



LEDARSKAPSMANUAL

5-19 ÅR



SYFTE OCH MÅL

Ledarskapsmanualen syftar till att säkerställa att ledarna uppnår målet att spelarna ska må bra och ha roligt i alla delar av IFKs verksamhet.

Ledarskapsmanualen ska hjälpa ledarna att ta så bra beslut som möjligt i många av de situationer som kan uppstå i ett fotbollslag.



INNEHÅLL SPELARUTBILDNINGSPLAN FÖR VARJE ÅLDER

KLICKA PÅ RUBRIKERNÄ FÖR ATT
KOMMA TILL VARJE DOKUMENT

GEMENSAMMA DOKUMENT

VÄRDEGRUND

LEDARSKAPSMANUAL

FÖRVÄNTNINGAR FRÅN FÖRENINGEN

5 mot 5

TRÄNINGSMANUAL

MATCHMANUAL

INDIVIDUELLA SAMTAL

LAGAKTIVITETER

UTBILDNING MÅLVAKTER

TRÄNINGSMILJÖ

SPELARNAS FÄRDIGHETER

PRINCIPER & MÅLBILDER

FÖRÄLDRAMÖTEN

7 mot 7

TRÄNINGSMANUAL

MATCHMANUAL

INDIVIDUELLA SAMTAL

LAGAKTIVITETER

UTBILDNING MÅLVAKTER

TRÄNINGSMILJÖ

SPELARNAS FÄRDIGHETER

PRINCIPER & MÅLBILDER

FÖRÄLDRAMÖTEN

9 mot 9

TRÄNINGSMANUAL

MATCHMANUAL

INDIVIDUELLA SAMTAL

LAGAKTIVITETER

UTBILDNING MÅLVAKTER

TRÄNINGSMILJÖ

SPELARNAS FÄRDIGHETER

PRINCIPER & MÅLBILDER

FÖRÄLDRAMÖTEN

11 mot 11

TRÄNINGSMANUAL

MATCHMANUAL

INDIVIDUELLA SAMTAL

LAGAKTIVITETER

UTBILDNING MÅLVAKTER

TRÄNINGSMILJÖ

SPELARNAS FÄRDIGHETER

PRINCIPER & MÅLBILDER

FÖRÄLDRAMÖTEN



VÄRDEGRUNDEN I IFK VÄRNAMO



VÄRDEGRUNDEN

MÅL, VÄRDEGRUND OCH RIKTLINJER FÖR AKTIVA – LEDARE – FÖRÄLDRAR - STYRELSE

IFK Värnamos värdegrund och riktlinjer bygger på våra ledord och vår uppförandekod. Alla spelare, ledare och övriga funktionärer som företräder IFK Värnamo ska uppträda på ett sätt som gör oss till goda förebilder för svensk fotboll. Detta såväl på som utanför fotbollsplanen.

VISION

IFK Värnamos vision är att genom verksamheten utveckla varje enskild individ till att vara en god förebild och skapa ett långsiktigt intresse för fotboll.

MÅL

- Att dam- och herrlag ska vara i någon av de två högsta nationella nivåerna
- Att minst 30% av spelartruppen i dam- och herrlag är fostrade och utbildade i föreningens ungdomsverksamhet eller akademiverksamhet.
- Att driva ungdomslag för pojkar och flickor inom varje årskull för åldrarna 5–15 år.



VÄRDEGRUNDEN

VERKSAMHETEN

Grunden för IFK Värnamos aktiviteter består av en barn- och ungdomsverksamhet för såväl pojkar som flickor, en akademiverksamhet där samverkan finns med kommunens skolor samt en elitverksamhet inom dam- och herrfotboll.

Verksamheterna leds av barn- och ungdomsgrupp, akademigrupp, sportgrupp dam och sportgrupp herr. Dessa grupper utses av styrelsen med särskilt angivet ansvar och befogenheter.

Ungdomsverksamheten består av flick- och pojklag i åldrarna 5–15 år.

Akademiverksamheten omfattar pojkar 10–19 år

Akademiverksamheten leds av akademigruppen och bedrivs i samverkan med föreningens barn- och ungdomsgrupp och sportgrupp herr. Samarbetet ska verka för att lyfta upp så många ungdomsspelare som möjligt till seniortruppen. Akademiverksamhetens syfte är att utbilda och identifiera potentiella talanger i en elitförberedande miljö med ett ökat fokus på elit från 16 års ålder.

Elitverksamheten herr består av representationslag, U21-lag, P19 -lag och P17-lag. Denna verksamhet omfattar förutom spelare och ledare även medarbetare med medicinsk kompetens.

Elitverksamheten dam består av ett representationslag, dam U/F17-lag. Denna verksamhet omfattar förutom spelare och ledare även medarbetare med medicinsk kompetens. Föreningens dagliga operativa verksamhet ansvaras av och leds av föreningens klubbchef.



VÄRDEGRUNDEN

VÄRDEGRUND OCH LEDORD

Värdegrunden och ledorden ska bidra till trygghet, lärande, kamratskap och idrottsliga prestationer. IFK Värnamo ska vara en attraktiv förening och det naturliga valet för barn och ungdomar i närområdet. Föreningen ska även vara det givna valet för elitsatsande fotbollsspelare i Småland.

Fotbollen bygger på det ideella ledarskapet och präglas av glädje, gemenskap och rent spel. Värdegrunden ska bidra till att fostra och utveckla de individer som deltar i föreningens verksamhet. Alla fotbollsspelare och ledare ska nå sin fulla potential i IFK Värnamo. Vid en tillbakablick ska tiden i IFK Värnamo ge en positiv känsla.

Föreningen ska värna om en god relation till andra fotbollsföreningar och vara positiv till samverkan som gagnar föreningen, idrotten och samhället i stort. Verksamheten ska bedrivas på ett ekonomiskt hållbart sätt där beslut för att nå resultat inte får äventyra föreningens ekonomi. IFK Värnamo ska vara en fotbollsklubb där flickor och pojkar ges samma förutsättningar att spela fotboll. Spelare och ledare i IFK Värnamo gör ingen åtskillnad på personer beroende på deras ursprung, religion, politisk åsikt eller sexuell läggning.



VÄRDEGRUNDENS LEDORD

Vår värdegrund innefattar våra fyra ledord:

Kamratskap

Vi vill varandras väl och stöttar i både framgång som motgång.

Respekt

Vi föregår med gott exempel och visar öppenhet och respekt för människors lika värde.

Ansvar

Vi tar ansvar för föreningen, idrotten och samhället vi lever i.

Mod

Vi vågar pröva nya tankar idéer och säger ifrån när något är fel för att utveckla föreningen, oss själva och andra



VÄRDEGRUNDEN

UPPFÖRANDEKOD

Spelare, ledare och föräldrar ställer upp bakom följande:

- En IFK:are uttalar inte rasism, hånar, hotar eller uttrycker sexism i tal eller skrift.
- En IFK:are visar respekt för andra lags spelare, ledare och domare samt hälsar på domare och motståndare före och efter match.
- En IFK:are tolererar ingen mobbning eller diskriminering eller orättvis behandling och pratar med varandra, inte om varandra (kön, könsidentitet, etnisk tillhörighet, religion, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder).
- En IFK:are hjälper domaren i sitt arbete och respekterar dennes uppfattning och beslut.
- En IFK:are följer föreningens policys, följer ledares regler och instruktioner samt håller utsatta tider.
- En IFK:are talar gott om föreningen i sociala sammanhang och i kontakter med media.
- En IFK:are visar respekt för föreningens sponsorer.
- En IFK:are tar avstånd från droger.
- En IFK:are tar avstånd från doping och "matchfixing".



TIPS TILL FÖRÄLDRAR

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar.
- Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte i morgon, och jag orkar nog inte fortsätta till VM om du pressar mig hela tiden.
- Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpat som besatt.
- Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min kämpainsats. Där är det ok att ha förväntningar på mig
- Ge gärna tips om praktiska saker som hur jag ska äta och dricka, när det är bra att värma upp, hur jag återhämtar mig med sömn, eller annat du lärt dig i livet.
- Tjata inte på mig. Ge mig gärna praktiska råd, men om jag inte lyssnar vill jag att du låter mig begå mina misstag själv och dra lärdom av dem utan att du ser ner på mig.
- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.
- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.
- Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta träna till ett VM ändå...
- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.
- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där. Inklusivt mig.
- Hjälp alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. Det är mina vänner och jag tycker om dem och idrotten. Om man är snäll kommer man långt.
- Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck, och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match eller tävlar. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra.
- Ge inte tekniska eller taktiska råd till mig när det är tävling (helst inte annars heller) eftersom det gör det svårt och rörigt för mig



LÄRA ATT TRÄNA

LÄRA SPELARNA ATT TRÄNA

ATT GÖRA NÄSTA AKTION MED HÖG KVALITET

ATT GÖRA DET SOM ÄR VIKTIGT OAVSETT
TANKAR, KÄNSLOR OCH TIDIGARE UTFALL

ATT VETA VILKA FOTBOLLSAKTIONER SOM ÄR
VIKTIGAST FÖR DIG OCH FÖR LAGET

ATT SÖKA UPP UTMANANDE SITUATIONER

ATT GÖRA DET DU INTE ÄR BRA PÅ FÖR ATT
UTVECKLAS LÅNGSIKTIGT

EN INDIVIDUELL FÄRDIGHET – SOM DU BEHÖVER
BLI BÄTTRE PÅ - PRECIS SOM TEKNIK OCH FYSIK
OCH SPELFÖRSTÅELSE

ATT GÖRA MEDSPELARE BÄTTRE

ATT GE BERÖM OCH INFORMATION TILL
MEDSPELARE – I MEDGÅNG OCH MOTGÅNG

ATT HJÄLPA MEDSPELARE TILL NÄSTA AKTION

ATT MED BETEENDEN HJÄLPA MEDSPELARE PÅ
ETT POSITIVT SÄTT

EN INDIVIDUELL FÄRDIGHET – SOM DU BEHÖVER
BLI BÄTTRE PÅ - PRECIS SOM TEKNIK OCH FYSIK
OCH SPELFÖRSTÅELSE

LÅNG OCH HÅLLBAR KARRIÄR

ATT HANTERA MOTGÅNGAR
SKADOR

NYTT LAG

NY TRÄNARE

FOTBOLLSGYMNASIUM

PROFFS UTOMLANDS

EN INDIVIDUELL FÄRDIGHET – SOM DU
BEHÖVER BLI BÄTTRE PÅ - PRECIS SOM
TEKNIK OCH FYSIK OCH
SPELFÖRSTÅELSE

ALLA ÅLDRAR

ALLA ÅLDRAR

13 ÅR OCH ÄLDRE





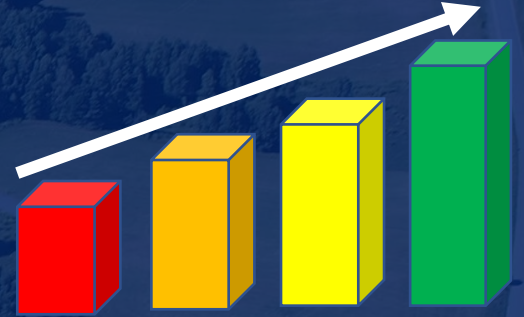
PRAKTISKA FÖRVÄNTNINGAR PÅ SPELARE



JAG KOMMER I TID



JAG HAR RÄTT MATERIAL



JAG GÖR MITT BÄSTA



JAG ÄR FÖRBEREDD



JAG FÖLJER VÄRDEGRUNDEN

Kamratskap – Respekt – Ansvar – Mod



JAG GÖR LAGKAMRATER BÄTTRE



INSTRUKTIONSMETODER



ÖVERGRIPANDE PEDAGOGIK

CONSTRAINTS-LED APPROACH

Att med hjälp av ledarskapsstilar, övningsdesign, pedagogiska regler begränsa och guida spelarna till bli att kreativa spelare som mår bra. En constraint kan vara något som hjälper spelarna att fokusera på en viss del av spelet.

GUIDED DISCOVERY

Används genom alla åldrar under inläring taktiska färdigheter. Taktiska färdigheter kräver att spelarna får ta beslut med hjälp av tränaren. Om spelare behöver bli bättre på att skapa passningslinje och få bollen kan tränare ställa frågor som: "var kan du springa för att skapa passningslinje till bollen?".

DIREKT INSTRUKTION

Använder vi främst i åldrarna 5-12 år under inläring av nya tekniska färdigheter. Över tid kommer tränaren lära sig vilka spelare som behöver vilken instruktion, därför kommer frekvensen av direkt instruktion att variera i samma grupp. Över tid ska tränaren överlåta inläringen till spelaren genom att använda sig av frågeteknik för att påminna spelaren.

FRÅGETEKNIK

Kan användas för att påminna spelare om "gamla" tekniska färdigheter. Spelare som får svara på frågor ges möjlighet att uppleva egen kompetens. Ledare som frågar spelarna gör att det blir "häftigt" att svara på frågor.



TRÄNARENS ROLL

ATT UTVECKLA SPELARNA

En IFK-spelare ska bli bättre på något varje träning. Tränarna ger spelarna möjligheten att träna på både svåra och lätta fotbollsfärdigheter. Tränarna utmanar spelarna på rätt nivå i träning. Det behöver inte nödvändigtvis betyda nivåindelning i alla åldrar, men övningar och instruktioner anpassas utifrån spelarna.

ATT GÖRA SPELARNA SJÄLVSTÄNDIGA

En IFK-spelare ska använda tränaren som en resurs för att nå dit de vill. Inte tvärtom. Spelaren ska lära sig att träna på ett sätt så de inte behöver tränarens hjälp. Vi håller spelarna i handen i knatteskolan, men över tid ska spelaren lära sig att bli kreativ och ta egna beslut. Om vi i varje given situation ska säga till spelaren vad den ska göra så blir spelaren beroende av tränarens hjälp. En självständig spelare är inte beroende av tränaren.

ATT LÄRA SPELARNA ATT TRÄNA

ATT LÄRA SPELARNA ATT GÖRA NÄSTA AKTION

ATT LÄRA SPELARNA ATT GÖRA LAGKAMRATER BÄTTRE

ATT HJÄLPA SPELARNA TILL EN LÅNG OCH HÅLLBAR KARRIÄR



STÄLLNINGSTAGANDEN



YNGRE SPELARE I ÄLDRE LAG



YNGRE SPELARE I ÄLDRE LAG

PERMANENT UPPFLYTTADE SPELARE

Från 12 år och uppåt kan enskilda spelare erbjudas plats i ett år äldre lag.

Innan 12 års ålder ska spelaren alltid tillhöra sin egen åldersgrupp. Det har bestämts utifrån att utveckla varje individ så bra som möjligt. I varje individs utveckling ingår förmågan att träna hårt och ta ansvar för sin egen utveckling oavsett om träning eller match är svårt eller lätt. Risken med att flytta upp spelare till äldre lag är att spelaren börjar inrikta sitt fokus på att behålla sin status som uppflyttad spelare än att träna hårt och ta ansvar för sin egen utveckling.

Undantag från ovanstående:

- Spelaren går i samma klass som ett år äldre och har alla sina sociala sammanhang med ett år äldre

EXTRATRÄNING ELLER ÅLDERSBLANDAD TRÄNING

Istället för att flytta upp spelare till äldre lag innan 12 års ålder erbjuder vi extra träning för två åldersgrupper.

Att ges möjlighet till extra träning med spelare från olika lag och olika åldrar ser vi som positivt. Detta sker i samarbete mellan två lag som är olika gamla. Exempelvis spelare födda 2010 och 2011. Spelarna växer i olika takt och gynnas av att träna med spelare av samma fysiska tillväxt, likaväl som att träna med spelare av olika tillväxt. Ett år äldre spelare får möjlighet att vara förebilder i träning, lära yngre spelare hur de kan träna hårt och koncentrerat. Förhoppningsvis börjar spelare i samma skolor spela fotboll med varandra på rasterna och/eller på fritiden.

Samma åldersgrupper har en extraträning under en säsong. Året efter tränar exempelvis P2010 med P2009 och P2011 med P2012.

Extraträningen leds av klubbens tränare med hjälp av lagens föräldratränare (om möjligt). Nivåanpassning sker om behov finns.



SAFE TO FAIL-MILJÖ





Tröghet



Övertygelse att lyckas



Tillåta att misslyckas



Stämma



Komplex



Ärskåra



NYCKLAR TILL MOTIVATION INOM IDROTTE

Motivation är grunden till varför vi gör som vi gör, vad vi väljer att göra och inte göra – och varför.
I det här Tränarpasset får du några tips som du kan tänka på för att få till ett bra motivationsklimat för dina idrottare.

Att som tränare ha förmåga att skapa ett gynnsamt motivationsklimat är viktigt för idrottarnas inläring, prestation och välbefinnande. Men istället för att försöka motivera dina idrottare bör du försöka skapa en miljö där de får uppleva en känsla av tillhörighet, kompetens och möjlighet att påverka – då kommer nämligen motivationen på köpet.

Olika typer av motivation

Man brukar skilja på *självbestämmande motivation* – sådant vi gör av nyfikenhet och intresse, för att det känns meningsfullt – och *kontrollerade motivation*, som bygger på yttre faktorer som till exempel att vi känner oss tvungna. I vissa fall kan vi även vara *amotiverade*, det vill säga helt sakna drivkraft att göra en viss sak. Ofta grundas amotivation i att man inte ser någon mening med att göra det eller inte tror sig klara av att göra det.

Forskning har visat att självbestämmande motivation associeras med högre nivåer av ansträngning, uthållighet och intresse, bättre prestationer och glädje.

Så hur gör man för att främja ett positivt motivationsklimat i praktiken?

Tänk på att:

- erbjuda valmöjligheter
- ge meningsfulla förklaringar
- uppmärksamma idrottarnas känslor och perspektiv
- uppmuntra till egna initiativ
- ge återkoppling/feedback
- undvika att agera kontrollerande
- främja ett uppgiftsorienterat klimat
- skapa struktur
- vara involverad

Hämtat från tränarpasset 2018-06-07

Nycklar till motivation inom idrotten | SISU Idrottsböcker (tranarpasset.com)



NYCKLAR TILL MOTIVATION INOM IDROTTE

Erbjud valmöjligheter

Att erbjuda valmöjligheter handlar inte om att ge idrottare "fria tyglar" och låta dem bestämma allt, utan det handlar snarare om att främja känslan av valfrihet inom ramarna för den struktur och de regler som redan finns. Det kan handla om vilka uppvärmningsövningar ni ska genomföra eller hur många det ska vara i varje lag i en lek eller match. Det behöver inte heller vara ett helt fritt val utan det går lika bra att erbjuda några alternativ att välja emellan.

Däremot är det viktigt att valmöjligheterna som idrottarna ställs inför är relevanta för dem.

Ge meningsfulla förklaringar

Förklara varför ni gör som ni gör under träning och tävling, för att främja känslan av meningsfullhet hos idrottarna. Det kan handla om att förklara varför styrketräning är bra (för att förebygga risken för framtida skador), att konditionsträning är viktigt (för att orka mer och återhämta sig bättre), hur en viss övning förbättrar en specifik förmåga eller varför olika regler finns.

Uppmärksamma idrottarnas känslor

Att delta i en idrott kan av naturliga skäl ibland innebära stunder där något upplevs vara svårt, jobbigt, tråkigt eller utmanande. I sådana lägen är det centralt att du som tränare inte försöker motarbeta idrottarens känslor genom att till exempel säga att "det är inte alls svårt". Försök snarare att visa förståelse när en idrottare visar negativa känslouttryck.



NYCKLAR TILL MOTIVATION INOM IDROTTE

Erbjud idrottarna möjligheter att ta egna initiativ

Öppna upp för och visa att du uppskattar när idrottarna tar egna initiativ. Beroende på ålder på de aktiva kan det till exempel handla om att låta dem arbeta självständigt för att lösa olika utmaningar, att uppmuntra dem att själva hitta på övningar – kanske de sista tio minuterna av träningen – och lösningar, eller att komma med förslag på taktik för en kommande tävlingssituation.

Ge återkoppling

En central uppgift för dig som tränare är att ge dina idrottare återkoppling på hur de presterar och hur de kan utvecklas. Den bästa återkopplingen består av information om idrottarens kompetens och hur den kan utvecklas. Fokusera på beteenden som är inom idrottarens kontroll: "Jag observerade att du gjorde X, vad tror du om att prova Y?" "Bra kämpat, jag såg verkligen hur du ansträngde dig de sista två minuterna".

→ Förmedla höga men realistiska förväntningar.

Undvik att agera kontrollerande

Att vara auktoritär och tala om för idrottarna vad de måste göra utan att försöka förstå deras perspektiv, är en typ av tränarbeteende som är viktigt att försöka minimera. Det finns flera exempel på sådant kontrollerat beteende – till exempel att bara ge uppmärksamhet och stöd när någon har presterat ovanligt bra, eller att utlova en belöning vid vinst.



NYCKLAR TILL MOTIVATION INOM IDROTTE

Främja ett uppgiftsorienterat klimat

Man brukar skilja på *uppgiftsorienterade* och *resultatorienterade* motivationsklimat. I det senare fallet ses vinster som det enda tecknet på framgång och idrottarna uppmuntras att värdera sin egen kompetens i relation till andra idrottare. I ett uppgiftsorienterat klimat ligger fokus på att utveckla egna förmågor.

Tävling är en naturlig del av idrotten, men du som tränare kan tänka på hur du utvärderar tävlingssituationen. Vad gjordes bra, var finns det utvecklingspotential? Förmedla att misstag är en del av utvecklings- och lärandeprocessen, framgång kan ses i termer av ansträngning och fokusera på prestationsmål snarare än resultatmål.

Skapa struktur och organisera

Det finns många olika sätt att skapa struktur. Innan en övning eller aktivitet kan du till exempel presentera tydliga förväntningar, målet med övningen/aktiviteten, regler, utförliga förklaringar eller utmaningar. På så vis hjälper strukturen idrottarna att förstå vad som förväntas av dem och strukturen anger vilka "spelregler" som gäller.

Vara involverad

Att vara involverad innebär att du som tränare visar att du bryr dig om dina idrottare och att du vill deras bästa genom att förmedla empati, värme, omtanke och omsorg. Det innebär att du behöver kommunicera med och visa att du bryr dig om samtliga idrottare i lika hög utsträckning.



STÄLLNINGSTAGANDE: TÄVLING PÅ TRÄNING

FÖRDELAR

- Barnen får möjlighet att lära sig att tävla
- Barnen får möjlighet att hantera känslor vid framgång
- Barnen får möjlighet att hantera känslor vid motgång
- Barnen får möjlighet att reflektera över nya lösningar för att nå ytterligare framgång (vinst, bidra till mål) eller undvika motgång (förlust, insläppta mål)

NACKDELAR

- Barnen vill sluta spela fotboll
- Barnen kan känna sig misslyckade
- Barnen kan känna sig dåliga
- Barnen kan bli rädda för att göra misstag
- Barnen kan börja spela fotboll på ett sätt som vi egentligen vill undvika, exempelvis långbollar, rensningar, panikpassningar, bara passa den för tillfället bästa spelaren

STÄLLNINGSTAGANDE

Vi är en elitförening som har som målbild att utbilda elitfotbollsspelare. En elitfotbollsspelare behöver uppleva en mängd olika situationer under sin fotbollsutbildning för att kunna hantera både framgång, men framför allt motgång under sin karriär. Att hantera tävlingssituationen och den press det medför är en förutsättning för att kunna må bra samtidigt som kraven ökar. Vi är övertygade om att detta gynnar spelarna även utanför fotbollsplanen.

Ställningstagandet som IFK Värnamo Ungdom gör är följande:

Innan 12 års ålder får alla former av tävlingar på träning inte leda till konsekvenser som innebär nedflyttning/uppflyttning, färre matcher eller färre möjligheter till utveckling. Spelarna får räkna mål på egen hand. Tränarna ska stötta spelarna att försöka igen oavsett tidigare utfall och uppmuntra spelarna att spela fotboll så som vi vill, att göra fotbollsaktioner som leder oss dit vi vill. Detta är vår tolkning av safe-to-fail-miljö.



STÄLLNINGSTAGANDE: TÄVLING PÅ TRÄNING

SJÄLVKRITISKA FRÅGOR:

Vill inte IFK Värnamo att spelarna ska bli vinnarskallar?

- Vi vill att spelarna ska lära sig hantera känslor och motgångar som uppstår vid tävling, men innan dess vill vi att spelarna ska ha vissa färdigheter som fotbollsspelare som hjälper dem att hantera tävlingssituationen. En spelare som inte behärskar passningsspelet kommer sannolikt att rensa bollen mot motståndarnas mål och därmed tappa kontroll i anfallsspelet.
- En vinnarskalle har fler beteenden än viljan att vinna, exempelvis att träna hårt och göra många aktioner, att försöka igen även om det blir fel, att försöka igen även om det är svårt. Dessa beteenden blir lätta att undvika om det enda som gäller är att vinna. Det är lätt att hamna i situationer där den för tillfället bästa spelaren får bollen av sina medspelare och ska göra lagets mål. Det utvecklar inte spelarna i den grad vi vill.

Vill IFK Värnamo att vi ska ta med saft och bulle till varje träning?

- Det handlar inte om att skydda barnen från tävlingssituationen. För den är där oavsett hur vi tränar. Det blir svårt att träna om lagen inte får göra mål eller ta bollen från motståndaren. Därför har vi bestämt att tävling på träning inte ska leda till konsekvenser som uppflyttning eller nedflyttning som är fallet i en övning som kallas allsvenskan.

Vad tänker ni att detta ska leda till?

- Allt vi gör ska leda till att spelarna mår bra och blir bättre på fotboll. Att tävla på träning är ett av sätten att få spelarna att må bra och bli bättre på fotboll men det är inte det enda. Att tävla på träning med konsekvenser som uppflyttning och nedflyttning kan också vara ett sätt att få spelarna att må bra och bli bättre på fotboll men vi prioriterar att spelarna under 12 år kan tävla på träning utan konsekvenser. Det gör vi för att spelarna ska få utrymme att försöka göra svåra saker som att testa en ny fint eller dribbling, att utmana motståndare, att inte bara passa den för tillfället bästa spelaren, att göra lagkamrater bättre genom att peppa och berömma osv.



SAFE TO FAIL-MILJÖ

VILKEN TRÄNARE ÄR DU OCH VILKA TRÄNARE VILL VI HA?

FLOSKELTRÄNAREN SÄGER ...

Spela enkelt!!
Du är snabbare!!
Aldrig!!
Sluta dribbla!!
SKJUUUT!!!
Men passa då!!
Men snacka dåå!!
Du får inte tappa bollen där!!
Inte in i mitten!!
Om du får panik – lägg den bara över!!
Men var aggressiv dååå!!!
Visa lojalitet ute på plan
Visar lite vinnarskalle nu för fan och lite jävlar
anamma!!
Visa energi och attityd nu då, för fan!!
Vafan du får ju inte göra så!!
Gör aldrig så igen!!
UUUUUUTTT!!! (Till målvakt)

IFK-TRÄNAREN SÄGER:

Försök spela förbi dem
Se hela planen
Vrid upp kroppen
Kom ihåg bortre fot
Försök att spelvända / var finns det mer yta nu?
Nästa aktion! (om spelaren tappar bollen eller blir arg på sig själv)
Vrid på huvudet
Titta framåt
Vänd upp med bollen
Snabbare spelbarhet
Press i tid
Ser du bollen och motståndaren nu?
Stäng passningslinjen



FÖRVÄNTNINGAR OCH FÖRUTSÄTTNINGAR

NYCKELBETEENDEN

DUKTIG PÅ ATT TRÄNA

GÖRA VARANDRA BÄTTRE

COACHBAR, SÖKER FEEDBACK

ÄLSKA UTMANINGAR

BLI RÄTTVÄND MED BOLLEN

PRESS I TID

ORIENTERING

COACHA MEDSPEARE

PASSNING I TID

SPELAR FRAMÅT BAKOM RYGG

GÖR NÄSTA AKTION

Innan 10 års ålder är träningen inriktad på olika former av smålagsspel, bollbehandling och lek.

Från 10 års ålder börjar vi försöka medvetandegöra spelarna om hur de tränar och med vilken kvalitet de kan träna. Alla kan träna bra genom att göra sitt bästa.

Träningen består till större delen av generell träning då fokuset ligger på att utbilda mångsidiga spelare som är bra på våra nyckelbeteenden. Den generella träningen lägger mindre vikt vid spelarens position och deras lagdel.

Den specifika träningen, där vi förhåller oss till spelarens position och lagdel, ökar med åldern och dominerar träningsmiljö från 16 år. Den generella träningen passar perfekt vid så kallade overload-pass när belastningen blir en parameter att ta hänsyn till.





FÖRVÄNTNINGAR OCH FÖRUTSÄTTNINGAR

Alltid samling innan träning

- Vilket ord av Kamratskap, Ansvar, Respekt eller Mod ska vi träna på idag?
- Vad betyder det för er?
- Dagens skede och målbild är ... och vad behöver ni då tänka på extra på idag?
- Ingen framför, ingen bakom

Alltid samling efter träning

- Hur gick det med Kamratskap, Ansvar, Respekt eller Mod idag?
- Vad gjorde ni för att visa kamratskap? Ansvar? Respekt? Mod?
- Hur gick det med dagens skede och målbild? Vad gjorde ni för att lyckas?
- Ingen framför, ingen bakom

HÄLSAR PÅ ALLA – Ger spelarna tillhörighet

FRÅGAR OM SPELARNAS VÄLMÅENDE – Vi påminner spelarna om att vi ser dem som människor

STÄLLER FRÅGOR SPELARNAS VARDAG – Vi bryr oss om vad som händer på deras fritid

LÄGGER FRAM KONER, BOLLAR, VÄSTAR, MÅL PÅ RÄTT YTOR – Vi förebygger kaos och sparar träningstid

Spelaren som fixar frisparken lägger frisparken själv eller ger bort den till någon annan

- Den som har bäst skott ska inte lägga varje frispark
- Den som har bäst tillslag ska inte lägga varje hörna

Spelarna hjälps åt med materialet, spelare ”med högre status” ska inte komma undan





FÖRVÄNTNINGAR OCH FÖRUTSÄTTNINGAR

VÄRDEGRUNDEN I TRÄNING

KAMRATSKAP

- Vi jobbar aktivt för att skapa och bibehålla såväl gamla som nya kompisrelationer
- Vi jobbar med teambuilding innan/efter matcher träningar, lite men ofta
- Värdegrunden går att prata om varje träning, lite men ofta
- Vi låter spelarna prata i samlingar och berätta om sig själva, lite men ofta

RESPEKT

Vi respekterar spelarnas olika färdigheter och egenskaper.

Vi respekterar att spelarna har olika förutsättningar för utveckling, spelaren som har en förälder eller äldre syskon (med fotbollserfarenhet) att spela med utvecklas sannolikt snabbare

Vi skapar en miljö där alla som lyssnar på tränarna och lagkamraterna får positiv feedback – då hjälper vi spelarna att upprepa de bra beteenden vi vill att de lär sig.

ANSVAR

Spelarna tar ansvar för att göra sitt bästa, tillåta misstag och att göra varandra bättre.

Tränarna tar ansvar för att uppmuntra och uppmärksamma spelare som gör sitt bästa, som peppar lagkamrater och som gör varandra bättre.

Utgår vi ifrån att alla kan bli bättre på något behöver vi också ha en träningsmiljö som tillåter misstag och uppmuntrar ansträngning.

Vi tillåter inte att spelarna klagar på varandra och att erfarna spelare trycker ner mindre erfarna spelare och sen kommer vi med ursäkten att de är vinnarskallar – för då är de ju egentligen bara surskallar...

Vinnarskallar gör sitt bästa både när det är lätt och när det är svårt. Vinnarskallen inser själv eller får hjälp att inse att chanserna att vinna matcher i framtiden ökar om sina lagkamrater vågar göra fel för att bli bättre på lång sikt.

MOD

Vi skapar en miljö där spelarna inte behöver vara modiga för att göra misstag. En spelare som är rädd för att få skäll av tränare eller spelare kommer inte att utvecklas lika bra.

Mod i detta fallet handlar mer om att våga vara snäll och våga säga emot när lagkamrater inte är snälla mot varandra.

