



LÄRGRUPPSPLAN SPELET FOTBOLL

Information

Utbildningsstegen

Den här lärgruppen är en del av ÖSK Ungdoms utvecklingsstegen som är framtagen tillsammans med RF-SISU Örebro län. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar i föreningen.

Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med verksamhetsutvecklaren för er idrott på ÖSK Ungdoms kansli.

Vad är en lärgrupp?

Lärgruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands.

Diskussionerna ska ske i mindre grupper (5-8 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen.

Genom att kontinuerligt redovisa era lärgrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Örebro län.

Din uppgift som lärgruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lärgruppen.
- Under lärgruppen så är det du som håller ihop trådarna. ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lärgruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

Frågor

Ta kontakt med er idrotts verksamhetsutvecklare om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget.

Bandy & Handboll: Sebastian Wedenberg, sebastian.wedenberg@oskungdom.se

Fotboll: Daniel Hasselstrand, daniel.hasselstrand@oskungdom.se

Innebandy: Fabian Arvidsson, fabian.arvidsson@oskungdom.se



LÄRGRUPPSPLAN SPELET 1

VÄN MED BOLLEN

Information till lärgruppsledare

Läs ÖSK Ungdoms spelutbildningsplan <https://www.oskungdom.se/Document>

Inledning

Låt spelarna prata i par med varandra och låt dem reflektera över vad fotboll är. Be dem sedan berätta vad de kommit fram till i storgrupp. Fyll sedan i beroende på vad de själva kommit på med att det är en lagsport som handlar om att skjuta bollen i mål och att försvara sitt eget mål osv. Som fotbollsspelare får du lära dig att nicka, passa, skjuta, försvara med mer.

Prata också om varför de yngsta får börja spela fotboll med mindre bollar än vuxna, samt hur många som får vara på planen samtidigt i deras ålder och annan relevantgrundfakta.

Frågeställning

Dela in laget i mindre grupper om ca 5 spelare där de själva med stöd av vuxen får diskutera vad det är som är roligt med att spela fotboll.

Avslut

Diskutera sedan i helgrupp vad smågrupperna kommit fram till.

Avsluta med att inför gruppen prata om att det viktigaste med att idrotta i ÖSK Ungdom är att ha roligt, att få röra på sig och att låta alla vara med.

Uppföljning

För tips på träningsupplägg kontakta Verksamhetsutvecklare - Fotboll

Fördjupning

Vill du fördjupa dig som ledare kan du läsa fotbollens "spela, lek och lär"

https://fogis.se/ImageVault/Images/id_117046/scope_0/ImageVaultHandler.aspx. För att gå tränarutbildning och får möjligheten att vidareutbilda dig som fotbollsledare kan du höra av dig till daniel.hasselstrand@oskungdom.se.



LÄRGRUPPSPLAN SPELET 2

INTRODUKTION TILL FOTBOLL

Information till lärgruppsledare

Läs ÖSK Ungdoms spelutbildningsplan <https://www.oskungdom.se/Document>

Inledning

Samla laget i ett omklädningsrum på Ekängs IP innan er träning och prata om att fotboll är en lagsport där alla moment är lika viktiga. Utan en bra passning eller mottagning går det inte att skjuta mål och så vidare. Lyft också att det är viktigt att alla vågar testa på alla moment för att lära sig, att det måste få vara svårt i början och bli fel innan en spelare blir duktig på alla moment.

Bestäm sedan gemensamt om en aktion som ni ska fokusera på denna träning (t.ex. passningar, skjuta, dribbla). Gå sedan ut och träna på denna aktionen, behöver ni hjälp med upplägg på träningen eller med övningar kan ni höra av er till Daniel Hasselstrand så medverkar han på er träning.

Frågeställning

Ställ frågor under träningens gång där spelarna själva får tänka och svara på dina frågor. Ställ frågor som till exempel:

- Vilken del av foten använder vi oss av när vi passar?
- Vad är viktigt att mina medspelare gör om jag ska kunna passa dem? (bli spelbara).

Avslut

Samla gruppen efter träningen, antingen ute på planen eller i ett och låt spelarna prata om vad som händer om det blir fel. Prata sedan i stor grupp om att alla får göra fel för att lära sig. Det viktiga är att ha roligt och att lära sig, inte att vinna och tävla.

Uppföljning

För tips på träningsupplägg kontakta Verksamhetsutvecklare - Fotboll

Fördjupning

Vill du gå tränarutbildning kontakta Verksamhetsutvecklare – Fotboll för mer information.



LÄRGRUPPSPLAN SPELET 3

INTRODUKTION TILL SPELFORMEN 7 MOT 7

Information till lärgruppsledare

Gå igenom Svenska Fotbollförbundets spelutbildningsplan 7 mot 7

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-7-mot-7/>.

Inledning

Låt spelarna diskutera i par vad skillnaden är mellan att spela 5 mot 5 och 7 mot 7. Prata sedan i stor grupp om vad det innebär att spela på större plan samt med fler spelare på planen samtidigt, ta upp att det är ännu viktigare med passningsspel på 7 mot 7 eftersom planen är större och du orkar inte springa lika långt samt att du möter fler motståndare.

Frågeställning

Dela in spelarna i mindre grupper och låt dem prata om vilka positioner som finns i 7 mot 7. Vad heter respektive lagdel och position. Lyft i stor grupp vad de kommit fram till

Uppföljning

Gå igenom spelformationen 2-3-1 (två försvarare, tre mittfältare och 1 forward) och diskutera vilka för- och nackdelar det finns med den formationen.

Diskutera i stor grupp vilka andra formationer som laget kan spela samt vilken formation som skulle passa just ert lag.

Fördjupning

Vill du gå tränarutbildning kontakta Verksamhetsutvecklare – Fotboll för mer information.



LÄRGRUPPSPLAN SPELET 4

ROTERA POSITIONER

Information till lärgruppsledare

Läs ÖSK Ungdoms spelutbildningsplan <https://www.oskungdom.se/Document>

Inledning

Låt spelarna diskutera i par om vilka positioner som finns. Vad heter respektive lagdel och position. Lyft i stor grupp vad de kommit fram till.

Frågeställning

Dela in spelarna i mindre grupper diskutera varför det är bra att träna på olika positioner och att inte för tidigt bli fast vid en specifik. Prata sedan i stor grupp med dem om vilka fördelar som finns med att rotera och om varför det är så.

Låt grupperna diskutera vilka moment och aktioner som en spelare får träna på ifall det sker en rotation på positionerna. Till exempel att om en back roterar och spelar som en innermittfältare får spelaren chansen att träna på det felvända spelet osv.

Avslut

Ge förslag på hur laget praktiskt ska kunna få rotationen att fungera i match och träning framöver, nämn också att det är viktigt att alla vågar testa olika positioner och att träningen är det viktigaste, inte resultatet.

Uppföljning

För tips på träningsupplägg och dylikt kontakta Verksamhetsutvecklare - Fotboll

Fördjupning

Vill du gå tränarutbildning kontakta Verksamhetsutvecklare – Fotboll för mer information.



LÄRGRUPPSPLAN SPELET 5

INDIVIDUELLT FÖRSVAR- OCH ANFALLSSPEL

Information till lärgruppsledare

Läs ÖSK Ungdoms spelutbildningsplan <https://www.oskungdom.se/Document>

Inledning

Låt spelarna först enskilt fundera på vilken typ av tekniker det är viktigt att lära sig individuellt försvar- och anfallsspel. Exempelvis olika finter i anfallsspel och olika delar som fotställning, kroppsposition och bryt-teknik i försvarsspel.

Frågeställning

Dela sedan in spelarna i grupper och låt dem diskutera

1. Vilka tekniker som är viktiga att träna på.
2. Hur tränar vi på dessa tekniker i träning och match? Låt spelarna ta upp exempel på övningar där ni tränat på olika tekniker på era träningar.

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till och fyll på med det som fattas. Prata om hur ni i träning ska kunna bli bättre i dessa moment och vad som krävs för det. Gå igenom de olika momenten praktiskt i träning.

Uppföljning

För tips på träningsupplägg och dylikt kontakta Verksamhetsutvecklare - Fotboll

Fördjupning

Vill du gå tränarutbildning kontakta Verksamhetsutvecklare – Fotboll för mer information.



LÄRGRUPPSPLAN SPELET 6

INTRODUKTION TILL SPELFORMEN 9 MOT 9

Information till lärgruppsledare

Gå igenom Svenska Fotbollförbundets spelutbildningsplan 9 mot 9

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-9-mot-9/>

Inledning

Låt spelarna diskutera i par vad offside innebär. När uppkommer offside samt vad som händer när domaren blåser för offside.

Frågeställning

Dela in grupperna utefter deras positioner (offensiva spelare och defensiva spelare). Låt de offensiva spelarna diskutera kring hur de kan motverka att befinna sig i offside samt skillnaden mellan att spela med offside och utan offside.

Låt de defensiva spelarna diskutera kring vad som händer ifall en spelare ligger längre bak i banan än resterande av backlinjen (upphäver offside). Vad är skillnaden mellan att spela med kontra utan offside.

Avslut

Lyft i storgrupp vad spelarna kommit fram till och diskutera kring det.

Avsluta med att öppet diskutera olika formationer i 9 mot 9 samt vilken formation ert lag vill spela.

Uppföljning

För tips på träningsupplägg och dylikt kontakta Verksamhetsutvecklare - Fotboll

Fördjupning

Vill du gå tränarutbildning kontakta Verksamhetsutvecklare – Fotboll för mer information.



LÄRGRUPPSPLAN SPELET 7

NIVÅANPASSNING

Information till lärgruppsledare

Läs ÖSK Ungdoms spelutbildningsplan angående nivåanpassning

Inledning

Informera spelarna om ÖSK Ungdoms riktlinjer gällande nivåanpassning. Låt spelarna diskutera i par vad fördelarna kontra nackdelarna med nivåanpassning samt vad skillnaden mellan nivåanpassning och toppning är.

Frågeställning

Låt spelarna sätta sig i mindre grupper och diskutera syftet med olika matchmiljöer. Vad är för- och nackdelar med att ha olika matchmiljöer och hur påverkar det spelarutvecklingen?

Avslut

Lyft sedan i stor grupp vad grupperna kommit fram till. Avsluta sedan med att informera spelarna om vikten att spela mot och med spelare som ligger på samma nivå som de själva, att det är på så sätt de får bäst utveckling. Var även tydlig med att det inte nu spelarna ska vara bäst utan att vi i ÖSK Ungdom vill jobba långsiktigt och ge spelarna en bra utbildning och en bra utvecklingsmiljö.

Uppföljning

Kontakta Verksamhetsutvecklare – Fotboll för att boka in ett föräldramöte där information om ÖSK Ungdoms syn på nivåanpassning diskuteras med föräldrarna.

Fördjupning

Vill du gå tränarutbildning kontakta Verksamhetsutvecklare – Fotboll för mer information.



LÄRGRUPPSPLAN SPELET 8

FOTBOLLSPSYKOLOGI

Information till lärgruppsledare

Titta på filmen av Daniel Ekwall om fotbollsp psykologi
<https://www.youtube.com/watch?v=UFflvcQOtyE>

Inledning

Ge exempel på negativa beteenden och signaler som bidrar till ett negativt klimat. Till exempel att skaka på huvudet eller sucka när en medspelare gör en mindre bra aktion, klaga på en medspelare som blir av med bollen.

Ge sedan exempel på positiva beteenden och signaler som bidrar till ett positivt klimat. Till exempel ge positiv feedback till en medspelare som gör en bra aktion, uppmuntra medspelare att fortsätta våga trots att hen har blivit av med bollen eller slagit en dålig passning.

Frågeställning

Dela in spelarna i mindre grupper och låt dem diskutera hur negativt beteende påverkar medspelarna.

Låt spelarna därefter diskutera hur positivt beteende påverkar medspelarna.

Avslut

Lyft i stor grupp vad spelarna kommit fram till samt hur ni i laget ska få ett tryggt klimat i gruppen.

Påminn spelarna i både match och träning om dessa diskussioner och hur deras beteenden påverkar deras medspelare.

Uppföljning

Boka in ett spelarmöte där ni gemensamt skapar regler för att få ett tryggt klimat i spelartruppen.

Fördjupning

Vill du gå tränarutbildning kontakta Verksamhetsutvecklare – Fotboll för mer information.



LÄRGRUPPSPLAN SPELET 9

FORMATION 11 MOT 11

Information till lärgruppsledare

Gå igenom Svenska Fotbollförbundets spelutbildningsplan 11 mot 11

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-11-mot-11/>

Inledning

Gå igenom de olika positionerna samt vilken uppgift/roll vardera positionen har. Vad är viktigt att tänka på för spelare i de olika positionerna. Låt spelarna diskutera varför de spelar på just den positionen spelaren gör just nu.

Frågeställning

Sätt spelarna i grupper med 3-4 spelare i varje grupp. Låt varje grupp komma fram till en formation (sifferkombination) för vad de tycker är bäst att spela. De ska också förklara varför utifrån försvarsspel och anfallsspel.

Alla redovisar kortfattat inför alla andra grupper.

Avslut

Tränarna redovisar lagets spelsystem och varför laget spelar just detta.

Låt spelarna få komma med sina reflektioner utifrån vad tränaren berättat och kanske finns det saker som man kan ändra efter en bra diskussion.

Uppföljning

Kolla gemensamt på en match som ÖSK Fotbolls A-lag spelar. Låt spelarna diskutera efter matchen vilken formation ÖSK spelar samt vilka spelare som spelar på vilka positioner och varför de just spelar på den positionen.

Fördjupning

Vill du gå tränarutbildning kontakta Verksamhetsutvecklare – Fotboll för mer information.



LÄRGRUPPSPLAN SPELET 10

FILMANALYS

Information till lärgruppsledare

Boka VEO-Kamera eller SPIIDEO genom att mejla till Verksamhetsutvecklare - Fotboll

Inledning

Filma en av era matcher med hjälp av VEO-kamera alternativt SPIIDEO. Ha sedan en matchanalys med spelarna utifrån den filmade matchen.

Frågeställning

Ge spelarna i uppgift att ta fram tre individuella bra aktioner samt en individuell aktion som är minde bra utifrån matchen och be dem skicka in de till dig. Ha sedan utvecklingssamtal med varje spelare där ni går igenom filmsekvenserna som spelaren tagit fram och låt spelaren själv berätta varför han/hon valt just dessa aktioner.

Avslut

Gå sedan igenom med spelaren varför det är utvecklande att se sig själv spela. Det är inte enbart för att titta på sina highlights eller mål utan det är för att få en större förståelse för lagets spelsätt samt om spelaren i fråga gör de saker som ledaren sagt åt han/hon att göra. Till exempel om spelaren ligger rätt positionerad i försvarsspelet, försöker spelaren vara halvt rättvänd så mycket som möjligt osv.

Uppföljning

För tips på träningsupplägg och dylikt kontakta Verksamhetsutvecklare - Fotboll

Fördjupning

Vill du gå tränarutbildning kontakta Verksamhetsutvecklare – Fotboll för mer information.



LÄRGRUPPSPLAN SPELET 11

TRÄNARENS ROLL

Information till lärgruppsledare

Görs under en lagaktivitet. Försök tajma in detta med en ledarutbildning via föreningen eller RF-SISU.

Tidsåtgång ca 60 minuter. Förbered er genom att själva reflektera över ert ledarskap och varför just ni blev ledare. Var beredda att dela med er av detta vid behov.

Inledning

Låt spelarna först enskilt fundera på tränarens roll i en grupp. Fundera även på vilka tränare du haft genom åren och hur olika tränare haft olika roller (tänk huvudtränare, lagledare, assisterande).

Frågeställning

Dela sedan in spelarna i par och låt dem diskutera vad de kommit fram till. Gå även in på om spelarna i paret själva funderat på att bli ledare.

Avslut

Lyft i helgrupp vad respektive grupp kommit fram till. Fokus är på tränarens roll.

Uppföljning

Ta kontakt med ÖSK Ungdom och RF-SISU för att ta reda på när nästa tränarutbildning går för de som är intresserade. Försök även fånga upp den/de som verkade intresserade av tränarrollen så att de kan få stöttning och komma igång som ledare i föreningen.

Fördjupning

Vid kontakt med ÖSK Ungdom kan ni hitta lämpliga ledarutbildningar och diskutera eventuella ledarroller i föreningens yngre lag.