg och lärde sig sätta långsiktiga målsättningar och envetet arbeta mot dem, det är bland dessa som vi tio år senare fann de mest framgångsrika. Det blev inga ungdomslandskamper, men väl U-21-landskamper och sedan vidare.

Eftersom jag kommer från Halmstad vet jag att just Fredrik Ljungberg är ett undantag i detta avseende. Han fick mycket tidigt en god prognos och den kom att stämma, men varför bygga en verksamhet på undantagen? Således: tidig specialisering bygger på tidig prognos, och ju tidigare prognos desto mindre sannolikhet att prognosen stämmer.

Varför då utsätta barn och ungdomar för detta —vare sig vi talar om de som får en god eller en dålig prognos? Vem är det egentligen som har behov av tidig specialisering — ungdomarna eller de vuxna?

Hittills har jag bara taget upp ett antal fotbollsrelaterade skäl till att hen inte kommer att bli vår nye (Alexander Isak). Men det finns så många andra skäl som inte har med fotboll att göra: hen tyckte det var roligare att spela hårdrock eller att samla frimärken, hen valde att satsa på skolan, eller fick en käresta som blev viktigare osv. Vi får inte glömma att de tio år hen skall ta sig igenom från P- 11-laget till senior truppen är den period då hen förändras från barn till vuxen, inklusive den helt omvälvande puberteten, den period i varje människas liv där man förändras mest, fysiskt, psykisk och socialt. Det mesta talar för att det endast är undantagsvis som en elvaåring kommer att ha samma brinnande intresse, för vad det nu än gäller, tio år senare.

Varför gör vi som vi gör?

Jag vill således inte ha en barn och ungdomsverksamhet inom idrotten som präglas av tidig specialisering. Jag anser att tidig specialisering rimmar dåligt med de två grundläggande uppdrag som skall styra verksamheten, föreningsfostran och tävlingsfostran. Det första uppdraget kommer från regering och riksdag och handlar om motiven för det starka samhällsliga stödet till idrottens barn och ungdomsverksamhet.

Målet med detta uppdrag, som jag kallar föreningsfostran, är att främja demokratiska umgängesformer, grundade på respekt, likaberättigande och öppenhet. Man vänder sig till alla oavsett ekonomisk, social, etnisk, politisk eller religiös bakgrund.

Utgångspunkten är att ta hand om alla i de åldrarna som söker sig till verksamheten och låta var och en utvecklas allsidigt enligt sina egna förutsättningar. Det andra uppdraget är idrottens eget.

Tävlandet är idrottens logik!

Tävlandet är idrottens logik, det är tävlandet som drar de stora barn och ungdomsgrupperna till den organiserade idrotten. Så idrottens uppdrag till oss som står som ideella ungdomsledare i verksamheten är tävlingsfostran, att lära ut hur man handskas med tävlandet; att vinna, att förlora, att i förekommande fall spela oavgjort, att förhålla sig till medspelare, motståndare, funktionärer och publik, att vara med laget, sitta på bänken eller vara utanför laget, att övning ger färdighet och att träningen är utgångspunkten för allt som händer under tävling eller match.



Föreningsfostran står för den medborgarfostran som deltagande i föreningslivet antas leda till; tävlingsfostran för de mått och steg som antas skapa de bästa idrottsutövarna.

I flera bemärkelser är idrotten en central del av många barn och ungdomars avgörande år och detta i en dubbel mening.

- Det vill säga både för ungdomarnas identitetsbildning och för den framtida idrottskarriären.



Det gäller både vad idrotten gör med ungdomarna och vad ungdomarna gör med idrotten. I centrum för denna verksamhet står tävlandet.

Idrottsverksamheten blir poänglös utan tävlan. Tveklöst är det också så att det är tävlingsverksamheten och inte föreningsverksamheten som drar de stora barn-och ungdomsgrupperna till idrotten. Det går inte heller att hävda att tävlingsverksamhet är oförenlig med föreningsverksamhet. Men de utgör inte ett konfliktlöst verksamhets par.

Tävling handlar om att bli bäst, och det finns ingen idrottsgren där den blir bäst som kämpar mest väl. Tävlning leder till rangordning samtidigt som föreningsfostran eftersträvar jämbördighet och motverkar rangordning.

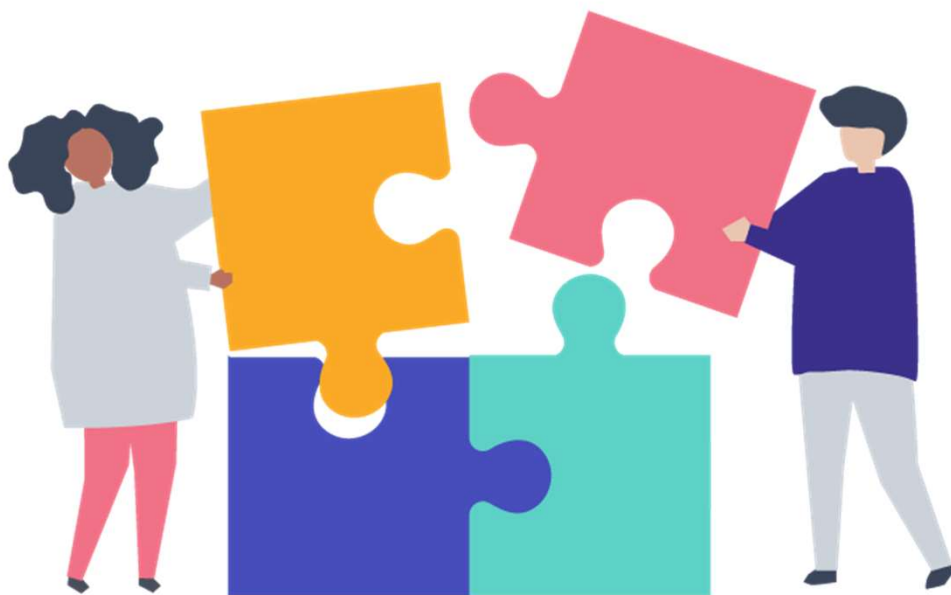
Det hjälper inte att man i detta sammanhang försöker skilja rangordning efter idrottsprestation från rangordning utifrån mänskliga egenskaper, det finns alltför många studier på hur dessa båda faktorer korrelerar med varandra.

Rangordning innebär inte automatiskt selektering och utslagning, men leder dit förr eller senare. Tidig specialisering påskyndar denna process. Faktorer som påskyndar eller motverkar denna utveckling finns både i samhället och inom idrotten. Hur löser man då dilemmat att å ena sidan sträva efter att utveckla varje individs möjligheter, och å den andra handskas med situationen då denna strävan kröns med framgång och det därmed uppstår skillnader mellan individerna? För det första bör man betänka uppdraget: att i ena änden m in lekande barn och i den andra lämna ifrån sig vältränade ungdomar. Här finns den eviga frågan om tid och anpassning, eller timing, där det finns alla möjligheter att hamna fel antingen är man för sent eller för tidigt ute. Denna situation är dock inte unik för idrotten, vilket epitetet brådmogen respektive sent utvecklad är exempel på.

Idrottens logik tenderar att driva fram en betoning av tävlingsfostran, samtidigt som samhällets intresse av att stödja idrotten som folkrörelse utgår ifrån att idrotten engagerar barn och ungdom på ett meningsfullt sätt. För samhället är aktiviteten i första hand medborgarfostran, att barn och ungdom i organiserade former lär sig demokratiska former för umgänge, lär sig samarbeta, respekt för andra i en verksamhet där faktorer som klass, kön, religion, språk och etnisk tillhörighet är underordnad den gemensamma idrottsaktiviteten.

Generellt kan man dock säga att ju längre upp i åldrarna man kommer, desto mer betonas tävlingsfostran, liksom att ju högre upp i seriesystemen föreningarna befinner sig desto mer betonas tävlingsfostran. Både anrikning och utslagning utvecklas genom tävlingsfostran säger Tomas Peterson från högskolan i Malmö.

Samhället har idag stor tacksamhetsskuld till det ideella svenska föreningslivet. En mötesplats där ungdomar kan mötas över sina gränser genom sitt intresse. För många unga kan föreningen vara platsen där de finner sitt andningshål sin trygghet, samtalet med den vuxne samtidigt som de får tillgång till att utöva det som de älskar mest i organiserad form fotbollen. Tyvärr har vi idag föreningar som tidigt slår ut dessa unga spelare genom en obalanserad föreningspolicy.



Att vara med i en förening innebär att samsas i en gemenskap kring någon form av idé eller gemensamt intresse, exempelvis idrott, politik, kultur, pensionärsverksamhet eller annat. Därigenom får medlemmarna tillfälle att utveckla sina intressen. I en förening ges möjlighet att praktisera innebörd i sådana uttryck som demokrati och solidaritet. En ideell förening kännetecknas av att syftet eller ändamålet med föreningen inte är att främja medlemmarnas ekonomiska intressen.

I korthet kan man säga att en ideell förening ska uppfylla kraven på allmännyttigt ändamål och allmännyttig verksamhet - till föreningar med allmännyttiga ändamål hör till exempel föreningar för idrott och friluftsliv.

Föreningen måste ha skrivna riktlinjer för sitt arbete. Dessa riktlinjer kallas för stadgar. Stadgarna har betydelse för det praktiska arbetet i föreningen. Här fastställer man syftet med föreningen och hur arbetet med målsättningen ska genomföras. Det finns normalstadgar att använda, oftast har riksorganisationer förslag på hur medlemsorganisationerna kan utforma sina stadgar.

Riksidrottsförbundet har tagit fram förslag till idrottsföreningar, men dessa kan anpassas till andra verksamheter. Göteborg har en modell där föreningar som har verksamhet för barn- och ungdomar, invandrare och pensionärer och som uppfyller vissa allmänna krav kan söka bidrag.

De selektiva bidragen är: stimulansbidrag, integrations/ jämställdhetsbidrag, främmande inrättningsbidrag, anläggningsstöd, uppsökande verksamhet och friskvård till pensionärsföreningar samt stöd till trossamfund till invandrarföreningar. Dessa söks vid varje tillfälle för specifik verksamhet.

Stöd, stiftelser och fonder

Statligt stöd till idrottsrörelsen www.rf.se/pli

Allmänna arvsfonden www.arvsfonden.nu

Ungdomsstyrelsen www.ungdomsstyrelsen.se

Sveriges Stiftelser www.stiftelser.lst.se

Statens kulturråd www.kur.se

Integrationsverket www.integrationsverket.se

Konsumentverket www.konsumentverket.se

Statens Folkhälsoinstitutet www.fhis.se

Socialstyrelsen www.sos.se

Föreningen Norden www.norden.se

Idéer för livet www.skandia.se/ideer

Flera fonder kan du hitta i Stora Fondboken

Information om EU:s fonder och program kan beställas www.riksdagen.se/eu

Vad händer när den unga medborgaren inte riktigt längre klarar av föreningens krav? I många fall slutar man med sin idrott alternativt så söker man nya vägar genom andra föreningar.

Bland riktigt unga utövare kan föreningsbytet ge utövaren ett fortsatt intresse där integrationen med nya ansikten är lättare än för äldre utövare. Oftast blir föreningstillhörigheten så stark för den utövande att andra alternativ inte riktigt existerar.

På grund utav de tidiga kraven på unga spelare kan samhället bli en stor förlorare. Nu gäller det att hitta nya umgängeskretsar och tyvärr är det mycket som idag kretsar kring brott och droger och som kostar samhället åtskilliga miljoner per år. Pengar som skulle kunnat satsas ute i föreningslivet, föreningsgårdarna och i skolorna.

Föreningar kan söka "Projektstöd IF" för att utveckla sin barn- och ungdomsverksamhet, 7–25 år. Projektstödet är ett Idrottsmedel som söks av er som fotbollsförening via Idrott Online och kan närmast liknas vid det som tidigare hette Idrottslyftet.

Samtidigt söks det pengar ur dessa mjölkningshål, där det utbetalda föreningsbidraget blir en in-teckning i föreningens övriga ekonomi och aldrig till det som ansökan först vara avsedd till.



Örebro län

Utbildning i etapper.

Redovisningen blir lätt en överblick över årets övriga aktiviteter där formuleringar och ord skruvas till och till slut har man ringat in ansökningsdelen i detta.

Här har bidragsgivarna en bit kvar tills man hittat en trovärdig redovisningsväg genom korridorsamhället, även om föreningar är återbetalningsskyldiga om nämnda mål inte har infriats under året.

Svensk fotboll vill jobba långsiktigt och på så vis hitta de rätta formerna för svensk ungdomsfotboll vilket är bra. Ändå kan budskapen ibland kännas en aning tvetydiga och inte riktigt gå hand i hand.

Någonstans är det viktigaste budskapet att vi får ungdomar att fortsätta med sitt utövande längre upp i åldrarna samtidigt som SvFF redan vid 15 års ålder ska odla fram vårt första ungdomslandslag bland flickor och pojkar.

Idag finns det många ute i landet som förespråkar ett långsammare påskyndande inom ungdomsfotbollen där utbildningen liksom skolan sker i utbildningsetapper.

Något som borde vara en självklarhet om vi ska utbilda ungdomar till bra fotbollsspelare. När vi ska lära oss läsa i skolan får vi först lära oss bokstäver, sedan lära oss ljuda för att sedan sätta ihop ord som till slut blir meningar. Vi behöver alltså ett antal inläringar innan vi kan sätta ihop vår första mening.

På samma sätt är det i fotboll. Vi behöver ett antal inläringar för att klara av ett fotbollsmoment på ett riktigt och korrekt sätt. Detta lär vi oss genom upprepningar precis som när vi lär oss ljuda ord i skolundervisningen.



Det betyder också att det är svårt att hoppa över en årskurs. Med detta vill jag säga att en viktig del i barn och ungdomars fotbollsutövande blir att skaffa sig goda basfärdigheter inom de olika fotbollsmomenten.

Dessa intränade moment blir sedan till bra redskap när du ställs inför olika situationer som uppstår på planen och till slut kommer du också kunna väva ihop olika moment till en ny handling på planen som i slutändan kan vara skillnaden mellan förlust och vinst i en match.

Kan vi hjälpa barn och ungdomar genom att långsamt skynda fram kommer slutprodukten ge välbalanserade och harmoniska spelare med goda basfärdigheter i fotboll. Förmodligen kommer dessa spelare att ha glädje av sin idrott många år framöver då fotbollen kan utövas i många olika former. Att hitta en tydlig röd råd för detta underlättas av att föreningens utbildningsplan är välbalanserad.

Med välbalanserad menar jag att föreningens utbildningsstege är tydlig och inte kan misstolkas. Att ledare, föräldrar och spelare har god kännedom om denna. På så sätt skapar också föreningen ett lugnare arbetsklimat där alla drar åt samma håll och tydligheten blir ett starkt ledord i föreningen. Det är först när gräsrotterna sluter sig samman som de bildar en gräsmatta.

I det här dokumentet tänker jag visa på hur BK Forwards utbildningsplan kommer se ut där tonvikten ligger på lärande, tydliga regler etc.

För att visa en tydlighet i föreningen är det viktigt att vissa normer följs. Genom att tydliggöra utbildningsplanen för ledare, spelare och föräldrar kan många små missförstånd undvikas under utbildningens gång.

På så vis är det viktigt att vi tydliggör de olika rollerna, dvs. Ledarrollen, Spelarrollen samt Föräldrarollen och vad dessa innebär i samspel med varandra.

Det krävs att rollerna samarbetar och drar åt samma håll för att uppnå en positiv spelarutveckling för spelarna i föreningen. Någon sa följande: Samarbete stavas med två bokstäver: V och I.

Genom att åldersbestämma spelarens pusselbitar, har spelaren stora möjligheter att fylla på sin ryggsäck med färdigheter, samt också lägga sitt grundpussel klart vid 16 års ålder. Detta för att sedan gå vidare in i utvecklingsverksamheten vid 17 års ålder och fylla på de sista pusselbitarna.

Glöm inte att det ofta krävs många års träning efter detta för att nå elitnivå. Att axla en ledarroll i föreningen innebär att ledaren ska föregå med goda ledaregenskaper i samförstånd med föreningens utbildningsplan. Här följer ett antal grundregler för ledarrollen.

Din roll som tränare

viktigare än du tror!

*Tränare behöver hela tiden uppföra sig på ett etiskt och professionellt sätt och ska iaktta högsta mått av integritet och rättvisa gentemot spelare.

*Tala om sporten ur en positiv vinkel, dvs. rent spel och beklaga aldrig (spelreglerna), undvik dåligt uppförande eller användandet av förbjudna ämnen.

*Lär in spelarnas namn.

*Var med spelarna hela tiden, speciellt i omklädningsrummet, teorisalen och vid duschning.

*Ta ansvar för att omklädningsrummen lämnas rena och snygga efter träning och spel.

*Samarbeta med annan ledare/ personal för spelarens bästa.

*När du har att göra med enskilda spelare, försök att ha en annan vuxen närvarande.

*Om du stöter på några problem med spelare eller föräldrar, hänvisa dem omedelbart till kanslipersonal.

*Tränare bör vara väl förtrogna med föreningens Utbildningsmanual.

*Tränare bör vara förtrogna med föreningens Drogpolicy och uppträda korrekt.

Det finns alltså en rad punkter som kan ligga som grund för en ledarroll i föreningen. Utöver dessa finns givetvis många fler som kan skifta från förening till förening, det viktigaste är ändå att ledaren följer de regler som föreningen har kommit överens om i sin utbildningsplan.



Ledarrollen ett samspel!

Före träningen skall du fundera på

- *Hur skall spelarna instrueras?
- *Var och när skall de instrueras?
- *Var noga med att förklara kort och tydligt.
- *Visa rätt utförande. Det sparar många ord.
- *Se till att spelarna har solen i ryggen när du instruerar dem.
- *Ta hänsyn till vind, regn och övriga yttre omständigheter.
- *På vilket sätt kan man på bästa sätt instruera spelaren/spelarna?
- *Ge dem personlig vägledning under spelets gång.
- *Ta spelaren till sidan för att visa/förklara.
- *"Frys" spelet för att visa alla vad som avses.
- *Fråga spelarna om deras åsikter. Skapa en dialog.

Vid träning

- *Var väl förberedd. Planera din träning på förhand.
- *Vägledd och stötta spelarna hellre än att styra och indoktrinera dem så att de kan lära sig att tänka själva och bli kreativa.
- *Anländ till träningsplatsen i god tid innan träning och gå inte därifrån förrän den sista spelaren gått.
- *Meddela föreningen om material går sönder eller försvinner.

Vid match

- *Kontrollera all spelutrustning före och efter match.
- *Planera dina laguppställningar före matcher så att du vet vilka som spelar i vilken match, det är viktigt att alla spelare deltar i matcher.
- *Glöm inte att lämna in laguppställning från matchspel till föreningen " en kopia".
- *Anländ till matcharena i god tid innan och gå inte därifrån förrän den sista spelaren gått.
- *Glöm inte att matchspelet är en del av utbildningen, där våra ungdomar får chansen att prova på de färdigheter man har tränat på.
- *Bemöt funktionärer och motståndare med tillbörlig respekt, både vid vinst och förlust.

Social kompetens och regler

- *Sätt varje spelares välbefinnande och säkerhet före alla andra faktorer.
- *Respektera varje persons rätt, värdighet och värde och behandla var och en lika i ett sportsligt sammanhang.
- *Försök att utveckla en lämplig arbetsrelation med varje spelare, baserad på ömsesidig tillit och respekt.
- *Uppmuntra spelare att ta ansvar för sitt eget uppförande och prestation.
- *Gå igenom all utrustning noga för att tillförsäkra dess säkerhet och dess lämplighet för åldersgruppen.
- *Tränare måste ständigt uppvisa ett högt mått på beteende och uppträdande.



Marika Domanski Lyfors



Dessa rader säger mycket om hur barn och ungdomar tänker.

Snälla tränare/ledare

*Skäll inte ut mig när jag gör något fel.

*Jag älskar att spela fotboll — så ge mig en chans att spela och njuta av det.

*Låt mig begå misstag utan att få mig att känna mig dum.

*Förvänta dig inte att jag ska göra rätt första gången — men beröm mig för att jag försöker.

*Kritisera mig inte när jag ställer en fråga. Ditt svar kan hjälpa mig att lära.

*Förvänta dig inte att jag ska kunna prestera i en match på en gång. Jag kanske inte är redo.

*Prova andra sätt att instruera mig om jag inte riktigt förstår. Jag kan lära mig om du hittar det rätta sättet.

*Titta på mig när jag pratar med dig. Det visar mig att du verkligen lyssnar.

*Kom ihåg, jag är en ung person och inte en liten vuxen. Ibland förstår jag inte vad du säger.

"Snälla använd ord och uttryck som jag kan förstå".

Tack för att du lyssnar på mig.

Spelarens roll

Vad är viktigt att tänka på?

Nästa roll som jag tänker ta upp på samma vis är spelarnas roll.

Här följer ett antal regler som kan ligga som grund för spelarrollen.

Vid träning

*Var alltid punktlig och upprätthåll ett snyggt yttre (det är viktigt att du kan hålla tider). Kan du inte delta vid träning eller match, är det viktigt att du meddelar detta till din tränare i tid.

*Tillförsäkra att du tar med rätt utrustning till alla träningar.

*Träna och spela med ett leende på läpparna.

*Duscha alltid efter träning.

*När du tränar, var uppmärksam. Fråga om du inte förstår.

Vid match

*Bär klubbens träningsoverall vid deltagande i matcher.

*Tillförsäkra att du tar med rätt utrustning till alla matcher.

*Spela med ett leende på läpparna.

*Duscha alltid efter matcher,

*Efter en match, skaka hand med motståndare och funktionärer.

*Använd inte dåligt språk eller visa fysiskt våld mot matchfunktionärer, åskådare eller andra spelare.

*När du spelar match, var uppmärksam. Fråga om du inte förstår.

*Var artig vid förlust och värdig vid vinst.

*Säg aldrig emot matchens funktionärer.

*Förbli lugn hela tiden under en match.

*Håll fast vid ett högt mått på uppförande både på och vid sidan av spelplanen.

Social kompetens och regler

*När du blir tillfrågad att representera föreningen, är det viktigt att du bär lämplig klädsel.

*Var artig och respektera alla vuxna du möter i föreningen som är där för att stötta dig vid alla tillfällen.

*Sätt en stolthet i allt du gör vare sig det är på fotbollsplanen eller i klassrummet.

*Svara genast på brev och telefonsamtal och E-post.

*Var medveten om föreningens regler och föreskrifter beträffande, trygghet och utbildning.

*Lär känna andra spelare i din åldersgrupp så fort som möjligt, kom ihåg att fotboll är en lagsport. Dina lagkamrater kommer att spela en viktig roll i din utveckling.

*Ta fullt ansvar för din egen utrustning, researrangemang och prestationsförmåga.

*Acceptera att strävan efter utveckling är viktigare än själva vinnandet.

*Sätt stolthet i att göra ditt bästa.

*Visa god sportslig anda och respekt för andra spelare.

*Respektera spelets regler.

*Spela spelet och delta i både handledning och träning som överensstämmer med disciplinerat och sportsligt uppförande.

*Konsumera inte alkohol, förbjudna droger eller delta i någon annan verksamhet som kan vanhedra föreningens namn.

*Tillförsäkra att omklädningsrum, spelplaner, bussar, bilar och minibussar hålls rena och fria från skräp.

*Föreningens dörr är alltid öppen. Om du eller dina föräldrar har några problem, var snäll och be att få träffa någon av föreningens personal.

*Förbered dig inför alla träningar, matcher och terorisamlingar. Ät förståndigt, få mycket vila.



Föräldrarollen

Den sista rollen men kanske en av de viktigaste blir föräldrarollen. Som förälder vill man alltid sina barn det bästa och det är lätt att komma med goda råd, tips och idéer kring fotbolls spelandet.

Givetvis ska vi stötta våra barn i deras idrottsutövande men det är viktigt att det även här blir i form av rätt stöd och uppmuntran. Här följer ett antal regler som kan ligga som en grund kring hur vi uppträder i föräldrarollen.

Föräldrar

- *Lär känna personalen i föreningen. Var snäll och ställ frågor eller framför problem till kanslipersonal.
- *Kom ihåg att barnets trygghet står högst och är vår allra viktigaste faktor.
- *Det är ditt ansvar att se till att ditt barn regelbundet deltar i träningen.
- *Uppmuntra till en balans mellan sport, skola, socialt umgänge och andra intressen.
- *Stötta föreningen i träning och spel på ett rättvist och sportsligt sätt, men lämna lag, taktik och beslut till tränarna.
- *Erbjud inga råd om spelet till din son/dotter under ett spel.
- *Fokusera hans insatser och prestation hellre än på om spelet är vunnit eller ej. Utveckling är viktigare än att vinna.
- *Hjälp hen att fokusera på processen av delaktighet, inte utfallet.
Fråga dem "Hur gjorde du?" hellre än "Vann ni?"
- *Det är viktigt att poängtera att hen spelar för sin egen skull och inte för sina föräldrars skull.
- *Lär hen att insats och lagarbete är lika viktigt som vinst så att resultatet av varje matchspel accepteras utan opassande besvikelse.
- *Betona fördelarna med att vara med; vänner, lagarbete, framgång, misslyckande, hälsa, träning, självkänsla osv.
- *Uppmuntra hen att spela efter reglerna.



- *Ifrågasätt aldrig öppet ärligheten eller beslut tagna av coacher/ledare.
- *Kom ihåg, barn deltar i organiserad sport för sin egen skull, inte för din
- *Förlöjliga eller skrik aldrig åt ditt barn för att hen gjort ett misstag, eller för att hen har förlorat en match.
- *Framhåll att glädjen och nöjet är huvudsyftet med sport. *Stötta alla ansträngningar att få bort verbalt och fysiskt våld från fotbollsplan.
- *Applådera bra spel från ditt eget lag och motståndarlaget.



Det är viktigt att det råder balans i dessa roller om barn och ungdomar ska trivas i föreningsmiljön. Barn och ungdomar är mästare på att kunna känna av den rådande stämning som föreligger i föreningen. Därför är det extra viktigt att du som förälder, ledare bemöter dessa unga individer med respekt och ödmjukhet.

Hur upplever barn föräldrastödet

För många barn och ungdomar är föräldrastödet av positiv karaktär, men för många idrottsutövande barn och ungdomar övergår idrottandet till en situation där de känner press från sina föräldrar. Barnet känner sig till slut otillräckligt och följden blir att det som var så roligt inte längre blir den naturliga samlingsplatsen.

Försök som förälder att investera i ditt barns glädje och vitalitet, investera inte i ditt barns idrott!

Detta är stor skillnad. Vad frågar du när barnet kommer från träning eller match? Kanske oftast "Hur gick det" Hur ofta frågar du om det var roligt eller något om hur det gick för de andra i laget?

Som förälder är det lätt att vara sig själv närmast och glömma bort andemeningen med barns idrottande.

Tänk på att du som förälder kan bli ett stöd för de barn eller ungdomar som inte har eller får det föräldrastöd som alla barn borde ha rätt till.

Därför är du som förälder den viktigaste kuggen i barns utövande av idrott.

Tänk på att i de flesta idrotter är det mindre än en promille som når eliten. Så låt våra barn och ungdomar m uppleva glädjen i sitt idrottande och utifrån det pröva sina vingar.

Ett engelskt citat lyder:

"The best thing to give to your enemy is forgiveness; to an opponent, tolerance; to a friend, your heart; to your child, a good example; to a father, deference; to your mother, conduct that will make her proud of you; to yourself, respect; to all men, charity".



Alla barn och ungdomar är vänliga av naturen!

I de fall då inte detta märks är ofta barn och ungdomar i en stressad situation eller befinner sig i en stressad miljö.

Barn och ungdomar utvecklar sin empati genom aktiva lekar. Här utgör barn och ungdomars idrottande en stor betydelse. Vi kan se det som en våg med två vågskålar. I den ena skålen samlas sådant som leder till stress och i den andra skålen sådant som gör oss gott och som motverkar stress.

Om vi märker att ett barn ändrar beteende eller börjar må dåligt måste vi minska på det som väger tungt i den ena vågskålen eller öka på med det som lindrar och gör gott i den andra.

Det är oftast inte varje enskild stressfaktor som orsakar reaktioner hos barnet utan det är den samlade mängden av påfrestningar som påverkar ett barn negativt. De bästa och vackraste tingen i världen kan inte ses eller röras, utan måste kännas, med ditt hjärta.

Därför är det viktigt att vi låter barnen få pröva sina vingar utefter deras egna förutsättningar utan att behöva känna press och stress från föräldrar.



Barn måste få vara barn!

BARN
HÄR 
RÄTT

En bra start i föreningen är att anordna fotboll i lekisformat, "Fotbollslekis".

Det är viktigt att du som ledare är väl insatt i barns motoriska utveckling. I början av vår fotbollsutbildning handlar det mycket om den allsidiga motoriska utvecklingen hos barn.

"Barn måste få vara barn". Här är leken ett bra redskap i samspelet med bollen och övriga barn och ungdomar.



Bollen skall vara med så mycket som möjligt i alla övningar. Alla spelare skall ha egen boll, detta för att barnen skall få så många bollberöringar som möjligt, men också för att möjliggöra träning på egen hand.

Var noga med att visa barnen rätt utförande. Träningstiden skall inte vara längre än 60 minuter.

Man kan om man vill träna året runt, men det är bra om barnen, speciellt under vinterhalvåret, också sysslar med någon annan idrott. När vi pratar om barns utveckling, vet vi att barn utvecklas väldigt olika. Med fysisk utveckling menar vi kroppens utveckling, hur snabbt ett barn växer.

Upp till 6 år utvecklas pojkar och flickor i samma takt. Här börjar man också behärska den grövre motoriken. Mellan 6–8 år märks en försämring av rörelsekoordinationen på grund av att nervsystemet utvecklas långsammare än den övriga kroppens tillväxt.

Mellan åren 9 och 11 finns det goda möjligheter att träna fotbollsteknik. Nu finns det bra möjligheter att lära smålirare skjuta med båda fötterna.

Kom ihåg att arvsanlagen är avgörande för i vilken takt barnet växer och utvecklas och att detta är väldigt olika från barn till barn. Den finmotoriska utvecklingen börjar redan vid 3 års ålder.

Barnet klarar till exempel av att gripa ett föremål mellan tummen och pekfingeret, i stället för att använda hela handen.

Barnens framsteg i fotboll är ett samspel mellan arvsanlag, miljö, mognad och inläring, träning. Varje barn utvecklas emellertid i en bestämd ordningsföljd.

Därmed kan föräldrar, miljö och tränare bara påverka den motoriska utvecklingen i mindre utsträckning.

Det är viktigt att barn får en allsidig träning i lågstadieåldern, uppmuntra barn till träning i olika idrotter.

Låt barnen oavsett förutsättningar uppleva verksamheten som rolig och stimulerande, då finns det goda chanser att man utvecklas positivt och fortsätter att spela boll.

Barn är inte intellektuellt färdigutvecklade förrän i början av tonåren. Detta gör att de till exempel har svårt att bedöma hastighet och avstånd i en passning. Passningar som ingår i ett anfall upplevs var och en för sig och helheten framträder inte.

Barn kan upplevas som egocentriska små lirare, man behåller gärna bollen själv och struntar i passningen. Man upplever helt enkelt omgivningen utifrån sig själv.

Som ungdomsledare är det viktigt att du skapar ett öppet och tryggt förhållningssätt, där man visar och delar med sig av känslor och har ett samspel med barnen. Ett tryggt och älskat barn känner sig accepterat.

Att barn ska fungera tillsammans med andra människor ser vi som en social utveckling. Störst intryck från omgivningen tar barn av dem de har mest känslomässiga kontakter med som föräldrar, lärare och dig som tränare. Du som ledare blir en förebild, det som händer under träning och match påverkar beteendet även utanför fotbollen.

Det är därför viktigt med enkla enhetliga regler i laget. Att du som ungdomsledare sätter gränser för vad som är tillåtet och reagerar om barnen inte följer uppgjorda regler.

(Mer om dessa utvecklingsfaser, fotbollsträning och ledarutveckling får du genom utbildning.)



Utvecklingsstegen

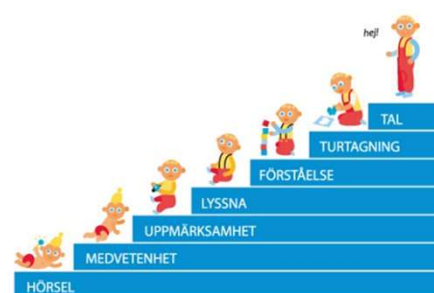
Barns utvecklingsstege

Under de första levnadsåren sker en enorm utveckling, både på det fysiska och på det mentala planet. Även om det finns individuella skillnader sker de flesta förändringar vid ungefär samma tidpunkt och ålder.

1 - 3 år

Nu lär sig barnet gå, de har utvecklat motoriska och fina motoriska egenskaper som till exempel att äta själv och rita med krita. Från och med 1-års åldern börjar barnet att prata, i början blir det bara enskilda ord som sedan utvecklas till meningar.

De förstår också mer och mer vad mamma, pappa och syskon säger. I 2-års åldern kommer många barn in i en lättare trotsålder. "Kan själv" blir ett vanligt uttryck och barnet börjar därmed känna och visa att det är en egen individ. Den förmågan utvecklas alltmer i 3-års åldern, då kan barnet även göra sig bättre förstådd språkmässigt.



4 - 6 år

När barnet är ungefär fyra år kan det i stort sett använda kroppen som en vuxen, de kan gå, springa och hoppa, även om det är lite svårt och så med balansen.

Nu börjar de flesta barn också rita de kända "huvudfotingarna" (huvud med armar och ben).

Språkmässigt talar de om sig som "jag" och är nu helt medvetna om sig själva som egna individer.

När barnet kommer upp i 5-års åldern har de fått bättre kroppskontroll och balans. De blir mer intresserade av språket och en del försöker sig på att skriva sitt namn.

6-års åldern innebär en kris för nästan alla barn. Den här perioden är även kallad förpuberteten vilket syftar på en tillväxtpurt.

Armar och ben växer snabbt och det är stor skillnad på kroppen jämfört med för bara ett år sedan. Sexåringen upplever också ofta en skolstart vilket kan vara omvälvande och förvirrande till en början.

7 - 9 år

Nu har de flesta barn börjat skolan och lär sig mer och mer om hur man umgås med andra. Den egna identiteten utvecklas och formas i samspel med både klasskamrater och familjen hemma.

Barnet utvecklas i snabb takt, både fysiskt, psykiskt och mentalt, ibland är det svårt för föräldrar och anhöriga att hänga med i den snabba förändringen.

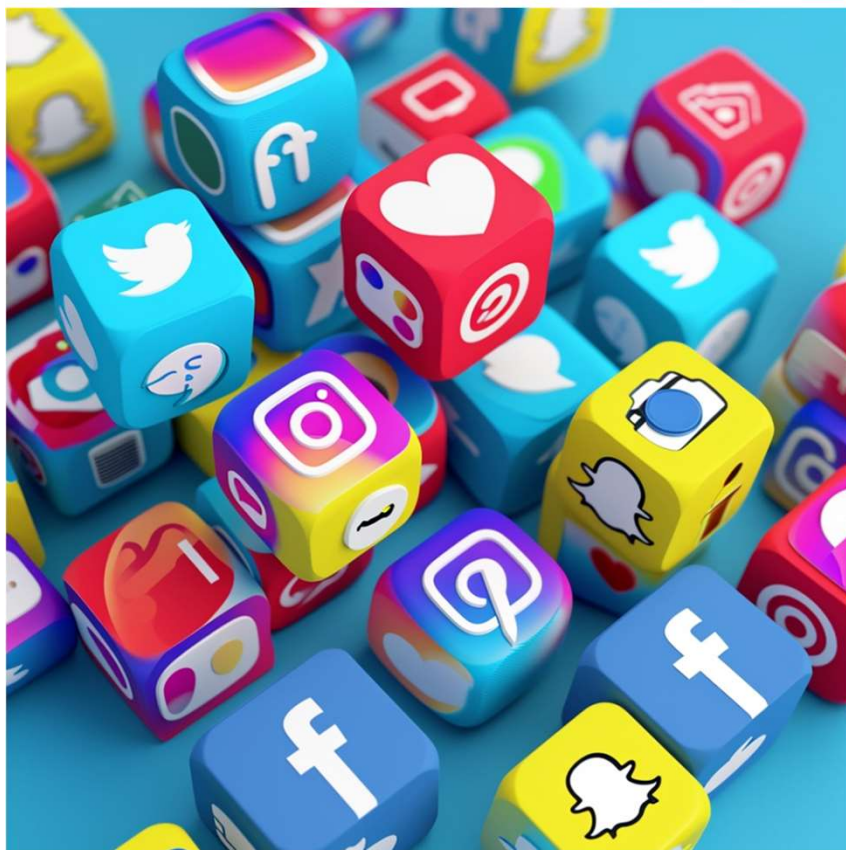
10 - 12 år

I den här åldern utvecklas hjärnan och tänkandet enormt, barnet förstår nu ironi och kan lära sig nya språk och svåra matematiktal.

Många barn läser, spelar spel, Tik Tokar i sina I-PADs och Smart-phones.

De skaffar sig också intressen och blir mer självständiga när det gäller att uttrycka sin egen vilja. I 10–12 års åldern kan en del barn komma in i puberteten. Det kan kännas väldigt besvärande och konstigt om barnet jämför sig med klasskompisar som är senare i utvecklingen.

Här kan du som förälder försöka hitta ett sätt prata med ditt barn om vad som händer vid puberteten, förklara att det är helt naturligt och att kompisarna snart har kommit i kapp. Glöm inte att det kan vara minst lika jobbigt att vara sent utvecklad.



Barn i introduktionsfasen!

- *Börjar intressera sig för andra barn.
- *Kan klara av (överblicka) samvaro i mindre grupper.
- *Har ett "avslappnat" förhållande till vinster och förluster.
- *Stort och naturligt rörelsebehov.
- *Förhållandevis lång reaktionstid.
- *Har svårt att bedöma avstånd.
- *Kan klara "här och nu" situationer.
- *Spelarens motorik består huvudsakligen av totalrörelser som att springa, hoppa, kasta och sparka.
- *Kan inte överblicka större områden på fotbollsplanen.
- *Uppfattar världen genom bildspråk.



Träningsinnehåll

1. Uppvärmning, bollekar eller tekniklekar.
2. Enklare spelmoment.
3. Smålagsspel (3 mot 3) Gärna flera mindre grupper, detta ger möjlighet till fler "bollkontakter".
4. Lek, genom leken med boll aktivera barnen, ge uppmuntran och stimulera deras intresse för idrott och bollspel.



"Nu har jag tränat två pass i veckan, varje dag"

Thomas Brolin – Fotbollsspelare

Skynda långsamt i Utbildningsstegen!

Här kan du få tips på några lekar och övningar.

- *En i mål.
- *Skjuta Prick.
- *Guld och Silver.
- *Svarte Man. *Myrstacken.
- *Trixning.
- *Fotbollsgolf.
- *Under hökens alla vingar.
- *Följa John.
- *En kroppsdel på bollen/Rörlighet.
- *Tunnelboll.
- *Bollstafett.
- *Doppboll.

Från 6–7 år

- *Ge en allsidig motorisk träning.
- *Våga sätta leken i centrum. "Barn måste få vara barn".
- *Lekfulla övningar efter pedagogiskt utformat program.
- *Lära barnen att ta hänsyn till varandra samt att respektera enkla regler.
- *Anpassad Bollstorlek.
- *Rekrytera ledare till föreningen och erbjuda dem utbildning.
- *Smålagsspel 3 mot 3

Från 8 år

- *Genom fortsatt lekfull träning tinga barnens intresse för fotboll.
- *Inläring av grundläggande fotbollsteknik
- *Lära barnen att ta hänsyn till varandra samt att respektera enkla regler.
- *Smålagsspel 5 mot 5
- *Låt alla prova på målvaktspel.
- *Uppmuntra till egen träning hemma.
- *Anpassad Bollstorlek.
- *Ge föräldrar möjligheten att på olika sätt stödja föreningsverksamheten.

När vi blir 9 år börjar det som vi kallar grundutbildning där vi lär oss färdigheter i fotbollens värld på ett pedagogiskt och lärande vis. Viktigast av allt är att vi skyndar långsamt fram.

Här följer färdigheter vi tränar på när vi fyllt 9 år.

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Enkla vändningar, jonglering, stopp, sula, rulla.

Passningar: Passning efter marken, korta avstånd, träning med båda fötterna.

Rörelse med boll (springa med boll): Vi jobbar med bollen funktionellt i rörelse, driva boll i fart.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribblingar med olika tempon, riktningsändringar, finter.

Skott (båda fötterna): Låga bollar efter marken, där precision mot hörnen av målet eftersträvas.

Nick: Inläring av nickteknik.

Spelmoment (Smålagsprincipen): (2 mot 2), (3 mot 3), (5 mot 5) (6 mot 6 inför 10 år)
Dribbla, skjut, passa, löp med boll. hitta glädjen.

Bollkontroll (båda fötterna): Kontrollera bollen efter marken med alla delar av foten.

Låt bollen genomsyra träningen!

Här följer färdigheter vi tränar på när vi fyllt 10 år

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Enkla vändningar, jonglering, stopp, sula, rulla.

Passningar: Passning efter marken, korta avstånd, träning med båda fötterna.

Rörelse med boll (springa med boll): Vi jobbar med bollen funktionellt i rörelse, driva boll i fart.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribblingar med olika tempon, riktningsändringar, finter. 1 mot 1 situationer.

Skott (båda fötterna): Låga bollar efter marken, där precision mot hörnen av målet eftersträvas.

Nick: Inläring av nickteknik.

Spelmoment (Smålagsprincipen): (2 mot 2), (3 mot 3), (7 mot 7).
Dribbla, skjut, passa, löp med boll. Hitta glädjen.

Bollkontroll (båda fötterna): Kontrollera bollen efter marken med alla delar av foten.

Karakteristiskt för spelare i inlärningsstadiet

*Mycket motiverade för att lära sig olika saker.

*Stort och naturligt rörelsebehov.

*Förbättrad reaktionsförmåga.

*Färdigutvecklad kognitiv förmåga i 11–12 års åldern.

*Relativt väl utvecklad finmotorisk förmåga.

*Större kollektivt medvetande.

*Större förståelse för samspelets betydelse.

*Kan överblicka större grupper. *Vinster och förluster kan tas personligt och uppfattas därför starkare.

*Förståelse för taktiska moment i spelet.

*Ökad förståelse för fotbollsreglerna.

Utbildningsplanen skyndar långsamt fram. Åren 9–10 år ser likadana ut förutom att planen lägger till 1 mot 1 situationer under färdigheten dribblingar. Samt att matchspelet sker 7 mot 7 på plan.

I dagens fotboll är det viktigt att våga göra sin spelare på planen och på så sätt skaffa sig överläge gentemot motståndaren. Att träna 1 mot 1 upplevs ofta som roligt hos barn och ungdomar och ger många bollberöringar, något som eftersträvas i all fotbollsträning hos barn och ungdomar.

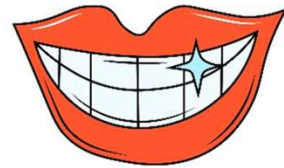
Att lära sig fotbollsfärdigheter kräver många upprepningar, därför är det viktigt att ge spelarna dessa förutsättningar att på ett lärorikt och korrekt sätt träna in sina färdigheter.



Träna med leende på läpparna!

När vi fyller 11 år så fortsätter grundutbildningen.

Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 11 år.



Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning:

Kombinera vändningar med båda fötterna.

Passningar: Driva boll längs plan samt kunna serva på 20 m med båda fötterna. Kunna lyfta boll samt lära sig grunderna för Chip-passning.

Rörelse med boll (springa med boll): Löp med boll samt kombinera med vändningar.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta för en cross, skott eller pass. 1 mot 1 situationer.

Skott (båda fötterna): Låga skott med båda fötterna, från olika utgångslägen, rullande boll, framifrån och från sidan, volleyskott.

Nick: Pannkontakt för att möta en direkt boll, hoppa för att nicka in i mål.
(Inspel/Crossboll)

Spelmoment (Smålagsprincipen): (4 mot 4) / (6 mot 6) / (7 mot 7).

Kom till skott, våga dribbla, passa och löpa med boll, improvisera i straffområdet.

Bollkontroll (båda fötterna): Kontrollera bollen med båda fötterna, ta emot bollar från olika höjder.



Bild från min
"Stora Dag"

Färdigheterna ska ses som års mål!

När vi fyller 12 år så fortsätter grundutbildningen. Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 12 år.

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Kombinera vändningar med båda fötterna, avancerad jonglering med fler touch.

Passningar: Driva boll längs plan samt kunna serva på 20 m med båda fötterna. Kunna lyfta boll samt lära sig grunderna för Chip-passning. Pass framför fot på yta.

Rörelse med boll (springa med boll): Löp med boll samt kombinera med vändningar.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta för en cross, skott eller pass. I mot I situationer.

Skott (båda fötterna): Låga skott med båda fötterna, från olika utgångslägen, rullande boll, framifrån och från sidan, volleyskott.

Nick: Pannkontakt för att möta en direkt boll, hoppa för att nicka in i mål.
(Inspel/Crossboll)

Spelmoment (Smålagsprincipen): (4 mot 4) / (6 mot 6) / (7 mot 7) max, kom till skott, våga dribbla, passa och löpa med boll. Improvisera i straffområdet Skapa ytor för andra, överlapp och spelvändningar.

Mottagning/Bollkontroll (båda fötterna): Kontrollera bollen med båda fötterna, ta emot bollar från olika höjder, täcka boll, ta emot samt vända med boll under press.

Att skynda långsamt och arbeta på ett pedagogiskt och lärande vis skapar på sikt ungdomsspelare som både känner glädje och harmoni med sitt idrottsutövande. På så vis kommer också dessa ungdomar att kunna glädjas med sin idrott i ett längre perspektiv där utövandet blir ett samspel mellan socialt lärande och idrottsligt lärande.

Tänk på att allt är möjligt, det omöjliga tar bara lite längre tid. En delfin använder 8 procent av sin hjärna, människan endast 6 procent. Det går knappt att föreställa sig vad vi skulle kunna uppnå om vi åtminstone använde 6,5 procent. I utbildningsstegen fyller vi på med nya färdigheter att träna på i alla åldersgrupperna.

De nya färdigheterna ska ses som årsmål att träna på. Förutom dessa följer repetition på alla de färdigheter som vi tidigare lärt in. Genom fortsatt repetition kommer spelarna att förfina sin teknik i dessa färdigheter och på så vis fylla på sin ryggsäck med en bra funktionell fotbollsteknik.

Pubertetsfasen balans/obalans!

När vi fyller 13 år så fortsätter grundutbildningen.

Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 13 år.

Fotarbete (båda fötterna). Uppvärmning:

Förfina vändningar med båda fötterna (snabbare, maskera under press, tid och yta).

Jonglering (fler kroppsdelar med, par och i grupp).

Passningar: Förfina och driv boll för att passa på (20-30m) med båda fötterna, utsida och insida. Förfina längre pass i luften samt chippassen. Förfina maskering, kraft och tajming i valet av passning. Precision ska genomsyra utförandet. Passning på yta, samt på fötter i liten yta när tidsmarginalen är mindre.

Rörelse med boll (springa med boll): Brytning av boll, för att sedan kunna löpa ifrån jagande spelare i sista tredjedelen (för skott och cross).

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta för cross, skott, pass under ökad press (tid, yta, motståndare). Förfina och välj rätt dribblingsteknik (vilken, var, när). Utmana i 1 mot 1 situationer.

När du blir utmanad av motståndare: Lär dig hitta när och var du behöver vinna tillbaka innehav om du blir utmanad (genom bryt).

Skott (båda fötterna): Lågt skjutna skott (20m) med båda fötterna under utmaning (lura målvakt eller jagande försvarare). Improvisera, Volleyskott.

Nick: Ökad användning av kroppen, hoppa för att göra nickmål. Tajming, startplats, armarnas position och snacket.

Spelmoment (Smålagsprincipen): 4 mot 4 upp till 9 mot 9. När ska jag skjuta, passa, löpa med boll. Spelbredd och djup samt täckning av farliga ytor.

Förfina passningsspelet framåt, till vem, när, var, på yta eller fötter.

Crossövningar framför och bakom försvarare, skapa ytor samt spel på forwards.

När och var omställningsspel.

Mottagning/Bollkontroll (båda fötterna): Mottagning av bollar från olika höjder, fart, vinklar för att behålla och skapa nya passningsvinklar. Mottagning och kontroll när du har mer tid på pressad yta (samt tillbakaspel till målvakt). Mottagning och vändning av boll under ökad press på yta (2 mot 2, 4 mot 4).

Karakteristiskt för spelare i utvecklingsfasen Puberteten:

- *Kraftig längdtillväxt med tillhörande viktökning.
- *Liten försämring av koordinationsförmågan.
- *Den tekniska nivån kan falla beroende på ovan nämnda.
- *Tar inte allt för givet utan blir lätt motvillig.
- *Ställer sig kritisk till många saker.
- *Önskar mer medbestämmande och ansvar.
- *Andra intressen än fotboll
- *Förstår taktiska element i fotboll.

Efter puberteten:

- *Relativt större fysisk styrka och uthållighet.



Ge spelarna bra instruktioner!

När vi fyller 14 år så fortsätter grundutbildningen.

Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 14 år,

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning:

Förfina vändningar med båda fötterna (Snabbare, maskera under press, tid och yta). Jonglering (fler kroppsdelar med, par och i grupp). Praktisera vändningar för cross, skott och pass.

Passningar: Förfina och driv boll för att passa på (20-30m) med båda fötterna, utsida och insida. Förfina längre pass i luften samt chippassen. Förfina maskering, kraft och tajming i valet av passning.

Precision ska genomsyra utförandet. Passning på yta, samt på fötter i liten yta när tidsmarginalen är mindre, Skapa passningsvinklar, yta för att spela framåt samt för att spela cross (kort och lång).

Rörelse med boll (springa med boll): Brytning av boll, för att sedan kunna löpa ifrån jagande spelare i sista tredjedelen (för skott och cross).

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta för cross, skott, pass under ökad press (tid, yta, motståndare). Förfina och välj rätt dribblingsteknik (vilken, var, när). Utmana i 1 mot 1 situationer.

När du blir utmanad av motståndare: Lär dig hitta när och var du behöver vinna tillbaka innehav om du blir utmanad (genom bryt). Försök att stå upp för att styra spelet åt ett håll. 1 mot 1, 2 mot 2.

Skott (båda fötterna): Lågt skjutna skott (20m) med båda fötterna under utmaning (Lura målvakt eller jagande försvarare). Improvisera, volleyskott, skott från olika vinklar samt avslut under press.

Nick: Ökad användning av kroppen, hoppa för att göra nickmål. Tajming, startplats, armarnas position och snacket. Arbeta under ökad press med motståndare på inlägg, inkast och hörnor.

Spelmoment (Smålagsprincipen): 4 mot 4 upp till 9 mot 9. (Prova på 11 mot 11 inför året man fyller 15 år)

När ska jag skjuta, passa, löpa med boll?

Spelbredd och djup samt täckning av farliga ytor. Förfina passningsspelet framåt, till vem, när, var, på yta eller fötter.

Crossövningar framför och bakom försvaren, skapa ytor samt spel på forwards.

När och var omställningsspel. Förfina forwards löpningar utan boll (hur, när tajming, vinklar, tredje man löper för att ta emot inspel/cross) Förfina löpning med boll på mittfält och sista tredjedelen.

Mottagning/Bollkontroll (båda fötterna): Mottagning av bollar från olika höjder, fart, vinklar för att behålla och skapa nya passningsvinklar.

Mottagning och kontroll när du har mer tid på pressad yta (samt tillbakaspel till målvakt). Mottagning och vändning av boll under ökad press på yta (2 mot 2, 4 mot 4). Skapa yta för mottagning och pass framåt under press 2 mot 2, 4 mot 4.



Vi lär oss hela tiden!

Vi lär oss hela livet, inlärningscykeln kan vara lätttrampad för många medan en del människor kanske få ta i mer för att nå samma resultat. Därför är det också viktigt att låta barn och ungdomar få cykla i sin egen takt och på så vis utveckla sina färdigheter i en välbalanserad miljö och omgivning där vi vuxna kan vara till hjälp när kedjan hoppar av.



"Livslångt lärande är en process som fortsätter genom hela individens liv. Genom att ta vara på de kunskaper han eller hon på olika sätt skaffat sig ensam eller tillsammans med sina samfund skapas ny kunskap som kan yttra sig i form av utvecklade färdigheter, ökad förståelse, förmåga att tolka saker och förmåga att förhålla sig till dem på ett nytt sätt.

Livslångt lärande är att ständigt utveckla de mänskliga resurserna utgående från människornas egna villkor och på deras eget ansvar."

(European Lifelong Learning Initiative E. L. L. I, europeisk organisation för livslång inläring)



Träning ger färdighet!

När vi fyller 15 år så fortsätter grundutbildningen.

Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 15 år.

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Öka farten samt bli säkrare på vändningar. Flytta boll från ena foten till den andra på en touch (snabba fötter) Slå samman vändningsmoment från motståndare på liten yta (balans, användning av armar) sidledsrörelser för att skapa ytor för skott, pass eller inspel/cross.

Passningar: Längre och högre pass på (30-40m) med båda fötterna samt under press, Val av lång eller kort pass. Förfina maskeringen av passen och precisionen. Passningsspel på 1 touch samt volleypassning. Tävlings betonat passningsspel/övningar under ökad press.

Rörelse med boll (springa/löp med boll): Förfina löpningar med boll in i sista tredjedelen. Löpa från jagande motståndare för att skjuta eller spela in boll.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta på den offensiva planhalvan för inspel/cross, skott, pass under ökad press. (tid, yta och motståndare) Förfina valet av dribblingsteknik (vilken, var, när), 1 mot 1 situationer.

Skott (båda fötterna): Hårda skott med båda fötterna runt om straffområde (15-25m). Olika avslut i straffområde (direkt, insida av fot, volley nära).

Nick: Öka tävlingssituationen på spelmoment samt betona de defensiva egenskaperna vid huvudspel i det egna straffområdet. Slå samman tajming, mod och snack under ökad press, (tidspress, yta, motståndare) Öva sprängnick.



Bollkontroll (båda fötterna): Slå samman olika bollmoment samt kvalitén på din första touch när du tar emot på fötter, lår eller bröst. Skap yta för att ta emot och passa framåt under press.

Öka pressen och uppmärksamheten för att ta emot boll på ytan för att sedan spela bollen på 1 touch utan anspänning.

Varierande spelformer anpassade till tränings innehåll och syfte.

Taktisk medvetenhet!

När vi fyller 16 år så fortsätter grundutbildningen.

Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 16 år.

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Öka farten samt bli säkrare på vändningar. Flytta boll från ena foten till den andra på en touch (snabba fötter) Slå samman vändningsmoment från motståndare på liten yta (balans, användning av armar) sidledsrörelser för att skapa ytor för skott, pass eller inspel/cross.

Passningar: Längre och högre pass på (30-40m) med båda fötterna samt under press. Val av lång eller kort pass. Förfina maskeringen av passen och precisionen. Passningsspel på 1 touch samt volleypassning. Tävlings betonat passningsspel/övningar under ökad press. Längre diagonala passningar på yta eller fötter. Tajming för att hitta forwards i löpningar.

Rörelse med boll (springa/löp med boll): Förfina löpningar med boll in i sista tredjedelen. Löpa från jagande motståndare för att skjuta eller spela in boll.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta på den offensiva planhalvan för inspel/cross, skott, pass under ökad press. (tid, yta och motståndare) Förfina valet av dribblingsteknik (vilken, var, när).

Skott (båda fötterna): Hårda skott med båda fötterna runt om straffområde (15-25m). Olika avslut i straffområde (direkt, insida av fot, volley nära). Attackera boll med avslut på mål i avgörande situationer

Nick: Öka tävlingssituationen på spelmoment samt betona de defensiva egenskaperna vid huvudspel i det egna straffområdet. Slå samman tajming, mod och snack under ökad press, (tidspress, yta, motståndare) Öva språgnick.

Bollkontroll (båda fötterna): Slå samman olika bollmoment samt kvalitén på din första touch när du tar emot på fötter, lår eller bröst. Skapa yta för att ta emot och passa framåt under press. Öka pressen och uppmärksamheten för att ta emot boll på ytan för att sedan spela bollen på 1 touch utan anspänning.

I åldern 15/16 år bygger vi på med taktisk medvetenhet. Denna färdighet kommer sedan att genomsyra mycket av din utbildning i junioråldern då fotbollsutvecklingen oftast går vidare via junior eller seniorverksamhet i den svenska modellen.

Taktisk medvetenhet. Lag eller spelare med bollinnehav (Smålagsprincipen) baserat på 6 mot 6 till 11 mot 11

När ska jag skjuta, dribbla, passa eller driva boll? Supportspel i sista tredjedelen (baserat på bredd och djup) Slå samman moment som leder till avgörande pass framåt från alla tre tredjedelarna. (Hitta lösningar genom genombrott, improvisation samt genom en viss chanstagning).

Inga resultatkrav i match och träning!

Betona vikten av löpningar för att skapa yta för dina medspelare i sista tredjedelen. Överlapp, spel på tredje man/löpning.

Spelvändningar, blindlöpningar på kanten.

Diagonal löpningar och pass.

Inspel/Cross nära samt en bit ifrån målvakt.

(offensiva löpningar in, tajming och targetspel) Omställningsspel När och Var.

Taktisk medvetenhet.

Lag eller spelare utan bollinnehav (Smålagsprincipen):

Baserat på 6 mot 6 till 11 mot 11. Markering, närkamp och fördröjning av motståndare. Stoppa boll som spelas framåt.

Pressa som ett lag (hur, när och var). Slå samman spelmoment där du genom spelförståelse, snack kan läsa av förutsägbara mittfältsattacker defensivt.

Hitta snabbt tillbaka till sina egna linjer i spelet. Hitta trygghet i försvarsspelet på (hörnor, frisparkar, inkast). Roller och ansvar.

Kommunikation mellan målvakt och försvarare.

I denna utbildningsmanual bygger vi sakta på med nya färdigheter i varje åldersgrupp. Det är därför viktigt att läsa åldersgrupperna lite extra noga för att se de nya färdigheter som dyker upp under varje hållplats.

Runt om i fotbollsvärlden finns givetvis ett antal utbildningsmodeller, många av dessa är bra och utvecklar ungdomar till framgångsrika fotbollsspelare. Denna plan influeras från den holländska, tyska, engelska fotbollskulturen där man lär genom att träna på det som man vill bli bra på, utan att styras av resultatkrav i match och tävling.



Vi tittar in hos Forsa BK och SVFF: Hela världen spelar fotboll i Forssa BK. Ungdomar från trettiosex länder samsas under enad flagg med det universella språket fotboll.

– Fotbollens kraft är superviktig och underskattad. Man skulle kunna använda fotbollen ännu mer för att skapa samhällsnytta, säger Elvan Cicen, ordförande i Forssa BK.

Forssa BK är med i satsningen "En bättre väg", en del av Idrottsklivet, Svenska Fotbollförbundets satsning i samarbete med Riksidrottsförbundet, Svenska Spel, Folksam, och ICA. Syftet är att skapa en meningsfull fritid för barn och unga samt stärka fotbollens närvaro i utsatta områden.

– Vår kärnverksamhet är fotboll, med den når vi fram till ungdomarna för att lära dem schysta värderingar, moral och etik. Barn vill spela fotboll och vi kan använda den kraften på ett positivt sätt. På sex år har Forssa BK gått från noll till 600 ungdomsspelare, pojklag och flicklag.

– Vi har växtvärk, det är tufft med ekonomin och ledarförsörjningen. Något som genomsyrar många föreningar i Sverige.

Forssa BK vill ge alla barn möjlighet att vara med, oavsett ekonomi eller bakgrund. Inget barn ska behöva vara hemma för att det kostar för mycket att spela boll. Samhället är tufft just nu, vi försöker hitta lösningar för alla, säger Elvan Cicen.

Svenska Fotbollförbundets satsning "En bättre väg" startade år 2023 och är en del av Riksidrottsförbundets "Idrottsklivet". Det nationella och regeringsstödda utvecklingsarbetet syftar till att stärka idrottsrörelsens närvaro i de områden som Polismyndigheten benämner som utsatta, och därigenom skapa en meningsfull fritid för fler barn och unga – långt bort från kriminalitet och otrygghet. Idag är dessa områden 61 till antalet, där fotbollen har fått resurser att arbeta i 50 av dessa.

Pengarna kommer att användas till att arvoda av fotbollsföreningarna tillsatta fotbolls- och föreningsutvecklare med förankring i områdena. En fotbollsutvecklare fungerar som ett stöd till föreningarna och tränarna genom ledarutbildningar, tillgänglighet och mentorskap – medan en föreningsutvecklare utbildar föreningens medlemmar i föreningskunskap, stöttar styrelsens arbete och har regelbundna möten med vårdnadshavare och spelare. Fotbolls- och föreningsutvecklare är två nyckelfunktioner som SvFF identifierat för att nå ut samt skapa välmående och organiserade föreningar för barn och unga.

– I de här områdena är fotbollens genomslagskraft generellt sett stor. Med dessa nyckelfunktioner på plats ger vi föreningarna bättre förutsättningar att organisera sig, rekrytera fler ledare och komma i gång med verksamhet för barn och unga som bor i området, säger Thomas Tecele, SvFF:s projektledare för "En bättre väg".

Vi styrs inte av några resultatkrav!

Här utvärderar vi färdigheterna i dessa sammanhang och ställer oss frågor: Hur var dina inspel idag Pelle/Kajsa? Lyckades vi att få med fler spelare i vårt offensiva passningsspel idag? Lyckades Erik och Stefan, Stina och Lina att arbeta ihop som forwards defensivt? Ja frågorna kan vara många och röra individuella mål, lagdels mål, laget som helhet, offensiva som defensiva mål. När, Var och Hur?

Det viktiga är att vi ser helheten i det vi gör och kan föra dessa unga spelare vidare på sin cykelfärd i en behaglig takt där fotboll, skola, socialt umgänge går hand i hand. Tänk på att det inte är nu som dessa unga spelare ska vara bra, utan låt dem få ingå i fotbollsfamiljen så långt det bara går. Många spelare tar sina sista kliv framåt först när de blir seniorspelare. Då kan åldern vara någonstans mellan 20 och 22 år och helt plötsligt faller allt på sin plats

Spelaren tar steget fullt ut och plötsligt öppnas dörrarna för spel i de högre divisionerna. Allt är möjligt. Det omöjliga tar bara lite längre tid sa någon.

Fotboll är ett lagspel där många individuella prestationer ofta avgör. Dagens fotboll utvecklas hela tiden och det vi idag ser på TV blir någon form av normer som våra ungdomar försöker att leva upp till.

Den ena fotbollsstjärnan efter den andra exploateras i mediaetern och idealen blir svårare och svårare att leva upp till. Här är det viktigt att vi kan ta fram goda exempel och på så vis visa att alla behövs, så att fotbollsfamiljen växer sig stark och genererar duktiga lirare i framtiden. Som jag skrev i inledningen tog fotbollen nya kliv när ett lag vann FA Cupen genom att ha utvecklat ett mer passningsinriktat spel och på så vis brutit ny mark inom sporten.

I dagens fotboll utgör passningsspelet en av huvudingredienserna och utvecklas hela tiden. Passningarna spelas idag med hårdhet, precision och fart och ställer höga krav på bollmottagarens funktionella teknik.

Vad behöver vi ta med oss in i passningsspelets förtrollade värld?

Här följer några regler att stödja sig på. Givetvis finns det mycket, mycket mera att följa upp men ingen utbildningsplan är komplett och det är väl tur. Annars skulle vi ha haft fotbollens facit för länge, länge sen.

Försök att vara positiv och uteslut åtminstone en motståndare ur spelet genom din passning.

Hur som helst, var inte överambitiös. Var realistisk, men håll bollen i rörelse tidigt.

Var trygg (riskfri) i din passning. Att vara trygg är inte att vara negativ/feg. Trygghet är att vara säker på att bollen inte förloras och att mottagaren finns i en bättre position, för att ta emot passningen.

Sök så ofta du kan säkra pass i diagonalen/trianglar. Dels tar vi oss framåt i plan och vid brytning är vi inte riktigt lika sårbara.

Det behövs duktiga spelare för att skapa säkra passningsvinklar att ta emot bollen i, dessa spelare hjälper också andra spelare att framstå som bra.

En del "vinnande" passningar blir avskurna. Var säker på att bollen inte förloras på riskabla delar av planen.

Kort kvadratisk passning/sidled är tydlig (uppenbar) och om den blir avbruten, blir minst två spelare uteslutna ur spelet.

I långa kvadratiska passningar/sidled är det viktigt att man undviker att förlora bollinnehavet. Där blir passningen än mer förutsägbar och tidsaspekten ger motståndaren mer tid att agera. Där riskerar man att fler spelare blir uteslutna ur spelet.

Vanemässiga kortpassare är förutsägbara och "tigger" vanligtvis bollen med möjligheten att förlora innehavet.

Vanemässiga långsparkare (inte passare) kommer att tjäna mark men förlora bollinnehav.



Det är ingen hemlighet att nyckeln till ett bra passningsspel är att tidigt (snabbt) passa och få bollen i rörelse. Sök gärna pass framåt i plan.

Hitta passningslinjen från spelare A (bollhållare) och mottagaren spelare B på fötter. En bra passningslinje är när du kan spela en säker pass till mottagaren samt att mottagaren får den tid som behövs för att behandla bollen för ytterligare passning.

Här spelar tajming och passningsavstånd stor roll. En passningslinje kan också gå luftvägen, där du spelar in bollen på yta och där mottagaren får löpa in boll. Här spelar också tajming, precision och hårdhet en stor roll.

Det är viktigt att du som medspelare skapar bra passningsalternativ, genom att erbjuda bra passningsvinklar och bra rörelse i spelet.

Tänk alltid på:

Att flytta bollen från punkt A till B går alltid snabbast genom en bra passning. Denna handling tar också minst energi ur laget, alltså spar du och dina medspelare på energi som kan användas till andra viktiga situationer som uppstår i spelet, till exempel omställningsfaser.

Glöm aldrig att kommunikation i passningsspelet, är en viktig ingrediens för att lyckas. Med bra kommunikation kan du enkelt göra dina medspelare bättre i spelet. Alla framgångsrika lag har ett väl genomarbetat passningsspel idag. Som exempel är det lätt att nämna Arsenal, Barcelona, Manchester City, Bayern München.

Dessa lag lägger stor vikt vid sitt passningsspel och försöker hela tiden att utveckla detta till ett bra anfallsalternativ i sin fotboll. Bevisligen har dessa lag nått långt med sitt snabba och välutvecklade passningsspel. Många topplag försöker idag ta efter och vi ser också att fotbollen blir snabbare och snabbare.

Dels genom att många spelare har god speed men mycket av hemligheten ligger just i passningsspelet.

Hårdheten i passen, spelet på färre touch (spelarens funktionella teknik), precisionen, tajmingen, spelförståelsen och givetvis spelarens snabbhet med boll

Om vi tittar vidare in i fotbollsvärlden blir skottet en avgörande pusselbit i den pågående matchen. Här finns också en del färdigheter och tips att anamma under spelets gång.

Undvik aldrig ett bra skott-tillfälle.

Håll ner ditt skott, ett skott efter marken är alltid det svåraste att rädda.

Använd precision i ditt avslut, använd kraft som nummer två.

Var förberedd att skjuta utifrån straffområdet, när mycket folk är samlat där.

Glöm inte att titta på målet, samt var målvakten har sin position.



Utan skott inga mål!

- Skottet är ett av de viktigaste momenten i anfallsspelet.
- Mål kommer till, om du kan ta till vara varje lämpligt skottillfälle.
- Känn inte alltid skyldighet till passning när skottchans uppkommer.
- Du kommer att missa fler skott än vad du gör mål, ta ansvar för både mål och missar.
- Det största misstaget är att inte våga ta ett skott.
- Om du missar - är det viktigt att övriga spelare täpper till bakåt (Omställningsfas).
- Det är viktigt att följa varje skott ända in i nätmaskorna, "målet".
- Lär dig tänka skott i avslutsytan, du måste vilja sätta bollen i mål.
- En touch vid avslutet är den bästa vägen till mål.
- Skott och mål är ett resultat av att bollen spelas in i boxen.
- Det är svårt att göra mål i boxen om inte boll och spelare finns där.



Att sätta motståndaren under press!

Var förberedd att alltid gå på bollen vid inspel i luften och efter marken, målvakten har mindre tid att bedöma situationen.

Vid snabb igångsättning från målvakt, omställningsfas, om det är möjligt kan en spelare gå in i målvaktens synfält/störmoment.

Om det inte går att skjuta, spela ut bollen på ytan på motsatta sidan, den sidan som inte är överbelastad för att skapa en ny inläggssituation. (Spelvändning)

För att kunna vinna tillbaka en förlorad boll blir du tvungen att sätta motståndaren under press.

Press spelet kan se annorlunda ut beroende på hur du som ledare/coach har valt att disponera laget. Mer om detta kommer vi till senare i utbildningsplanen.

Han kan inte skjuta med vänstern, han kan inte nicka, han kan inte tackla och han gör inte många mål. Men annars är han helt all right. (Bests funderingar om Manchester Uniteds legendariske spelare "David Beckham")

Att sätta motståndaren under press

Minska tiden och ytan så att motståndaren måste passa eller springa med bollen.

Det viktiga ögonblicket är när bollen byter spelare (passas).

Tappa inte koncentrationen. Undvik tidsfördröjning mellan att förlora bollen och att försöka vinna tillbaka den.

När spelare redan är i boxen — är det viktigt med snabbhet. Inte snabbheten med vilken en spelare kan springa, utan snabbheten med vilken han tar beslutet att börja springa.

Tre möjligheter finns att återerövra bollen:

1. Jaga ifatt/sätta spelaren i ny press är bäst av allt
2. Tacklande/Närkampsspel
3. Att styra spelet till en vinnande boll

Om motståndaren vill behålla bollen, få honom att jobba för det. Det är viktigt att stå kvar på fötterna. "Sälj" inte dig själv.

Förhindra motståndare att vända med bollen.

Få dem att spela framför dig.

Beslutsamhet, allt kan falla i brist på detta.

Samspel och spelförståelse. Vad ni gör som enskilda individer är betydelsefullt, vad ni gör som lag är viktigt. Om spelarna inte är väl förberedda, eller inte är redo att löpa, kan ett lag inte bli satt under press.

Laget bör förbli kompakt (kort). Om ett lag blir utsträckt/långt, kommer ytor att uppstå mellan och bakom spelare. Du kan inte komma nära och detta medför mer löpning.

Ett lag förblir kompakt/kort och kan pressa när:

1. Forwards arbetar hårt för att återfå bollinnehav och utövar press i momentet då bollen går förlorad.
2. Mittfältare och försvarare flyttar upp när bollen spelas framåt.
3. Spelare gör överflyttningar över plan för att hålla kvar bollen på den delen av planen.

"Fotboll är mycket svårare om du inte har bollen!" (Sven-Göran Eriksson)

För att laget ska lyckas på planen krävs någon form av organisation.

En stark organisation är oftast vägvinnande och skapar trygghet och balans i laget.

Var inte orörliga i er formation. Spela som ett flexibelt sammansvetsat lag.

Flytta upp, ner, rakt över och diagonalt över planen som ett lag. Gör det i förhållande till både bollens hastighet och position.

Anfall och försvara som ett lag och gör det i positiv anda. Var säker på att du gör rätt.

System, formationer, taktik vinner eller förlorar inte matcher, det gör spelarna, men system, formationer och taktik måste passa ihop med spelarnas starka sidor och döljer följaktligen eventuella svagheter.



Ta väl hand om varandra på planen. Kritisera inte varandra om det inte saknas fysisk ansträngning då är det Lagkaptenen/Tränarens ansvar att få in spelare, spelarna på rätt kurs.

Bra lagspel är en mental och fysisk disciplin i en match och denna bas grundas under träning. Ställ krav på dig själv och på varandra.

Utveckla samspel och samförstånd som genomströmmar laget.

Alla framgångsrika lag har disciplin, spelinsikt, är mentalt och fysiskt rustade och är väl förberedda. Framgångsrika lag har självmotiverade spelare som har entusiasm, kontrollerad aggression och bra självförtroende. Du kan inte vara tävlingsinriktad (konkurrenskraftig) utan dessa tre kvaliteter.

Mentalt, måste du komma fram till att spelet är fysisk krävande. Du måste därför ha förtroende till:

1. Din fysiska färdighet
2. Din förmåga "att klara jobbet"
3. Dina lagkamrater



En tydlig organisation förenklar!

4-2-3-1



Att ha en klar och tydlig organisation på plan ger goda förutsättningar att lyckas både som tränare/coach. Så är det också när det gäller föreningens organisation.

Finns inte tydligheten hos föreningen eller de värdegrunder som genomsyrar verksamheten, blir det svårt att lyckas med både lagträningar som matchspel.

Därför är det också viktigt att börja i rätt ända när man vill inplantera något nytt som kanske känns både spännande och lite skrämmande.

Ofta dyker frågor upp som:

Hur ska det bli nu? Vem har hittat på detta? Jag fortsätter nog på mitt vis etc. Jag tror många känner igen sig i dessa frågeställningar även från arbetslivet. "A model for Managing Change" En förändringsprocess kan alltså utformas på en mängd olika sätt. Cummings och Worley har identifierat ett antal nyckelingredienser för framgångsrikt förändringsarbete.

Modellen kallar de för "A Model for Managing Change" vilken består av fem faktorer: 1 Att motivera till förändring, 2 Att skapa en vision, 3 Att skapa internpolitiskt stöd, 4 Ledning av förändringsprocessen, 5 Bibehålla drivkraft.

Det första steget, att motivera till förändring, handlar om att få människor att vilja förändra, att kunna se förändringen som nödvändig samt att få medarbetarna att vilja överge status quo för en mer osäker framtid. I denna första fas arbetar man även med att komma över motstånd till förändring och för detta identifieras i huvudsak tre metoder: att hantera känslor av förlust och oro, att tillhandahålla rikligt med information samt skapa delaktighet i utformandet av resultatet av förändringen.

I nästa steg, att skapa vision, tillhandahålls en bild av framtiden som ska visa alla grupper och individer hur de kommer passa in i framtiden. Väldefinierade visioner minskar osäkerhet, tillhandahåller målsättningar som skapar önskat beteende, visar att framtiden är fördelaktig samt uppmuntrar till individuell delaktighet i förändringen.

Tredje steget, att skapa internpolitiskt stöd till förändringsarbetet, handlar om att övertyga starka individer, informella ledare om att förändringen kommer eller kan medföra någonting positivt. Här måste man identifiera ambassadörer för förändringsarbetet eller s.k. eldsjälarna som kan öka den positiva stämningen inom organisationen.

Fjärde steget, att leda förändringsprocessen, omfattar en planeringsfas där tillvägagångssättet för förändringen specificeras tillsammans med milstolpar och större händelser. Man skall engagera nyckelpersoner, det vill säga involvera de personer eller organisationer (key players) som anses vara betydelsefulla för att förändringen ska bli lyckad.

Det kan handla om ledare inom föreningen, som anlitas eller stöd från idrottskonsulenter/SISU. Det bör även finnas ledningsstrukturer som skapar den organisation som underlättar implementering, ledning och övervakning av förändringsprocessen.

Det femte steget, bibehålla drivkraft, innefattar en mängd olika metoder och tillvägagångssätt för att avsluta och stabilisera förändringsprocessen. Det kan handla om att tillhandahålla resurser för att skapa nya kompetenser och metoder för att bibehålla förändringen.

Vi kan alltså lära från liknande situationer där förändringsarbetet blir än mer påtagligt än i den lilla föreningen, Glöm inte att hålla informationsflödet öppet under ett förändringsarbete, klarar man detta skapas inga missförstånd utan ledare, tränare, föräldrar och föreningsrepresentanter kan på ett demokratiskt och bra sätt medvetandegöra varandra under förändringsprocessen.

"Jag är bara en; men jag är dock en. Jag kan inte göra allt; men jag kan dock göra något. Jag kan inte avstå från att göra något, som jag kan göra."

I organisationen på plan har jag nämnt en rad olika faktorer som påverkar lagets prestation till att lyckas genomföra en välspelad match. Utöver lagets organisation och disposition är spelarna iklädda roller, där tränare och coacher förväntar sig vissa rörelsemönster, offensivt som defensivt. Här kan en del taktiska instruktioner förekomma på individnivå för att säkerhetsställa motståndarens nästa schackdrag.

Spelarrollens betydelse är idag av stor vikt och spelar en avgörande huvudroll i dagens internationella fotboll. Omställningssituationer, fasta situationer och spelares individuella skicklighet är idag faktorer som oftast blir tungan på vågen mellan vinst och förlust i en match.

Därför blir också de olika rollerna än mer viktiga för spelarna och synapserna ska helst inte glappa i någon lagdel, utan kopplas ihop till en sammansvetsad enhet som ger en bra balans offensivt som defensivt. Hur ser spelarnas roller ut, utifrån en tänkt organisation på plan?

Vi tänker oss ett lag som organiserar sig efter siffersystemet 4-4-2 vilket betyder att laget spelar med en försvarslinje bestående av fyra försvarsspelare. På mitten har man portionerat ut fyra mittfältsspelare och längst fram har man valt att spela med två forwards. I denna formation kan spelarna sedan iklädas roller, en rollista som kan delas in i en mängd biroller utefter de situationer som uppstår under spelets gång.

Nyckelområden där spelarrollen måste ta ett stort ansvar!

Vi kan säga lite kort att det finns tre nyckelområden under en match där spelarrollen måste ta ett stort ansvar.

1. Rollen under försvarsspelet.
2. Rollen i anfallsspelet.
3. Kännedom om skillnaden i övergångar mellan anfall och försvar.
Vilken ansvarsfördelning som gäller då? Vad blir min spelarroll?

Det finns fyra spelarkomponenter som är av stor betydelse för att lyckas i sin spelarroll.

1. Spelarens fysiska förmåga.
2. Spelarens tekniska förmåga.
3. Spelarens taktiska kunskaper.
4. Spelarens psykologiska status.

Vi tittar först lite på målvaktens roll defensivt som offensivt. Idag spelar målvakten en stor roll under spelets gång och det krävs många tekniska färdigheter för att bli en bra målvakt.

Defensiva rollen:

*Bra kommunikation med övriga spelare.

*Kunna disponera målområde och straffområde.

*Egenskapen att rädda bollar från skott, samt äga sitt luftrum. Vilket betyder att de inspel/crossbollar som hotar i denna yta kommer att bli svåråtkomliga för motståndaren.

*Veta att man är sist i försvarslinjen.

*Tillhandahålla täckning och balans i samspelet med de fyra försvararna.

Offensiva rollen:

*Bra kommunikation med övriga spelare.

*Veta att man är förste spelaren i anfallslinjen,

*Att hålla god kvalité på igångsättande av spel mot försvarsspelare, mittfältsspelare och forwards.

*Tillhanda hålla bra supportspel gentemot försvarsspelare och mittfältsspelare.

Egenskaper defensivt:

1. Startposition i relation till var bollen är.
2. Styra spelet genom bra och informationsrikt snack.
3. Organisera sina försvarsspelare.
4. Vara koncentrerad för att göra säkra räddningar.
5. Bra ingripanden vid crossbollar in mot boxen, öppet spel och fasta situationer.
6. Bra ingripanden vid skott mot mål.
7. Bra support vid bakåtpassningar.
8. Tänka på vinklar och avstånd i relation till var bollen är.



Egenskaper offensivt:

1. Kunna tillhanda hålla bra av-leveringar till försvarsspelare, mittfältsspelare och forwards, genom tidig igångsättning eller genom inspark och utspark.
2. Utnyttja straffområdet, vara tillgänglig för pass och mottagning från försvarsspelare.
3. Nå med kast ut till ytterback.
4. Nå med kast eller spark till yttermittfält/forward.
5. Tillföra energi och support bakifrån.

Nästa utpost i denna formation blir de båda ytterbackarna. Som ytterback i dagens fotboll är du i högsta grad lika mycket anfallsspelare som försvarsspelare, då fotbollen hela tiden utvecklas till att bli snabbare och där ytterbackarna idag har fått en större roll än tidigare.

Defensiva rollen:

- *Bra kommunikation.
- *Kunna markera anfallsspelare direkt/zonmässigt, man-man.
- *Tillhanda hålla bra press och support när spelet är på den högra eller vänstra sidan utifrån rollen som höger ytterback alternativt vänster ytterback.
- *Tillhandahålla god täckning och balans när bollen är på motsvarande sida.

Offensiva rollen:

- *Bra kommunikation.
- *Vara disponibel för att ta emot passningar brett som djupt.
- *Tillhandahålla god kvalitet i passningsspelet gentemot mittfältsspelare och forwards.
- *Kunna ge god support till försvarsspelare, mittfältsspelare och forwards, genom god rörelse utan boll.

När spelaren försvarar:

Vid press eller fördröjning: Det är spelarens ansvar att sätta press mot motståndaren om han eller hon är närmaste försvarare gentemot bollhållaren. Fördröj den attackerande spelaren att kunna spela eller driva bollen framåt. Försök undvika att den attackerande bollhållaren kan vända ut mot ytorna på kanterna.

Snabbhet, närkampsspel samt bra support i vinklar/väggpass är nycklar som har stor betydelse för att lyckas. Täckning och djup bakom boll: När bollen är på respektive sida tillhandahåll täckning till den spelare som sätter press på bollhållaren. Nycklar av stor betydelse är kommunikation, vinklar, avstånd och support.

Balans: När bollen är på motsatta sidan är det viktigt att tillhandahålla täckning och balans, kunskaper i hur vi positionsmässigt agerar utefter ett tänkt zon-spel, man-man eller om tränaren har valt alternativ av olika försvarsmodeller.



Fotbollsplanens zonindelning

Varje fotbollsplan är uppdelad i zoner som tjänar olika syften i spelet. Från målvaktens område, som är hans heliga territorium, till försvarslinjen som bygger upp spelets grundmur. Mittfältslinjen fungerar som navet där spelet ofta tar fart och anfallslinjen

Blir du uppäten av motståndaren se till att komma så snabbt som möjligt på rätt sida om boll och försök att hitta in i din rätta position och linje så fort som möjligt. Tänk på att positionsväxlingar förekommer ofta under en match. En del roller växlar oftare än andra, idag är det vanligt att ytterbacken lappar över yttermittfältaren. Detta betyder att yttermittfältaren många gånger under en match får agera ytterback.

När spelaren anfaller:

Vid genombrott: När spelaren vinner boll i en övergång kan han eller hon spela framåt via passning eller att driva bollen själv. Här är det viktigt att leverera en säker boll i nästa skede genom en kort passning, lång passning, passning på yta eller en längre diagonal passning för att kanske vända på spelet.

Är du nära straffområdet kan du också välja att skjuta alternativt spela in bollen i boxen för avslut på mål. Bredd och djup: Se till att ge bredd och djup samt hitta rörelse för att komma in i ytor bakom och framför bollhållare. Var beredd att alltid ta emot passning. Rörligheten utan boll, genom överlappsöppningar komma in på forwards ytor när möjligheter ges.

Vi tittar nu lite kort på våra centrala försvarsspelare samt deras roller.

Defensiv roll:

*Bra kommunikation.

*Markera attackerande spelare direkt, zon-spel, man-man eller genom kombinerat försvarsspel.

*Tillhandahålla bra press på motståndare, när spelet sker i de centrala ytorna.

*Ge bra täckning och balans när bollen befinner sig utefter kanterna på planen (kantspel).

Offensiv roll:

*Bra kommunikation.

*Vara spelbar för mottagning av passning i djup och bredd.

*Hålla bra kvalitet i passningsspelet gentemot mittfält och forwards.

*Tillhandahålla bra support till försvarare, mittfältsspelare och forwards.

Egenskaper defensivt:

Press och fördröjning: Det är spelarens ansvar att sätta press mot motståndaren om han eller hon är närmaste försvarare gentemot bollhållaren. Låt inte attackerande bollhållare vända upp. Fördröj den attackerande spelaren att kunna spela eller driva bollen framåt. Snabbhet, samt bra support i vinklar/väggpass, veta var och när du kan tackla/närkampspel är viktiga nycklar att tänka på.

Täckning och djup: När bollen befinner sig inom ditt område är det viktigt att kunna ge täckning åt laget samt till spelaren som satt bollhållaren under press. När du har en täckande uppgift är kommunikation, vinklar och avstånd viktiga nycklar att tänka på.



Balans: Ge täckning och balans när motståndaren spelar utefter kanterna. Positionsspel genom zon eller markeringspel, kännedom om motståndarens positioner är nycklar som är viktiga att ta med sig.

Utöver detta bör du tänka på de offensiva löpningar som tas inom ditt område samt att vara uppmärksam, hålla ihop lagdelen, vara kompakt och hålla en god kommunikation, spelare emellan. Glöm inte att ge bra passningsalternativ till de spelare som finns närmast dig.

Blir du uppäten av motståndaren se till att komma så snabbt som möjligt på rätt sida om boll och försök att hitta in i din rätta position och linje så fort som möjligt.

Egenskaper offensivt:

Vid genombrott: När spelaren vinner boll i en övergång kan han eller hon spela framåt via passning eller att driva boll framåt själv. Var noga med att hålla hög kvalitet när du levererar boll till dina medspelare som kan vara försvarsspelare, mittfältsspelare eller forwards i ditt lag.

Dina alternativ är oftast korta pass, längre pass, längre pass via luften för att starta ett anfall. Du bör också tänka på de tillfällen då du blir tvungen att kanske spela bollen hem till målvakt, att du då ger målvakten den support han behöver för att lyckas bäst att leverera en ny passning (tid, hårdhet, vilken fot). Bredd och djup: Se till att ge bredd och djup samt hitta rörelse i lediga ytor för att göra dig spelbar.

Avstånd och vinklar till bollhållaren är viktiga nycklar för att lyckas i supportspelet. Var alltid beredd att ta emot en passning när du är spelbar. I supportspelet är rörelsen utan boll av stor vikt och blir därför också en betydelsefull del i din roll som spelare.

För att lyckas på hög fotbolls nivå är denna egenskap oftast en av de avgörande faktorerna för att du som spelare ska lyckas ta nästa kliv på trappstegen. Med andra ord är supportspelet utan boll den del av fotbollen som spelaren är mest involverad i.

De spelare som idag lyckas kan oftast underställa sig denna del av spelet och på så vis ge god support till bollhållande spelare. Som jag nämnde tidigare så kan man idag se lag som Arsenal, Barcelona, Manchester City som berikar fotbollen med bra supportspel. Dessa lag klarar att hålla upp ett bra anfallsspel mot samlat försvar, genom den rörlighet som supportspelarna tillhandahåller bollförande spelare i laget.

Idag eftersträvar många lag att hitta dessa nycklar, det är viktigt att förstå att de spelare som spelar i dessa lag också har hög fotbolls kompetens och klarar av att behandla bollen i hög fart. Att utveckla sitt eget passningsspel är givetvis en av de nycklar som ger förutsättningar för att lyckas bra i supportspelet.

Vi ska nu ta nästa steg upp i plan och titta lite närmre på de centrala mittfältrollerna. De kan skilja något efter hur tränare/coach väljer att ställa upp sitt lag (rakt eller diamantformat mittfält).

Här finns fler formationer att välja mellan beroende på siffersystem som används inom fotbollen för att klargöra spelares positioner. I dagens fotboll spelar dessa siffror en mindre roll, utan lagen disponeras utefter motståndarens sätt att spela fotboll.

Defensiva rollen:

*God kommunikation.

*Markering, "komma nära in på motståndaren" i de centrala ytorna på plan, tackling och närkampsspel.

*Försöka komma in i press på bollhållaren samt ge god support till sina egna spelare i spelet utan boll.

*Ge balans till laget när bollen befinner sig på motsatta sidan genom tydliga överflyttningar i sidled och i djup.

Offensiva rollen:

*God kommunikation.

*Vara tillgänglig för mottagning av passning.

*Hålla hög kvalitet i passningsspelet mellan försvarsspelare, andra mittfältsspelare samt mot forwards.

*Hålla upp ett högt supportspel gentemot försvarsspelare, mittfältsspelare och forwards genom bra rörelse utan boll. Det är bra om du kan lösgöra dig snabbt och bli **ett bra spelalternativ till bollhållande spelare i laget.**



Egenskaper defensivt:

Press och fördröjning: Det är ditt ansvar att så fort som möjligt ta dig in i press på bollhållaren då du befinner dig närmast denne (hög press, störande press eller låg press). Detta gäller när motståndaren finns i de centrala delarna av plan, fördröj motståndaren att ta sig framåt i plan. Snabbhet, ge passningsvinklar och närkampsspel är några av de nycklar som viktiga i din mittfältsroll.

Täckning och djup bakom boll: När bollen är i de centrala områdena på plan är det viktigt att du ger bra täckning till ditt lag, samt sätter snabb press på motståndaren då du är närmast denne.

I ditt supportspel är täckning, kommunikation, passningsvinklar, avstånd viktiga nycklar. Balans: Ge täckning och balans till ditt lag när bollen spelas utmed kanterna. Här spelar positionsspelet, disciplin och ansvar stor roll, likaså motståndarens positioner. Håll din roll, kräv disciplin.

Markering: Ibland man-man, eller så blir du tvungen att plocka upp en löpning från en mittfältare i motståndarlaget i de centrala områdena i plan.

Försök hindra motståndaren att nå in till forwards med passningar. Blir du uppäten av motståndaren se till att komma så snabbt som möjligt på rätt sida om boll och försök att hitta in i din rätta position och linje så fort som möjligt.



Egenskaper offensivt:

Vid genombrott: när du vinner boll i en övergång, kan du gå framåt, dels genom en passning eller en dribbling. Värdera genom god splitt vision vad som är det rätta valet. Tänk på att valet av leverans alternativ kan vara avgörande för hur försvarsspelaren, mittfältsspelaren eller forwardspelaren lyckas i nästa spelsekvens.

Du kan välja mellan olika alternativ för att ta dig framåt i plan, kortare pass, längre pass, passning på ytan framför eller bakom motståndare. Diagonala passningar för spelvändningar via luften eller marken. Spelar du nära ditt eget mål förekommer ofta supportspel till försvarsspelare och målvakt. Är du i position runt motståndarens mål/straffområde kan du skjuta för att göra mål.

Djup: Ge djup i spelet genom god rörelse i ytorna framför fyrbackslinjen. Hindra motståndaren att nå in till forwards, försök om möjligt vinna denna boll tidigt för en snabb omställning framåt. I detta skede är motståndaren på väg framåt och är som mest sårbar.

Rörlighet: God rörlighet är en viktig egenskap hos centrala mittfältare där även kondition och förståelsen för spelet spelar en stor roll

Det är viktigt att du kan upprätthålla en god disciplin i din mittfältsroll och hålla dig till de taktiska disponeringar som tränare/coach har satt upp inför matchen.

Vid de tillfällen då du kan avancera framåt i spelet är det viktigt att övriga mittfältsspelare ger balans till laget.

Vi ska också titta lite kort på rollen som offensiv central mittfältare ett alternativ till det mer raka mittfältet. När tränaren/coachen väljer att spela mer med en diamantformad uppställning på mittfältet gestaltar sig rollerna lite annorlunda.

Defensiva rollen:

*God kommunikation.

*Markering, "komma nära in på motståndaren" i de centrala ytorna på plan, tackling och närkampsspel.

*Försöka komma in i press på bollhållaren samt ge god support till sina egna spelare i spelet utan boll.

*Ge balans till laget när bollen befinner sig på motsatta sidan genom tydliga överflyttningar i sidled och i djup.

Offensiva rollen:

*God kommunikation.

*Vara tillgänglig för mottagning av passning.

*Hålla hög kvalitet i passningsspelet mellan försvarsspelare, andra mittfältsspelare samt mot forwards.

*Hålla upp ett högt supportspel gentemot mittfältsspelare och forwards genom bra rörelse utan boll. Det är bra om du kan lösgöra dig snabbt och bli ett bra spelalternativ till bollhållande spelare i laget.

Egenskaper defensivt:

Press och fördröjning: Det är ditt ansvar att så fort som möjligt ta dig in i press på bollhållaren då du befinner dig närmast denne (hög press, störande press eller låg press).

Detta gäller när motståndaren finns i de centrala delarna av plan, fördröj motståndaren så att denne inte kan nå in med passningar till forwards.

Snabbhet, ge passningsvinklar och närkampsspel är några av de nycklar som viktiga i din mittfältsroll.



Täckning och djup bakom boll: När bollen är i de centrala områdena på plan är det viktigt att du ger bra täckning till ditt lag, samt sätter snabb press på motståndaren då du är närmast denne.

I ditt supportspel är täckning, kommunikation, passningsvinklar, avstånd viktiga nycklar, Balans: Ge täckning och balans till ditt lag när bollen spelas utmed kanterna. Här spelar positionsspelet, disciplin och ansvar stor roll likaså motståndarens positioner. Håll din roll, kräv disciplin.

Blir du uppäten av motståndaren se till att komma så snabbt som möjligt på rätt sida om boll och försök att hitta in i din rätta position och linje så fort som möjligt. Trots att denna spelare har en mer offensiv roll, så är det också viktigt att förstå sitt defensiva ansvar i rollen.

Försök att fördröja din motståndare med boll genom att få denne att ändra riktning. Om du kan försök styra din motståndare tills du har fått hjälp genom understöd.

Egenskaper offensivt:

Vid genombrott: när du vinner boll i en övergång, kan du gå framåt, dels genom en passning dels genom dribbling. Värdera genom god splitt vision vad som är det rätta valet. Tänk på att valet av leveransalternativ kan vara avgörande för hur försvarsspelaren, mittfältsspelaren eller forwardspelaren lyckas i nästa spelsekvens.

Du kan välja mellan olika alternativ för att ta dig framåt i plan, kortare pass, längre pass, passning på ytan framför eller bakom motståndare. Diagonala passningar för spelvändningar via luften eller marken.



Spelar du nära ditt eget mål förekommer ofta supportspel till försvarsspelare och målvakt. Är du i position runt motståndarens mål/straffområde kan du skjuta för att göra mål.

Avstånd och djup: Tillhandahåll bra avstånd och djup i ditt spel centralt på plan. Försök se möjligheterna att komma in i ytorna mellan motståndarens mittfält och motståndarens försvarslinje och där hitta genombrottsmöjligheter i anfallsspelet.



Rörlighet: Tillhandahåll god rörlighet i spelet utan boll, försök att löpa in bakom motståndarens försvarslinje, var kreativ, kom till avslut.

Nästa roll vi ska titta lite närmre på är yttermittfältaren.

Dagens yttermittfältare arbetar över stora delar av planen. Dels ser vi dem som kantlöpare med god inspelsteknik. Dels ser vi dem idag också mer och mer i diagonala inbrytningar från kanten. Ofta har dessa spelare goda egenskaper i spelet en mot en.

Yttermittfältaren har också en stor defensiv roll där platsbyten är vanliga, då oftast med sin ytterbackskollega genom de överlappsloppningar som blir under en match. I dessa överlappningar sker oftast platsbyten mellan yttermittfältaren och ytterbacken då dessa försöker skapa ett övertag på kanten gentemot motståndaren (2 mot 1 -situation).

Defensiva rollen:

*Bra kommunikation.

*Kunna markera, följa din motståndare på din sida utefter kanten.

*Tillhandahålla bra press och god support till din ytterback, när spelet är på er kant.

*Tillhandahålla god täckning och balans när bollen är på motsvarande sida.

Offensiva rollen:

*Bra kommunikation.

*Vara disponibel för att ta emot passningar brett.

*Tillhandahålla god kvalitet i passningsspelet gentemot mittfältsspelare och forwards.

*Kunna ge god support till försvarsspelare, mittfältsspelare och forwards, genom god rörelse utan boll.

Egenskaper defensivt:

Press och fördröjning: Det är ditt ansvar att sätta press på motståndarens bollhållare då du är närmast denne på din sida (hög, störande eller låg press). Fördröj den attackerande spelaren att kunna spela eller driva bollen framåt i plan. Snabbhet, samt bra support i vinklar/väggpass, veta var och när du kan tackla/närkampsspel är viktiga nycklar att tänka på.

Täckning och djup bakom boll: När bollen befinner sig på din kant är det viktigt att du kan tillhandahålla täckning till den spelare som satt bollhållaren under press i ditt lag. När du tillhandahåller täckning är kommunikation, avstånd, vinklar och spelbarhet viktiga nycklar att ta med sig.

Balans: När bollen är på motsatta sidan är ditt ansvar att tillhandahålla god täckning balans till ditt lag. Medvetenheten om motståndarens positioner är avgörande nycklar för hur du ska lyckas i din defensiva roll.

Blir du uppäten av motståndaren se till att komma så snabbt som möjligt på rätt sida. Försök återvinna bollen så fort som möjligt genom att markera eller följa din motståndare, hitta in i ny press, fördröj eller bryt.

Egenskaper offensivt:

Vid genombrott: När du vinner boll i övergångar kan du gå framåt, antingen genom passning, dribbling eller att löpa med boll. Tillhandahåll god kvalitet i spelsekvenserna mellan försvarsspelare, mittfältsspelare och forwards. Korta pass, väggspel, motiverade passningar. God kvalitet på crossbollar in mot straffområde/målområde.

Längre passningar via luftvägen in på ytor framför och bakom motståndare. Diagonalpassningar (spelvändningar). När du är i motståndarens straffområde eller runt detta kan du välja att skjuta för att göra mål.

Bredd, avstånd och djup: Dessa tre nycklar är viktiga komponenter i din roll som yttermittfältsspelare. Du bör också alltid vara beredd att ta emot en passning när du är spelbar som spelare.

Rörelse: Som yttermittfältsspelare är rörelsen och snabbheten av stor vikt. Diagonala löp och blindlöpningar för att ta sig in bakom motståndarens försvarslinje är nycklar som spelar stor roll i ditt yttermittfältsspel. Det är viktigt att spelaren vågar vara kreativ i sin roll, kan man skapa överraskningsmoment mot sin motståndare blir denne mer sårbar i sitt defensiva spel. På så sätt kan också spelaren/laget skapa sig övertag i anfallsspelet.

I rollen som yttermittfältare är det viktigt att kunna spela in bollen i straffområdet/målområdet. Det krävs bra inspelsteknik och bra tajming för att klara detta. Spelarens teknik kan hela tiden förfinas för att bli så funktionell som möjligt.

Vi ska nu titta lite närmre på forwardsrollen. Att vara forward idag är inte någon enkel sak, idag ställer tränare och klubbledning höga krav på dessa spelare. En "striker" ska göra mål, om så inte blir fallet hämtas oftast någon ny och så kan det hålla på.

På plan ställs det också stora krav både offensivt och defensivt på dessa spelare. I dagens fotboll utgör forwards sätt att agera en stor roll när motståndaren startar eller vinner boll. Den första pressen kan bli avgörande på vilket sätt man kan vinna bollen tillbaka, eller var "andrabollen" kan tänkas hamna.

Med andra ord blir forwards defensiva arbete av stor betydelse för hur övriga spelare ska arbeta i sina positioner och roller.

Defensiva rollen:

*Bra kommunikation.

*Pressa bollhållare samt ge support till mittfältare när bollen finns i den centrala delen av plan. VINN BOLLEN TILLBAKA.

*Täckning och balans när bollen spelas runt på plan. Var skärpt ha bra spelavstånd, arbeta tillsammans.

Offensiva rollen:

*Bra kommunikation.

*Skapa möjligheter för att göra mål — via genombrott. Kombinationsspel med mittfält och forwards.

*Bra rörelse utan boll, för att skapa sig egen yta samt yta för dina medspelare.

*Positionsspelet samt spelet i sista tredjedelen,

Egenskaper defensivt:

Press och fördröjning: Det är ditt ansvar att så fort som möjligt ta dig in i press på bollhållaren då du befinner dig närmast denne (hög press, störande press eller låg press). Oftast är forwards involverade i den första pressituationen som laget sätter in på motståndaren.

Ibland kan tränaren eller coachen välja att låta en forward mera bli en avskärmande spelare och på så vis mera täcka av de ytor där laget inte vill att motståndaren ska få spela boll. På detta vis kan laget hållas relativt kort i början, innan laget sätter in en mer bollvinnande press på motståndaren.

Försök att hitta position för att fördröja motståndaren att avancera med boll framåt.

Om du som forward tappar positionen försök återta den så fort som möjligt.

Utnyttja misstag från motståndarens försvarsspelare snabbt.

Snabbhet, bra spelavstånd, kommunikation, tajming och spelförståelse samt en förmåga att vara kreativ i sista tredjedelen är några viktiga nycklar att ta med sig i forwardrollen.

Täckning och djup bakom boll: När bollen befinner sig inom ditt område, ge täckning till den spelare som pressar bollhållaren. I täckningsspelet är det viktigt att du kommunicerar samt ger alternativ i djup och vinklar vid bollvinst.

Balans: Ibland kommer tillfällena där du som forward blir tvungen att balansera upp laget. Det kan vara vid tillfällena då någon av dina lagkamrater hamnar fel i sin position och lagdelsglapp uppstår.

Egenskaper offensivt:

Vid genombrott: När du som forward vinner bollen, kan du gå framåt via passning, dribbling eller genom att löpa med boll framåt. Vid bollvinst är det viktigt att behålla bollen i laget, tillhandahåll god kvalitet i nästa pass till mittfältsspelare eller till andra forwarden. Korta passningar, väggspel, längre pass, passning in på ytan bakom motståndaren samt diagonala passningar för att byta anfalls punkt.

I spelet kring straffområdet eller i detta är snabbt 1 och 2 touch spel effektivt, snabba dribblingar, hitta alternativ för skott men framför allt att vara kreativ och våga ta risker.

Bredd och djup: Ge djup och bredd genom att visa dig samt rör dig in i lediga ytor. Var alltid spelbar för mottagning av pass, försök att kommunicera med blicken gentemot mittfältsspelare och försvarsspelare för att hitta rätt tajming i uppspelen som sker direkt på forwards. Skapa samt utnyttja ytorna bakom och framför motståndaren både med och utan boll.

Rörelse: Arbeta med bra rörelse genom att löpa från försvarsspelare, genom att snabbt vända upp med boll centralt i plan. Hitta samspelet med andra forwarden genom att lära in varandras rörelsemönster och på så sätt ge anfallsspelet en ytterligare dimension offensivt. Kring straffområdet är det viktigt att hitta intelligenta löpningar längs motståndarens defensiva linje. Att vara offside för att snabbt bli "onside" är ingredienser som använts mer i dagens fotboll än tidigare.

Dessa ingredienser gör att försvarsspelet för motståndaren blir mer svårläst och att misstag uppstår. I dagens fotboll är också de små misstagen som ofta avgör matcherna. Att dagens fotboll är mer rollbesatt än tidigare beror till stor del på att fotbollen är mer taktisk och mer strukturerad än tidigare. Idag bjuder inte lagen på några attraktiva ytor i onödan, utan motståndaren styrs ut på ytor där målchanserna reduceras avsevärt.

Genom rollbesättningen samt den befattningsbeskrivning som varje spelare har, är det idag svårare att nå bra avslutslägen i fotboll än tidigare då mycket gick via impulser och känsla. Då var inte heller försvarsspelet lika utvecklat som det är idag. Som lag krävs det att du får balans i lagets defensiva och offensiva spel. Med detta menar jag att du behöver ett bra försvarsspel för att laget ska lyckas offensivt i sitt spel.

Givetvis behöver laget också en del individuella kvalitéer, men du kan komma långt som tränare och coach om du kan hitta en bra balans mellan det defensiva och offensiva spelet.

Många tränare och coacher lägger stor vikt på att vinna matcher när de tränar barn och ungdomar, för många är detta ett mått på hur bra man är som tränare eller coach. Verkligheten är tvärtom att bra ungdomstränare lägger vikten vid lärandet och inte i matchresultatet. Utan matchresultaten kommer oftast av sig själv när spelarna får chansen att lära och pröva sina färdigheter vid matchtillfällen.

Det är viktigt att du som tränare kan instruera och förklara under ett match-tillfälle på ett bra och förståeligt vis. På detta vis kan spelarna fylla på sina färdigheter och kanske komma ihåg liknande situationer längre fram. Många ungdomslag skördar framgångar i unga år, oftast beror dessa framgångar på ett antal tidigt unga utvecklade fotbollsspelare som på ett eller annat sätt är lite duktigare än de andra just då.

Man kan ha växt lite snabbare och är på detta vis lite större och starkare än lagkompisarna eller så är man lite bättre med bollen och kan göra en del moment som kanske inte motståndaren eller kompisarna i laget klarar av just nu.

Här är det viktigt att du som tränare och coach behandlar dessa individer lika inför varandra, så att du som tränare/coach inte hamnar i samma fälla som många andra och bara hittar stimulansen i dessa få spelare som just nu syns lite mera än de andra.

Dessa spelare finns oftast i alla ungdomslag men det är långt ifrån dessa som lyckas eller som på sikt kommer att lägga ned all den tid som behövs för att bli en bra fotbollsspelare.

När du tränar barn och ungdomar är det viktigt att du får med mycket rörlighetsträning i din fotbollsutbildning. I den utbildningsstege som jag angav tidigare finns alltid denna pusselbit med i början av träningen.

Genom enkla koordinationsövningar med boll och utan boll kan du som tränare eller coach få barn och ungdomar att träna på detta på roligt och lekfullt sätt.

Genom ett leende på läpparna får barn och ungdomar utlopp för sina rörelser och på sikt får vi glada och rörliga individer både på fotbollsplanen och i skolan och som förmodligen ur ett barn och ungdoms hälsoperspektiv också kommer att vara friskare och rörligare.



Ur ett fotbollsperspektiv så är just rörlighetsträningen kanske ett av de viktigaste momenten under ungdomsåren, där spelare och boll till slut ska bli bästa vänner och på ett naturligt sätt kunna samspela funktionellt i spelet.

I Italien ses idag tex. klubben Atalanta som en av de bästa ungdomsakademierna. Vid de intagningar som görs av unga spelare där är just rörlighetsförmågan hos spelaren är av stor betydelse för att bli antagen, samt att spelaren har haft en så normal tillväxtkurva som möjligt.

Man vet att rörligheten har en stor betydelse för att spelaren ska nå en så "snabb och funktionell" nivå som möjligt i sitt fotbollsspelande.

Bengt "Cidden" Andersson skriver i sin diktbok Hela bollen ska ligga still. Vår nyckelspelare ställde upp skadad. Som reserv skulle jag hålla mig uppvärmd från matchstart vristerna, knäa dom ömtåliga ljumskarna, ryggen, nacken värmd jag upp grundligt. Korta löprusher krigsdans, bolljonglering ingick i mitt uppvärmningsprogram.



I 87 minuter värmd jag upp sedan kom mitt tillfälle. Jag fick en löpboll som jag inte hann upp. Vi fick inkast jag hämtade bollen när skulle kasta skrek Ove: Jag tar inkastet! i 3 minuter låg jag på topp och stängades med centerhalven sedan blåste domare för full tid. Vår målvakt sa: Det är svårt att komma in ouppvärmd och försöka göra nått.

Visst känner vi igen situationen, hur många gånger låter vi inte våra ungdomar bli bänknötare där speltiden blir näst intill obefintlig, Ändå har vi oftast mage till att säga efteråt: Tänk på att du är precis lika viktig för laget som alla andra.

En sanning med viss modifikation. Givetvis präglas dagens fotboll av en massa bänknötare som kämpar om en plats i startelvan. Det jag menar är att många unga spelare förpassas till bänken i tidiga ungdomsår och när du väl har blivit stämplad som bänknötare är det väldigt svårt att göra om denna stämpel till en vattenstämpel.

Någonstans har redan signalen slagit om till gult, du är inte grönförklarad men inte heller rödförklarad.

Här har du som ledare och coach kanske en av de viktigaste uppgifterna, att redan från början sudda ut dessa gränser och ge unga spelare likvärdig speltid och en god rotation dessa unga spelare emellan.

Glöm inte att du som ledare och coach blir för dessa unga spelare en formgivare. Det är därför viktigt att vi inte gjuter tennsoldater i tidiga ungdomsår, utan låter dessa barn och ungdomar sakta men med en viss struktur få forma sig själva till den spelare de är.

Är teamkänsla viktigt? Fotboll är idag en av de största lagidrotterna i världen, ja kanske är den t.o.m. störst. I en lagidrott blir givetvis teamkänslan av stor betydelse för att laget ska kunna prestera under en match.

Men glöm inte att teamkänsla är lika viktig för den individuella idrottaren. Här bli tränaren och de personer som finns runt om honom eller henne teamet och tillsammans bygger även de upp en teamkänsla dem emellan som är precis lika viktig som för fotbollslaget, för att nå de utstakade mål som satts upp för säsongen.

Vad betyder ett team egentligen?

I ett undersökningsprojekt som leddes av Pirnes (1994) definierades det så här: "Ett team består av en grupp människor som självstyrande solidariskt, i intensivt samarbete utför en viss arbetshelhet och genom att tillgodogöra sig medlemmarnas olikheter strävar efter att nå gemensamma värdefulla mål och målsättningar inom ramen för gemensamma spelregler".

När jag själv sitter och funderar över ordet Team får det mig att tänka på den enskilda individens utveckling i en gruppdynamisk process. Att vara individuellt skicklig i gruppen skapar ofta kollisioner mellan gruppmedlemmar. Ibland tar den individuella skickligheten en otrolig energi från de övriga i gruppen, likväl som den också ger ingredienser åt gruppen att utvecklas.

Att balansera på detta snöre får oftast teamledaren att många gånger lägga mycket av sin energi på samtalet mellan gruppmedlem, annan medlem och teamledare. Teamwork har en lång tradition. Redan på 1500-talet verkade mästare-gesäll-team.

Dagens läge är teamen "inne" på arbetsplatser, i föreningar, överallt där människor arbetar tillsammans!

Teamwork är inte någon hållningslös verksamhet utan inramas av gemensamma spelregler, som kan inskränka teamets uppdrag, men de begränsar inte användningen av resurserna.



Bakom begreppet teamwork förekommer orden förtroende, frihet, samarbete, gemensamt ansvar, målmedvetenhet, yrkesmässighet, flexibilitet, mångkunnighet, kreativitet, kompetens.

Hur lär man då nya gruppmedlemmar att trivas i teamet? En fråga som alltid är lika svår att konstruktivt svara på.

Låt den brinnande entusiasmen i ditt team smitta av! Entusiasmen är den drivande kraften, med vars hjälp underverk kan ske.

Om människan inspireras av sitt arbete och sin sysselsättning så syns det säkert.

Teamet bör tillsammans med sin tränare tidvis kontrollera kompassen, för att se åt vilket håll man är på väg.

När du som ledare eller coach leder barn och ungdomar i träning är det viktigt att hela gruppen får känna Vi-känslan, att det är vi tillsammans som tränar, det är vi tillsammans som spelar match osv. På så sätt blir alla delaktiga och gruppdynamiken känns tryggare och då kommer också utvecklingsstegen hos spelarna att ta nya dimensioner.

Att utvecklas tillsammans ger barn och ungdomar nya sociala upplevelser, nya kamrater, kulturella utbyten och stor mångfald. Vi kan säga att barns och ungdomars förståelse för varandra, vuxna, handikappade med flera ökar och på sätt ser vi en ökad social medvetenhet i samhället.

Kan man som ledare och coach på alla nivåer väva in liknande ingredienser i sitt ledarskap, så tror jag att många spelare berikas av detta och utifrån detta kan hitta bra värderingar på fotbollsresan framöver.

Vi har tittat lite på de olika roller som finns i ett lag och vad dessa innebär för spelaren. Som jag skrev tidigare är det viktigt att hitta balans mellan lagets defensiva roll och lagets offensiva roll. Man kan säga att dessa två hör ihop för att laget ska lyckas både offensivt och defensivt i sitt spel, Dagens elitspelare som exploateras i TV har oftast någon form av spetskvalité.

Man kan vara en bra striker, målgörare eller så är man kanske mycket bra defensivt, kan stoppa upp eller fördröja motspelaren i snabba omställningsfaser m.m.

Vi ska nu titta lite närmare på försvarsspelet i det traditionella 4-4-2 spelet. Jag väljer detta eftersom de flesta lag idag är organiserade i någon form av dessa sifferkombinationer.

Ser vi först till denna sifferkombination så spelar laget med en fyrbackslinje som består av två ytterbackar och två mittbackar.

Går vi sedan högre upp i försvarsspelet har vi ett fyrmanna mittfält med två yttermittfältare samt två innermittfältare och allra längst fram har vi två forwards.

Denna sifferkombination ger laget en god balans på plan, den ger också djup och bredd åt laget. Den ger också spelarna möjligheten att arbeta parvis på plan, till exempel höger ytterback och höger yttermittfältare kan utmana sin motståndare på kanten och på så vis skaffa sig övertag på sin kant.



För att kunna försvara sig bra, så är det viktigt att spelarna har kunskaper i när han eller hon ska tackla, bryta eller fördröja i spelet. Därför blir också spelarens defensiva roll viktig i försvarsspelet.

Frågor som När? Hur ska vi markera? Överflyttningar? Täcka? blir viktiga ingredienser i spelarens försvarsspel.

I dagens fotboll har oftast ytterbackar en mer offensiv roll i anfallsspelet än tidigare. Dagens ledare och coacher ser gärna att ytterbackarna deltar mer i det offensiva spelet genom att skapa 2 mot 1 situationer på sin kant och på så vis skapa sig ett övertag på sin motståndare som är svårare att försvara sig mot.

Lag som Liverpool, Arsenal och Manchester City visar ofta prov på dessa situationer i sitt spel. Detta betyder också att dessa spelare får jobba över stora ytor på planen.

En del lag väljer att spela ett högt försvarsspel medan andra väljer ett lågt. Som ledare och coach är det viktigt att du låter dina spelare få prova båda dessa försvarsmodeller i träning och match.

Dagens fotboll har utvecklats till en nivå där alla 11 spelare anfaller och försvarar tillsammans. Den tiden då anfallarna bara behövde anfalla är förbi och idag är dessa spelare lika involverade i försvarsspelet som övriga spelare i laget.

Det är alltså viktigt att de två anfallarna kan arbeta tillsammans i försvarsarbetet. Om de kan det underlättar detta för mittfältsspelare och försvarsspelare i arbetet att vinna tillbaka bollen.

Självtänkande kreativa spelare?

Som ledare och coach kan du tydliggöra detta genom att ta hjälp av en taktikavla, I-PAD, projektor eller av papper och en penna och på så vis visa hur du som ledare eller coach vill att spelarna och laget ska agera i sitt försvarsspel.

Det är viktigt att du som ledare eller coach ger förutsättningar i träningen, att träna försvarsspel då dagens fotboll blir snabbare och snabbare och de individuella misstagen blir mer och mer ödesdiga.

Det är därför viktigt att låta spelarna bli bekväma i sina roller på plan både offensivt och defensivt. Kan spelaren bli trygg i sitt agerande på plan kommer också laget att skörda framgångar.

Självtänkande kreativa spelare som känner harmoni och trygghet kommer att skapa både balans offensivt och defensivt och på så vis ge laget de fotbollsingredienser som behövs för att laget ska lyckas under match.



I försvarsspelet kan vi välja bland olika försvarsmetoder

-Markeringsförsvar innebär att spelarna i det försvarande laget utgår ifrån motspelarnas positioner samt var bollen befinner sig och prioriterar att markera var sin motspelare. Markeringsförsvar brukar kombineras med en libero.

Prioriteringen blir oftast följande:

1. Markering
2. Press
3. Täckning
4. Understöd

-Zonförsvar bygger på en tänkt zonindelning av planen där spelarna i det försvarande laget utgår från var bollen befinner sig och från de inbördes positionerna försvarsspelarna emellan.

Zonförsvar tar inte så stor hänsyn till motspelarnas positioner och i detta arbetssätt gör man följande prioriteringar.

1. Press
2. Täckning (Överflyttning)
3. Understöd
4. Markering

Lag som prioriterar press och täckning använder ofta en zonspelande backlinje. Detta innebär att spelarna genom överflyttningar mot bollsida ger täckning och understöd till varandra.

Vid markeringsförsvar brukar ofta backlinjen agera efter någon av följande markeringsmodeller.

-Zonmarkering. Varje försvarsspelare ansvarar för sin zon och ska markera den motståndare som uppträder inom denna zon. Zonområdet kan variera beroende på motspelarnas positioner. I detta system byter försvarsspelarna motståndare om dessa skiftar platser. Det inbördes förhållandet mellan försvarsspelarna förändras inte.

-Man-man-markering innebär att försvararen fått i uppgift att när motståndaren har bollen markera en bestämd motståndare var denne än befinner sig på planen. Man följer sin motståndare även vid platsskiften.

Kombinationsmarkering är som det låter en kombination av de båda nämnda systemen.

Inom respektive zon markerar den försvarande den mest offensive motståndaren som finns där.

Om motståndaren byter zon i s.k. lugna lägen när bollen är ur spel eller finns långt bort från eget mål, stannar de försvarande kvar i sina zoner.

Om däremot motståndarna byter zon i s.k. svåra lägen när bollen finns nära eget straffområde, fullföljer försvararna sina markeringar som man-manmarkering.

Ansvar för att det finns täckning bakom de markerande backarna brukar i de flesta fall tilldelas en speciell spelare som vi kallar libero. Denna har ingen egen markeringsuppgift, utan ska främst täcka ytorna mellan de markerande och det egna målet. Idag ser man inte många lag som spelar med en utmärkt libero.

Lag som spelar zonförsvar prioriterar pressen som den viktigaste försvarsingrediensen. Det handlar om att sätta motståndarens bollhållare under press.

Som lag kan du välja när du vill börja sätta in din press på motståndaren. Många väljer att sätta in pressen redan vid uppspelsfasen. Då främst kanske för att fördröja men även för att försöka styra till så fördelaktig riktning som möjligt.

Det kan också vara så att man som lag vill vinna tillbaka bollen så tidigt som möjligt. På mittfältet bör pressen på motståndarens bollhållare bli hårdare.

Det är samtidigt viktigt att spelarna undviker att bli överspelade. Om man som lag ska lyckas med detta, är det viktigt att laget gör en samordnad laginsats.

För backlinjen betyder detta att man flyttar fram sina positioner. Oftast spelar laget utan libero i zonförsvar.



När du väljer denna försvarsmetod växlar innerbackarna i stället. Backlinjen spelar ett zonförsvar i vilket spelarna ansvarar för den motståndare som finns i respektive zon.

Detta betyder att den innerback som har närmast till motståndarens centrala forward pressar denne, medan den andre innerbacken täcker alternativt ger understöd åt sin medspelare.

När motståndaren anfaller på kanten flyttar spelarna över "överflyttning" mot den sida där bollen befinner sig för att täcka och eventuellt ge understöd åt varandra.

Alternativ:

Ytterbacken kommer upp i press på bollhållaren, närmaste innerback kan ge understöd medan de två övriga i backlinjen ger täckning på de farligaste ytorna framför mål.

Detta innebär att den bortre backen ofta kommer ganska långt in mot mitten av planen.

När motståndaren anfaller centralt i plan centrerar backlinjen, ytterbackarna flyttar inåt i planen

Markering betonas inte i denna försvarsmetod. Men i situationer nära eget mål kan de försvarande markera och fullfölja sin markering.

Som jag talade om tidigare kan laget välja att spela ett lågt eller högt försvarsspel. Jag tänkte nu att lite kort förklara dessa två alternativ.

När vi väljer att spela med ett lågt försvarsspel tar oftast forwards sina utgångspositioner kring mittplan. Genom att vi väljer detta alternativ får vi laget väl samlat, samt att vi täpper till attraktiva spelytor på egen planhalva för motståndaren. Oftast blir ytorna på motståndarens planhalva större och ökar utrymmet för offensiva kontringar.



I det låga försvarsspelet startar forwards sin press på motståndaren kring mittlinjen. Man försöker störa motståndaren i sina uppspel genom att pressa bollhållaren. Den spelare som ska pressa bör komma in i pressavstånd så fort som möjligt, utan att riskera att man blir överspelad. Ska den påbörjade pressen bli effektiv måste också medspelarna agera i pressituationen.

Detta kan ske genom överflyttning mot bollsidan. Det innebär att om en av motståndarens ytterbackar är bollhållare så pressar närmaste forward, medan den andre forwarden flyttar närmare för att täcka av ytor. Skulle ändå ytterbacken kunna vända på spelet till andra kanten, får bortre mittfältaren vara beredd att gå upp i press.

Vid markeringsförsvar ska mittfältsspelarna så fort som möjligt ta markering på var sin motståndare och fullfölja markeringen om motståndaren löper i djupled.

Vid zonförsvar har mittfältarna ansvar för den motståndare som finns i respektive zon, med begränsat ansvar att följa motståndare som löper i djupled utan boll.

När anfallande lag spelar längre passningar över eller förbi sitt mittfält direkt till forwards, sker detta ofta med avsikten att hitta tillbakaspel på rättvända mittfältare,

I dessa situationer måste de försvarande mittfältarna vara uppmärksamma på sina motståndares förflyttningar, så att man kan vinna tillbaka bollen vid tillbakaspel eller när en medspelare i backlinjen lyckas bryta tillbaka den långa passningen.

Spelas bollen till någon av motståndarens mittfältare ska denne pressas av den spelare som är närmast bollhållaren.

Skulle situationen vara så att försvarande lag är i numerärt underläge bör den som pressar välja en fördröjande press, och om han kan också försöka styra denna i en fördelaktig riktning för sina lagkompisar.

Vid lika antal och när spelaren har täckning kan pressen bli hårdare. Kan ni genom överflyttningar i laget bli i överläge gentemot motståndaren kan en bollvinnande press sättas in.

Givetvis kan ett lågt försvarsspel spelas på en rad olika vis, där spelare får vissa uppgifter att lösa i sina försvarsroller.

Men detta är lite av grunderna i det låga försvarsspelet.

I det höga försvarsspelet börjar oftast forwards att attackera motståndarna kring deras straffområde. Uppgiften är att fördröja motståndarens uppspel.

Genom att sätta hård press på bollhållaren, kan tidiga misstag göras från motståndaren och tidig bollvinst kan göras nära motståndarens mål.

Hjälp åt den pressande spelaren kan ske genom överflyttningar från övriga laget mot bollsidan, precis som i det låga försvarsspelet.

Vid högt försvarsspel krävs en samordnad laginsats där lagdelarna är väl sammansvetsade. Det betyder att mittfält och backlinje flyttar framåt i planen. Därigenom minskas spelytorna för motståndaren.

När det gäller mittfältspelarnas markering, press, täckning och eventuella understöd gäller i stort samma principer som vid det låga försvarsspelet.



Coaching - Hjälp till självhjälp

Från idrotten kommer nu ordet coaching på stark frammarsch inom arbetslivet. Ett aktivt lyssnande i samklang med relevanta frågor är grunden. Det handlar mycket om att öka både självkänslan och självinsikten hos de eller dem som blir coachade.

Att Coacha är att samtala, det handlar mycket om att frigöra individers potentiella förmågor att utveckla sig vidare, ta nästa steg. Det finns egentligen inga färdiga samtalsmallar hur ett coachande samtal kan föras, men givetvis finns det redskap som kan underlätta inför samtalet.

Det handlar i mångt och mycket om det aktiva lyssnandet och utifrån det kommer oftast en gemensam samklang som för individen eller individerna vidare mot sina mål.

Coaching kommer från idrottsvärlden och begreppet har förts in i näringslivet av den engelske racerstjärnan Sir John Whitmore, som skrivit flera böcker om coaching, bland annat "Coaching för bättre resultat".

Det viktiga inom coaching är att det är individen själv som innerst inne vet vad han eller hon bör göra för att lyckas. Att coacha innebär att du ska stötta och hjälpa individen att själv finna svaren för att uppnå ett visst mål. Det handlar mycket om att öka sina kunskaper och medvetenhet för att man som individ ska utvecklas vidare.

John Whitmore brukar använda sig av fyra grundfrågor när han coachar och frågorna ska få människor att verkligen tänka till.

1. Mål - Vad (exakt) vill du (mer)?
2. Verklighetsuppfattning - (Precis) Hur ser det (egentligen) ut nu?
3. Valmöjligheter - Vad kan du göra?
4. Handling - (Specifikt) Vad kommer du (verkligen) att göra?

I coaching handlar det om att lyssna utan att ha en massa förutfattade meningar och framför allt hålla inne med sina egna svar, låta individen få tala till punkt.

Hjälp individen genom att se möjligheter, alternativ samt peka på konsekvenserna av de olika svaren som ni kommer fram till. Problemformuleringen ska komma från den som blir coachad. På vägen dit ställer man relevanta frågor och försöker hitta alternativ.

Den finländske psykiatern och författaren Ben Furman har sagt att "bakom varje klagomål finns ett önskemål" och det gäller att få fram detta önskemål.

Ge coachningen tid och ha inte för bråttom, låt lösningar komma från det aktiva lyssnandet.

Små delmål är ofta bra och det gäller att hela tiden förstärka det positiva. Man ska hela tiden fokusera på framtiden och följa upp ofta.

Det är lätt att själv komma med lösningar, men ofta är dessa utifrån dig själv som coach och inget som det aktiva lyssnandet burit fram. Försök att ha en god självkännetdom så undviker du dessa Fällor.

Frågor du kan ställa när du coachar:

Vad vill du?

Hur ser det ut när det fungerar?

Hur märker du att det blivit bättre?

Vad behöver du göra?

Vilka hinder finns?

Vad är det värsta som kan hända?

Konsekvenser?

Bästa som kan hända - konsekvenser?

Vad har du hittills gjort?

Vilken är din slutsats?

Hur fungerar det?

Vad konkret tänker du göra?

När?

Vilka resurser och vilket stöd behöver du?

Vad tror du är bäst?

Under sin tid som svensk förbundskapten för golfandslaget använde sig Pia Nilsson mycket av coaching. Pia Nilsson hade tre grundfrågor när hon coachade spelarna.



Precis som Da Vinci och Picasso!

1. Vad fungerade bra?
2. Vad kan bli bättre?
3. Hur ska du göra för att bli bättre?

Man skulle inte älta misslyckanden. Däremot skulle man reflektera över vad som inte fungerat och vad man kunde göra för att det inte skulle upprepas.

Leonardo da Vinci föddes i Toscana i Italien. Da Vinci började redan tidigt visa begåvning för många skilda områden, han gillade att spela luta, sjunga och läsa poesi. Hans extraordinära talang för målning uppmärksammades tidigt, vilket ofta extraordinära egenskaper gör. Detta betyder inte att en talangfull person alltid lyckas nå ända fram till de individuella mål som han eller hon satt upp, men genom tålmod och målinriktad träning finns stora möjligheter att nå en bra bit på vägen.

För många utövare blir den personliga coachingen en viktig del i den dagliga träningen, vilket givetvis ställer krav på oss tränare och ledare. Kunskapsspektrat blir större vilket kräver att vi hela tiden håller oss ajour och inhämtar nya kunskaper.

Kan man över huvud taget lära sig något? I Platons dialog Menon ifrågasätter denne Menon om man kan lära sig något nytt. Sokrates sammanfattar hans resonemang så här:

-Du säger, att en människa ej kan forska varken efter vad hon vet eller vad hon inte vet. Ty om hon vet något, forskar hon inte efter det; hon vet det och har ej behov av att forska. Men om hon ej känner det, gör hon det lika lite; ty hon känner ej vad hon ska söka efter.



Tro och Vetande!

Hur löser man detta dilemma? Efter sitt resonemang kommer Sokrates fram till att allt efterforskande och allt lärande egentligen bara är erindring. Kunskapen finns inom oss, det gäller för oss att väcka den till liv.

Kunskap definieras vanligen som sann, berättigad tro. Att veta något, innebär alltså att tro något som är sant, och som man dessutom har anledning att tro.

Ibland kan man ha anledning att tro något, som inte är sant. Om man till exempel hör en dörrklocka i ett TV-program, kan man tro att det ringer på ens egen dörr. Då är det inte kunskap, för det är inte sant.

Ibland kan man tro något som råkar vara sant, men som man inte har någon anledning att tro. Om man till exempel tror att man vunnit högsta vinsten på ett lotteri, och det faktiskt är sant, men man ännu inte blivit informerad om det; så är det inte heller fråga om kunskap.

Man kan slutligen ha anledning att tro något, som också är sant, men som man trots det inte tror. Om man just fått reda på att en nära vän vunnit en stor summa pengar, kanske man har svårt att tro det, innan man själv informerat sig närmare. Så länge man inte tror på informationen, har man heller ingen kunskap.

Alla tre delarna sann, berättigad och tro måste alltså finnas med, för att det skall vara fråga om kunskap. Tro står därför inte i motsatsställning till vetandet, som det ibland framställs, utan är tvärtom en förutsättning för det. Den tro som varken är sann eller berättigad är bara tro; men den tro som är sann och berättigad är dessutom kunskap.



Kunskap är därför en äkta delmängd av tron. Men berättigad sanning, som ingen tror på, är heller ingen kunskap.

När man talar om tro och vetande gäller det i regel en jämförelse mellan religiös tro och vetande grundat på ovedersägliga belägg

Kunskap kan berättigas på olika sätt. Vetenskapernas metoder är några sätt. Den logiska positivismen hävdade att alla utsagor, som inte kan verifieras empiriskt, är meningslösa.

Resultatet av en sådan hållning är ungefär, att man som kunskap endast räknar det som i princip kan visas vetenskapligt. Sanningen är dock att vi tycker oss veta en stor mängd saker, som inte visats vetenskapligt. Det finns helt enkelt andra saker som berättigat dem för oss.

De flesta av oss lutar till exempel på att våra föräldrar inte ljugit för oss, när de berättat vilka våra mor- och farföräldrar är, trots att detta mycket sällan visats vetenskapligt. Men i princip skulle det kunna visas vetenskapligt. Domstolarnas tilltro till vittnesmål går också utöver den logiska positivismen. Man kan fråga sig om vi över huvud taget skulle klara oss i vardagen, om vi inte betraktade en lång rad obevisade fakta som kunskap.

Till yttermera visso är påståendet "alla utsagor, som inte kan verifieras empiriskt, är meningslösa" av den typ som upphäver sig själva. Påståendet går nämligen inte att bevisa empiriskt. Vetenskapen sysslar dock inte med sådana bevis.



Vi vet allt vi behöver veta för livet- konsten är bara att komma ihåg det!

Exempelvis har vetenskapen lett till utvecklandet av elektroniken som bland annat används inom datateknik och kommunikationsteknik.

När du läser detta kanske du undrar över varför just detta avsnitt dyker upp. Någonstans i allt det vi hittills har talat om så återkommer just lärandet som en del i utvecklingsprocessen. För att vi ska nå vidare och hitta nya mål i vårt utövande så blir inhämtandet av nya kunskaper viktigt. Ny forskning tar oss med på nya upptäcktsfärder i riktning mot de idrottsliga mål som vi satt upp under resans gång.

Detta gör att det som var sant igår kanske inte förefaller trovärdigt imorgon då utvecklingen idag rusar fram i en förunderlig fart som nästan ibland kan kännas helt övermäktig. Nya rön och ny forskning bombarderar oss och någonstans mitt i alltihop ska vi snabbt sortera ut dessa vägvisare för att snabbare nå framgång.

Själv möter jag många gånger ledare, spelare och föräldrar som kan byta sin tidigare övertygelse över en natt vilket får mig att ställa frågan varför?

Svaren blir oftast: Men har du inte hört det senaste! Såg du inte gårdagens program på TV 'n eller så har grannföreningen stakat ut någon ny linje som helt plötsligt är den rätta.

Ja svaren är många; Men ändå tror jag det är viktigt att vi lär oss sortera i den nya information som når oss och på så vis kan fylla på vår kunskapsbank med ny kunskap. Vilket förhoppningsvis leder oss vidare på utvecklingsstegen.

Man lär för livet!

En bra Coach

- är öppen för diskussion
- fungerar som en god förebild för spelarna
- får spelarna att överträffa sina egna förväntningar
- inspirerar
- bryr sig om varje enskild spelare
- visar uppskattning
- får spelarna att tro på sig själva
- erbjuder spelarna möjlighet att till utveckling
- skapar vi-känsla

-har klara och görliga mål och visioner för såväl laget som för sig själv och sina spelare

En dålig Coach

-är passiv och ingriper bara när det är kris

-undviker att ta ansvar

-gör ingen återkoppling

-skapar osäkerhet

-ägnar sig enbart åt detaljstyrning.

-uppvisar ett destruktiv beteende, till exempel mobbar eller trakasserar

-låter inte spelarna ta ansvar

-är mer upptagen av sig själv än av sina spelare och tar alltid själv åt sig äran när lag och spelare gjort något lyckat.

FRAMTIDENS COACH MÄRKS INTE!

Man ska se till att vara understödjande, organisera och se till att det praktiska fungerar runt gruppen.

- Det kan handla om att delegera ut mer ansvar till spelare och lag.



Att få andra att växa och utvecklas!

Coacher har oftast ett stort intresse för människor och en stark känsla för värdet att få hjälpa andra att växa och utvecklas. De är individer som kontinuerligt jobbar med sig själva. Idealet är att de har en hög grad av integritet, coacher hjälper klienter att stärka deras fokus på efterfrågade resultat eller att uppnå uppsatta milstolpar.

En duktig coach måste vara duktig på att lyssna. Crafoord har beskrivit vikten av att kunna lyssna på olika nivåer. Den första nivån innebär att lyssna på den framsagda texten, dvs. på den vardagliga medveten nivån.

Den andra nivån handlar om empatiskt lyssnande, där vi parallellt med att höra på den talades text också lyssnar oss in i hans eller hennes känslor.

Den tredje nivån handlar om att lyssna på undertexten. Det kräver ett avspänt litet förstrött lyssnande där den dolda texten finns gömd i ordval, formuleringar och bristande överensstämmelser mellan form och innehåll.

Den fjärde nivån handlar om att lyssna på 'tilltalet', vem berättelsen riktar sig till.

Den femte nivån handlar om att lyssna till motsägelser såsom dubbla budskap.

Den sjätte nivån handlar om att lyssna till de egna känslorna att lyssna inåt. Att fråga sig; Hur reagerar jag på det hon eller han berättar, hur har detta samband med mina egna erfarenheter?



Utbildning utifrån spelsystemet 4-3-3

Många fotbollsakademier uppmuntrar till att lära sina spelare att spela genom tredjedelarna.

Både offensivt som defensivt. Genom att välja ett 4-3-3 system genomgående från 12 års ålder i utbildningsplanen så minskar man frestelsen att spela längre bollar och lär på så vis spelarna att spela på ett naturligt sätt genom tredjedelarna.

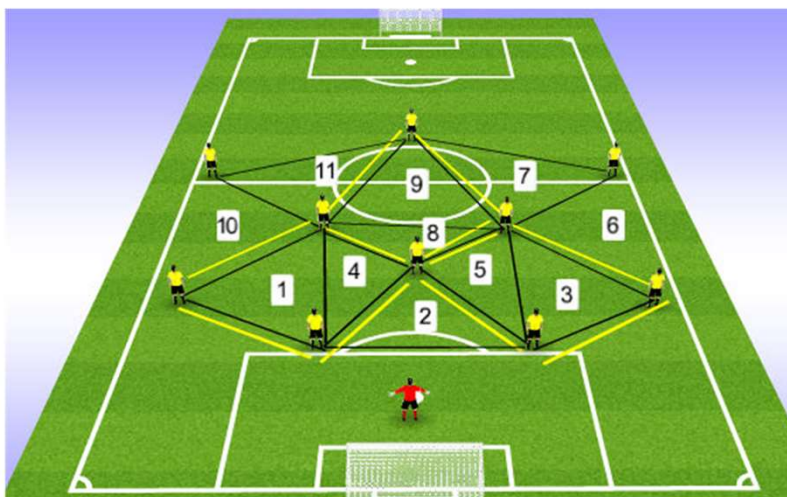
Det viktigaste är att uppmuntra spelarna att våga starta spel från den första tredjedelen.

En annan viktig aspekt som man tittar på är övergångar. När du hör Mourinho tala om detta så handlar det mycket om de första 6 sekunderna när spelet vänder både offensivt som defensivt dessa 6 sekunder är de mest kritiska i en övergång.

Den sociala biten är också viktig Tottenhams akademi. Det handlar mycket om att utvärdera, utveckla möten samt att stötta och hjälpa spelare och ledare i akademien.

När spelarna blir äldre kan också flera sociala faktorer spela in, men akademien försöker att utbilda sina spelare att upprätthålla en livsstil så lik en elitidrottsman som möjligt. Det är akademins uppgift att utbilda spelarna kring sociala aspekter och socialt ansvar.

De taktiska ingredienserna börjar först vid 14 års ålder, innan dess är riktlinjerna (avstånd, djup, bredd) förutom att akademien arbetar mycket med explosivitet, koordination och rhythm. Mycket tid läggs på att utveckla den grundläggande och avancerade tekniken hos spelarna. Vid 14 års ålder tar akademien upp med spelarna lite vad som förväntas av dem samt provar lite olika taktiska formationer utifrån 4-3-3.



Långsiktighet och visioner

Tänk på att det är viktigt att vara ordentligt förberedd när man visar intresse för en ny klubb. Prata med klubben om deras framtidsvisioner. Ta reda på vad klubben vill framöver samt vad kräver av dig i den roll du söker.

Ha inte för bråttom utan fundera igenom vad du har för ambitioner, och jämför dem med klubbens. Känner du att dessa inte stämmer ska man nog ta en funderare ännu engång innan man bestämmer sig. Ord som "vi löser det på vägen med mera" är farofyllda och oftast problemfyllda. Var noga med att anteckna ned sådana formuleringar.

Ett bra sätt är att skaffa sig en mentor, en person som du litar på och som du kan vända dig till för att få goda råd och tips av.

Försök att ge tid för besök i olika intressanta klubbar. Detta är ett bra sätt för att hålla sig ajour med det senaste, samt för att också själv kunna fortbilda sig på de olika områdena inom fotboll. Kunskap är basen för allt lärande.

Själv har jag alltid varit nyfiken på de nya rön som kommer, vilket också har givet mig nya infallsvinklar i fotbollen hela tiden. Många kanske säger att vi bara kan träna på ett vis, för i slutändan är det ändå samma moment som eftersträvas.

Visst mycket av fotbollens moment är i mångt och mycket samma som det tidigare har varit. Men för den som vill förkovra sig inom området så har fotbollsutvecklingen varit enorm den sista tiden vilket gör att det finns ett rejält smörgåsbord att hugga in i.



Hitta din egen Självbild

Tonårsflickor lever ofta under ett visst tryck, där de försöker att efterlikna idealen bland världens kvinnor. Man strävar efter att hålla sig så slank, att en ovilja att äta tillräckliga mängder av rätta livsmedel som ger nytt bränsle i deras kroppar efter motion har blivit mer akutare än någonsin.

Ihållande av bristande kaloriintag kan leda till problem såsom störningar i menstruation, benskörhet och slutligen psykologiska svårigheter med mat som leder till anorexia nervosa och bulimi nervosa.

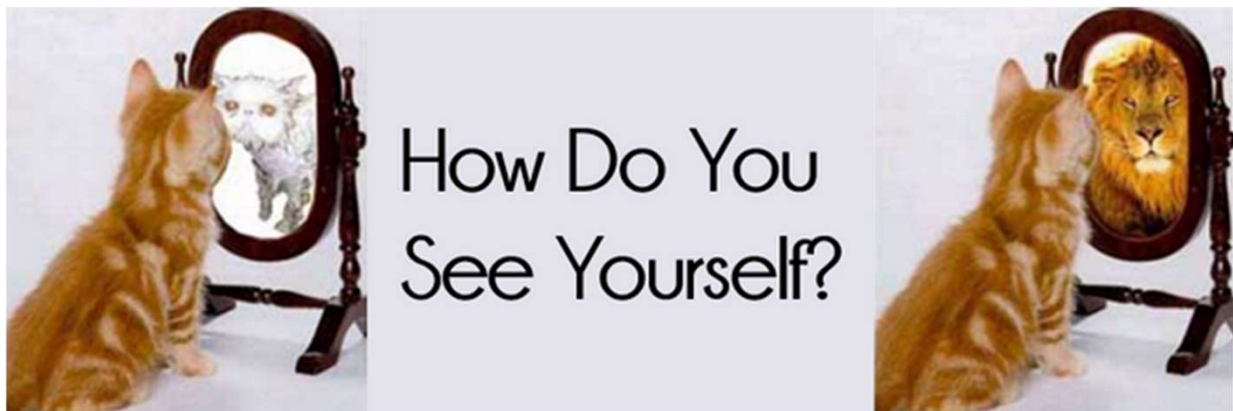
Kosten måste vara balanserad och spegla den mängd kalorier som normalt förbränns. Detta omfattar inte bara friska livsmedel såsom grönsaker och frukt, utan även de som innehåller fett, kolhydrater och proteiner såsom kött, fisk, pasta, veteprodukter osv.

En ung kvinnlig idrottare behöver mellan 1200-1500mg kalcium per dag för att nå en så frisk utveckling som möjligt. Kalcium finns i tillräckliga mängder i de mejeriprodukter som vi äter såsom ost, yoghurt och mjölk.



Trots att ätstörningar vanligtvis förknippas med kvinnliga idrottare, är de inte begränsade till dem. Även pojkar kan vara oroliga och undertrycka sin vikt, en färsk studie från Ohio State University Sports Medicine Center visar att en procent av collegeidrottarna lider av Adonis Complex? Yttrar sig som en känsla av att deras kroppar inte är tillräckligt muskulösa. Detta kan till slut leda till en ätstörning som nu har identifierats som Muskel dysmorphia?

Detta yttrar sig i obalanserad kost. Berusningsdrickande kostvanor och vid svårare symtom också prestationshöjande komplement som steroidmissbruk.



Fysik! Träna med ett förebyggande syfte

Var medveten om varningssignalerna kring undernäring och ätstörningar.

Gör klart din egen inställning och att du alltid vet att du har någon som du kan prata i förtroende med om så behövs.

I USA söker ca 200 000 ungdomar läkarvård för fotbollsskador varje år. De allra flesta är spelare från 12 år och uppåt. Det är ingen överraskning att flickor är mer utsatta proportionellt än vad pojkar är. Kvinnliga spelare är särskilt mottagliga för fotled och knäproblem med risken ökar markant bland de äldre åldersgrupperna.

Till exempel "The American Society of Orthopaedic Surgeons" publicerade nyligen resultat som visade att kvinnliga fotbollsspelare har fyra gånger högre risk att drabbas av Anterior Cruciate, knä ligament skada (ACL) än sina manliga kolleger.

Många skador beror på olyckor och är oundvikliga. Men med rätt utbildning går det att hjälpa aktörerna att minimera skadetillfällena samt att snabbare få in dem i träning igen om olyckan skulle vara framme.

Lägg mer fokus på fotled och knäförstärkning (särskilt viktigt för kvinnliga spelare). Var noga i uppvärmningen, det är viktigt att vi använder balans och smidighet i övningarna för att stärka lederna, Många enkla övningar kan göras hemma.

Utrustning såsom balans bollar och balansplattor är inte alltid så roliga, men kan med fördel användas när du tittar på TV eller när borstar tänderna, håret med mera

Som regel bör barn inte träna mer än 20 timmar i veckan, är man elitmässig är det lätt att träningsdosen höjs utan att man tänker sig för. Det är lätt att man kommer in i en dold press, där omgivningen ställer krav.

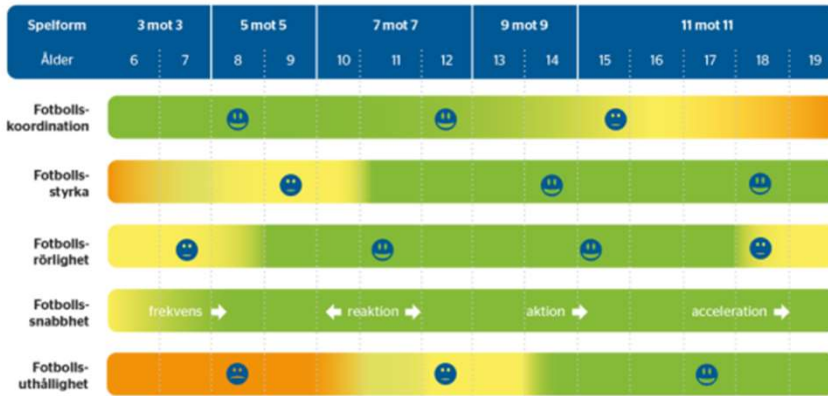
En alltför plötslig mängdökning ger stora påfrestningar på unga leder och ben som fortfarande växer och leder oftast till stressskador.

De mest kända forskarna inom idrottsmedicin är rörande överens om att utbildning är nödvändigt. Man bör som fränare följa? Tio procent? regeln. Dvs en 20 minuters övning bör inledningsvis öka till 22 minuter och så vidare.

Tecken på överträning kan vara. Belastningsskador, trötthet, irritation och brist på motivation.

Försämrade resultat och bristande fokusering på mål kan också vara tecken på överträning, Överträning definieras formellt som "obalans mellan träning och återhämtning resulterande i allvarliga och förlängda uttröttningsymptom".

PRIORITERING AV FOTBOLLSFYSISKA GRUNDKVALITETER I OLIKA ÅLDRAR



När man tränar eller arbetar bryts kroppens vävnader, såsom muskler och skelett ner. En av de första symptomen på överträning är ihållande träningsvärk.

Därför behöver kroppen vila för att återhämta sig, och vid rätt betingelser bygger den dessutom upp något lite mer än det som fanns innan och blir mer hållfast, effektivare och starkare, vilket är all tränings mål.

Överträning kan förebyggas genom att reglera träning, sömn, återhämtning och näringsintag.



Symptom vid överträning!

- *Kronisk trötthet
- *Hög morgonpuls
- * Sömnsvårigheter
- *Svullnad i kroppen
- *Kronisk träningsvärk
- *Koncentrationssvårigheter
- *Dålig motivationsförmåga
- *Sänkt fysisk prestationsförmåga
- *Viktnedgång och/eller minskad aptit.

Följden av överträning är väldigt ofta att man får muskel-bristningar, benhinneinflammation och stressfrakturer. Man kan även bli väldigt nedstämd i vissa fall, och om det vill sig riktigt illa kan man få depressioner,

Om man har känt sig förkyld under en längre tid, eller lite små hängig så kan överträning vara orsaken till att kroppens immunförsvar försvagats. Vilar man ett par dagar och tar det lite lugnare när man börjar träna igen, så brukar det försvinna.

Här kommer några tips på hur man kan undvika överträning.

Variera tempot på träningen. Två vilodagar i veckan kan vara ett bra riktmärke. Ät näringsrik mat året om, var noga med att äta tillräckligt mycket mat för att täcka kroppens energibehov.

Stretcha eller töj noga efter varje träningspass och värm upp ordentligt innan. Unna dig en massagebehandling då och då (gärna regelbundet).

Får du någon sorts skada/förslitning vila då eller använd dig av en anpassad rehab träning



Med dessa rader hoppas jag att du som läser BK Forwards utbildningsplan, har fått med dig lite runt hur BK Forward ser på barn och ungdomsfotboll i stort.

Samt hur ledare, spelare, föräldrar och förening ska förhålla sig i samspelet med varandra. Lyckas vi med det har vi kommit en bra bit på vår fotbollsresa i föreningen.

Låt barn och ungdomar få ha roligt med sin idrott och framför allt SKYNDÄ LÅNGSAMT!



Tomas Ivhall / BK Forward

"Du måste förvänta dig saker av dig själv innan du kan göra dem."

"Viljestyrka slår färdighet."

"Ge aldrig upp! Misslyckande är det första steget mot att lyckas."

"Jag strävar hela tiden efter att bli bättre än jag är. Mina konkurrenter kan jag inte göra så mycket åt."

"Allt handlar om resan, inte resultatet."

Låt glädjen leda dig vidare!

Det är viktigt att du som ledare, tränare och coach låter glädjen och kärleken till fotbollen leda dig i barn och ungdomars fotbollsutveckling. Lyckas du förmedla denna inre tillgång på din omgivning har du redan nu kommit väldigt långt i ditt ledarskap. Vilket också ger nya förutsättningar att framöver kunna utveckla sitt ledarskap ytterligare en dimension.

Som jag skrev tidigare är det viktigt att tränare och coacher lägger tonvikten på lärandet. Det är under lärandet som vi föder nya duktiga spelare som kan ta fotbollen vidare in i 2000-talet.

Många storklubbar driver fotbollsakademier där spelarscoutingen börjar i unga år.

Den engelska storklubben Tottenham driver ungdomsakademi från 9 år där man försöker att finkamma av närområdet på tänkbara potentiella ungdomsspelare.

Likaså arbetar de övriga storklubbarna i England, Holland, Spanien, Frankrike och Italien i en ruljans där det gäller att odla fram nya stjärnor för den stora världsmarknaden där vi konsumenter, barn, ungdomar och fotbollsfantaster hela tiden får nya idoler att se upp till.

Att fotbollen idag är en världsledande industri är nog inte något nytt för oss fotbollsnördar. Men för att dra en parallell till motsvarande Allsvenskan i Sverige ska man veta att många av Premier League lagen som kanske inte räknas som de allra största klubbarna i Premier League omsätter ungefär lika mycket pengar som hela Allsvenskan omsätter under ett år. Vilket visar hur stor denna fotbollsindustri är runt om i världen.

Skynda långsamt!

