



Ledare

För att ge våra ungdomar en så bra kvalitativ och genomtänkt utbildning krävs det att varje ledare erbjuds en bra utbildnings möjlighet. Föreningen har valt att erbjuda våra ledare att gå Svenska Fotbollsförbundets Tränarutbildning BAS. Utbildning bekostas av föreningen.

En rekommendation som föreningen har när det gäller utbildningsnivå för att få vara tränare/ledare för olika åldersgrupper är:

Åldersgrupp:	Utbildningsnivå för tränare:	Utbildningsnivå för övriga ledare:
5-6 år	Avspark	Avspark
7-9 år	Avspark+ På börjat Bas 1	Avspark
10-11 år	Avspark+ På börjat Bas 1	Avspark+ På börjat bas 1
12-13 år	Avspark+ På börjat Bas 1	Avspark+ På börjat bas 1
14-15 år	Avspark+ BAS 1	Avspark+ På börjat bas 1

För att vi ska lyckas med föreningens mål är det viktigt att vi följer föreningens riktlinjer, utbildningsplan och policy som ÅBY IF har.

Riktlinjer och hjälp vid träning:

- Planera/komma väl förberedd till träning. Ett bra hjälpmedel är att använda sig av övningsbanken (<http://ovningsbanken.svenskfotboll.se>).
- En normal träning bör innehålla kort samling (upprop, genomgång av träning och eventuellt reflektioner från den senaste matchen), uppvärmning (med eller utan boll), teknikövning, spelövning och smålagsspel (ex 2 mot 2, 3 mot 3), samling och återkoppling.
- Försöka få en "rödtråd" genom hela träningstillfället från uppvärmning, övningar och till sista smålagsspelet.

Följ arbetsmetoden VAD, VARFÖR, HUR vid varje övning.

VAD	ska vi träna på?	(övningens syfte)
VARFÖR	ska vi träna på just denna övning?	(motivera spelarna)
HUR	ska vi lära oss övningen?	(tydliga instruktioner)



Praktisera genom:

Organisation före övningen

Anvisningar om hur övningen ska gå till.

Sammanfattning: samla gruppen och lyssna på reflektioner

Repetera vad som var bra och utvecklande.

Följ instruktionsmetoden **VISA – FÖRKLARA – VISA - ÖVA.**

VISA – övningen så att alla kan se och höra. Jag som ledare visar övningen eller ta hjälp av en eller flera spelare.

FÖRKLARA – ge tydliga, kortfattade instruktioner med ett språk som spelarna förstår.

VISA – övningen igen, påminn om instruktionerna i övningen.

ÖVA – börja i lågt tempo, var lyhörd på spelarnas frågor.

Återkoppla till spelarna att man förstått instruktionerna

För att nå ett bra resultat är att låta spelarna göra många upprepningar.

”Med spelarens utveckling i centrum ska ungdomsverksamheten bidra till att föreningen alltid har egna produkter i seniorverksamheten på så väl Herr och Damsidan”

