# ”Att ta med”

efter dag 1 – Tränarutbildning C 2019-10-12

## Utveckla ”vårt sätt att leda”

* Sätt upp "målsättningar" – vad vill vi uppnå med våra träningar
  + Socialt
  + Fysisk
  + Teknik/förmåga
  + Samarbete
* Skapa ett övningsbibliotek där vi samlar
  + Uppvärmning
  + Färdighetsövningar
  + Spelövningar
  + Lekar
* Skapa träningar och låt dem vara kända innan träning
* Byt ut max 1 övning per gång
* Eventuellt - "gruppövningar/focusgrupper" för olika nivåer. Där man har fokusövningar för olika grupper som "man tar åt sidan"
* "FRYS" Spelet ex om många står i passningsskugga, fråga om barnen "ser bollen" ser man inte bollen är man i passningsskugga. "Vad kan du göra"?
* Tänk på vid övningar:
  + VAD
  + VARFÖR
  + HUR
  + ÖVA med FRYS
  + SAMMANFATTA

**Typer av ledning:** "variera mellan dessa"

* Instruktion - tydlig instruktion
* Modell - visa själv, film, barn --> härma
* Upptäcker - ställ frågor, barnen frågor - förstärk

**Skapa en lärande inkluderande och positiv miljö:**

För att barnen ska känna sig kompetenta:

Vad kan jag göra som ledare?

* "när du gjorde där, var det väldigt bra" = tränaren såg mig i en specifik situation. Var tydlig med vad som är bra, utmana spelaren på individnivå.
* Övningar som gör att alla kan känna att de "lyckas"
* Låt barnen visa övningar

För att barnen ska känna tillhörighet - samhörighet

* Se, ta med de nya, använda namn, titta på dem - se dem utanför fotbollen -->blir något mer - skapar relation

För att barnen ska känna att de kan påverka

* Låt spelarna önska övningar för uppvärmning, Dela upp i mindre grupper och för dialog kring förbättringar med spelarna.

Bra tips

* Bra med övningar som kräver att man tittar upp och vrider på huvudet