



Ledarträff Lekebergs IF

"Strategier & Samverkan för att behålla spelare"

Minneanteckningar Johan Lundberg 2025-04-11



Strategier & Samverkan

Anteckningar Johan Dacarlius

Dropout inom idrotten

- Vanligast 11-12 år

	Lanna (2023)
7-9 år	89% av alla barn är aktiva
10-12	88% -11-
13-16	69% -11-
17-25	30% -11-

Var spelar de som bor i Lanna?
157 Lekebergs IF
12 Latorps IF
9 Fjugesta
8 Karlslunds IF
6 Örebro SK

Problem

Varför slutar unga att idrotta?

- Har inte tid (inte prioriterar)
- Svårare att dubbelidrotta
- Mindre motivation
 - Skador
 - Splittrat Kompisgäng
 - Tävlingsfokus vs utvecklingsfokus
 - Vi börjar tidigare

UNGA 2025 - 15-24 ÅR (studie nationellt)

-16 % utövar någon idrott

Vad är viktigt?

- Att jag lär mig saker / utvecklas
- Att det är roligt
- Göra en god gärning

En av fem har slutat med idrott

- Behövde fokusera på skola/jobb
- Det tog för mkt tid
- Tröttnade
- Skadade mig

Potentiella Lösningar

1. "Have fun" / "Role models (föräldrar)"
2. En träning är en träning - variationsprincipen
3. Hur kan vi öka motivationen?

Lärgruppsledare - folkbildning

Dialog - Icke formellt lärande
Mål som formuleras av deltagarna
Min 30 min sammanhängande

Hur är en lärgruppsledare?

- Fråga
 - Styra
 - Lyssna
 - Struktura
 - Avgränsa
- Dialog mellan spelare och tränare
Ex. Individuella spelarsamtal
- Tränare - Tränare -
Ex. Planera tillsammans

Några exempel

- 7-9 år Bra kompis / Regler i gruppen i laget
 - 10-14 år Kost / Skador etc
 - 15-19 Taktiskt / Fotbollspsykologi
 - 20+ Analys / Individuella samtal
- Involvera "gruppen" i folkbildning

Strategier & Samverkan

Redovisning - Gruppdiskussioner



1. BOLLKUL - DELA TIDIGT PÅ TJEJER OCH KILLAR

- DIALOG INOM FÖRENINGEN
MED DE LAG NÄRA I ÅLDER
FÖR SAMARBETE OCH IDEUTBYTTE

- DIALOG MED NÄRLIGGANDE KLUBBAR
(ANDRA SPORTER) ANG. TRÄNINGSTIDER OSV.

2. UTBILDNINGAR^{och} NÄRA DIALOG INOM KLUBBEN

3. - SAMLING FÖRE OCH EFTER
TRÄNING FÖR SAMTAL

- "UTVECKLINGSSAMTAL"

- FOKUS PÅ GRUPPEN

* Ha roligt på träningarna.
Lyssna på killarna.
Hitta på olika typer av träningar. (fys)

* Få tips från andre ledare.

* Ha samtal med varje spelare.

Samarbete och erbjuda bra verksamhet

- Innehåll

- Spela med äldre lag/yngre lag

- Samverkan i föreningen

- Erbjudna västlighet för spelare att vara med som ledare i yngre lag

• Skapa tillfällen att lära av varandra

Träna varandras lag vid något eller några tillfällen

• Ta med info till övriga ledare i de olika lagen

Strategier & Samverkan

Redovisning - Gruppdiskussioner



1. FÖRHINDRA DROPOUT - VAD GÖRA?

- ENGÅGEMÅNG LEDARE
- INKLUDERING / SKAPA ROLIGA / DRIVKRAFTER TRÄNINGAR
- LÄGRE ÅLSRÅR → AKTIVITETSGRÅD VARIATION - ALLSÄKERHET "SPONTANFOTBOLL"

PRINCIP
LEDARE BOLLVÅL → POJK
→ FLECK

2. LEDARSTÖJD

- UTBILDNING "KRAV"
- KONTAKT M. LEDARE ÖVER / UNDER - UTBYTA ERF. - TRÄNARE
- ROLMODELS FRÅN ÄLDRE LÅG KIF / ÖSK / DIF

3. KONKRET

- TYDLIGARE AUSTÄMMNING
- ANSVAR PLANERING
- INVOLVERA / DELAKTIGA
- TEAMBYLDING - EN TRÄNING ÅR TRÄNING

1.

- FOTBOLL SOM MÖTESPLATS
- INKLUDERA VÅRDADSHAVARE
- RELATIONSSKAPANDE
- STÖTTA VARANDRA SOM LEDARE MELLAN LAGEN
- BLI EN VIKTIG VUXEN
- ~~...~~ FOLKBILDNING



Strategier & Samverkan

Förslag på principer Lekebergs IF

Princip 1: *Skapa roliga och stimulerande träningar med både variation och progression.*

Princip 2: *Skapa tillfällen att lära av varandra (tränare/ledare). Minst 2 tillfällen per år?*

Ex. Dialog inom föreningen med lag nära i ålder (under/över) för samverkan/idéutbyte & utbildning.

Ex. "Träna varandras lag".

Ex. Erbjudna äldre spelare att vara med som ledare för yngre lag

Ex. Ledarstöd - mall för planering & utbildning i nära dialog med klubben.

Princip 3: **Individuella spelarsamtal** - före / efter träning - från små "check ins" till mer utvecklingssamtal ju äldre spelarna blir. Lyssna på spelarna

Princip 4: **Yngsta lagen** - Vid uppstart av ny bollkulsgrupp säkerställa att tränare finns från både föräldrar för killar och tjejer. Efter första gemensamma året delas tjejer och killar upp i varsitt lag vilket visat sig leda till att vi behåller fler tjejer (och killar).

Princip 5: **Fotboll som mötesplats** - bjuda in till provträningar / fortsätta med viktiga cuper som Folkpool Cup & Kåbe mattan - följa upp och utveckla!



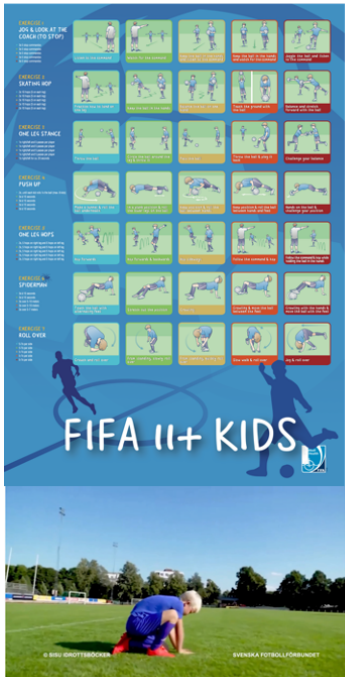
Nästa Ledarträff - Skadeförebyggande strategier

Augusti / September

FIFA 11+ Kids (6-10 år)

FIFA 11+ (10-16+ år)

Knäkontroll+ (10-16+ år)



<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/halsa/skadeforebyggande-program/>