

VERSION 1.0



FORTUNA FF

TRÄNARHANDLEDNING KNATTAR 4-6 ÅR



TILLSAMMANS ÄR VI FORTUNA FF

VARMT VÄLKOMMEN SOM LEDARE I FORTUNA FF!

Fortuna FF är en breddförening som är till för alla och vi är väldigt tacksamma att just du har valt att engagera dig i våra allra minsta guldklimpar, knattarna.

I detta dokument finner du all den information som du behöver som ny ledare i föreningens allra minsta åldersgrupp, alltifrån praktiska saker som material, planer, SportsAdmin till hur man kan komma igång med träningar och övningsval.

START AV NYTT LAG OCH TRÄNINGAR

Laget startas normalt upp av tränare från några årskullar över den som du tillhör. Det innebär att de "faddertränarna" tar hand om träningen de 3-4 första tillfällena som laget tränar, medan de även förhör sig om vilka vuxna som kan tänka sig att hjälpa till i laget. Så fort en organisation (föräldratränare) kring laget är satt kan ni köra igång med era träningar.

Vet man med sig att man vill engagera sig är ett tips att titta på de träningar som "faddertränarna" har så kan man få inspiration till egna träningar framöver. Förslag på övningar och träningsupplägg finns i SportAdmin.

ATT VARA LEDARE/TRÄNARE

Ett bra tips är att försöka engagera så många föräldrar som det bara går i träningarna. Det gör även att träningarna framöver inte blir så sårbara om ni är flera tränare som inte kan komma. Föreningens riktvärde är 6 spelare per tränare i knatteverksamheten.

Ett tips till dig som ledare och tränare är att vara i god tid till träningen så ni hinner förbereda träningen innan spelarna kommer, så slipper du stress och får flyt i träningen.

Att vara ledare och tränare för våra barn är inte alltid enkelt och det krävs både en del tålamod och lyhördhet. Viktigt att tänka på är att de minsta barnen har mycket spring i benen, det är svårt att få dem att sitta still och ibland att lyssna.

Tänk på att:

- Försöka se varje barn vid träningstillfället
- Vara uppmuntrande och positiv i din feedback
- Jobba med positiv förstärkning
- Skapa en trygghet och ett klimat där spelarna vågar misslyckas.

Tips gällande träningar

I denna ålder är fotboll och lek = sant. Tips är att strukturera upp träningar likt nedanstående:

- Kort samling där ni hälsar barnen välkomna och delar upp i grupper till stationsövningar.
- Använd 3-4 olika stationsövningar samtidigt, som barnen kan snurra runt på
- Var delaktig i träningen och visa/ förklara
- Använd boll i alla övningar
- Undvik övningar som orsakar köbildning (barnen har ofta svårt att fokuserat stå i kö)
- Använd lekar som bryter av eller i slutet på träningarna (här behöver man inte alltid ha boll, bananpjätt, tagen etc)

- Se över vilka färdigheter ni ska träna med barnen i dokumentet “Fortuna mallen” Här har klubben strukturerat upp vad och vilka färdigheter barnen ska träna i olika åldrar.

Närvaro och kallelser i SportAdmin

Fortuna FF använder sig av appen SportAdmin för att administrera ut kallelser till träningar, matcher, föra närvarostatistik eller skicka ut nyheter till medlemmar. Som ledare i Fortuna FF kommer du få tillgång till ditt lags sida där du finner alla spelare inlagda och där du kan skicka ut kallelser till träningar och match.

I SportAdmin har ni tränare tillgång till en övningsbank, byggd på SvFF övningar, men ni har även möjlighet att skapa egna övningar direkt i SportAdmin. Se särskilt dokument om SportAdmin.

UTBILDNING

Föreningen ser helst att varje tränare i knatteverksamheten går en introduktionskurs samt “Grönt kort” kursen. Fortuna FF meddelar er när det är dags att gå utbildningen. Vill man som ledare utbilda sig vidare i tränartrappan är detta mycket välkommet från föreningens sida.

Praktisk information

- Laget tränar en gång i veckan på lördagar á 60 minuter, vilket meddelas av kansliet.
- Knattarna tränar alltid på Rydebäcks A-plan.
- Tränarna erhåller av föreningen en väska med koner, västar och enklare förband. I denna väska finns även tagg till materialförråd/ idrottshallarna. Faddertränarna visar vart förrådet ligger.
- I materialförrådet tar tränarna ut bollar, cirka 25-30 bollar (1 boll per spelare) samt ev. käppar och extra koner till träningen.
- Efter avslutat träningspass, säkerställ med efterkommande lags ledare om vilket material som ni tar in och vad de behöver ha kvar på planen.
- Från mitten av oktober fram till april erbjuds laget att träna en gång i veckan inomhus. Kansliet hör av sig när det närmar sig.

EXEMPEL PÅ TRÄNINGSUPPLÄGG OCH ÖVNINGAR

Samling (5 min)

-Kort samling där barn får prata av sig och ledarna går igenom träningen

Stationsövningar (40 min)

1. Driva boll. Se övningar i SportAdmin
2. Hinderbana. Se övningar i SportAdmin
3. Spel 3m3. Se övningar i SportAdmin
4. Skott. Se övningar i SportAdmin

Avslutning - Lek - Fortuna ramsa (15 min)

Valfri lek som avslutning (tips att fråga barnen vad de tycker är roligt