



©Fortum

Tutor



# Spelglädje!

HANDBOK FÖR BARN- OCH UNGDOMSTRÄNARE

Spelledning som tema

## BÄSTA BARNTRÄNARE



int att du tillbringar tid med barn och vill säkerställa deras spelglädje och stöda deras inläring. Turneringar och spel är ställen för stora känslor. Njut av spelen och låt spelet berätta åt er vad ni kan och vad ni har att lära er. Målet med handboken är att stöda dig i situationer som uppkommer under spelet.

Modellerna och tipsen i handboken kan verka en aning professionella för någon som bekantar sig med fotboll för första gången.

Bli inte ändå rädd, för också i detta träningsmässiga samband är det bra att avancera steg för steg mot en allt bättre kvalitet.

Du kan få ytterligare tips från Fortum-tutorn i din förening eller via annan utbildning som Bollförbundet erbjuder. Vi ger dig också möjligheten att få personlig hjälp av Fortum-tutorer vid vissa juniorturneringar.

Låt spelglädjen glöda!

### **Marko Viitanen**

Finlands Bollförbund  
ungdomschef



## **För spelglädje!**

Fortum Tutor är ett riksomfattande program som bollförbundet och fortum tillsammans kört igång, och vars viktigaste mål är att säkerställa en kunnig och stödande tränare åt alla finska fotbollsjuniorer.

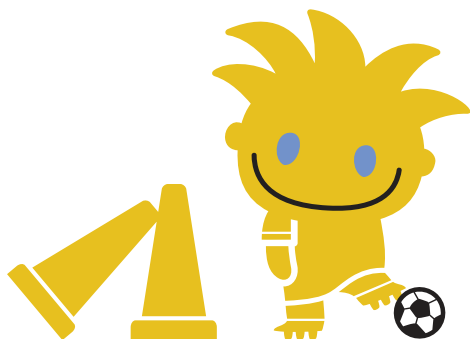
Tutorena är personliga sparringspartner åt tränare för 5-12-åriga barn. Tutorn hjälper tränaren att utveckla Sina kunskaper. Förutom fotbollsmässig stöd hjälper tutorn också tränaren i att handleda barn.

## BARNTRÄNAREN I MATCHER

**M**atcherna är väsentliga för att lära sig spela fotboll: det man gått igenom under träningarna testas även med en motståndare. Matcher och turneringar står även för en tredjedel eller en fjärdedel av spelarens hobby. Därför lönar det sig för dig som tränare att planera och leda spelen så omsorgsfullt som möjligt. Eftersom matcherna är festdagar för spelarna, hjälp dem att förbereda sig för festen. Såväl vid träningar som i spelledning handlar det långt om att skapa goda modeller och handlingsätt. Sätt exempel: Om du gör tiotals småsaker noggrant även under matcherna, faller helheten på plats som av sig självt.

***”Juniorverksamheten bör vara kvalitetsmässigt sådant, att barnens spelgnista flammar.”***

***–Jyrki Heliskoski***



## INNAN NI ÅKER TILL SPELPLATSEN

**D** Skriv upp matchpalaverns huvudteman i god tid före matchen. Koncentrera dig på några viktiga teman. Ifall ni har behandlat en

särskild sak under träningarna, borde den även tas fram i lagmötet före matchen.

Tänk på ditt lags laguppställning. Även om vinnandet inte är det viktigaste i juniorspel, bör man alltid ändå sträva efter det. Du bör tänka på den sannolika spelnivån utan att undervärdera motståndet. Handlar det om en match mot en förhandsfavorit? För vilka spelare i ditt lag är det en optimal utmaning att spela i den här matchen? Om en viss spelare har tränat extra hårt bör det synas i uppställningen. Fundera på skador/insjuknanden. Finns det konvalescenter bland spelarna? Kan spelaren spela bara en del av matchen eller är det t.o.m. en hälsorisk att låta spelaren delta?

Om det är frågan om en turnering, fundera på matchschemat, motståndarna, måltider m.fl. Ta reda på möjliga specialregler i turneringen.

Kom även ihåg att ställa upp klara spelregler om frånvaroanmälan med spelarnas föräldrar. Det är det enda sättet att försäkra dig om att du t.ex. blir informerad om möjliga sjukfall redan på kvällen innan matchen och har god tid på dig att tänka på laguppställningen.

## ANKOMST TILL MATCHSTÄLLET OCH LAGMÖTET

**S**ätt exempel och kom i god tid till matchstället och lär ut det åt dina spelare. Skapa även ordning i verksamheten över lag: alla spelare och tränaren ska ha likadan utrustning. Det gör gruppen mer enhetlig. Om det inte finns omklädningsrum, ställs spelarnas väskor snyggt på ett ställe bredvid planen efter ombyte. Försäkra dig om att alla spelare kommit i tid och att alla är förberedda att spela. Annars kan du ge lite tid åt spelarna att diskutera i omklädningsrummet och börja klä på sig utrustningen. Det finns alltid någon i laget som det tar lite längre för att byta om. Sådana spelare kan lagets materialförvaltare vänligt skynda på.

**Inga föräldrar med på matchpalavern eller i omklädningsrummet! Det här kan kanske låta litet hårt men det är viktigt för spelarnas socialisering och styrning mot självständigt ansvarstagande.**

Omklädningsrummet är en helig plats för förberedelseritualer inför matchen. Dit kommer bara tränare och lagansvariga. Det är viktigt att föräldrarna lär sig detta genast i början. Materialförvaltaren kan naturligtvis hjälpa alldeles små spelare med att t.ex. knyta skosnören och klä på benskydd men spelarna ska uppmuntras att från så tidig ålder som möjligt att själv få sig klara för spel.

## MATCHMÖTE

**D**å utrustningen är i skick är det dags för matchmöte. Se till att få spelarnas fulla uppmärksamhet då du ger dina råd. Matcherna är ytterst viktiga inlärningstillfällen. Det lönar sig att hålla samma struktur i mötena. Det ger spelarna en bekant och trygg känsla.

Mötets uppgift är att hjälpa spelarna få ut sitt bästa på planen och att lära sig mera. Gå igenom endast noga uttänkta saker. Ta spelarnas ålder i beaktande. Riktigt unga spelare kan inte ta till sig eller komma ihåg alltför många instruktioner.

**Om det inte finns omklädningsrum till förfogande vid exempelvis större turneringar, ta laget till en lugn omgivning i närheten där ni i lugn och ro kan hålla matchpalavern.**

**Genom att visualisera speltemana, med hjälp av t.ex. en taktiktavla eller koner, kan du hjälpa spelarna att förstå saken. Kom också ihåg att ställa frågor till spelarna efteråt för att få dem att tänka på ämnet och säkerställa att de har förstått vad du menar.**

Kom ihåg klara ordval och så konkreta exempel som möjligt. Matcherna borde även knytas till träningen. Om vikten av att bredda spelet understryks i matchmötet bör du ha gått igenom det under träningen. Det är alltid skäl att försäkra sig om att barnen förstår de begrepp du använder. Det kan t.ex. vara krävande att förstå innebörden av att bredda spelet. I matchen övar spelaren rollen i en viss spelposition.

För bästa möjliga inlärning rekommenderas att spelaren i normala situationer (inga skador eller överraskande frånvaron) spelar enskilda spel i samma roll.

Spelarna bör veta uppgifterna och förväntningarna i sin spelposition och ha tillräcklig tid att träna rollen i fråga. Du vet ju att inlärning kräver upprepning, upprepning och åter upprepning.

Det är lönsamt att använda enkla hjälpmedel i matchmötet. Med hjälp av t.ex. en magnetavla är det enkelt att visualisera de viktigaste instruktionerna i mötet. Bemanningen i specialsituationer kan du skriva ut på förhand. Då är det enkelt att använda dem för att också instruera bytesspelarna. Håll ditt meddelande enkelt.

Om det finns tillräckligt många funktionärer i laget är det bra att ha en klar arbetsfördelning. Lagledaren kan t.ex. föra statistik (öppningselva, slutresultat, mål, passningar, byten, gröna kort). Hjälptränaren kan för sin del svara för uppvärmning och för att instruera bytesspelare.

## MÖTETS STRUKTUR

### ALLMÄNT

- dagens huvudtema, t.ex. att göra sig spelbar
- andra viktiga saker (t.ex. något om motståndarna och deras spel)

### LAGUPPSTÄLLNING OCH LAGETS SPELUPPSTÄLLNING

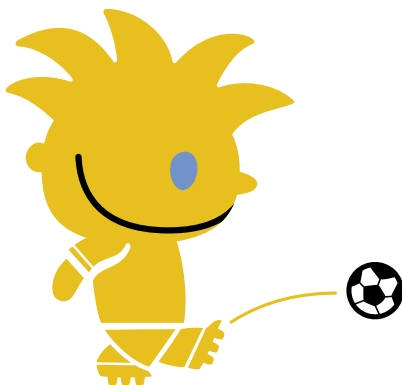
#### ANFALLSPEL

- spelöppningar, speluppbyggnad, genombrott, avslut
- specialsituationer, t.ex. inkast och hörnor

#### FÖRSVARSPELET

- repetition av tränade försvarsspelets grundregler (zonförsvar)
- uppmuntra till ett aktivt försvarsspel
- försvar vid specialsituationer

### UPPMUNTRA TILL ATT ALLA GER ALLT PÅ PLAN!



## UPPVÄRMNING

**T**anken är att förbereda spelarna mentalt och fysiskt för matchen. Därför är det bra att skapa vissa ritualer, genom vilka spelarna kommer in i en så bra matchstämning som möjligt. Vid uppvärmningen lönar det sig att röra sig både med och utan boll. Det är också bra om en av tränarna i god tid börjar förbereda målvakterna.



## REKOMMENDERAT INNEHÅLL FÖR UPPVÄRMNINGEN

- 2 mot 2 spel (korta 1-2 minuters sektioner), 3 mot 1 eller 2 mot 2 + 2 jokrar
- bollhantering med olika delar av foten och olika snabba vändningar
- skydd av boll när man dribblar/träning att ta bort bollen (även i 2 mot 2 spel)
- skottkänsla - skott efter dribbling eller direkt från passning i mål
- därtill kan programmet innehålla litet koordinationsövningar, sträckning och en kort läströrlighets-snabbhets -del

**Det är viktigt att målvakterna har egen uppvärmning där räddningar och spelöppningar tränas både med händerna och fötterna.**

- Vartefter åren går är det bra att försöka få spelarna att leda varandra under uppvärmningen. Ledarrollen uppfostrar barnen att ta ansvar.
- Om man har en väl genomtänkt och planerad uppvärmning så kan man samtidigt också utveckla de tekniska och taktiska färdigheterna. Alla spelare borde ha bollen med och tränaren bör göra upp ett bra uppvärmningsprogram.
- Ett exempel: 50 (matcher) x 200(val/teknikprestationer) = 10 000 upprepnings!
- Rutiner skapar trygghet!

***Låt oss tända spelgnistan tillsammans!***

## MATCHSTART OCH FÖRSTA HALVLEK



alla ihop laget efter en bra uppvärmning och ropa ett gemensamt kämparrop. Följ i lugn och ro med hur matchen börjar och hur det egna

spelet fungerar.

**Oftast är matchöppningen lite trevande. Försök hitta saker som ni poängterat och som görs bra, och ge uppmantran om spelarna lyckas. När tränaren ger positiv feedback till spelarna på plan så vågar spelarna också mera!**

Om du ändå ser att det t.ex. finns ett fel i grupperingen, ingrip i det med en klar instruktion. Fäst din uppmärksamhet på följande saker då du ger instruktioner: Bra exempel: »Backarna stöder anfallet modigare». »Nu pressar vi på snabbare». »Bra fint och skott!». Kom ihåg att tränaren inte spelar matcherna i stället för spelarna. Juniorers speluppfattning utvecklas inte om tränare ropar ut färdiga lösningar i spelsituationen. Matcherna är inte tillfällen för att lära ut lösningsmodeller, utan i dem ser man den rådande nivån på spelarnas speluppfattning. Tränaren bör dock ge råd och instruktioner utgående från spelarnas kunskapsnivå och rådande speluppfattning.

### UNDBIK SPECIELLT ATT GE RÅD TILL DEN SPELARE SOM HAR BOLLEN!

- Fokusera dig i stället på de spelare som inte har bollen – att de inte står stilla på hälarna och tittar på. Stör alltså inte den spelare som är bollhållare!
- Om du ger råd, beakta de saker du poängterat före matchen

***Varje junior har rättighet till en inspirerande tränare!***



## PAUS



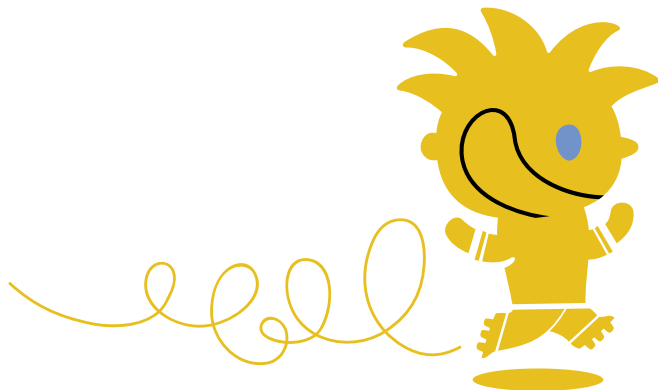
lla spelare tillåts komma bort från planen i lugn och ro, dricka och andas ut en stund. Samtidigt kan du själv samla dina tankar.

Tänk ut på förhand 1-2 nyckelsaker om lagets spel. Berätta dem lugnt och klart åt spelarna, använd taktiktavla vid behov. Om det finns något att rätta till, lyft först fram bristen konkret. Häng ändå inte kvar i det förgångna, utan rikta blicken framåt. Presentera en enkel och lättöverskådlig lösning på problemet. Efter detta berättar du om byten.

Hjälptränaren har redan i god tid talat med bytesspelarna och gett dem instruktioner för respektive spelposition. Du kan nämna en enskild individs goda prestationer som ett exempel för de andra. Till slut byggs andan upp och spelarna återvänder raskt till planen.

## VAR POSITIV

- Det räcker dock inte att bara ropa "Bra!" säg också vad som är bra. T.ex. "Du hade fin första beröring där!"
- Uppbyggande kommentarer: "Du såg de olika alternativen bra! – Försök att inte visa så tydligt vart du tänker passa nästa gång och ge hårdare passningar så att inte motståndarna kan bryta passningen så lätt."
- Om inte spelet fungerar så bra eller om motståndaren är överlägsen så försök ändå få spelarna att inte ge upp! Så lär sig spelarna också att utveckla sin inställning på plan.

**KORTA, REALISTISKA OCH KLARA  
INSTRUKTIONER FUNGERAR ALLTID BÄST!**


## ANDRA HALVLEK OCH MATCHENS SLUT

**F**ölj i lugn och ro hur instruktionerna du gett under pausen fungerar. Under andra halvlek kommer det antagligen att ske fler byten, så det lönar sig för dig att följa noggrant med vid vilken tidpunkt du gör byten. Spelarna måste få tillräckligt mycket speltid, så du kan inte ha alltför många bytesspelare på plats.

Ge spelarna tillräckligt långa spelperioder, byten på 5-10 minuter är inte en fungerande lösning. Spelarna måste redan som barn kunna ställa rytmen i sitt spel och kontrollera hur de orkar på planen, samt få möjligheten att ibland spela hela matcher.

Bytesspelarna har sina västar på sig och håller sig konstant i rörelse, så att de är så klara som möjligt att gå ut på planen. Råd bytesspelarna att hålla ett tillräckligt avstånd till tränarna, så att de kan bedöma spelsituationerna i ro.

Då matchen är slut, sköt om att ditt lag uppför sig med respekt mot motståndaren och spelledaren eller domaren. Roliga rop som tränats in för vinster, förluster och oavgjorda matcher är en kul del av barnfotboll. Fråga även vem som fick grönt kort och för vilka meriter. Det är viktigt att lägga märke till rejält spel och exemplariskt uppförande som understryker lagandan både på och utanför spelplanen.

## FEEDBACK EFTER MATCHEN

**F**åt spelarna lugna ner sig en stund efter att matchen tagit slut. Samla dina egna tankar, beröm spelarna för saker de lyckats med och gå koncist igenom spelets viktigaste teman. Du kan ge en allmän bedömning om spelet med några meningar, där de avgörande sakerna kristalliseras.

På följande träning eller under en lugn stund på turneringsdagen lönar det sig att gå igenom viktiga teman i den egna speltaktiken och hur de lyckats. Ett bra sätt är att fråga spelarna om deras åsikter. Varför lyckades man med vissa saker och inte med andra?

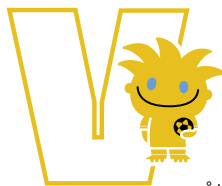
**Tränaren bör lära sig att ställa olika frågor runt det som han eller hon vill att spelarna gör under spelet. Det fungerar alltid bättre än att bara säga hur de borde göra. Ett exempel; "- Kalle, hur skall du få bollen? Kalle svarar: jag gör mig spelbar och ber efter bollen genom att prata eller visa med kroppen?!"**

En tränare får inte tappa humöret ens vid förlust. Man får inte göra en syndabock av en spelare som misslyckats. Det är värt att vända om mindre lyckade saker i spelet till positiva möjligheter för inläring. Om motståndarens prestationer har varit speciellt fina och kan fungera som modell, lönar det sig att nämna dem.

Till slut samlas laget ihop och gör en kort avsvälning i hjälptränarens ledning. Om det är fråga om en turnering, bör man hela tiden sköta om tankning och återhämtning inför följande spel.



## SPELGLÄDJE OCH VINNANDE ATMOSFÄR



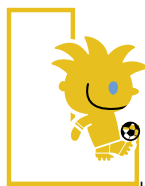
Det är naturligtvis skojigare att vinna än att förlora matcher och för en del av spelarna kan vinnarinstinkten vara påtaglig redan från yngre

år. En mycket viktigare sak än att vinna är dock spelglädjen och att spelarna vågar göra saker på planen. En förlustmatch kan faktiskt innehåll massor med spelglädje och spelarna har kanske vågat pröva på nya saker fast det blir en förlust som resultat till slut. Visst skall vi alltid försöka vinna matcherna och varje situation men absolut inte på bekostnad av spelglädjen och spelarutbildningen. Det är ju också viktigt att lära sig att förlora och att hantera motgångar inom idrotten. För en tränare kan en förlust vara utmanande: hur skall tränaren få spelarna att fortsätta att våga och hur skall tränaren försöka svänga förlustmatcher till något positivt?

Och hur skall man som tränare upprätthålla spelglädjen inom laget trots att motståndarna kanske gör mål i vart och vartannat anfall? Ibland har vi alla sett frustrerade tränare som genom sitt aggressiva ropande och härjande bredvid plan bara förvärrat saken. Genom att konstant argt ropa tillrättavisningar till spelare ute på plan så dödar man rätt effektivt spelglädjen och spelarnas självförtroende blir förstås inte bättre heller i det långa loppet.

**Vi skall tillsammans skapa en vinnande atmosfär för våra juniorer där de skall våga försöka och vara aktiva. Vi skall njuta av spelet och saker som lyckas men vi skall också lära oss att det kan vara fostrande att förlora ibland! Att hantera förluster sakligt är en viktig del av vägen mot den egna toppen!**

## UPPMJUKNING EFTER MATCHEN



Nedjogningen efter matchen skall hjälpa kroppen att påbörja återhämtningen.

Fast spelarna i Lekvärlden inte fysiologiskt egentligen behöver nedjogning så är det ändå bra att lära spelarna att "varva ner kroppen" efter ansträngning. En lämplig nedjogning för spelare i denna ålder kan vara att lugnt jogga 1-2 varv kring planen med lite lätta tånjningar som avslutning.

Att återhämta sig efter match eller träning är en viktig del att lära ut till spelarna. Lite energipåfyllning är också på sin plats efter den fysiska ansträngningen och här är det bra att snabbt fylla på lagren med lite kolhydratrik mat eller dryck. Att tvätta sig ordentligt efter match eller träning är förstås också viktigt. Efter match eller träning kan man som sagt tänja lätt men den egentliga tånjningen skall man spara tills man fyllt på energiförråden tillräckligt. Bäst är det att tänja hemma efter man ätit ordentligt. Då är det bra att värma upp litet innan man börjar tånjningen.

## LAGANSVARIGAS ROLLER UNDER MATCH

**D**et är viktigt att komma överens om handlingsmodeller redan innan matchen. Även föräldrarna bör förstå vad som är det bästa handlings sättet för barnen och laget. Kom alltså tillsammans överens om reglerna, och se till att de följs. Matchen är en viktig händelse för barnen och de har rätt att njuta av den.

**Då barnen har match är det viktigt att komma överens med föräldrarna om att de skall hålla sig på avstånd från det tekniska området där endast bytesspelarna, tränarna och ledarna skall vara. Föräldrarna skall allra helst stå på andra sidan planen och stöda laget i positiv anda. Tillräckliga avståndet stöder spelarnas socialisering och byggandet av laganda.**

### ANSVARSTRÄNARE

- leder matchpalavern
- besluter tillsammans med den assisterande tränaren om vem som skall spela
- planerar matchtaktiken
- ger råd till spelarna under matchens gång

### MATERIALFÖRVALTARE

- sköter om så att västar och koner finns på plats (uppvärmning)
- sköter om läkarväskan och dess innehåll och fyller på den om det behövs
- kan ge grundläggande första hjälp om nån skadar sig under matchen

### ASSISTERANDE TRÄNARE

- leder uppvärmningen tillsammans med ansvarstränaren
- övervakar bytesspelare som värmer upp och ger dem anvisningar om var/hur de skall spela före de byts in på plan
- ger spelare som kommit från plan positiv feedback

### LAGLEDARE

- organiserar transporter till matcherna
- sköter om föräldrakontakten vid matchtillfället – föräldrarna är förstås också viktiga för att skapa en positiv stämning både på och utanför plan
- för statistik under matchen och skriver matchprotokoll om detta krävs
- håller reda på vem som eventuellt får Grönt Kort under matchen och för in detta på [www.kaikkipelaa.fi](http://www.kaikkipelaa.fi) - spelare som fått grönt kort deltar i en utlottning

### FÖRÄLDRAR

- stöder det egna laget från andra sidan plan
- hjälper till med transporter till matcherna
- ger inte råd till spelarna på plan – varken till egna barn eller andras
- kritiserar inte spelare eller domare
- kritiserar inte tränarna - har man åsikter så framförs dessa sakligt "face-to-face" vid lämpligt tillfälle senare
- föräldrarna har en stor roll i arbetet med att skapa god stämning i laget!



### ÖVRIGT ATT OBSERVERA



ritiska observationer som görs under matchen bör ske mellan tränarna så att andra spelare inte hör dem. Under matchen bör man respektera alla som är med i spelet. Matchresultatet är inte lika viktigt som strävan att utveckla det egna spelet. Vi söker inte vinst till vilket pris som helst. Kämpa på i spelet!

Läs mer om Fortum Tutor -programmet på [www.fortumtutor.fi](http://www.fortumtutor.fi). Där finner du bl.a. tips om att träna med barn och presentation av alla tutorer med i programmet. Du kan också följa med programmet på Facebook.

Mer information om toppfotboll och föreningsverksamhet på gräsrotsnivå hittar du på adressen [www.palloliitto.fi](http://www.palloliitto.fi). På webbplatsen finns det bl.a. information om tränarutbildning och mångsidig ungdomsverksamhet.

