

BREDDEN ÄR TOPPEN



MÅL FÖR LJUNGBY IF

Innehållsförteckning

Inledning	Sidan 3
LIF Anda och Fair Play	Sidan 4
Utbildningsplan	Sidan 5-6
Att vara idrottsförälder	Sidan 7
Att vara ungdomsspelare	Sidan 8
År för år i Ljungby IF flickor	Sidan 9
År för år i Ljungby IF pojkar	Sidan 10
Låna spelare och extra träning	Sidan 11
Ledare i Ljungby IF	Sidan 12-14
Isolerat till funktionellt	Sidan 15
Repetition och variation	Sidan 16
Match	Sidan 17-18

I Ljungby IF:s barn- och ungdomsverksamhet är alla välkomna

Ljungby IF är en av Smålands största idrottsföreningar. Klubben har ca 1000 medlemmar varav ca 650 stycken är aktiva i åldrarna 7 år och upp till våra seniorlag.

Vår verksamhet börjar med knattfotboll för sju och åtta åringar, poolspel för 9 åringar och vi har varje år minst 20 ungdomslag i seriespel i åldrarna 10 – 16 år. Utöver det har vi juniorlag och A och B lag på både herr och Damsidan.

Vi strävar efter att vår verksamhet ska vara så pass bra att både barn, ledare och föräldrar känner att fotbollen är en positiv och meningsfull sysselsättning. Föreningen jobbar med att fotbollen ska bidra till att barn och ungdomar får en allsidig fysisk utveckling och träning i en stimulerande miljö. Och att barn och ungdomar har möjlighet att spela fotboll året runt.

Utvecklas i egen takt:

I Ljungby IF har alla möjligheten att utvecklas i den takt som passar varje individ. Vi stimulerar våra medlemmar att delta i andra idrotter och aktiviteter utöver fotbollen.

Utbildning:

Vi ser självklart fotbollen som en viktig del i vår verksamhet, men vi utbildar givetvis våra ungdomar även utanför fotbollsplanen. Exempel på vilka utbildningar som ungdomarna genomgår finner du längre fram i detta häfte.

LIF ANDAN

Inom Ljungby IF ska vi verka för att ha en "LIF anda" och den ska präglas av

- Att spelare, ledare och föräldrar trivs med föreningen.
- Kamratanda, glädje, trivsel och trygghet
- Utveckling och hårt arbete
- Respekt – Den gyllene regeln "Såsom du vill att andra ska behandla dig så ska du behandla dem"
- En mobbingfri förening. Detta bland annat genom att jobba med lagsammanhållning för att få alla att känna sig delaktiga.
- Ordning och reda – Att vi alla hjälps åt att vara noggranna vad beträffar klubbens material såsom bollar, västar och koner samt omklädningsrum och klubbstuga.
- Att verka mot alla former av droger/doping och förskjutande av en eventuell debutålder av alkohol och tobak.
- Vi ska verka för rent spel både på och utanför planen och jobba efter Fair Play:

FAIR PLAY

Inom Ljungby IF ställer ledare, spelare och föräldrar upp på Svenska Fotbollsförbundets Fair Play som innebär att:

- Vi följer fotbollens regler.
- Vi uppmuntra juste spel.
- Vi hälsar på varandra för matchen.
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna.
- Vi respekterar domarens beslut.
- Vi tackar alltid motståndare och domare efter matchen.
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- Vi uppför oss med stil på och utanför planen.

UTBILDNINGSPLAN

Fotboll är så mycket mer än att bara springa runt på en grön gräsyta och jaga en fotboll timme ut och timme in. Fotboll är att skaffa sig en bra kondition, att lära sig behärska olika tekniker, att lära sig att läsa spelet och mycket, mycket mer.

Men det finns också saker utanför planen som en bra fotbollsspelare måste lära sig. Du når till exempel aldrig riktig framgång om du inte lär dig att respektera dina kamrater, dina ledare eller dig själv. Du blir aldrig någon stjärna om du inte lär dig att äta rätt, att tro på dig själv och att avstå från droger.

I Ljungby IF vill vi inte bara fostra fotbollsspelare, vi vill fostra kompletta fotbollsspelare. Och det kan vi endast göra om vi fostrar dem såväl på som utanför fotbollsplanen.

Som fotbollsspelare hos oss får spelarna en gedigen, praktisk, fotbollsfostran på plan genom våra erkänt duktiga ledare. Men de får också teoretisk utbildning genom samma ledare genom att vi använder material från SISU Idrottsutbildarna.

Materialet vi huvudsakligen använder är "Satsa Friskt" från Smålandsidrotten och "Värdefullt" från SISU Idrottsböcker.

I varje åldergrupp, upp till 18 års ålder, utbildas fotbollsungdomarna i, för åldern, lämpligt anpassade frågor. Dessutom lägger vi in ytterligare utbildning i de lite äldre åldersgrupperna.

Vi har även material som används vid ungdomslagets föräldraträffar, vid ledarnas interna träffar och givetvis vid vår egen huvudstyrelses möten.

På den följande sidan kan du läsa mer om vad den teoretiska utbildningen innehåller.

Vi är stolta över vad vi erbjuder – en komplett utbildning av fotbollsspelare.

9 år:

Lekar & Stafetter

10 år:

Leda laget

Värdefullt:

DVD – En film om idrottens värdegrund

11 år:

Leda laget

Satsa Friskt:

1. Må bra

2. Lagom är bäst

5. Spegel, spegel

12 år:

Leda laget

Satsa Friskt:

5. Spegel, spegel

9. Kompis i klubben

11. Fair play

Värdefullt:

Diskussionskort – gröna kort

13 år:

Leda laget

Satsa Friskt:

4. Mat för hungriga

5. Spegel, spegel

6. Idrott utan skador

8. Alkohol - inget för oss

14 år:

Leda laget

Satsa Friskt:

3. Vett om svett

5. Spegel, spegel

7. Nej till snus och tobak

8. Alkohol - inget för oss

15 år:

Leda laget

Satsa Friskt:

4. Mat för hungriga

5. Spegel, spegel

10. Tankens kraft

Reflektion över hela boken

16 år:

Leda laget

Satsa Friskt:

4. Mat för hungriga

5. Spegel, spegel

10. Tankens kraft

Intern domarutbildning

17 år:

Leda laget

Satsa Friskt:

4. Mat för hungriga

5. Spegel, spegel

Valfria kapitel

Leda små lirare

Intern Domarutbildning (frivillig)

Intern utbildning: Avspark (frivillig)

18 år:

Leda laget

Satsa Friskt:

4. Mat för hungriga

5. Spegel, spegel

Uppladdningen.nu

Intern domarutbildning (frivillig)

Seniorlag:

Leda laget:

Nycklar till framgång

Vid föräldrträffar:

DVD:

Vinna eller försvinna

Värdefullt:

DVD plus diskussionskort – gula kort

Vid ledarträffar:

DVD:

Vinna eller försvinna

Värdefullt:

DVD plus diskussionskort – blå kort

Vid styrelsemöten:

DVD:

Vinna eller försvinna

Värdefullt:

DVD plus diskussionskort – röda kort

ATT VAR IDROTTSFÖRÄLDER I LJUNGBY IF

Som fotbollsförälder får man uppleva mycket roligt runt sitt barns fotbollslag. Kom ihåg att matchernas resultat inte är det viktiga i barns fotbollsutövande. Det viktiga är att barnen känner glädje och har roligt i sitt fotbollsutövande och med sina kompisar.

Som fotbollsförälder i Ljungby IF bör du tänka på följande:

- Att trösta, stötta och uppmuntra i alla lägen.
- Att finnas till hands och hjälpa ledarna vid behov.
- Att heja på hela laget under match på ett positivt sätt utan att "styra" spelarna.
- Att betona vikten av att alltid försöka göra sitt bästa.
- Att ge stöd och kärlek oavsett hur det går i matcherna.
- Att uppmuntra ditt barn att träna och spela matcher men inte att tvinga dem.
- Att ha realistiska förväntningar och tänka långsiktigt.
- Att låta ditt barn ta ansvar för sina förberedelser inför träning och match.
- Att alltid respektera domarens beslut.
- Att överlåta all coachning till lagets ledare. Det är ledarna som ger instruktioner under träning och match – inte du.
- Att ha en positiv attityd till motståndarna, deras föräldrar och ledare.
- Att solidariskt ställa upp med skjuts till och från borta matcher enligt det schemat som ledargruppen har gjort.
- Att inte dricka alkohol dagen innan du ska köra barnen till träning eller match.
- Att solidariskt ställa upp vid olika föreningsaktiviteter som t.ex. kioskverksamhet vid seniorlagets matcher som ni får information av från era ledare eller andra aktiviteter. Har man förhinder ordnar man själv med ersättare och meddelar lagets ledare detta.
- Att delta på de föräldramöten som lagets ledare eller någon föreningsansvarig tillkallar. Vid förhinder meddelar man sin frånvaro.
- Att inte vistas i omklädningsrummet utan ledarens tillstånd.
- Att vid matcher befinna dig på motsatt sida som laget vid match.
- Att även du som förälder representerar Ljungby IF. Tänk på att i alla situationer vara ett föredöme.

ATT VARA UNGDOMSPELARE I LJUNGBY IF

- Du uppträder enligt våra mål och riktlinjer. Detta gäller såväl på plan som utanför plan.
- Du meddelar SJÄLV din ledare när du är förhindrad att delta i träning eller match.
- Du deltar inte i match om du känner dig sjuk eller dålig.
- Du betalar medlemsavgift till Ljungby IF för att delta i träning och match.
- Du sätter alltid skolan i första hand.
- Du uppför dig alltid som en god representant för föreningen. Känn dig stolt över Ljungby IF.
- Du respekterar domslut, använder ett vårdat språk och agerar enligt Fair-Play samt nolltolerans.
- Du respekterar motståndare, domare, ledare och lagkamrater
- Du hälsar på motståndarna och domaren inför match och tackar dem efter spelad match.
- Du har ett ansvar att följa det som dina ledare säger, både på och utanför plan, i samband med aktivitet som anordnas av Ljungby IF.
- Du medverkar till att alla i gruppen trivs och kan delta utifrån sina förutsättningar.
- Du säger direkt till ledarna om du tycker att någon kompis blir utsatt för något som inte är juste.
- Du uppträder på det sätt mot dina lagkamrater och motståndare som du själv vill bli bemött på.
- Du håller ordning på din utrustning, samt dig själv, och använder alltid benskydd vid träning och matchspel.
- Du håller dig informerad genom att kontinuerligt titta på ditt lags hemsida.
- Du använder ingen typ av droger, såsom alkohol, tobak, snus, narkotika eller dopingpreparat.
- Att duschning ingår som en del av träningen ser du som en självklarhet.
- Du hjälper till att ta ett gemensamt ansvar för material och anläggningar tillsammans med ledare och övriga spelare i samband med matcher, träningar och andra aktiviteter som anordnas av Ljungby IF.

ÅR FÖR ÅR I LJUNGBY IF

Flickor:

7 – 8 år: Smålirarna – Här tränar man en dag i veckan och målet med detta är att skapa ett intresse för fotboll hos barnen. Träningen är mycket lekbetonad.

9 år: Träningsdosen ökar till två dagar i veckan och här läggs mycket fokus på teknikträning. Matcher kommer att spelas cirka en gång i månaden i form av poolspel eller cupspel. Det är sju manna spel som spelas.

10 år- 12 år: Träningsdosen är fortfarande två dagar i veckan. Mycket fokus läggs fortfarande på teknikträning. Seriespel i Smålands FF:s regi börjar gälla. Matchsäsongen börjar i maj månad och slutar under sista helgen i september med några veckors sommaruppehåll.

13 – 15 år: Träningsdosen kan öka till tre gånger vissa veckor. Mycket fokus läggs fortfarande på teknikträning samt att man nu får lära sig om elvamanna spel som man övergår till vid 13 års ålder. . Träningen nivå anpassas mer desto äldre man blir för att man ska få en så bra utveckling som möjligt på ALLA trots nivå på spelaren. I dessa åldrar får man också, om man av sina tränare bedöms som tillräckligt mogen, träna med dem som är äldre vid vissa träningspass.

16 år och uppåt: Nu går man in i damjuniorerna för att sedan eventuellt kunna ta steget upp i seniorlaget. Träning kommer att ske minst tre gånger i veckan och här har man ett nära samarbete med seniortruppen. De spelare som bedöms som tillräckligt bra kommer att få träna vissa träningspass med A-truppen och eventuellt också få spela matcher med A- eller B-laget. Detta bedöms av tränarna för junior och seniorlaget.

ÅR FÖR ÅR I LJUNGBY IF

Pojkar:

7 – 8 år: Smålrarna – Här tränar man en dag i veckan och målet med detta är att skapa ett intresse för fotboll hos barnen. Träningen är mycket lekbetonad.

9 år: Träningdosen ökar till två dagar i veckan och här läggs mycket fokus på teknikträning. Matcher kommer att spelas cirka en gång i månaden i form av poolspel eller cupspel. Det är sju-manna spel som spelas.

10 - 12 år: Träningdosen är fortfarande två dagar i veckan. Mycket fokus läggs fortfarande på teknikträning. Seriespel i Smålands FF:s regi börjar gälla. Matchsäsongen börjar i maj månad och slutar under sista helgen i september med några veckors sommaruppehåll.

13 – 15 år: Träningdosen kan öka till tre gånger vissa veckor. Mycket fokus läggs fortfarande på teknikträning samt att man nu får lära sig om elvamanna spel som man övergår till vid 13 års ålder. Träningen nivåanpassas mer desto äldre man blir för att man ska få en så bra utveckling som möjligt på ALLA trots nivå på spelaren. I dessa åldrar får man också, om man av sina tränare bedöms som tillräckligt mogen, träna med dem som är äldre vid vissa träningspass.

16 - 19 år och uppåt: I denna ålder bildar man en stor träningsgrupp och träning och matcher kommer att anpassas efter spelarens nivå. Allt för att skapa en så bra utveckling som möjligt för varje individ. Träningdosen kommer under vissa perioder att ligga på minst fyra träningspass per vecka. Ett nära samarbete sker mellan juniortruppen och seniortruppen, där de spelare som bedöms som tillräckligt bra kommer att få träna med A-truppen vid vissa träningspass. Det är tränarna för juniortruppen och seniortruppen som bestämmer vilka spelare som anses mogna för detta. Målet är att ha ett lag i Pojkallsvenskan eller Juniorallsvenskan i denna åldersgrupp.

LÅNA SPELARE MELLAN LAGEN

Ibland kan det vara så att man måste låna spelare från andra lag på grund av att man av olika anledningar inte kan få ihop lag till en match och då gäller följande:

- Som lånande lag ska man alltid i första hand ringa till ledaren för åldersgruppen som är ett år yngre. Funkar inte det så är det OK att kolla med det lag som är ett år äldre men tänk på att man maximalt får ha två överåriga spelare.
- Som lånande lag ska man garantera speltid för den spelaren som lånas.
- Det är alltid det utlånande lagets ledare som bestämmer vilken spelare som man anser ska spela med det frågande laget.
- Presentera alltid den spelare som ni har lånat för övriga truppen.
- Be någon av era spelare att ta hand om den spelare som ni har lånat.

EXTRA TRÄNINGAR

Ljungby IF har som mål att vid vissa tillfällen erbjuda extra träning för spelarna där man slår ihop olika åldersgrupper. Träningen kommer då främst att bestå av mycket teknikträning där varje spelare får ha mycket boll och där smålagsspel tillämpas väldigt mycket.

ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE I LJUNGBY IF

En viktig del i vårt ledarskap de första åren är att fotboll är en "lek". Vi ska ha som mål att se till att barnen alltid har roligt på träningar och matcher. För att uppnå detta är det viktigt att ha en positiv människosyn. Vi vill att du som tränare ska ta mer hänsyn till individen än till kollektivet.

För att barnen ska ha roligt och känna sig trygga ska vi uppmuntra, stötta och berömma individen. Utgångspunkten för vår verksamhet är barns och ungdomars behov att få vara i rörelse och där glädje, engagemang, delaktighet, samverkan och förståelse är väldigt viktigt.

Inläring: För att skapa en god inlärningsprocess för barnen är det viktigt att vi får dem att känna glädje i att komma till träning och match.

Återkopplingen, d.v.s. att barnen får information om hur de klarar av de olika momenten är viktig för att inläringen ska bli så bra som möjligt. Givetvis är det viktigt att de förstår instruktionerna från ledarna, vilken bör ges i fotbollstermer.

Tänk på att inlärningshastigheten är olika hos varje barn så det gäller att ha tålamod i träningen. Det är mycket viktigt att repetera och åter repetera olika moment. Genom att öva lär sig barnen mest, lättast och snabbast och vi måste därför låta spelarna få nöta de detaljer som vi vill förbättra hos dem, dels i den organiserade träningen men även individuellt.

Ett tips kan vara att ge barnen läxor på de olika momenten man tränar, vilket kan vara en passning med insidan av foten, nedtagning med låret mm.

Träning: För att bli duktig i fotboll krävs det att man tränar. Likt en pianist som dagligen övar skalor måste även våra fotbollsspelare få nöta grunderna inom fotbollens teknik. Teknikträning ska därför vara med på varje träning, något som är väldigt viktigt för en fotbollsspelare.

Tänk dock på att fotboll är en lek och att träningarna ska vara lekfullt formade. För många barn är dock en seriös träning det roligaste som finns och därför måste vi som ledare våga ställa krav på barnen att de ska vara koncentrerade på träningen.

Planering och Tema: Det är alltid viktigt att du har planerat träningen och inte bara kommer till träningen och sätter i gång några övningar. Ha alltid ett tema för träningen och följ sedan det temat under en period över cirka två veckor. Var dock beredd på att kunna improvisera, för ibland kanske det kommer mindre antal spelare än vad du har räknat med eller så har ni blivit tilldelade en mindre planyta än du planerat för. Ställ ofta frågan till barnen om vad vi tränar på och varför så får de tänka till varför man gör en viss övning. Detta gör att barnen på ett enklare sätt kommer att förstå syftet med träningen.

Målsättning: Som barn och ungdomsledare måste vi vara medvetna om att utvecklingsmålet går långt, långt före resultatmålet. Det väsentliga är att spelarna utvecklas som människor och spelare. Resultatet är först viktigt i seniorsammanhang och lyckas vi med att utveckla våra individer så kommer vi att nå våra resultatmål längre fram också.

Samling: Var på plats cirka 5-10 minuter innan träningen börjar för att gå igenom dagens träning, dess innehåll och dess syfte. Detta kan göras i omklädningsrummet eller ute vid planen.

Träningsinnehåll: Att kunna spela fotboll är en summa av många olika kapaciteter, bland annat teknik, styrka och kondition. Dessa utvecklas olika i olika åldrar. Teknik lärs in bäst i åldrarna före puberteten och är bestående. Att innan puberteten träna på spelsystem och positionsspel är inget som bör göras. Låt istället spelarnas egen kreativitet dominera och fokus bör ligga på bollbehandling.

Teknikträning: Teknik ska vara det som vi tränar mest på. I spel kan det många gånger vara så att man inte kan utföra tekniska moment och därför är det viktigt att nöta detta med många upprepningar. Till en början är det bäst att utföra teknikträningen i isolerad form, d.v.s. utan motståndare för att när barnen lär sig mer och mer kunna utföra det funktionellt, d.v.s. i mer matchanpassade situationer.

De moment som ska tränas isolerat är:

- Mottagningar

- Medtagningar
- Insidesspassningar
- Koordinativa rörelser med boll
- Finter och dribblingar
- Tillslag

Tänk på att lägga in teknikövningarna i början av ett träningspass eftersom koncentrationen då är den bästa. Ha också i åtanke att när en spelare har lärt sig ett tekniskt moment bör spelaren utmanas genom att få prova på det i ett högre tempo. Kroppen lär sig inte bara tekniken utan memorerar också i vilket tempo som det gjorts i.

Smålagsspel: Smålagsspel är något som rekommenderas varmt, d.v.s. tre mot tre, fyra mot fyra. I smålagsspel lär man sig olika tekniskmoment på ett bra sätt eftersom man ofta får komma i kontakt med bollen i många olika situationer. Dessutom som får man i denna typ av spel med nästan alla de moment som fotbollen har att erbjuda. Bollbehandling, passningsspel, rörelse utan boll, spelbarhet, speluppfattning med mera. Dessutom kan man på ett bra sätt träna på de finter man övat på i isolerad form. Smålagsspel bör vara ett återkommande inslag i nästan alla träningar som bedrivs.

Kom ihåg att om det är många spelare som deltar i spelet genererar också i mindre antal bollkontakter per spelare. Spela alltså mycket smålagsspel och hellre fyra mot fyra än sex mot sex och låt då ett tredje lag vila.

ISOLERAT TILL FUNKTIONELLT

Inom fotbollsträningen finns det två begrepp som är väldigt viktiga. Det ena är isolerad träning som innebär att spelare står och nöter ett moment utan motståndare. Anledningen till det är att lära in en bra teknik och att uppnå många upprepningar. Motsatsen till detta är funktionell träning, som är betydligt mer matchlik än den isolerade träningen. Exempel som gör träningen mer funktionell är medspelare, motspelare, tempo som i match, rörelse som i match, rikttningsbestämt, tidsbestämt med mera.

Vi ska sträva efter att göra träningen som funktionell som möjligt. Det görs bäst genom spel i olika former. Dock måste vi bryta ut tekniska moment och nöta det isolerat, vilket är viktigt att göra framförallt i unga åldrar. Som exempel kan ett funktionellt smålagsspel innebära att en spelare inte får skjuta ett enda skott, medan en isolerad skottövning innebär många upprepningar för den enskilde spelaren. Det kan vara bra att vara medveten om detta förhållande vid en planering av en träning.

Kort sammanfattat är det mycket viktigt att träna både isolerat och funktionellt. Sträva mot att inleda alla träningar isolerat för att sedan övergå till funktionell träning. Som exempel ska en spelare först lära sig att passa bollen när den ligger stilla innan man försöker på rullande boll. Men spelaren måste givetvis utmanas också, d.v.s. få försöka sig på ett moment som han eller hon inte behärskar. Detta kan förhoppningsvis stimulera spelaren till att bedriva egen träning och det är en viktig uppgift för en ledare att uppmana till.

REPETITION OCH VARIATION

Träningarna ska självklart vara varierande men det får inte heller bli så att spelarna aldrig hinner känna sig bekväma och säkra i övningarna. Tänk på att inte byta övning för ofta under ett träningspass. Vi rekommenderar att högst ha tre övningar per träning. Exempel på detta är en uppvärmning med någon teknikövning, smålagsspel eller skottövning och som avslutning spel.

Det är väldigt viktigt att som ledare instruera och vara aktiv i de olika tekniska momenten. Börja alltid enkelt och bygg därefter på övningen när den fungerar bra. Ha dock inte för bråttom för enligt forskning så krävs det mellan 10 000 – 14 000 repetitioner av en rörelse för att automatisera den. Repetition är alltså jätteviktigt.

Styrning: För att få ett bättre resultat av exempelvis smålagsspel eller spel på större yta kan man styra spelet och ange särskilda förutsättningar eller begränsningar. Spelar man som exempel två mot två och har dribbling som tema, så kanske inte bara mål ska ge poäng utan man kan även få poäng vid en lyckad dribbling eller ett lyckat väggpass. Spelaren får då tänka till lite mer och även utöva moment funktionellt som tidigare varit ett isolerat moment.

Efter träningen: Samla alltid gruppen efter träningarna för en sammanfattning av det ni har tränat på. Fråga spelarna vad ni har tränat på och ta ut några detaljer som ni tycker är viktigt att de lägger på minnet. Detta kan göras i omklädningsrummet då det är viktigt att minst en ledare är med när gruppen byter om.

Uppmuntra och inspirera också spelarna till egen träning. Som exempel kan vara att man ge spelarna en hemläxa till nästa träning och koppla gärna läxan med det ni tränar på för tillfället. Givetvis är det bra om man sedan följer upp läxan på nästkommande träning.

Mellan träningarna: Det är också utvecklande att titta på fotboll, både på TV och i verkligheten. Ta gärna med laget vid minst två tillfällen per år för att kolla på när dam eller herrlaget spelar. Ge spelarna uppgifter att som exempel kolla på en viss spelare och hur han/hon agerar under matchen och i vissa situationer.

MATCH

Fotbollsmatchen är oftast det roligaste barnen vet. Ibland kan vuxnas resultatnriktning göra att barnen hamnar i kläm. Därför ska vi alltid se till att uppmuntra till glädje (avdramatisera resultatet).

- Alla som är uttagna till matchen ska få spela ungefär lika mycket
- Alla får turas om att starta matcherna
- Alla får spela på olika positioner i laget
- Alla som vill får turas om att vara lagkapten

Innan match: Ta inte med för många spelare till en match. Det är bättre att man vilar några spelare så att de som är med på matchen får rikligt med speltid. Till nästa match är det några andra spelare som får vila. Sex avbytare per lag är rimligt att ha med sig.

Visa som coach att resultatet inte är det viktigaste. Det viktigaste är att få en bra utveckling på spelaren och låt de spelare som är med på matchen att få spela ungefär lika mycket. Träningsnärvaro ska självklart premieras vid uttagning till match.

Försök att använda dig av de teman som är kopplat till den senaste tidens träningar eller matcher.

Under match: Alla tränare har olika coachningsmetoder och så ska det också vara. Det finns dock ett par saker som man bör tänka på.

Har man en för aktiv coachning så kan det ha en negativ inverkan på spelarna. Kom gärna med instruktioner men undvik att styra spelarna på planen. Uppmuntra istället och låt spelarna ta egna beslut, då utvecklas de och får självförtroende.

Att rensa bort bollen för att ta poäng är inte något vi strävar efter. Försök istället att få spelarna att lösa situationerna på ett bra sätt. Spelarna ska känna att det finns en frihet att våga misslyckas. Försök istället att ha en positiv anfallsidé där spelarna som sagt tar egna beslut på planen.

I halvtid: Låt spelarna få vila lite och dricka medan ni samlas. Prata sedan med laget om vad som har varit bra och vad man kan göra annorlunda. För att spelarna ska känna sig trygga är det viktigt som ledare att vara positiv och uppmuntra. Koncentrerar dig på maximalt två saker som eventuellt bör förbättras inför andra halvlek. Går man in på för många saker så får det ofta motsatt effekt.

Efter match: Samla laget en stund efter slutsignalen och sammanfatta kort matchen. Förstärk det som har varit bra oavsett resultat. Fråga gärna spelarna hur de upplevde matchen och diskutera deras upplevelse. Allt för att de själva ska få tänka till lite. Påminn spelarna om nästa aktivitet och uppmuntra till egen träning.

Närvarokort och SISU Listor: Dessa listor är jätteviktiga att fylla i då klubben får ekonomiska bidrag för detta. Närvarokorten fylls alltid i vid träningar och matcher och SISU listorna fylls i om man t.ex. har ett möte med laget som kan innehålla någon form av teori. För frågor om detta kontaktar man kansliet.

FÖR ATT FÅ TIPS PÅ ÖVNINGAR REKOMMENDERAR VI ATT NI SÖKER ÖVNINGAR PÅ ÖVNINGSBANKEN. GÅ DÅ IN PÅ GOOGLE OCH SKRIV ÖVNINGSBANKEN SVENSK FOTBOLL OCH REGISTRERA DIG. ELLER SÅ KONTAKTAR NI KANSLIET FÖR ATT LÅNA DEN ÖVNINGSPÄRM SOM FINNS MED ÖVNINGAR FÖR OLIKA ÅLDRAR.