

Föreningsträdet Idrottskunskap

Handledning Aktiva 13 år

Fotbollstermer

Vårt lag

Hur kan ni utvecklas som spelare?



SISU

Idrottsutbildarna

Att arbeta med Föreningsträdet

Syfte:

Tanken med föreningsträdet är att med hjälp av enkla frågor skapa diskussioner som belyser olika delar inom idrotten. Diskussionerna syftar till att vidga tankarna hos de aktiva och på så sätt ge dem utveckling både på och utanför planen såväl idrottsligt och socialt. Det är viktigt att det är lagets ledare som leder samtalen. Föreningsträdet ger ökad förståelse. Som ledare kommer du att få många aha-upplevelser när svaren kommer på frågorna om hur barnen tänker och vad man tycker.

Dessa avsnitt är för åldern 13 år

Låt lagets utbildningsledare skapa lägrupperna på IdrottOnline. Där sker också slutrapportering av närvaron. Rekommendationen är att under året genomföra alla avsnitt.

Utbildningsledaren skapar 1-4 lärgrupper (beroende på antalet spelare) som sedan under året arbetar med materialet. Detta materiel är för ledaren. Till detta finns också ett deltagarhäfte.

Andra mervärden av föreningsträdet är att:

- det stärker gruppens sammanhållning att träffas utanför tränings- och matcharenan
- varje individ får möjlighet att ge sin syn på de olika frågeställningarna och därmed kan varje person vara med och påverka
- barnen får en bredare "utbildning" som de kommer att ha nytta av såväl på som utanför planen
- viktiga ämnen lyfts upp och många problem kan förebyggas

Lämpliga tillfällen att genomföra detta är:

- på ett träningsläger
- mellan matcher i en helgturnering
- istället för en träning
- vid inställda träningar ex av kyla

Arbetsätt

1. Samla barnen och berätta vilket ämne ni ska prata om och varför.
2. Låt sedan barnen diskutera de olika frågorna i smågrupper (4-6 barn i varje). Alla måste få komma till tals i gruppen. Individen är viktig.
3. Utse en ledare/förälder för varje grupp. Redovisa grupperna var för sig.
4. Avsluta med att låta barnen fundera över vad de har lärt sig under diskussionerna och vilken nytta de kommer att ha av det i framtiden. Låt någon eller några berätta för hela gruppen.

Diskussionsfrågorna är bara exempel på vad ni kan diskutera, ni har säkert ytterligare frågor som är viktiga för er grupp. Dessa ska ni givetvis också lyfta upp i gruppen.

Frågor och synpunkter om föreningsträdet tar vi gärna emot!
Föreningsträdet utvecklas och förbättras ständigt.

Fotbollstermer

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 13 år

Fotbollstermer - avsnitt 1

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Vet du vad dessa tio viktiga fotbollsord betyder?

- Överlämning
- Vända spelet
- Understöd
- Väggspelet
- Spelbredd
- Överlappning
- Offside
- Libero
- Speldjup
- Passningsskugga

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

Överlämning: En spelare kommer och driver bollen när en medspelare kommer mot bollhållaren och tar över bollen för att skapa nya ytor

Överlappning: En spelare som driver med bollen får alternativ av en annan spelare som kommer bakifrån, antingen på höger eller vänster sida för att med fart skapa ett bättre läge.

Vända spelet: Att vända spelet innebär att man med en eller flera passningar på backen eller i luften förflyttar bollen från den ena sidan till den andra. Detta kan ske via kortpassningsspel och/eller via att vända spelet.

Offside: När vi närmar oss mål skall motståndarlaget ha två spelare framför vår medspelare som får bollen, för att inte domaren skall blåsa för offside. Springer målvakten ut och missar måste motståndarlaget ändå ha två spelare framför den som får bollen för att domaren inte skall blåsa offside.

Understöd: När en medspelare finns bakom och täcker för den spelare som stöter på motståndarnas bollhållare. Detta blir som en säkerhetsåtgärd om den första spelaren skulle bli bortdribblad.

Libero: Kallas den spelare som fins bakom försvaret i en fri roll. En libero brukar inte i första hand behöva markera någon motståndare.

Väggspelet: Det är när man spelar en passning till en medspelare och får tillbaka bollen på ett tillslag.

Speldjup: Bollhållaren skall ha medspelare att passa till, både framför och bakom sig för att underlätta att passet skall nå fram. Man undviker ofta en paniksituation med att ha ett bra speldjup.

Spelbredd: När en yttermittfältare/back håller sig långt ut mot sidlinjen för att skapa ytor i mitten av planen för andra medspelare. Detta gör ofta att det inte blir så trångt vid uppspel och skapar bättre förutsättningar för att kunna slå bra inlägg.

Passningsskugga: När en spelare inte går att nå, för att hon/han gömmer sig bakom eller vid sidan om sin motståndare. Det vill säga att om du som bollhållare inte ser din medspelare för motståndaren står hon/han säkert i passningsskugga.

TIPS TILL LEDAREN:

- Rita upp de olika förklaringarna på fotbollstermer med hjälp av tecknen.
- Träningen efter denna träff kan du som ledare visa några av termerna tillsammans med en annan ledare eller någon "fadder" från senior- eller juniorlaget.
- Uppmuntra och säg till när spelarna lyckas med några av dessa termer och förstärk gärna med att säga, - Det var ett "BRA VÄGGSPEL AFFE" som du gjorde nu.
- Se gärna en match på DVD under 15-20 minuter och låt spelarna ropa till när de ser någon av de tio termerna. Låt de som ropar rätt få en poäng så det blir som en liten rolig tävling.

Vårt lag

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 13 år

Vårt lag - avsnitt 2

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

1. Vill vi spela med i A-laget? I så fall varför?
2. Har ni varit och tittat på någon A-lagsmatch? - Om inte, varför?
3. Hur uppträder spelarna i A-laget?
4. Har ni någon förebild i A-laget?
5. Hur skall en bra lagkapten vara enligt er?
6. Hur tycker ni att ert lag skall utse en lagkapten?
7. Gå och se en A-lagsmatch och titta på följande:
 - Hur uppträder båda lagens lagkaptener?
 - Vilka spelare styr spelet? (både med prat och teknik)
 - Hur uppträder de yngsta spelarna på planen?
 - Finns det intränade teknikvarianter, uppspel från egen zon....
 - Hur uppträder spelarna mot domare, motståndare och medspelare?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Om JA
 - en ära att spela i klubbens bästa lag
 - få mer uppmärksamhet
 - bli en förebild
 - möjlighet att nå högre serier
2. JA/NEJ
3.
4.
5. Hjälpsam, stöttar i alla lägen, föredöme mot motspelare och domare m m.
6. Genom röstning, ledarna väljer själva ut den som alla tycker om.
7.

TIPS TILL LEDAREN:

- När ni samlas inför träffen kan du kolla om någon fadder eller seniorspelare kan komma som avslutning och berätta hur de upplevde funderingar att spela i seniorlaget.
- När laget samlas för att se en seniormatch bör ni vara där i god tid för att bli a: (Detta kan givetvis också vara en träff i Föreningsträdet)
 - Kunna få en genomgång på 15 min av tränaren hur de tänker spela och lite olika varianter som de kommer använda i matchen.
 - Kunna gå igenom fem frågor som finns att fundera på under matchen ifrån fråga 7.
 - Kunna som uppmuntran få kolv och dricka för att ni jobbar med Föreningsträdet.
 - Uppmuntra de intresserade i laget att få i uppgift att se hur de tio fotbollstermerna fungerar i seniorlaget, som ni gick igenom i träff 1.

Hur kan ni utvecklas som spelare?

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 13 år

Hur kan ni utvecklas som spelare ? - avsnitt 3

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

1. Idrottar ni med era kompisar när ni inte tränar eller har match?
2. Om du svarat ja – Hur ofta?
3. Hur uppträder ni på idrottslektionerna i skolan?
(Är ni ett föredöme för de som inte idrottar i din klass)
4. Vilket är viktigast att spela eller träna mycket?
5. Hur ser ni på att träna extra?
6. Vad skulle ni behöva för hjälp/stöd för att kunna träna mer själv (ej med laget)?
7. Hur ser ni på att komma med i olika uttagningar (zonlag, distriktslag m m)?
8. Vad innebär det att lyckas i er idrott?
9. Ta fram de fem viktigaste egenskaperna för att lyckas i framtiden!

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. I skolan på rasterna eller med kompisar där jag bor. Det kan även vara på kalas eller andra tillställningar eller allmänhetens åkning på vintern.
2.
3. Gör som läraren säger, visar att jag idrottar och är ett föredöme.
4. Lärandet är det viktigaste för att utvecklas som fotbollsspelare. Matcher är "provet" på att vi lärt oss någonting.
5. Det är även viktigt ifall jag vill kunna nå seniorspel eller ännu längre i min utveckling.
6. Tips från mina tränare på vad jag behöver träna extra på. Tips och hjälp av kompisar. Att komma åt utrustning och planer.
7. + Träffa nya kompisar, utvecklas med bra spelare, möta andra lag.
– Kan lättare bli utbränd, får lättare skador, blir mer "stjärna" än tidigare.
8.
9. Rätt inställning på träning, match och att alltid göra mitt bästa. Vara en bra kompis, träna extra, vara noggrann vid skador och sjukdomar, stöttning från de runt omkring, rätt utrustning. Att ha kul och att alltid se till att glädjen finns med, såväl på träning som på match!
Min idrott är det roligaste som finns!

TIPS TILL LEDAREN:

- Låt gärna en spelare i föreningen eller annan person som spelat högre upp i serierna komma på besök. Han/hon kan ha varit "stjärnspelare" som ung eller spelat högre upp som senior. Deras tankar och idéer kan vara viktiga att lyfta fram.
- Tryck gärna på spontanidrott och att de skall vara aktiva i skolan för att redan där grundlägga sin eventuella framgång.
- Fråga gärna gruppen om de känner till någon från er förening eller i närheten som blivit uttagen till olika uttagningar i undomsåren?
 - Hur gick det för dem efter att de lämnat ungdomsåren?
 - Varför lyckades de tror gruppen?
 - Går det att lära sig något av dessa spelare?

