

LEDARHÄFTE UPPÅKRA IF BOLL OCH LEK



Värdegrund - detta står UPPÅKRA IF för

Uppåkra IF ska vara en utvecklingsförening för duktiga fotbollsspelare. Vi anser att våra ungdomar är det värdefullaste vi har och ser därför som vår uppgift att skapa en sådan atmosfär i klubben, att man skall TRIVAS och UTVECKLAS både som fotbollsspelare och människa.

VI SKA SE OCH UTVECKLA VÅRA FOTBOLLSSPELARE PÅ ETT SÅDANT SÄTT ATT VAR OCH EN, EFTER SINA INDIVIDUELLA FÖRUTSÄTTNINGAR, NÅR SIN HÖGSTA MÖJLIGA FOTBOLLSNIVÅ.

Vi välkomnar och stöttar alla som vill bidra till vår utveckling på eller utanför fotbollsplanen. Vi bekräftar varandra positivt och konstruktivt, är ödmjuka i både med- och motgång, mot allt och alla. Vi respekterar alltid motspelare, ledare, domare, publik och alla andra även om de har annan uppfattning än oss. Vi respekterar varandra, ingen skall behöva känna sig utanför oavsett ålder, ambition, kunskap, talang, föräldrar, kön, födelseort, tro, funktionshinder, sexuell läggning eller andra olikheter. Vi är ärliga, tar ställning och säger ifrån när vi upptäcker något som är fel. Vi tar avstånd från fusk, mobbning, övergrepp, alkohol eller droger. Vi gör alltid vårt bästa. Om vi arbetar hårt och aldrig ger upp, blir vi alltid vinnare, även när resultaten inte går vår väg. I våra egna och våra supporters ögon. Vi strävar efter jämna gruppindelningar utan toppning

Vi följer fotbollens regler

- Vi respekterar domarens beslut!
- Vi uppmuntrar till juste spel!
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar INTE motståndarna!
- Vi hälsar på varandra före match!
- Vi tackar motståndare och domare efter match!
- Vi har god stil på och utanför plan!
- Vi är föredömen för yngre spelare.
- Vi behandlar alla lika - alla människor har samma värde oavsett ålder, kön, etnisk bakgrund, sexuell läggning eller har någon form av funktionshinder eller handikapp.
- Vi efterlever Nolltolerans enligt Skånebolls riktlinjer.

Social hållbarhet, socialt ansvar och samhällsnytta

Uppåkra IF ska vara en jämställd förening där alla människors lika värde står i centrum. Uppåkra IF tar en aktiv part i samhällets utveckling och föreningen driver därför olika samverkansprojekt med kommun, andra organisationer och företag. Uppåkra IF vill bidra till en förbättrad integration så att ALLA barn får en meningsfull fritid.

ALLMÄNNA RÅD INFÖR BOLL OCH LEK:

- Tänk på att barnen är 5-åringar. Det viktigaste är att sprida fotbollsglädje.
- Att göra träningen rolig och lekbetonad är det viktigaste när du som ledare har hand om ett knattelag.
- Så här fungerar oftast 5-7-åringar:
 - att stå i kö eller sitta still och kunna lyssna kan vara jobbigt.
 - de blir störda och stressade av för många olika direktiv och råd under träning.
 - de har svårt att uppfatta bollen, med- och motspelare samtidigt.
 - de ser inte samma spelalternativ som vi vuxna.
 - de är egocentriska och vill gärna behålla bollen själv.
 - om de dribblar eller passar är det oftast till lagkompisar de känner.
 - att kolla in en liten groda eller larv kan vara skäl nog att lämna planen under träningen.

Det är viktigt att inte behandla barn som små vuxna utan som de barn de är. Barnen måste få prova sig fram i sin egen takt och träningarna ska vara allsidiga och varierade.

Grundfärdigheter som att springa, hoppa, rulla, kasta och fånga är viktiga inslag i träningen. Som tränare är det viktigt att stötta och uppmuntra så att alla känner att de lyckas. En framgångsrik ledare är den som hjälper alla barn att uppnå sin fulla förmåga. Lyssna på barnen - vad vill de ha ut av träningen? Som tränare kan du inte alltid vara lärare. Glädjen, leken och spelet är den bästa läraren. Försök att se till att barnen längtar till nästa träning!

KOM IHÅG:

BERÖM OCH BELÖNA SÅ MYCKET SOM MÖJLIGT!

MEN BESTRAFFA INTE.

REKOMMENDATIONER TILL ER SOM LEDARE

- Se till att ni är tillräckligt många vuxna på plats. Till denna ålderskategori rekommenderas en ledare per 6 barn. Ta hjälp av föräldrar om ni inte är tillräckligt många.
- Kom alltid förberedda! Planera träningen men akta er för att vara för ambitiösa. Ta höjd för vattenpauser, skoknytning och tappade sugar.
- Skapa rutiner runt gruppen. Börja alltid med en samling och avsluta med samling.
- Försök att snabbt lära dig alla spelarnas namn. Slösa med beröm till alla och använd deras namn så de känner sig sedda.
- Bygg upp ett förtroende mellan dig och dina unga spelare genom att lyssna på deras åsikter.
- Betona att detta är träning där man ska lära sig mer om fotboll. Många barn blir besvikna då de kanske inte direkt klarar av en uppgift.
- Betona att det är att spela och ha roligt som är det viktigaste - inte att vinna. Tona därför ner tävlingsmomenten genom att inte hjälpa dem att hålla reda på ställningen.
- Barnen förstår lättare om du visar hur man gör. Barnen har svårt att ta till sig muntliga instruktioner, och här gäller verkligen "en bild säger mer än tusen ord".
- Försök att vid varje träning koncentrera dig speciellt på några barn. Ge dem extra instruktioner och beröm. Vid nästa träning ta några andra barn. På så sätt känner sig alla uppmärksammade och lär sig mer.
- Att leken ska vara i centrum betyder inte att spelarna okontrollerat springer runt på träningarna och gör som de vill. Ordning och reda är viktiga ingredienser även när man har roligt tillsammans. Försök hitta en balans - ibland måste man även som ledare frånga sin planering.

FÖRÄLDRARNAS ROLL

Gör på ett trevligt och korrekt sätt klart för föräldrarna att det är ni som är ledare och att ni kan hantera de situationer som uppstår på träningarna.

Det finns andra roller för föräldrarna – se nedan.

Sprid budskapet om nolltolerans till föräldrarna.

Var klar med vilka som är ledare. Barnen ska veta vem de kan vända sig till om det är något - det ger trygghet!

Föräldrarnas stöd betyder mycket. Ett fortsatt fotbollsintresse bygger oftast på deras engagemang. Försök som ledare att aktivera föräldrarna t.ex. genom att de hjälper till vid en träning, avsluta en träning genom att fika tillsammans eller spela en föräldramatch mot barnen. Det betyder mycket för spelarna att det finns en föräldragrupp runt dem som visar sitt positiva stöd - det ger trygghet!

PRAKTISKA KUNSKAPER

Vi administrerar aktiviteter och närvaro i ett system som heter Sportadmin. Finns både i webversion och som app (rekommenderas). Ni har alla fått inloggning dit och fått administratörsbehörighet. Genom detta system kan man kommunicera till föräldrar (och spelare) genom att lägga upp nyheter, skicka SMS repektive mail.

Ni kommer att få en gemensam lagmail (dit sedan era privata mailadresser kopplas). Rekommenderas att ni bara lämnar ut denna – på det viset kommer all inkommande kommunikationen alla ledarna till godo.

Se till att vara klädda i klubbdressen.



HUR ETT TRÄNINGSPASS KAN SE UT

DET ÄR VIKTIGT ATT ALLA SPELARE ALLTID HAR MED SIG VATTENFLASKA OCH HAR BENSKYDD PÅ (obligatoriskt).

Om träningen ska börja tex kl 9.00, se till att ha plockat fram allt material ni behöver ca 10 minuter innan. Hälsa barnen välkomna och se till så att ni kan börja på utsatt tid. På så sätt kan man träna effektivt i en timme. Samla alla i en ring, alla säger sitt namn så alla kan lära sig vad lagkamraterna heter och närvaro kan tas. Berätta hur dagens träningsupplägg ser ut. Tänk på att barnen inte alltid kommer ihåg och ge vid varje ny övning instruktioner. En timmes träningspass kan se ut så här:

5-10 minuter UPPVÄRMNING/FRI LEK

Börja gärna med enkla koordinationsövningar som t.ex. indianhopp, krypa mellan benen, gå på tå, gå på hälar, gå med bredsidor utåt, gå med insidor utåt. Övergå sedan till någon övning med i möjligaste mån en boll per spelare. Detta för att spelarna ska få en bättre bollkontroll. Bollen behöver inte alltid vara vid fötterna.

10-15 minuter BOLLÖVNINGAR 1-2 st

Börja med enkla övningar. Passa två och två. Skjuta mot ett mål. Dribbla slalom genom koner. Trappa upp allt eftersom.

Det kan vara lämpligt att köra bollövningarna som stationer. Se till att förflyttningarna mellan stationerna blir så effektiva som möjligt.

20-25 minuter SMÅLAGSSPEL.

Dela upp barnen i smålag – max 3 spelare per lag – för att främja mer bollkontakt för alla. Använd små ytor ca 10x20 meter beroende på antalet spelare. Tänk på att alltid uppmana spelarna att det man tränat på ska praktiseras vid smålagsspelet. På så sätt får spelarna genast prova det de lärt sig och även utveckla det.

Fundera kring nivå- och könsindelning. Man kan också spela korta intensiva matcher, där man roterar så att alla får möta alla.

OBS! Barnen kommer att hålla reda på "vem som vann". Låt dem göra det, men ni behöver inte visa att ni lägger så stor vikt vid det.

5-10 minuter AVSLUTNINGSOVNING.

Lek, stafett eller prova på en övning som kanske nästa träning tränas mer.

AVSLUTNINGSSAMLING

Samla ihop spelarna - tacka för dagens träning och beröm barnen, BRA JOBBAT OCH SÅ SES VI PÅ NÄSTA TRÄNING.

FOTBOLLSLEKAR

Barn har ett naturligt behov av lek och rörelse i unga år men även en begränsad förmåga till att inse vikten av och konsekvenserna av mer "seriös" träning. Barns motivation till fotbollsspel kommer därför till största delen från att det är roligt att spela/leka fotboll och de motiveras inte av inläring eller av att bli bättre på samma sätt som vuxna spelare. Därför har man som tränare för barn en viktig roll i att kombinera leken med inläring för att på så sätt få barnen att lära sig samtidigt som dom leker. Många fotbollslekar innehåller omfattande moment av inläring av "fotboll" och därför går det utmärkt att kombinera lek med inläring.

På följande sidor kommer ett urval av bra och roliga fotbollslekar. Lekarna har ofta en tillhörande historia och syftet med historierna är att barnen lättare ska kunna relatera till övningen. Historierna bör anpassas efter vad barnen själva ser på tv o.s.v. för att de på bästa sätt ska kunna relatera till den. Här är det endast er tränares fantasi som sätter gränserna.

När det gäller själva organisationen av övningarna så finns det även här många sätt att variera sig så man kan med fördel experimentera fritt med övningarna så dom passar dom aktuella barnen så bra som möjligt.

Endast fantasin sätter gränsen för vad ni kan göra, men håll det enkelt och på barnens nivå. De ska lyckas innan de "levlar" upp.

Se till att alla har roligt!



Kontaktuppgifter Uppåkra IF

E-post: kansliet@uif.nu

Mobil: 0736-39 46 07

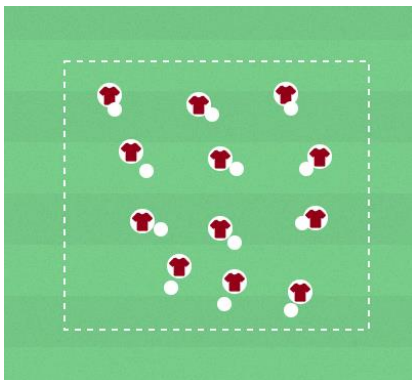
Ungdomskommittén: uk@uif.nu

KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL



1. Ligg på marken med sträckta armar och ben. Rulla fem varv åt höger och fem varv åt vänster. Testa både att ha bollen i armarna och mellan fötterna när man snurrar.
2. Håll bollen i ena handen och flytta den i en cirkel om kroppen på olika höjder – huvudet, magen, knäna.
3. Flytta bollen i en åtta mellan benen.
4. Studsa bollen i marken. Snurra ett varv och fånga bollen innan den studsar en andra gång.
5. Sitt på marken och kasta upp bollen i luften. Res dig upp och fånga bollen innan den studsar.
6. Hoppa hoppsasteg och studsas bollen från den ena handen till den andra.
7. Hoppa åt sidan och studsas bollen med motsatt hand.
8. Hoppa jämfota på stället och studsas bollen från ena handen till den andra.

STOPPBOLL

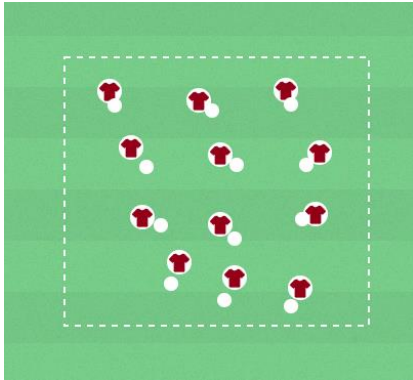


En kvadratisk yta, t.ex. 15x15 meter (beroende på antal spelare). 1 boll/spelare.

Spelarna Driver bollen häller om bollen. Vid signal - stanna och stoppa bollen genom att sätta foten upp på bollen och stå stilla. Vid signal - fortsätta driva/dribbla osv. Variera så att instruktionen blir att man lägger andra kroppsdelar på bollen när man stannar, öra, armbåge eller det som brukar vara populärast rumpa.

Fokus på att driva bollen nära fötterna. Titta upp så ni inte krockar med andra spelare.

DJUNGELFOTBOLL

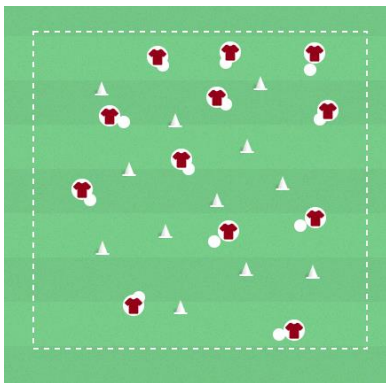


En kvadratisk yta, t.ex. 15x15 meter (beroende på antal spelare). 1 boll/spelare.

Spelarna driver bollen i kvadraten och härmar det djur som ledaren säger. T.ex. - driv bollen som en gorilla skulle göra!

Fokus på att ha bollen nära fötterna hela tiden.

KONSKOG

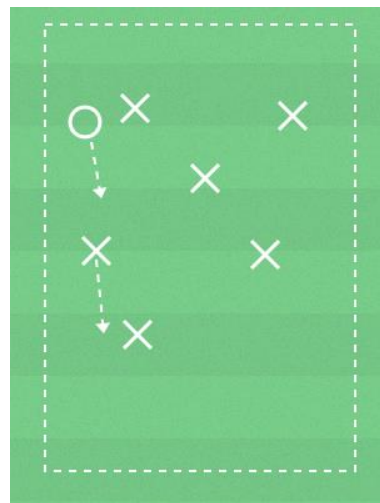


Placera ut samma antal koner som antalet spelare på en kvadratisk yta t.ex. 15x15 meter. 1 boll /spelare

Spelarna dribblar häller om bollen runt så många koner som möjligt utan att vidröra dem med bollen. Vid signal - stanna vid en kon.

Fokus på att driva bollen nära fötterna och titta upp så man inte krockar med andra spelare.

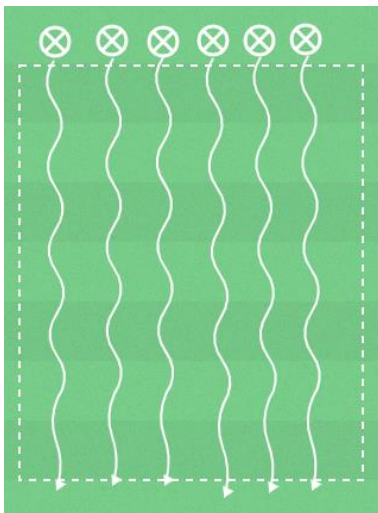
SVANSLEKEN



Ca 6 spelare, yta 10X10 meter

Spelarna har en väst som svans och har som uppgift att behålla svansen. Två eller fler försvarsspelare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir försvarare. Fortsätt tills alla blivit tagna.

TA BOLLEN FRAMÅT

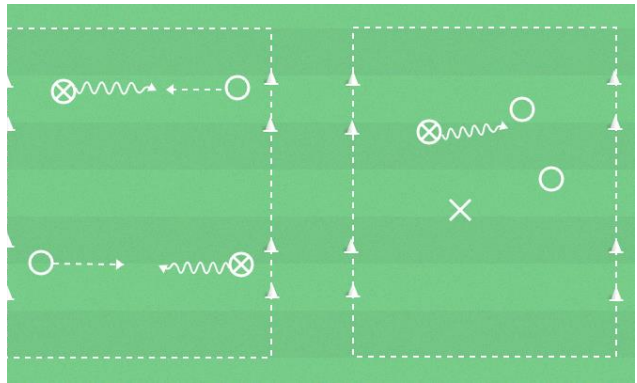


Variant: Med boll

Spelarna har var sin boll och uppgiften är nu att behålla bollen i ytan. Två eller fler försvarsspelare har som uppgift att ta de andras bollar och driva dem ut från ytan. Spelare som tappar sin boll kan ta tillbaka den tills den drivits ut från ytan.

6-11 spelare, yta 15x10 m.

- A. Alla spelare har varsin boll och står på ena kortlinjen. Uppgiften är att efter signal driva bollen till motsatt kortlinje.
- B. Spelarna står på varsin kortlinje och möts på halva vägen.
- C. På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster eller bakåt - spelarna vänder och driver.
- D. Spelare med boll på ena kortsidan. En eller två försvarare startar bakom mittlinjen och har som uppgift att bryta. Efter brytning ska de driva bollen över den kortsida anfallarna kom ifrån. Anfallare som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen och driva över kortlinjen.
- E. Spelarna kastar och fångar bollen på vägen över. Nästa gång rullar spelarna bollen framåt, springer ifatt bollen och tar upp den.



6-11 spelare, yta 15x10 m

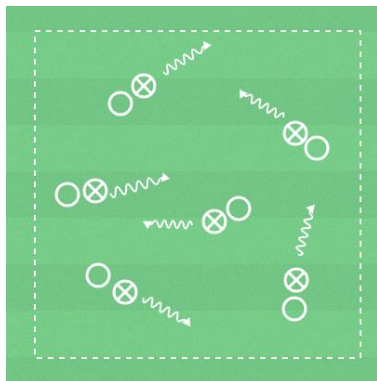
Spel 1 mot 1 mot konmål. 2 matcher pågår i spelytan. Byten sker när bollen går ur spel.

SPELÖVNING 1V1/2V2/3V3

Progression

2 mot 2 i samma spelyta. Lagen försvarar 2 mål var enligt skiss.

TJUUV & POLIS

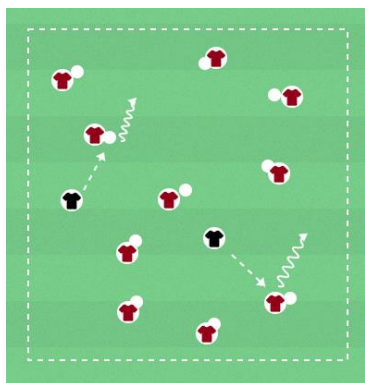


Yta: 15x15 meter

- Spelarna jobbar två och två
- Spelare 1 (tjuv) springer först med eller utan boll och spelare 2 (polis) följer efter
- Tjuven försöker finta bort eller springa ifrån polisen
- När tränaren ropar frys ska polisen vara inom armlängdsavstånd från tjuven för att "vinna"

Fokus på att springa med bollen nära foten, göra riktningsförändringar och tempoväxlingar, finta (t.ex. kroppsfint åt vänster och tempoväxla åt höger)

RÄVAR & BÖNDER



Rävarna (spelare med boll) springer lösa i hönsgården (uppkonat område 15X15 m)
Bönderna (spelare utan boll) jagar bort rävarna genom att sparka ut deras bollar (eller kulla dem)

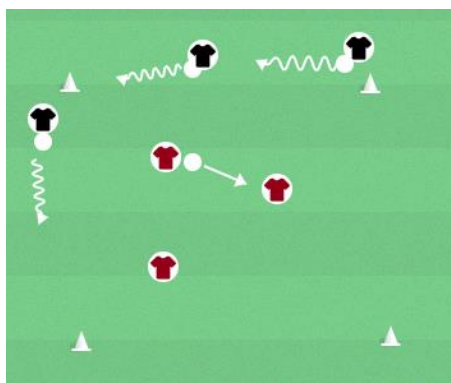
Kullade rävar blir bönder tills endast 1 räv återstår

Fokus på: Titta upp (var är bönderna?).

Springa med bollen nära foten.

Riktningsförändringar och tempoväxlingar.
Kroppsfinta om du blir jagad

NUMMERBOLL



Yta 10x10 meter. 6 spelare.

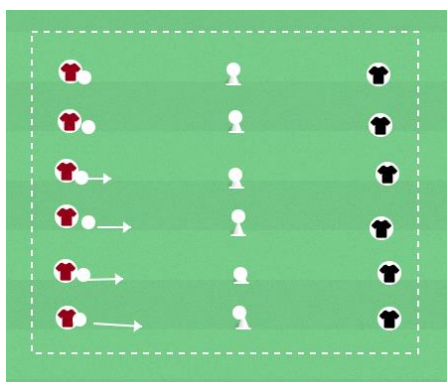
Dela in spelarna i två lag

Spelarna i ena laget får varsitt nummer, där nummer 1 ska passa nummer 2 som passar nummer 3 o.s.v.

Spelarna i det andra laget springer runt ett uppkonat område med boll varsin gång medan det andra laget passar

Det lag som hinner med flest pass innan det andra har sprungit färdigt vinner

PRICKSKYTTE



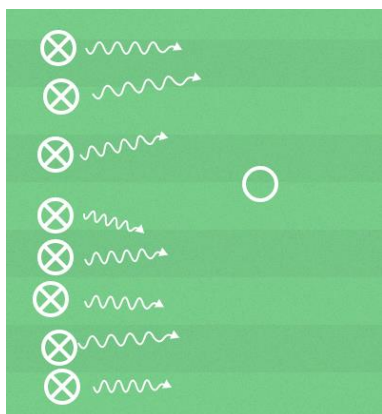
Två lag ställer upp på varsin linje mitt emot varandra

Ett lag börjar med bollar

Mellan lagen står det koner med bollar på
Lagen ska försöka skjuta ner bollarna på konerna med sina egna bollar

När lag 1 har skjutit stoppar lag 2 deras bollar och skjuter själva nästa omgång

SVARTEMAN/DEM ÄR RÄDD FÖR?



Anpassa storleken på ytan efter antalet spelare

1 spelare är Svarteman (med eller utan boll) och placerad på ena linjen

Övriga spelare (förslagsvis med boll) på motsatt linje

Svarteman frågar, "vem är rädd för Svarteman" varpå övriga spelare svarar "inte jag" och försöker springa över Svartemans linje utan att bli kullade av Svarteman

Kullade spelare hjälper Svarteman i nästa omgång

Spelare blir kullade genom beröring på ryggen eller genom att bli av med en väst som man satt fast under byxan

Namnet Svarteman kan bytas ut mot t.ex. "Vem är rädd för Messi" eller annan känd eller skräckinjagande person

TRAPPAN



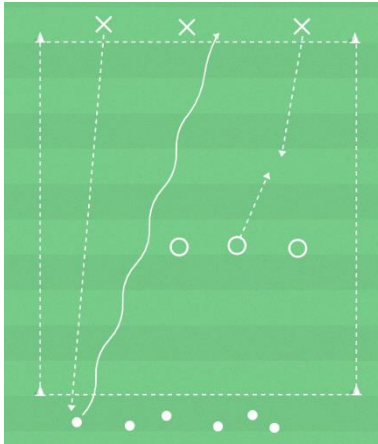
Ca 6 spelare, yta 15x12m, 2 små mål, 2 färger västar

Spel 3 mot 3. Varje halv minut byts antalet spelare på planen så att antalet spelare blir enligt följande:

3v3 - 3v2 - 3v1 - 3v2 - 3v3 - 2v3 - 1v3 - 2v3 - 3v3

Upprepa 2 gånger och låt olika spelare vara på planen vid de numerära underlägena vid olika tillfällen.

HÄMTA BOLLAR



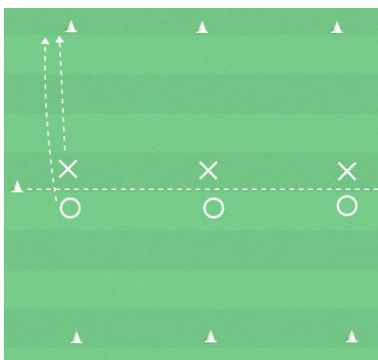
Ca 6 spelare, bollar, 12x7m (ca), koner, västar

2 lag. Det ena laget ska hämta bollar som ligger bakom en linje. Det andra laget ska försöka kulla det första laget genom att ta deras svansar. Spelare som blir av med sin svans går utfallsgång tillbaka till linjen och får sedan göra ett nytt försök. Det gäller att hämta så många bollar som möjligt på 1,5 minut.

Progression - driva

Anfallarna ska fortfarande ta sig över mittzonen utan att bli av med sin svans. På vägen tillbaka ska de driva. Det försvarande laget ska då ta bollen och driva tillbaka bakom linjen. Det är tillåtet att ta tillbaka bollen tills någon spelare drivit över sin linje. Spelare som blir av med sin svans eller boll hoppar på ett ben tillbaka innan de försöker igen.

GUL OCH BLÅ



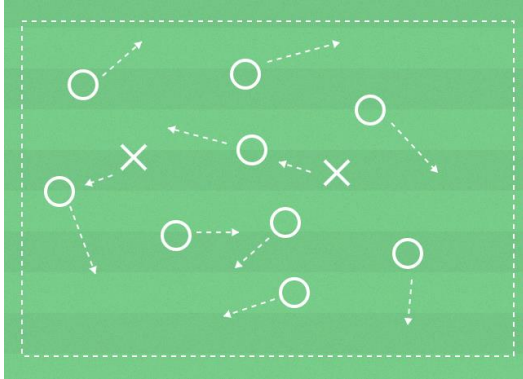
Spelare, bollar, yta ca 15x12 meter, koner i två färger.

Spelarna står två och två mittemot varandra. Bakom ena spelaren finns en gul kona och bakom den andra spelaren finns en blå kona. När ledaren säger gul gäller det för spelaren som är närmast den gula konan att springa förbi konan innan den andra spelaren hinner nudda spelaren på ryggen.

Progression - Med boll:

Spelarna har var sin boll mellan benen. Spelaren som ska till sin kona måste ta med sig bollen och driva förbi konan. Spelaren som jagar springer utan boll.

BANANPJÄTT/TUNNELPJÄTT



Dela in barnen i två lag.

Det ena laget ska kulla det andra laget. Den som blir kullad ställer sig bredbent och blir "befriad" om en kamrat kryper under.

Varianter:

- Den kullade står med armar ihop - som ett bananskal – och blir befriad om en kamrat skalar den.
- En kamrat håller den kullade i händerna, och de gör tillsammans tre knäböjningar.

Uppåkra IF i stolt samarbete med



ALDRIGENSAM