



Fotbollskommunikation – bygga relationer

Fotbollsfamiljen, 22/4 2025, 18.00 – 19.30

Emil Andersson Emil@peakofmind.se, daniel.ekvall@ifknorrkoping.se



Östergötland

Fotbollsfamiljen

VAD?

- ✓ Samhällsengagemang med fotbollen som verktyg
- ✓ Initiativ som startades 2022
- ✓ Samarbete med föreningar i vår region
- ✓ Gått från 8 samarbetsklubbar till närmare 30 idag
- ✓ Aktiviteter:



Ledare



Spelare



Upplevelser



VARFÖR?

- ✓ Fler utbildade ledare som skapar trygga och inspirerande miljöer -> fler fotbollsfötter i rörelse längre -> stärker folkhälsan och ger ungdomar en meningsfull fritid
- ✓ Större satsning på flickfotboll för en mer jämställd fotboll
- ✓ En mer inkluderande fotboll där alla känner sig välkomna, oavsett bakgrund, kön & funktionsvariation
- ✓ Föreningar som samarbetar för att utveckla fotbollen i regionen
- ✓ I framtiden få fler lokala spelare som representerar IFK Norrköpings båda A-lag

Fotboll är en lagsport och vi vinner tillsammans – på och utanför planen.



Långsiktiga mål



För att skapa ännu bättre utvecklingsmiljö för våra barn och ungdomar.



ÄNNU BÄTTRE
UTBILDADE
FÖRENINGAR



ÄNNU BÄTTRE
UTBILDADE
LEDARE



ÄNNU BÄTTRE
UTBILDADE
FÖRÄLDRAR



FLER INTRESSERADE
SPELARE





Föreningar 2025



Dagens agenda:

- Varför är kommunikation och relationer viktigt?
- Att göra i praktiken – på träning och match
- Att göra i praktiken – fotbollssamtalet

Materialet är framtaget 2024 av
Daniel Ekvall, fotbollsspsykologisk rådgivare





Varför är kommunikation viktigt?

Human touch

från UEFAs tekniska rapport efter Champions League säsongen 2019/2020



"30% of coaching is tactics,
70% social competence"

Julian Nagelsmann



"When you know him, you know
his social skills – communication,
relationships, leadership"

about Hansi Flick



"When you've got 24 players in a squad every player is
different and you need that ability to connect"

Phil Neville

"She has brought
us all together.
She is a special
person and puts us
first as human
beings."

LEAH
WILLIAMSON



Sarina Wiegman

Carlo Ancelotti - "Before you are a player you are a person"



I had only been in our new house with my family for a few hours, we were just barbecuing - until the doorbell suddenly rang. I opened it and Carlo Ancelotti was just standing in front of me. ... He sat down at the table with us, ate with us and got to know my family. Very normal, very down to earth.

ANTONIO RUDIGER
on meeting Carlo Ancelotti (via SPORT1)

Slutsats 1:

Ledarens kommunikation, sociala färdigheter och förmåga att bygga relationer med spelare hänger ihop med **spelares utveckling, lagets prestationer och resultat.**



Varför slutar barn och ungdomar med fotboll?



[Int J Environ Res Public Health](#). 2022 Dec; 19(24): 16585.

PMCID: PMC9779338

Published online 2022 Dec 9. doi: [10.3390/ijerph192416585](https://doi.org/10.3390/ijerph192416585)

PMID: [36554464](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36554464/)

Psychosocial Predictors of Drop-Out from Organised Sport: A Prospective Study in Adolescent Soccer

[Jenny Back](#)^{1,*} [Andreas Stenling](#)^{2,3} [Bård Erlend Solstad](#)^{3,4} [Petra Svedberg](#)¹ [Urban Johnson](#)¹ [Nikos Ntoumanis](#)^{5,1}
[Henrik Gustafsson](#)^{6,7} and [Andreas Ivarsson](#)^{1,3}

Paul B. Tchounwou, Academic Editor

► [Author information](#) ► [Article notes](#) ► [Copyright and License information](#) [PMC Disclaimer](#)

Varför slutar barn och ungdomar med fotboll?



5. Conclusions

Go to: ►

The results of this study illustrate that the risk of drop-out from youth soccer is influenced by combinations of demographic and motivational factors. Moreover, different combinations of risk factors are more important depending on the age and gender of the athletes.

An interpretation of the results of this study is that coaches play a central part in creating a sports context that facilitates motivation and continued soccer participation. Practically, this means that coaches should focus on promoting a high-quality motivational climate, for instance by implementing an autonomy-supportive coaching strategy, making the activity feel more important, and supporting young athletes' feelings of autonomy, competence, and relatedness.

En bra relation påverkar...



Spelarnas trygghet,
välmående och trivsel

Spelarnas
ansträngning

Hur väl du lär känna
spelarna

Hur väl spelarna tar
emot din feedback

Slutsats 2:

Ledarens kommunikation, sociala färdigheter och förmåga att bygga relationer med spelare hänger ihop med **spelares motivation, mående och motverkar drop-out.**



Att göra i praktiken - träning och match

Självreflektion:



Det är viktigt att reflektera, tänka, **om** sitt ledarskap och sina beteenden – eftersom vi sannolikt inte beter oss som vi tror att vi beter oss.

LEDARSKAP

Chefer leder inte som de tror

Återkoppling. Det är vad dina medarbetare törstar allra mest efter. Många chefer tror att de är bra på det, men de allra flesta är tvärtom.

Johanna Rovira Publicerad 24 januari 2018, kl 11:17



Många chefer ger ingen som helst återkoppling

De flesta chefer inbillar sig att de ägnar stor del av sin tid åt att ge återkoppling – eller feedback som det också kallas – men de misstar sig å det grövsta. Cheferna i en av Elvnäs studier skattade att de lade 40 procent av mötet med medarbetarna på att ge återkoppling, men i själva verket ägnade de max två procent åt det. Många gav ingen alls.

Att göra i praktiken – kommunikation under träning

1. Ett smörgåsbord - exempel på ledarbeteenden
2. Exempel på ett upplägg för träning
3. Diskussion i ledarteamet:
Ta fram en checklista på ledarbeteenden för de närmsta träningsveckorna

Fokus på konkreta ledarbeteenden träning (exempel)



Klapp på axeln	Ställ en fråga om livet utanför fotbollen	Ge tips på alternativa lösningar i spelet
Le	Ge positiv feedback kopplat till konkreta fotbollsaktioner	Ögonkontakt
Ge beröm för ansträngning	Fråga hur spelarna kan lösa en situation bättre/annorlunda	Ge en hjälpsam instruktion
Lär dig och använd spelarnas namn när du pratar med dem Ex. Lovisa – bra passning!	Fråga och visa intresse för något utanför fotbollen	Prata om att spelaren/spelarna bör fokusera på sin egen utveckling
Hälsa på spelare när de kommer till träningen	Var med och "bjud på dig själv" under träningen	Låt spelarna få göra vissa val under träningen
Låt spelarna få berätta om hur de upplevde prestationen i spelet på träning	Beröm när en spelare gör en fotbollsaktion som gör en lagkamrat bättre	Ställ följdfrågor till en spelare som har berättat något
Beröm hjälpsamhet	Ge individuell återkoppling till spelare	Visa med ditt kroppsspråk att du lyssnar på spelaren

Hur kan det se ut under en träningsvecka? (exempel)



- ❑ Ledarna delar upp spelarna så att varje ledare ansvarar för 5-10 spelare vardera
- ❑ Ledarna planerar för att ge sig bra förutsättningar till att kommunicera med spelarna under träningen.
 - När ska ni prata med era spelare? Före träning? Under träning? Efter träning?
Var positionerar ni er för att kunna se, prata och bekräfta alla spelare? Vilken roll och vart står man? Ta också hänsyn till yttre faktorer som sol, vind, antal spelare mm.
- ❑ Ledarna kan kort informera varandra om de snappar upp något från sina spelare som är bra för övriga att känna till.
 - Exempelvis "X har prov i skolan denna vecka och är lite stressad för det", X är hos sin pappa denna vecka och kommer därför ha svårt att få i sig mellanmål innan träningen"
- ❑ Ledarna kan byta spelare efter en tid?

Hur kan det se ut under en träningsvecka? (exempel)

- ❑ Ledarna har som uppgift att när veckan har gått ska deras spelare, exempelvis, ha:
 - ❑ Fått höra ett "hej, kul att se dig" när de kommer till träningen
 - ❑ Fått positiv feedback kopplat till veckans utbildningstema
 - ❑ Fått en fråga (chansen att reflektera) kring sin utveckling kopplat till veckans utbildningstema
 - Ex. Hur upplever du att det går med dina avslut just nu, vad kan nästa steg vara för att skjuta ännu bättre?
 - ❑ Fått ett tips/en instruktion kring hur de kan göra ännu bättre
 - ❑ Haft en dialog om något annat än deras fotbollsprestation
 - ❑ Haft en känsla att ledarna har lyssnat och att de känt sig sedda
 - ❑ Fått höra "tack för idag vi ses nästa gång" efter träningen
 - ❑ Om någon betett sig illa under helgens match är det bra att följa upp under träningsveckan, då känslorna har lagt sig, generellt mkt känslor direkt efter en match...

Diskutera: Ta fram en checklista för er träning

Steg 1. Vilka ledarbeteenden (inom ramen för kommunikation) ska ni göra närmsta tiden för att bygga en ännu bättre relation med era spelare?

Steg 2. Välj ut 3-5 ledarbeteenden, exempelvis:

- ☐ Ge beröm och klappa på axeln
- ☐ Använda spelarnas namn mer
- ☐ Ge individuell och positiv återkoppling från helgens match

Steg 3. Planera för genomförandet.

- Vilken ledare ansvarar för vilka spelare?
- Vilka forum har ni att använda (teori, möte, bussresa, före träning, vattenpaus, efter träning, före match, tid i bil mm.?)
- Hur ser ni till att gå från ord till handling?



Bensträckare



Att göra i praktiken - match

Att göra i praktiken – kommunikation under match

1. Ett smörgåsbord - exempel på ledarbeteenden
2. Exempel på ett upplägg för match
3. Diskussion i ledarteamet:
Ta fram en checklista på ledarbeteenden för de närmsta matcherna

Fokus på konkreta ledarbeteenden match (exempel)



Hälsa individuellt på spelarna när de kommer till match	Prata kort om de viktigaste taktiska delarna in i matchen. Sammanfatta gärna i tre konkreta punkter/fokusområden utifrån utbildningsplanen.	Ge beröm och ha ett positivt kroppsspråk inför matchen
• Dela upp ansvar för kommunikation under matchen. • <u>En</u> ledare som instruerar från sidan? • En ledare tittar på anfallsspel och • En ledare tittar på försvarsspel? • Vem pratar med avbytare?	Ha en individuell kontakt (ex. säg något positivt, klappa på axeln, ge en instruktion inför matchen) med alla under uppvärmningen.	Ge beröm när spelarna samarbetar och stöttar varandra under matchen
Ge tydlig återkoppling i paus. Vad har laget gjort bra och vad kan laget göra bättre utifrån punkterna/fokusområden in i match, från utbildningsplanen.	Fråga hur spelarna upplevde halvtiden. Vad har fungerat bra? Vad kan göras bättre?	Ge beröm för ansträngning och goda försök under matchen

Hur kan det se ut under en match? (exempel)



- ❑ Delge tydliga målbilder, 2-3 punkter/fokusområden in matchen från utbildningsplanen.
 - Vad ska göras offensivt? Vad ska göras defensivt? Hur ska ni agera som lag? (anpassa utifrån ålder).
- ❑ Ha ett positivt kroppsspråk och en positiv kommunikation under uppvärmningen, vem gör vad och var är man positionerad?
- ❑ Dela upp spelarna mellan er ledare så att alla spelare under uppvärmningen blir sedda på individnivå. Ge beröm, en high-five, ge en instruktion, påminn om något från träningsveckan etc.

Hur kan det se ut under en match? (exempel)

- ❑ Fördela matchen mellan ledarna. Vem kommunicerar om punkterna in i match? Vem ansvarar för att kommunicera med avbytarna? Vem berömmar goda försök och ansvarar för att misstag ses som ett lärande? Vem tittar på anfallsspel respektive försvarsspel?
- ❑ Fråga hur spelarna upplevde halvleken? Vad har de gjort bra? Vad kan de göra bättre?
- ❑ Prata om punkterna/fokusområdena i halvtid. Sammanfatta konkret vad spelarna ska göra i andra halvlek.
- ❑ Beröm ansträngning och goda försök under matchen.
- ❑ Sammanfatta matchen kort efter slutsignal, men spara "djupare analyser" till nästa träning då känslorna har lagt sig.

Diskutera: Ta fram en checklista för era matcher

Steg 1. Vilka ledarbeteenden (inom ramen för kommunikation) ska ni göra närmsta tiden för att bygga en ännu bättre relation med era spelare?

Steg 2. Välj ut 3-5 ledarbeteenden. Exempelvis:

- ☐ Prata med alla individuellt på uppvärmning
- ☐ Ha tydligare snack i halvtid utifrån matchplanen
- ☐ Berömma goda försök och ansträngning

Steg 3. Planera för genomförandet.

- Vilken ledare ansvarar för vilka spelare?
- Vilka ledare ansvarar för de olika kommunikationsdelarna?
- Hur ser ni till att gå från ord till handling?



Hur kan vi göra det i praktiken - fotbollssamtalet

Se upp med ...”rättningsreflexen”

En naturlig tendens att vilja övertyga, rätta till, komma med förslag eller ge råd.

”Håll i dig”.... låt spelarna fundera, testa, komma med idéer.

Det är mer ”förstärkande” att själv komma på något.



Förändringsprat



Huvudprinciper:

1. Förändringsprat ökar den inre motivationen
2. Tränaren kan påverka hur spelaren pratar om förändring

Ställ frågor som leder till att spelaren pratar om förändring

- *"På vilka sätt skulle du kunna..."*
- *"Det lät som en bra idé! Vad skulle kunna vara ett första steg?"*
- *"Finns det andra sätt göra det på?"*



Samtalstips – aktivt lyssnande

Bekräftelse

Visa uppskattning

För att: främja samtalsklimatet, minska defensiv inställning

Öppna frågor

Inbjud till berättande svar. Inleds med *hur, vad, på vilket sätt, berätta*

För att: engagera, öppna upp för nya perspektiv

Reflektioner

”Berätta tillbaka” – kortare under samtalet

För att: visa empati & förståelse, öka engagemang

Sammanfattning

”Berätta tillbaka” – lite längre när det passar

För att: ge överblick, strukturera, förstärka det centrala, leda samtalet vidare

Testa – slutna vs öppna frågor

- Två och två (**A** och **B**)
- **A** frågar **B** om vad han/hon har gjort i förra veckan enbart med slutna frågor (2 min)
- **B** frågar **A** samma sak men med öppna ("utforskande") frågor (2 min)

"Berätta om..."

"På vilket sätt..."

"Hur upplevde du..."

"Beskriv..."

- Reflektera kort över de olika frågornas konsekvenser på samtalet

Sammanfattning

01

Ledarens kommunikation, sociala färdigheter och relationsskapande hänger ihop med spelarnas motivation, utveckling och lagets prestation

02

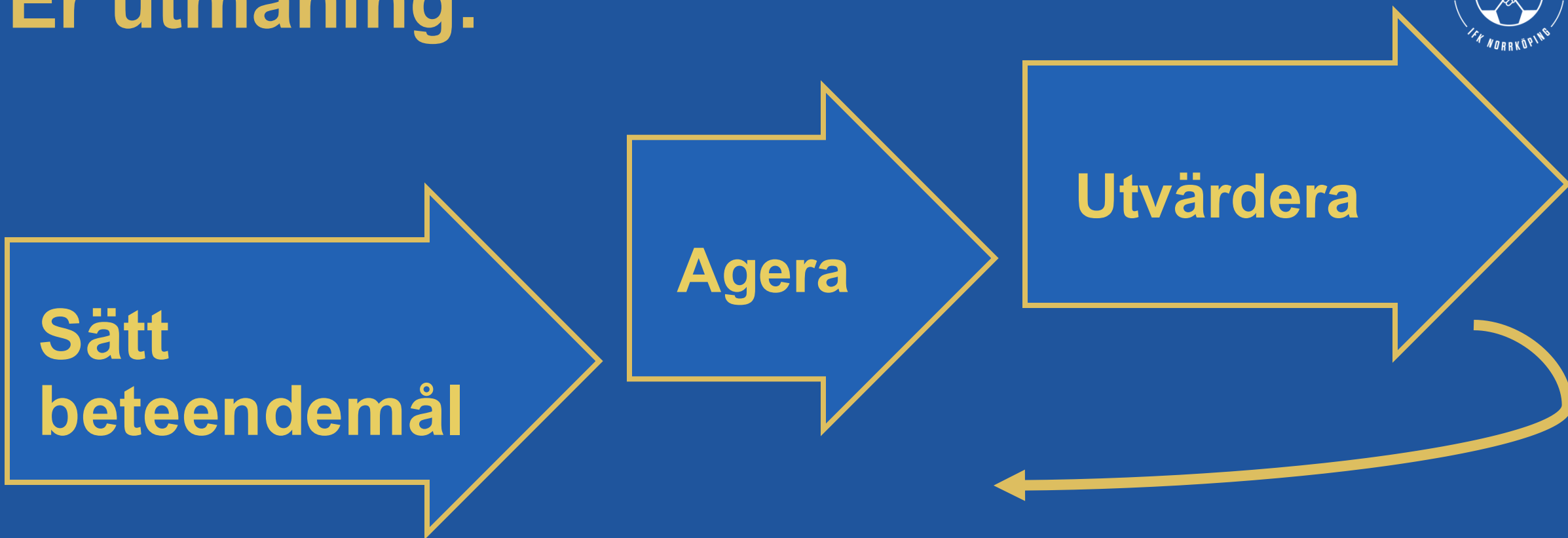
På ett aktivt och systematiskt sätt, genom beteenden, kan ledare jobba med att bygga bättre relationer med sina spelare

03

Ett samtal är ett samarbete, ett verktyg man kan använda är **BÖRS** (Bekräfta, Öppna frågor, Reflektera och Sammanfatta)

*Jag passar över bollen till er.
Jobba med dessa delar, **genom beteenden**, för att det
ska ske ge effekt.*

Er utmaning:



- **Steg 1:** Ta fram en checklista av ledarbeteenden för träning och match
- **Steg 2:** Aktivt agera efter checklistan, hjälp varandra komma ihåg den/utvärdera
- **Steg 3:** När beteendena har blivit automatiska, byt/lägg till nya beteenden

Kommande fotbollspsykologiträffar

- Nästa utbildningsmodul
 - 19/8, Uppföljning samt hållbar och långsiktig karriär
 - Följer upp er hemövning, långsiktig karriär till spelare
- + eventuellt fler

Om ni vill att jag kommer ut till er förening – prata med RF-SISU

Tack för idag & lycka till!



Vilka frågor har ni?

Välkomna att ge mig feedback eller fråga något:
emil@peakofmind.se, 0709700537, daniel.ekvall@ifknorrkoping.se