FOTBOLLENS

SPELA, LEK OCH LÄR

SVENSK BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLLS INRIKTNING



Svenska FotbollFörlaget

FOTBOLLENS

SPELA, LEK OCH LÄR

SVENSK BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLLS INRIKTNING



Beställningar:
Svenska FotbollFörlaget AB
www.fotbollforlaget.se
E-post: distribution@holmbergs.com
Telefon: 040-660 66 50 Fax: 040-660 66 70

Adress till förlaget:
Svenska FotbollFörlaget AB
Box 1216, 171 23 Solna
Besöksadress: Råsunda Stadion
Telefon: 08-735 95 13
E-post: forlaget@svenskfotboll.se
www.fotbollforlaget.se

Namn: Fotbollens spela, lek och lär
ISBN 978-91-85961-14-6
© Svenska FotbollFörlaget AB
Arbetsgrupp: Peter Brusvik, SvFF gruppledare, Nisse Andersson, Sanna Björkebaum, Håkan Eriksson, Johan Fallby, Ulf Järphag, Annette Nilsson, Ulrika Sandahl, Tor Söderström.

Ett stort tack till alla ledare och fotbollsdistrikt som deltagit i remissarbetet.

Redaktionellt arbete, original och tryck: Holmbergs i Malmö AB, 2010

Foto: Bildbyrån



INNEHÅLL

FOTBOLLENS SPELA, LEK OCH LÄR 5

DET HÄR ÄR SVENSK FOTBOLL 6

BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLLENS VÄRDEGRUND 8

RIKTLINJER OCH LEDSTJÄRNOR 9

VERKSAMHETSPRINCIPER 19

FOTBOLL I SKOLAN 24

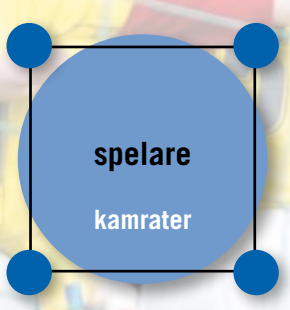
SPELARUTVECKLING 26

RÅD TILL FÖRENINGEN 29

spelaren i centrum

familj

- känslomässigt stöd
- lagom utmaning
- konkret hjälp
- ”markservice”
- ge kompletterande perspektiv till idrotten
- goda förebilder



skola

- utveckla egenskaper utanför fotbollen
- allmänbildning
- yrkesutbildning
- öka möjligheten för spelaren att verka i samhället
- tydlig kommunikation, flexibla lösningar och stöd

förening

- utbilda i färdigheter
- tydlig kommunikation, flexibla lösningar och stöd
- se till hela människan
- skapa en god kultur för etik och moral

förbund

- stärkta utvecklingsmöjligheter
- riktlinjer för etik och moral
- verka för tillämpning, utbildning och forskning
- tydlig kommunikation, flexibla lösningar och stöd

Fallby J. (2006). Spelarutveckling - ett helhetsperspektiv. Svenska FotbollFörlaget.

FOTBOLLENS SPELA, LEK OCH LÄR

Fotbollens spela, lek och lär (FSLL) beskriver vad all barn- och ungdomsverksamhet ska stå för och leda till. Materialet ska hjälpa landets fotbollsföreningar att skapa en levande och handlingskraftig policy för barn- och ungdomsfotboll. Ambitionen är att alla ska ha en gemensam plattform att utgå ifrån när verksamheten formas. Innehållet i FSLL är baserat på svensk fotbolls mål och visioner, beprövad erfarenhet och idrottsforskning.

Svenska Fotbollförbundet ser det därför som en styrka för alla som på något sätt är engagerade inom fotbollen att ha kännedom om innehållet i FSLL.

Reflektera tillsammans kring
-vilken verksamhet medlemmarna har bestämt att föreningen ska bedriva. Framgår av föreningens ändamålsparagraf 1 § - Ändamål (syfte, uppgift).
-vilka mål som finns för verksamheten.



DET HÄR ÄR SVENSK FOTBOLL

Svenska Fotbollförbundet är ett av Riksidrottsförbundets specialförbund och har en uppbyggnad med 24 specialdistriktsförbund (SDF). Det finns fler än 3 300 föreningar med ett totalt medlemsantal på cirka en halv miljon spelare, varav ungefär hälften är barn- och ungdomsspelare och andra hälften licensierade spelare (fr.o.m. 15 år). Inom förbundet finns fler än 14 500 verksamma domare.

Några av målen för svensk fotboll är att

- nationalsporten fotboll ska förbli Sveriges största och ledande idrott.
- så många som möjligt ska spela fotboll så länge som möjligt oavsett ambitionsnivå.
- alla barn och ungdomar ska erbjudas möjlighet att delta i fotbollsrörelsen.
- elit och bredd ska hållas samman.

Bland Svenska Fotbollförbundets (SvFF) visioner märks

”En förening i varje by – fotboll för alla”
”A-landslagen ska vinna guldmedalj i internationella mästerskap”



Dessa två visioner visar att SvFF vill skapa en bred fotbollsrörelse, tillgänglig för alla, samtidigt som ambitionsnivån för elitfotbollen är hög. FSLL ska bidra till att förverkliga svensk fotbolls mål och visioner.

FOLKRÖRELSEN FOTBOLL

Vilka positiva faktorer har bidragit till att fotboll är Sveriges största idrott?
Vad bidrar till de internationella framgångarna på seniornivå?
Vad gör det möjligt att alla barn, ungdomar och vuxna kan utöva idrotten fotboll?

Grunden för idrottsrörelsens verksamhet – som svensk fotboll bygger på – är föreningslivet och det ideella engagemanget. Samhället ger sitt stöd bland annat i form av bidrag och upplåtelse av anläggningar. Men allt som ledare, funktionärer och förtroendevalda bidrar med, utgör förutsättningar för att kunna behålla den breda fotbollen med tillgänglighet för alla.

BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLLENS ROLL OCH ORGANISATION

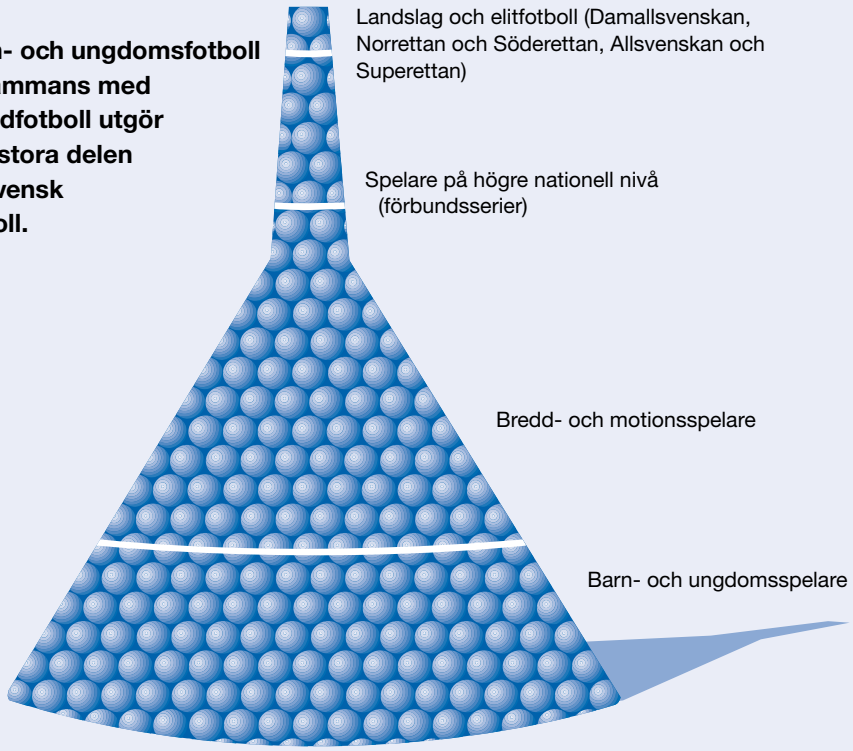
Barn- och ungdomsfotbollen är uppdelad i
- barnfotboll upp till 12 år
- ungdomsfotboll 13–19 år

I **barnfotboll** ska barnen leka och lära sig fotboll. Vid matchlika situationer är det viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika platser i laget. Matchresultat får inte styra utan ska spela en mycket underordnad roll.

I **ungdomsfotboll** ägnas tid åt färdighetsutveckling och matcher på barnens villkor. Alla spelare ska ges bästa möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Matchresultat är inte det viktigaste utan ska spela en underordnad roll.



Barn- och ungdomsfotboll tillsammans med breddfotboll utgör den stora delen av svensk fotboll.



Reflektera tillsammans kring
-hur vi erbjuder alla som vill spela fotboll att vara delaktiga i fotbollsfamiljen.
-hur vi får fler att spela fotboll längre.

BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLLENS VÄRDEGRUND

Barns och ungdomars fotbollsspel bygger på att
- de ska ha roligt med sin idrott.
- de ska idrotta på sina egna villkor.

Med utgångspunkt från dessa två meningar – vilka mål finns då för barn- och ungdomsfotbollen? Samhället ger stöd, såväl ekonomiskt som politiskt, utifrån idén om den goda miljön. En av fotbollsrörelsens huvuduppgifter är därför att skapa goda miljöer som förmedlar positiva värden och bidrar till utveckling fysiskt, kulturellt, psykiskt och socialt.

Inom fotbollen är vi överens om att:
”Fotbollen ska vara tillgänglig för alla och aktivt bidra till samhällsnyttiga värderingar samt ge ett bättre, roligare och friskare liv.”

Barn- och ungdomsfotbollen bör därför i första hand se till att alla får
- möjlighet att spela fotboll i den utsträckning de vill.
- uppleva glädje och kamratskap.
- utvecklas personligt och idrottsligt utifrån sina egna förutsättningar.
- möjlighet att utveckla ett livslångt fotbollsintresse.

Ett viktigt mål är att så många som möjligt ska få chansen att spela så länge som möjligt. Några av alla barn och ungdomar som spelar fotboll kommer att bli morgondagens elitspelare, och grundidén är att låta alla få möjligheten att försöka. De som sedan väljer att göra en målmedveten satsning, ska uppleva att det sker på deras egna villkor och förutsättningar. Då ökar belastningen på dem i takt med mognad och motivation. Fokus ska dock hela tiden ligga på utbildning och utveckling.

Reflektera tillsammans kring
-vilka värderingar ni vill att föreningens värdegrund ska formas kring.
-vad varje värdering innebär.

RIKTLINJER OCH LEDSTJÄRNOR

Målet är – enligt fotbollens värdegrund – att erbjuda fotboll som en positiv och meningsfull sysselsättning året runt, så att alla som vill, oavsett förutsättningar och ambition, kan vara med.

Barn- och ungdomsfotbollen ska

- ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.
- skapa en positiv och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse.
- ge ungdomar med ambition möjlighet att göra en målmedveten fotbollssatsning under socialt trygga former där övergången från barn- till ungdomsfotboll sker successivt.
- se matchen som ett inlärningstillfälle och motverka toppning och utslagning.
- lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt samt fostra till rent spel.
- erbjuda en allsidig fotbollsträning.

Barn- och ungdomsfotboll är en av de finaste verksamheter som finns, när den bedrivs på lämpligt sätt.

Alla inom barn- och ungdomsfotbollen påverkar miljön och det som försiggår där. Svensk fotbolls mål, praktiska erfarenheter och forskning ligger till grund för ledstjärnorna. De ska tjäna som stöd i arbetet att skapa en miljö med trivsel, glädje och utveckling.

Inom fotbollen är vi överens om att:
”Fotbollens företrädare ska föregå med gott exempel i etik och moralfrågor, motverka alla former av diskriminering, våld, fusk och beivra överträdelser”

Föreningen är navet i den goda fotbollsmiljön. Sättet att organisera sig och utformningen av policyn ger ramarna för verksamheten. Låt riktlinjerna med tillhörande ledstjärnor vara inledningen på en diskussion kring frågorna: *Vad står vår verksamhet för? Vad ska vår förening, våra ledare, spelare, föräldrar och anhöriga ha för utgångspunkter i arbetet med att skapa en positiv och framgångsrik barn- och ungdomsfotboll?*


STORASYSTE

✦**Ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.**

Ledstjärnor är att

- **tränare/ledare sätter ”spelaren i centrum”.**

  Varje spelares unika personlighet och egenskaper ska uppmärksammas och stimuleras.

  Ledarskapet ska vara inriktat på att förstå och känna för individen och att ge individuell uppmärksamhet och instruktion.

  Inlärningen av nya saker är en stark drivkraft som kan användas i alla träningssituationer.

- **avstå från att bedöma barn och ungdomar i förhållande till varandra.**

  Ambitionsnivån och intresset för fotboll är beroende av såväl mognad och bakgrund som tidigare erfarenheter – och kan snabbt förändras.

  Barn och ungdomar behöver tid och anpassad instruktion för att förstå och kunna utföra uppgifter. Utvecklingsnivån styr valet av övning.

- **barn och ungdomar inte deltar i träning eller match vid sjukdom eller skada.**

  Infektionen kan förvärras med risk för allvarliga komplikationer och följdsjukdomar.
  Skadan kan förvärras med stor risk för nya skador.
  Efter sjukdom eller skada – genomför minst två hela träningspass innan match.

✦Skapa en positiv och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse.

Ledstjärnor är att

- **grunden för all barn- och ungdomsfotboll utgår från omtanke om människan.**
  Fotbollen ska vara en trygg miljö som värnar om både individ och grupp.
  Grunden för allt lärande är lek och lekfullhet. Genom leken lär sig barnet och upptäcker sin omgivning.
  Om allvaret och resultatkrav tonas ner, ökar förutsättningarna för en positiv utveckling.
- **föreningen verkar för att barn och ungdomar får medinflytande.**
  Barn och ungdomar har rätt att delta i och påverka föreningsverksamheten och sin egen fotbollsutveckling.
- **tränare/ledare har tydliga idéer med verksamheten.**
  Kunskap om fotboll och ledarskap skapar trygghet och utveckling.
  Att reflektera över sin ledarfilosofi och det praktiska arbetet är en förutsättning för gott ledarskap.
  Förmågan att sätta sig in i och förstå spelarnas situation ökar förutsättningarna för en positiv miljö.
- **föräldrar och anhöriga stöttar och uppmuntrar alla för att skapa en positiv miljö.**
  Beröm stärker barns och ungdomars självkänsla och känsla av att kunna.
  Uppgiften är att finnas tillhands vid behov och inte ändra sitt beteende beroende på prestation och resultat.
  Lyssna på barnet, ge praktiskt och känslomässigt stöd.
- **påverka barn och ungdomar till sunda levnadsvanor och god hälsa.**
  Ge kunskap och praktisk hjälp för att skapa goda kostvanor.
  Barn- och ungdomsfotbollen ska vara en drog- och tobaksfri zon, och motverka drog- och tobaksanvändande.
- **grunden för all fotbollsträning är teknik och spel i olika former.**
  Fotbollsträning ska så ofta som möjligt bedrivas med boll och antalet bollkontakter ska maximeras för varje spelare.
  Det är genom att spela mot varandra som barn och ungdomar lär sig att förstå spelets idé.
  För att utveckla fotbollsteknik ska den sättas i ett sammanhang, så kallad funktionell teknik.



✦**Ge ungdomar med ambition möjlighet att göra en målmedveten fotbollssatsning under socialt trygga former där övergången från barn- och ungdomsfotboll sker successivt.**

Ledstjärnor är att

- **verksamheten kännetecknas av utbildning och utveckling.**
  Fotbollsutbildning bör vara målinriktad. Långsiktig och individuell planering är en förutsättning.
  Spelare ska gradvis stimuleras att ta eget ansvar för sin utveckling och fotbollssatsning.

- **föreningen värnar om kombinationen fotboll-skola.**
  Kunskap inom flera områden utvecklar spelarens identitet och stimulerar även fotbollsutvecklingen.
  Om möjligt ska kommunikation och ett nära samarbete mellan förening och skola skapas.

- **verksamheten belastar spelare efter deras mognadsgrad utan att använda jämförelse med andra eller utslagning som ett sätt att ”bevisa” om spelare kan nå långt eller ej.**
  För att få bästa förutsättningar att utvecklas långsiktigt ska fotbollssatsningen baseras på prestationsmålsättning, inte resultat.
  Fokusering på resultat är negativt för barns och ungdomars utveckling.
  Det finns inget som pekar på ett betydelsefullt samband mellan resultatmässigt tidig framgång i barn- och ungdomsfotboll och senare framgång i seniorfotboll.

✦**Se matchen som ett inlärningstillfälle och motverka toppning och utslagning.**

Ledstjärnor är att

- **tränare och ledares sätt att leda laget under match ska fokusera på spelarnas utveckling och rätt att delta.**
  Matchsituationen ska vara positiv och ge inlärningsmöjligheter.
  Alla spelare bör få möjlighet att spela från start i matcher.
  Resultatet ska alltid vara av mindre betydelse än den individuella prestationen.

- **antalet träningar bör vara minst dubbelt så många som antalet matcher.**
  Träningen är oftast ett bättre inlärningstillfälle än matchen.
  För många matcher sliter både fysiskt och psykiskt och kan medföra överbelastning.



✦**Lär barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt samt fostra till rent spel.**

Ledstjärnor är att

- **aktiva i barn- och ungdomsfotbollen respekterar vikten av rent spel och visar respekt för alla människor.**
  Vi följer fotbollens regler och respekterar domarens beslut.
  Vi uppmuntrar till juste spel.
  Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och hånar inte motståndarna.
  Vi hälsar på varandra före matchen och tackar motståndare och domare efter matchen.
  Vi har god stil på och utanför planen.
  Som förälder/anhörig talar vi aldrig illa om ledare, motståndare eller domare.
  Vi använder ett vårdat språk.
  Vi arbetar för att hålla fotbollen drog- och dopingfri.

- **kamratandan framhålls.**
  Kamratskap ger identitet, trygghet och säkerhet.
  Att känna sig omtyckt i gruppen är positivt och stärker självkänslan.

- **vi tar avstånd från rasism och främlingsfientlighet och motverkar alla former av diskriminering, mobbning och nedsättande språk.**
  Inget kan såra en människa så mycket som en förolämpning eller kränkning.



✦Erbjud en allsidig fotbollsträning.

Ledstjärna är att

- **föreningar har en allsidig verksamhet med motiverade och kunniga tränare/ledare.**
  Det är viktigt att utveckla fysiska färdigheter för att skaffa sig ett stort rörelsemönster som kan ligga till grund för den tekniska träningen.
  Det är betydelsefullt att få uppleva olika inlärningssituationer.
  En ökad kroppsmedvetenhet genom utövandet av flera idrotter är positiv ur inlärnings-, hälso- och skadesynpunkt.




PUMA
INTER SPORT

VERKSAMHETSPRINCIPER

Leken

”Spela, lek och lär” är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. Leken som inlärningsmetod är viktig och matchen blir ett naturligt och lärande inslag i utbildningen.

Anpassning till förutsättningar

Verksamheten ska anpassas till deltagarnas förutsättningar. Speciellt barn behöver få spela lika mycket och turas om att spela från start. Likaså ska de få spela på olika positioner och turas om att vara lagkapten. Matcherna ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen där resultatet inte är i fokus.

Matchning

Det är också viktigt att vara försiktig med antalet matcher i unga år. Tidigt utvecklade spelare är främst i riskzonen om de får spela i flera lag utan nödvändig vila och träning mellan matcherna. Varje spelare måste få möjlighet att träna minst dubbelt så mycket som han eller hon spelar match.

Träningsmängd

Tidigt utvecklade spelare bör successivt öka sin träningsdos tillsammans med äldre spelare under en längre period innan matchningen inleds i lag med äldre spelare. Ökningen av träningsmängd får samtidigt inte ske för fort och tid för återhämtning måste ges.

Cuper och turneringar

Föreningen bör i sin barn- och ungdomspolicy skriva in en långsiktig planering för cup- och turneringsdeltagande. Längre resor i yngre åldrar bör begränsas. Efterhand när spelarna blir äldre kan föreningen delta i cuper och turneringar på längre avstånd från hemorten.

Utvecklingsstöd

Det är i stort sett omöjligt att förutspå vem eller vilka barn som kommer att spela elitfotboll eller fortsätta med fotboll i vuxen ålder. Därför är det viktigt att alla spelare får stöd och möjlighet att utvecklas så länge det är praktiskt möjligt.

Priser

Penningpriser eller varor som är utbytbara mot pengar får inte förekomma i tävlingar för spelare under 18 år.

TRÄNINGS- OCH VERKSAMHETSREKOMMENDATIONER

	7-9 år	10-12 år	13-14 år	15-17 år	18-19 år
Träningar per vecka	1-2	1-3	2-4	3-5	3-6
Träningarnas längd (min)	60	60-75	75-90	90	90 - 120
Antal spelare smålagsspel	2-3	2-4	2-5	2-5	2-5
Matcher/spelare/säsong	20	20-25	25-30	30-40	30-40
Matcher per vecka (serie)	1	1	1	1	1-2
Spelform	5-manna	7-manna	11-manna	11-manna	11-manna
Speltid (längst)	2x15 år 1 2x20 år 2-3	2x25 år 1 2x30 år 2-3	2x35	2x40	2x45
Benskydd	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Bollstorlek	3	4	Flickor 4 Pojkar 5	Flickor 4 (t. o. m. 15 år) Därefter 5 Pojkar 5	5
Målstorlek (m)	2x3	2x5	7,32x2,44	7,32x2,44	7,32x2,44
Planstorlek (m)	30-40x15-20	60x35	90-120x 45-90	90-120x 45-90	90-120x 45-90
Linjer	Linjerade/ Koner	Linjerade	Linjerade	Linjerade	Linjerade
Serietabell	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja
Antal spelare till match	Fritt antal 10 rek.	Fritt antal 12 rek.	18	18	18
Domare	Utbildad	Utbildad	Utbildad	Utbildad	Utbildad
Offside	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja
Deltagande i cup/turnering	Närområde/ Eget distrikt	Distriktet/ Regionen	Nationellt	Nationellt/ Internationellt	Nationellt/ Internationellt
Cup/turneringar per år	Max 2	Max 2	Max 4	Max 5	Max 5
Matcher per dag i cup/ turnering	2-4, speltid ej över 1,5 tim	2-4	Max 4	Max 4	Max 5

* Ett alternativ är att spela 9-manna när barnen är 13 år för att få en stegrande övergång till 11-manna.

7–9 år

Alla spelare som finns med vid matchen ska spela i matchen.

Inga slutsegrare koras i cupturneringar.

Deltagande i cupturneringar ska vara begränsat och ske inom distriktet eller i närområdet.

Deltagande i cupturnering i närområdet, men i angränsande distrikt, måste godkännas av det egna fotbollsdistriktet (SDF:et).

Cupturneringen genomförs över en dag med 2–4 matcher per lag och utan slutsegrare.

10–12 år

Alla spelare som finns med vid matchen ska spela i matchen.

Inga slutsegrare koras i cupturneringar.

Verksamheten bedrivs inom det egna distriktet med SDF:et som ansvarigt.

Cupturneringar bör ske inom distriktet/regionen. Dock bör utbytet över distriktsgränsen ske med viss försiktighet. Tillstånd att deltaga ska sökas hos det egna SDF:et. Arrangerande förenings SDF ger tillstånd till att anordna tävling enligt SvFF:s tävlingsbestämmelser.



13–14 år

Alla spelare som finns med vid matchen och skrivs på laguppställningen ska spela i matchen.

SDF:et ansvarar för tävlingsverksamhetens utformning.

Deltagande i cuper bör spridas över hela året, bl.a. genom att man under vintern spelar futsal. Tillstånd ska sökas hos det egna SDF:et.

15–17 år

Alla spelare som skrivs på laguppställningen ska spela i matchen.

Spelare kan med fördel få pröva på juniorfotboll och eventuellt seniorfotboll, beroende på individuell och fotbollsmässig mognad.

SvFF arrangerar regionala serier med slutspel om SM för 17-åriga pojkar och slutspel om SM för 16-åriga flickor. Distrikten utser sina representanter, exempelvis genom kvalspel.

SDF:et arrangerar seriespel och kan även ha elitserie.

Distriktsmästerskap kan arrangeras av SDF.

Cupdeltagande kan ske både nationellt och internationellt.

SvFF arrangerar SM i futsal för 15- och 17-åringar och SDF arrangerar kvalspel till dessa tävlingar.

18–19 år, juniorer

Antalet spelare till matcher i juniorfotbollen är högst 18.

SvFF arrangerar en juniorallsvenska för pojkar och regionala serier för pojkar med slutspel om JSM. Antal lag per distrikt baseras på distriktens storlek.



FUTSAL (INOMHUSFOTBOLL FÖR FEMMANNALAG)

För att kunna erbjuda fotboll året runt är futsal en viktig aktivitet. All inomhusfotboll med SvFF som arrangör spelas i form av futsal. Det är ett internationellt vedertaget spel med gemensamma regler från UEFA och FIFA. Reglerna är i stort sett samma som tidigare inomhusfotboll (five a side), men det finns vissa avvikelser.

Mer information finns i SvFF:s *Spelregler för fotboll, Spelregler för futsal* och på *svenskfotboll.se*

Reflektera tillsammans kring
-hur ni anpassar träning och match till barns och ungdomars förutsättningar.



FOTBOLL I SKOLAN

Fotboll är en populär idrott i skolan, både på idrottslektioner och under raster. Grunden i en fotbollslektion ska bestå av smålagsspel och fotbollslekar i olika former. Genom samarbete med skolan kan fotbollen nå och intressera fler ungdomar. Via skolornas profilering och dagliga fysiska aktiviteter skapas möjligheter till lek, träning och fotbollsutbildning under ledning av utbildade instruktörer i skolmiljön. Ett bra samarbete mellan förening och skola kan leda till att ungdomar stannar länge inom fotbollen.

Tips till föreningen

- Ge tillfälle till fotbollsverksamhet genom samarbete med skolan.
- Presentera föreningens verksamhet och ge en klassboll.
- Arrangera klassmatcher i samarbete med skolan, år 1-6.
- Stimulera klasser i år 6 att delta i fotbollens skolturneringar.

FOTBOLL I GRUNDSKOLAN

För fotbollsintresserade ungdomar finns det möjlighet att gå i speciella fotbollsklasser eller idrottsklasser (oftast år 7-9). Syftet med ämnet fotboll är att ta tillvara fotbollsintresset och utveckla färdigheter och kunskaper i fotboll. Dessutom får eleverna lära sig att ta ansvar för både sina studier och träning samt att verka för rent spel på och vid sidan av planen.

I *Fotbollens arbetsbok i grundskolan* behandlas följande områden:

- Individuell utveckling som fotbollsspelare och elev
- Fotbollens teknik, anfalls- och försvarsspel
- Bli din egen tränare
- Fotbollen i samhället – rent spel, etik och moral
- Fotbollens träningslära – skador, mat och dryck
- Fotbollspsykologi – prestationsutveckling och att må bra



FOTBOLL I GYMNASIESKOLAN

I gymnasieskolan utvidgas möjligheterna att fördjupa kunskaperna inom fotboll, träningslära och ledarskap. Eleverna får möjlighet att kombinera studier och fotbollssatsning.

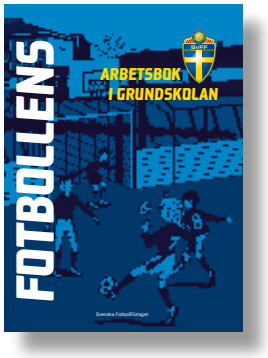
Undervisningens mål är bland annat att eleven ska

- utveckla sin idrottsliga förmåga.
- bli förtrogen med fotbollens teknik, taktik och regler och hur kroppen fungerar i tränings- och tävlingssammanhang.
- få kunskaper om träningsmetoder och dess effekter.
- utveckla sin förmåga att planera, genomföra och utvärdera sin tränings- och tävlingsverksamhet.
- få kännedom om och förståelse för den egna personligheten och av samspelet med andra samt förmågan att ta hänsyn till detta i utvecklingen mot uppsatta mål.

Mer information om fotboll i skolan finns på *svenskfotboll.se*







SPELARUTVECKLING

Att spela fotboll ska innebära glädje, välmående och ge bästa möjliga förutsättningar att utvecklas både som individ och som fotbollsspelare. I den här delen av FSLL presenteras tankar kring motivationsklimat och en arbetsmodell som kan användas i spelarutbildning.

MOTIVATIONSKLIMAT

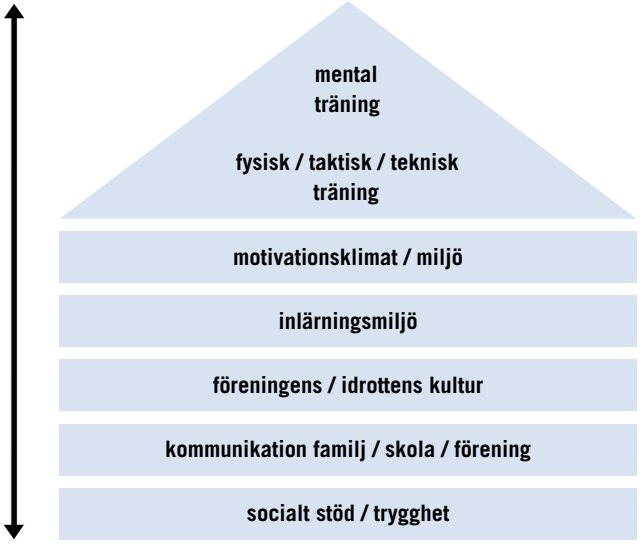
Grunden för bra inlärning är ett klimat där kunskap kan läras ut och människor kan samarbeta. Det kallas *motivationsklimat* och i ett sådant trivs tränare, ledare, spelare och föräldrar och har störst utvecklingsmöjligheter. I de flesta föreningar står tränaren för vad som tillåts och hur klimatet formas. I det arbetet ska tränaren stödja sig på föreningens policy och målsättning. Hela FSLL är ett bra redskap för att skapa ett motivationsklimat där prestation och utveckling uppmuntras. Växthuset är ett sätt att se på det.

VÄXTHUSET

Allt arbete med barn och ungdomar ska vara långsiktigt och inriktat på prestation, eftersom resultatfokusering framkallar stress och oro. Grundidén med växthuset är att miljön ska vara trygg och spelare respektive tränare och ledare ska förberedas för varje ny utmaning *innan* ett nytt steg ska tas. Varje våning i växthuset ska byggas och underhållas under hela säsongen. Ingen våning är viktigare än någon annan (se figur).



Fallby J. (2006). Spelarutveckling - ett helhetsperspektiv. Svenska Fotboll-Förlaget.



Socialt stöd och trygghet
behövs för att utmana, stimulera och stödja spelaren i med- och motgång. Människor kring spelaren behöver kunskap om vad det innebär att befinna sig i fotbollsmiljön och hur utvecklingsarbete kan genomföras.

Kommunikation
behövs för att människor runt spelaren ska ”tala samma språk”, undanröja eventuella konflikter och påverka verksamheten i rätt riktning.

Kulturen
påverkar hur miljön, främst i föreningen, ser ut och vad den innehåller – allt från attityder, etik och moral till synen på inlärning och träning.

Inlärningsmiljön
innehåller mycket av tränares och ledares ledarfilosofi, dvs. hur de leder verksamheten. Miljön ska bl.a. innehålla nyfikenhet, kunskap, glädje och långsiktighet.

Motivationsklimatet
präglar verksamheten genom vår syn på utveckling och prestation kontra resultat och hur vi förbereder spelare som är motiverade att nå långt.

Träning och match
är oftast det första en förening planerar. Men om de föregående våningarna i växthuset är noggrant och långsiktigt planerade, blir det lättare för spelare och ledare att anpassa träning och match till helheten. Resultatet blir ökad trivsel och en organisation som får ut mera, såväl glädje- som prestationsmässigt.

Växthuset fungerar optimalt om så många personer som möjligt kan stödja, utmana och hjälpa spelaren i form av ett nätverk.
Det gäller främst tränare, ledare, familj, skola och kamrater.



Reflektera tillsammans kring
-vilket förhållningssätt ni inom föreningen ska ha för att bygga en miljö som ger alla spelare bästa möjliga förutsättningar.
-hur föreningen aktivt kan delta i nätverket runt spelaren.
-vilket konkret stöd föreningen bör stå för.


4
NIKE
LORIMA
AB

RÅD TILL FÖRENINGEN

FSLL ska ge stöd och vägledning för alla som vill utveckla barn- och ungdomsfotbollen i föreningen. Det är viktigt att budskapet sprids till alla engagerade, från distriktsförbunden till föreningen och föreningens styrelse, vidare till ungdomsledare som i sin tur informerar och utbildar föräldrar och anhöriga.

BARN- OCH UNGDOMSPOLICY

Det är SvFF:s förhoppning att alla föreningar varje år arbetar med mål och inriktning för barn- och ungdomsfotbollen. Målen är oftast idrottsliga och sociala. De beskriver *vad* föreningen vill uppnå. Men målen säger inget i sig om *hur* de ska uppnås – vilka aktiviteter som ska genomföras. Målen säger heller inte något om hur medlemmarna ska förhålla sig till varandra och den verksamhet de bedriver, dvs. den värdegrund som alla mål och aktiviteter ska vila på.

Värderingar, som ska vägleda föreningen i det vardagliga arbetet att uppnå målen, beskrivs i ett policydokument. Om målen ger energi, eftersom alla i föreningen vet vad som ska uppnås, så ger policyn energi genom att visa vilket förhållningssätt man ska utgå från.

Lärgruppen är en bra arbetsform i processen att ta fram en barn- och ungdomspolicy. Ju större delaktighet från föreningens medlemmar när den arbetas fram, desto större acceptans får den.

Använd *Fotbollens policyguide* och *Fotbollens spela, lek och lär* som vägledning. Föreningens barn- och ungdomspolicy ska vara föreningens ansikte utåt. Den är samtidigt ett instrument för medlemmarna att arbeta efter och ett perfekt sätt att välkomna nya medlemmar med.

Var noga med viktiga punkter som förankring, efterlevnad och förnyelse när ni arbetar med att forma ert policydokument. Då håller ni policyn levande.



En levande policy
-känner medlemmarna till.
-följs av medlemmarna.
-är styrelsen väl insatt i och stöttar.
-följs upp, utvärderas och revideras.

LEDARREKRYTERING

Inom varje förening pågår varje år rekrytering av nya ledare. Ledarämnen söks bland föräldrarna, spelare, f.d. spelare m.fl. När kontakt tas med en tilltänkt ledare är det viktigt att föreningen presenterar barn- och ungdomspolicyn och att den tillfrågade erbjuds en konkret och avgränsad ledaruppgift. En kategori potentiella ledare är föreningens egna ungdomar i åldern 15–20 år. Ta tillvara deras kunskaper genom att erbjuda dem ledaruppdrag och ledarutbildning. Våga fråga och låt ungdomar få prova på att vara ledare - det kan vara inkörsporten för dem att bli föreningens nya ledare.

Ledarutbildning

Svensk fotboll har alltid haft goda ledare och starka idrottsprofiler. Men fotbollen har ett stort behov av ledare och tränare. Därför satsar Svenska Fotbollförbundet på en utbildning, som ger alla som vill, möjlighet att utbilda sig till ledare/tränare. En bra start för den unga ledaren är att gå utbildningarna *Avspark* och *Landslagets Fotbollsskola*. Båda kan arrangeras som lärgrupp och kan med fördel ingå i spelarutbildningen.

Mängden av ämnen i utbildningsutbudet inom idrotten totalt ger möjlighet för alla att utveckla det egna specialintresset. Det finns möjlighet att utbilda sig till tränare, ledare eller domare inom fotbollen. En rekommendation är att organisera utbildningen i föreningen genom att utse en utbildningskommitté eller ett utskott, som har till uppgift att kartlägga ledarnas utbildningsbehov och sprida information om den utbildning som erbjuds. Ta gärna hjälp av ert SDF eller SISU Idrottsutbildarna. Ett brett sortiment av utbildningsmaterial finns på *www.fotbollforlaget.se*

Rekommendationer för barn- och ungdomsledarnas utbildningsnivå

Mål för utbildningen i föreningen kan vara att

- alla barn- och ungdomsledare ska ha kännedom om *Fotbollens spela, lek och lär* och föreningens barn- och ungdomspolicy.
- alla som tränar barn upp t. o. m. 9 års ålder ska ha genomgått *Avspark.*
- alla som tränar barn 10–12 år ska ha genomgått utbildning på *Bas 1*-nivå.
- alla som tränar ungdomar 13–16 år ska minst ha genomgått hela *Bas 1* och gärna påbörjat utbildning på *Bas 2*-nivå.
- alla som tränar ungdomar 17–19 år ska ha genomgått hela *Bas 2*.
- ungdomar utbildas till domare i föreningens regi.
- ungdomar 15–20 år erbjuds att gå *Avspark.*



SKAPA INTRESSE – BIBEHÅLLA INTRESSE

Att knyta nya medlemmar till föreningen är en viktig uppgift. Fokus bör ligga på barn och ungdomar som bor i närområdet. Kontakt och information om föreningens verksamhet kan ske bl.a. genom att

- informera på föreningens hemsida och föreningsmeddelanden på anslagstavlor (på skolan, i affärscentra osv.).
- genomföra en fotbollsskola (t.ex. Landslagets Fotbollsskola).
- skicka personlig inbjudan att deltaga i föreningens fotbollsskola.
- presentera föreningens verksamhet för föräldrar.
- starta samarbete med skolan.
- informera skolan om föreningens arbetssätt och hur ni tillsammans kan bygga upp en verksamhet som är bra för barn och ungdomar.
- bjuda in barn och ungdomar tillsammans med föräldrar till en seniormatch och presentera föreningen.
- arrangera en fotbollsaktivitet i samband med något samhällsarrangemang (marknad eller liknande) och informera om föreningen.

En förening som knyter nya spelare till sig och skapar ett varaktigt intresse för fotboll som en positiv och meningsfylld sysselsättning för så många barn och ungdomar som möjligt, har alla förutsättningar att bli en välmående och framgångsrik förening.




SWEDEN

SVFF:S TRÄNARUTBILDNING

PROFESSIONELL 50 DAGAR

DIPLOMKURS 5 dagar (på hemmaplan)

Dagboksarbete 3 veckor (på hemmaplan)

Fördjupning, Studieresa 5 dagar

- LEDARSKAP
- SPELFÖRSTÅELSE
- TEKNIK
- TRÄNINGSLÄRA
- MÅLVAKTSSPEL

Pro 1 – 4 dagar
Pro 2 – 5 dagar
Pro 3 – 5 dagar
Pro 4 – 5 dagar
Pro 5 – 5 dagar
Pro 6 – 5 dagar
Pro 7 – 3 dagar
Pro 8 – 5 dagar
Pro 9 – 3 dagar

AVANCERAD 17 DAGAR

DIPLOMKURS 5 dagar

A1 A2 A3 **3 x 4 dagar**

BAS 17 DAGAR

DIPLOMKURS 4 dagar

B2 B2 B2 B2 **4 x 2 dagar**

B1 B1 B1 B1 **4 x 1 dag**

AVSPARK 1 dag

KRAV PÅ TRÄNARPRAKTIK:

Innan Diplomkurs Bas: Två års tränarpraktik.

Innan påbörjad Avancerad kurs: Tre års tränarpraktik varav minst ett som huvudansvarig för 11-mannaspel.

Innan påbörjad Professionell kurs: Tre års tränarpraktik varav minst ett som huvudtränare eller assisterande tränare för 11-mannaspel på högre nationell eller internationell nivå.



Svenska FotbollFörlaget AB
www.fotbollforlaget.se