TEMADOKUMENT

Fotbollsmetodik (*pedagogiska knep*)

För tränare/ledare och spelare som vill få uppslag, ideer

och förståelse för den praktiska fotbollsmetodiken.

***SE UPP FÖR ERFARENHET !***

***VARJE HÄNDELSE ÄR UNIK***

***OCH***

***VARJE MÄNNISKA ÄR UNIK***

***DÄRFÖR KRÄVS***

***UNIKA LÖSNINGAR !***

*(Tommy Sandlin)*

Dokumentet innehåller följande moment:

\* Individens utveckling

\* Teoretisk fotbollsmetodik

\* Praktisk fotbollsmetodik

\* Grupparbete teori/praktik

**PEDAGOGISKA KNEP FÖR FOTBOLLSTRÄNARE**

I och med att vi föds så lär vi oss saker och ting varje dag. vi lär oss t ex att förbättra vårt rörelsemönster. För barnet tar det mellan nio och tolv månader att lära sig att stå och gå. Därefter tar det flera år att lära sig springa, kasta eller sparka på en boll med

någon nämnvärd precision. Faktum är att allt målinriktat arbete kräver att vi lär oss använda vår kropp och hantera vår omgivning.

Fotbollsträning är inriktad på att förvärva en färdighet och att kunna använda den på en jämn prestationsnivå.

Fotbollsträning är tvåfaldig, dels ger den förbättrad fysik och dels ger den förbättrade färdigheter. Det är framför allt de förbättrade färdigheterna som detta häfte berör och då med inriktning mot den pedagogik som krävs för att spelarna skall kunna förstå och lära sig dessa färdigheter.

Genom att upprepa en kroppsrörelse sänds en kontinuerlig ström av signaler till hjärnan som i sin tur kan lagra den informationen. Detta leder till att kroppen sköter de inövade rörelserna helt automatiskt. Detta kallas för att rörelserna blir automatiserade och att man utför en rörelse utan att behöva tänka efter.

Det är med tanke på det ovannämnda som texten vill poängtera hur viktigt det är att lära ut rätt och att kunna lära ut. Tyngdpunkten i häftet kommer att ligga på att kunna lära ut, att få spelaren att förstå vad den gör. Det gäller inom vilken disciplin som helst och på alla nivåer. Speciellt viktigt är det för de som tränar barn och ungdomar. Det man lär sig då sitter oftast i hela livet, i vilket fall som helst under den aktiva karriären.

Misstanken är att vad som ofta glöms bort är den praktiska pedagogiken. Spelarna vet oftast vad som skall tränas och varför, men hur momentet skall genomföras för att få bästa förståelse ägnas det förmodligen inte lika mycket tanke åt. Det är den punkten som detta häfte skall försöka belysa och förhoppningsvis bringa klarhet i.

**PEDAGOGIK**

Pedagogiken har som vetenskaplig disciplin till uppgift att systematiskt beskriva, förklara och förstå den pedagogiska praktik, fostran, utbildning och undervisning - som förekommer och har förekommit i samhället. Det pedagogiska problemområdet behandlar bl a frågor om hur och varför. Det praktiska resultatet av pedagogik

är värderingar, kunskaper och färdigheter. Som i det här fallet kommer att vara inriktat på fotboll.

***Det jag hör - det glömmer jag. Det jag sett - det kommer jag ihåg.***

***Det jag gör - det förstår jag.***

*(Kung - Fu - Tse)*

**INDIVIDENS UTVECKLING**

Som fotbollstränare kommer man i kontakt med barns och ungdomars utveckling.

Det är viktigt att känna till och förstå utvecklingen för att kunna anpassa träningarna till den. Genom att inneha den kunskapen underlättar man arbetet och bäddar för en god inlärningsmiljö.

Utvecklingen sker på olika plan och håll samtidigt. De delar som utvecklas förutsätter varandra och understödjer varandra när individen mognar. Det är en utveckling där varje del samspelar med varandra och bidrar till en helhet.

Människan utvecklas i följande aspekter:

* Fysiskt - Motoriskt *(lär med kroppen)*
* Kognitivt (Intellektuellt) *(lär med huvudet)*
* Emotionellt (Känslomässigt) *(förstå andras känslor)*
* Socialt

Arvsanlagen bestämmer i stort hur vi utvecklas och hur snabbt vi växer. Under tiden mellan två år och fram till begynnande pubertet sker en ganska konstant längd och viktutveckling, som därefter avlöses aven till växtspurt. Det brukar inträffa hos flickor vid 10 - 14 årsåldern och ett par år senare hos pojkar. Därefter sker en långsam längdtillväxt fram till den slutliga längden som uppnås vid 16 - 19 årsålder.

Människans motoriska utveckling är ett samspel mellan arvsmässiga förutsättningar, mognads förlopp , miljöfaktorer och inlärning (träning). Individens hjärna och nervsystem utvecklas olika fort hos olika individer. Detta innebär att varje individ kommer att utvecklas i sin egen takt och rörelser kommer att anpassas till olika situationer, som i det här fallet är fotbollsmässiga.

Det gäller som fotbollstränare att skapa en så positiv utvecklinsmiljö som möjligt. Om den aktive skulle bemötas med känslokyla och avvisande, skulle resultatet bli att den inte klarar vissa uppgifter och på så sätt ha svårt att utvecklas på rätt sätt. Den aktive skulle med all sannolikhet ha svårt att ta initiativ och försöka lära sig något nytt - rädslan och osäkerheten skulle ta överhanden.

Det är väldigt viktig som tränare att försöka skapa den "rätta miljön" för spelarna att utvecklas i. Där attityder, värderingar och förväntningar bidrar till en positiv utvecklingoch inte tvärtom.

**INLÄRNING**

Som ovan nämnts är miljön och omgivningen viktig för inlärningen. Atmosfären som skapas av tränaren kan antingen ge en god inlärningssituation eller tvärtom. En god inlärningssituation är då spelaren känner sig trgg och trivs på träningen. Då spelaren ser meningen med övningen och att sambandet mellan övningen och den funktionella användningen är tydlig. Detta leder til att spelaren är motiverad och engagerad att utföra övningen

Återkopplingen (feed-back) är nödvändig för en effektiv inlärning. Genom att ge spelarna feed-back under övningens gång eller direkt efter skapar man en positiv bild och visar personligt engagemang. Det är då också lättare för spelaren att ta åt sig den information som tränaren meddelat och ev förändra något.

För att feed-backen skall vara effektiv måste tre centrala punkter tillfredsställas:

1. Feed-back måste vara meningsfyllt för spelaren .
2. Feed-back måste gå direkt på rörelsen.
3. Feed-back måste komma nära i tiden.

Om man har ett val mellan att ge positiv eller negativ feed-back bör man välja positiv feed-back.

Stegrade övningar kan vara en förutsättning för att lyckas. Genom att dela upp en övning i delar ger man spelarna färre detaljer att koncentrera sig på och på så sätt bättre förutsättningar att lyckas. När sedan delarna fungerar bygger man vidare och till slut visar man helheten och får då den rätta förståelsen. Det är viktigt att komma fram till helheten för att spelarna skall kunna se kopplingarna mellan delarna och för att det skall bli mera konkret.

Det är viktigt som tränare att försöka förstå hur sina spelare lär sig bäst. En spelare kanske direkt förstår en verbal instruktion. Medan någon annan lär sig bäst genom att se övningen utförd eller genom att "känna" övningen för att lära den. Några instruktionssätt:

1. Verbal instruktion *(muntligt)*
2. Visuell instruktion *(visar)*
3. Manuell instruktion *(för med kroppen med spelare)*
4. Gruppinstruktion *( 1 + 2 + 3 = 4, olika individer)*

Som tränare bör man uppmuntra till problemlösning och påhittighet på träningarna. Det gör att spelarna tränar på detta och med all sannolikhet praktiserar det på matcherna. Vidare är det viktigt att vara öppen för spelarnas ideer och andra lösningar än de som man själv tänkt ut. De ger engagemang och motivation hos spelarna,

vilket i sin tur höjer kvaliten.

Kroppen är unik och anpassar sig efter den träning som vi utför. Om man upprepade gånger utövar en felaktig teknik kommer kroppen att automatisera rörelsen och vänja sig att utföra rörelsen på det viset. Det är därför viktigt att lära sig rätt teknik från början och låta kroppen få automatisera den rätta rörelsen.

Om man t ex skall slå en bredsida med passningskvalite måste den rörelsen och tekniken vara automatiserad för att man skall kunna lyckas under anspända förhållanden, som under en match. Innan en teknik är automatiserad är det mindre lämpligt att träna liknade rörelser, t ex att träna skott och lobb på samma träning. Detta även fast teknikerna påminner om varandra. Lobben innehåller en bromsning

av rörelsen, som man inte vill ha i skottet.

Inlärning av teknik skall ske under optimala förhållanden. Medan teknikträning kan ske under alla möjliga förhållanden. Inlärningen bör ske tidigt på träningarna för att få bästa effekt. Teknikträningen däremot kan förekomma när som helst under träningen.

**KOMMUNIKATION**

Kommunikation används för att överföra information, attityder, känslor etc.

I allmänhet använder man språket som kommunikationsmedel, men man kan även använda sig av t ex gester, ansiktitsuttryck, tonfall mm.

Det sker ofta en kommunikation mellan tränaren och spelare, oftast då en envägskommunikation. En av tränarens uppgifter är att få igång kommunikationen mellan spelarna. Få spelarna att lösa uppgifter tillsammans. Men även att få i gång en tvåvägskommunikation mellan spelare och tränare.

En viktig egenskap som tränare är att kunna lyssna och förstå. Vissa spelare behöver kanske speciell uppmärksamhet och speciella former för kommunikationen. I stora drag är kommunikationen person och situationsberoende. Förmågan att kommunicera med sina spelare är en nyckel till framgång. Ömsesidig respekt och förtroende är grunden för en god kommunikation.

Den effektivaste kommunikationssituationen är då man som tränare är ensam med spelaren. Då har man störst möjlighet att nå spelaren och få chansen att kommunicera i lugn och ro.

Undvik att kommnicera med spelaren efter att vederbörande gjort något misstag.

I detta läge är ofta spelaren blockerad och kommunikationen blir då helt bortkastad. Man kan då skapa en negativ laddning mellan sig själv som tränare och spelaren.

Vid all kommunikation är ögonkontakt viktig. Titta gärna spelarna i ögonen men fladdra inte med blicken utan ligg kvar en stund med blicken.

Språket skall vara enkelt och konkret. Om man använder svåra ord eller fotbollstermer bör man vara noga med att förklara dess innebörd. Variera gärna tempo när du pratar. Lägg även in pauser för eftertanke och betona gärna viss viktiga detaljer.

Om man känner att man varit otydlig i en instruktion kan man be en spelare med egna ord återge vad man sagt.

Gester är viktiga. Betona gärna viktig information med både röst och gester. Har man ett levande kroppsspråk skall man utnyttja det. Se bara till att undvika negativa gester och miner inför spelarna.

***Säg ALDRIG - det där var FEL eller INTE SÅDÄR.***

**PRAKTIK – INSTRUERA**

* Försök att alltid ha boll med i övningarna.
* Om man tränar barn i 7 - 12 årsåldern bör man ha mindre muntlig information. I den här åldern bör man visa och låta dem härma. Det gäller även äldre också, men där kan man förmoda att den verbala instruktionen går fram.
* Försök att träna helheten och i varje fall komma fram till helheten. Speciellt för barn som har svårt att sätta ihop delar och framförallt om delarna har tränats under flera räningar.
* Använd koner på olika sätt för att förtydliga och förenkla tillsammans med verbal instruktion.
* Att dela in planen i olika zoner kan vara bra l vissa sammanhang.
* Visa alltid taktiktavlan så att spelarna enkelt kan sätta sig in i olika situationer. Det egna målet mot golvet.
* Vid användandet av overhead där man ritat en spelplan kan det vara lämpligt att använda häftstift eller små brickor som spelare.
* Rita gärna en pil bredvid spelplanen, som beskriver spelriktiningen, när du visar något teoretiskt.
* Om träningen går dåligt är det viktigt att kunna bryta trenden och förändra så att det blir en positiv träning igen. Man får inte vara fast i sin planering utan man måste vara flexibel och kunna förändra. Åsikter från sina spelare måste man kunna värdera och på ett positivt sätt väva in i träningen.
* Träna gärna teknikövningar som avslutas med skott mot mål.
* Träna spelmoment där de normalt brukar inträffa.
* Använd stora mål i smålagsspel för att undvika dribblingar in l mål.
* Ha alltid ett syfte eller tema för en övning. Detta för att spelarna skall veta vad det är som tränas och för att de skall vara engagerade och motiverade.
* Försök att sträva efter att varje träning skall varje spelare ha fått känslan av att de lärt sig något.
* Det gäller att planera och förbereda träningarna för att de skall kunna vara lyckade.
* Förbered dig mentalt på hur träningen kommer att se ut och vilka eventuella svårigheter som kan uppstå.
* Det är få förunnat att veta exakt hur många som kommer att finnas ~på träningen. Det gäller med andFa ord att vara förberedd på olika antal spelare i de övningar som man planerar.
* Ibland fungerar ingen ting på träningen beroende på olika orsaker. Då gäller det att kunna förändra och hitta alternativ som fungerar. Det kan kanske vara en övning som man vet alltid fungerar och det ger oftast det bästa träningsresultatet.

*Källa:*

*Peter Brusvik*

*Åsa Lindebring*