

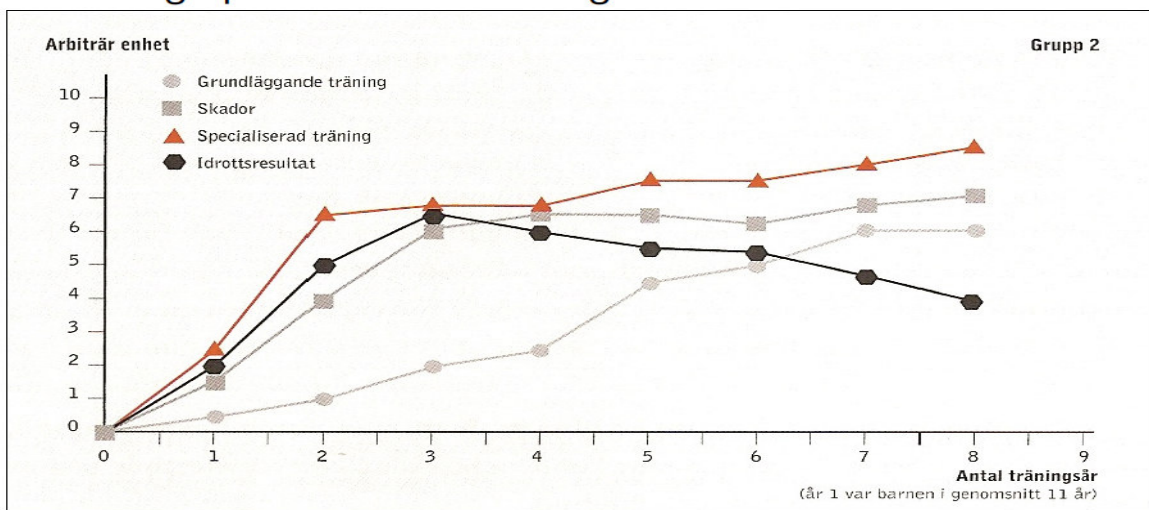
Utbildningsveckan

Måndag: Föreläsare Dan Fransson om Fysträning (ca 30 åhörare)

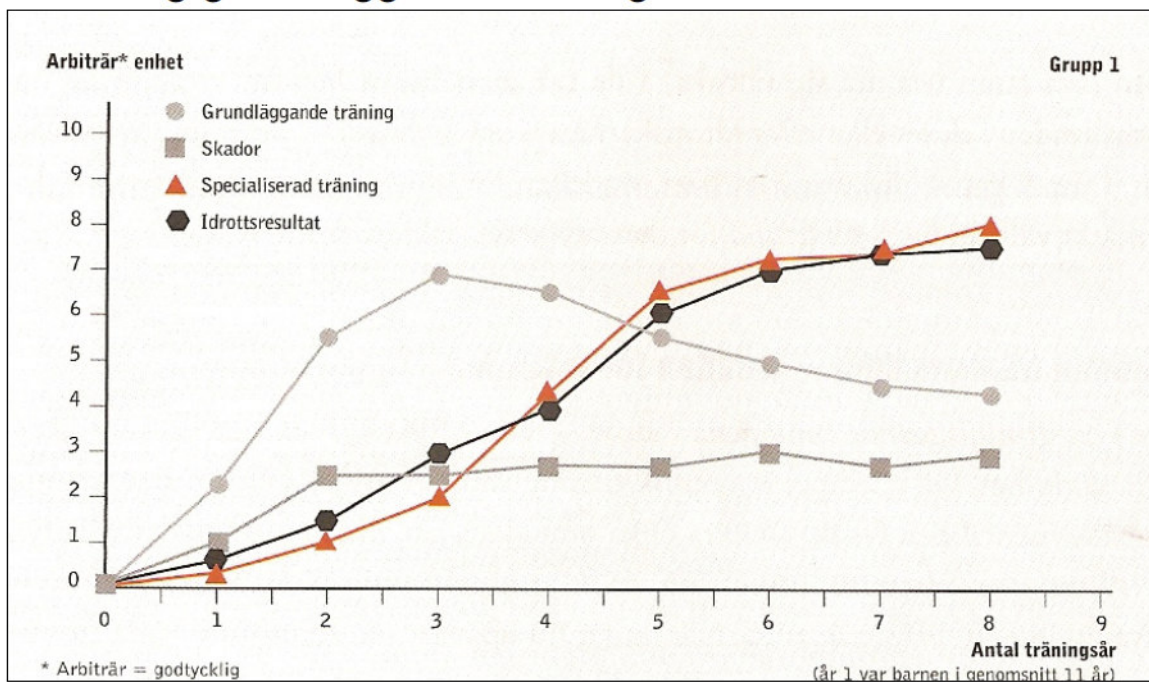
Dan inledde med att konstatera att allsidig fysträning minskar risken för skador och är grundläggande för att få en långsiktigt god utveckling som fotbollsspelare.

Han visade en jämförelse mellan barn som tränat allsidigt med en relativt låg grad av specialiserad träning och barn som tidigt tränat en idrott med en hög grad av specialisering. Det visar sig i undersökningen att de allsidigt icke specialiserade barnen fick en långsiktigt bättre idrottslig utveckling samtidigt som de belastades mindre av skador.

Tidig specialiserad träning



Tidig grundläggande träning



Dan gick sedan in på de fysiska grundkvaliteterna: **Uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet** samt **koordination**. Dan visade att dessa grundkvaliteter är komplexa begrepp och att alla bör tränas under olika skeenden av en fotbollsutbildning. **Uthållighet** behöver barn *aldrig* prioritera i sin träning (fotboll är i sig uthållighetsträning). Renodlad och hård uthållighetsträning behöver man träna först som äldre tonåring och senior. **Styrka** och **rörlighet** tränar man genom allsidig styrkegymnastik och dessa kvaliteter skall tränas redan från 7-8 års ålder som lekfulla inslag på träningarna. Fokus skall vara på korrekt tekniskt utförande. (Se Azaleas manual för tips på övningar och hur styrkegymnastiken kan introduceras under träningen). **Snabbhet** skall tränas i början på passet, med arbete 1-8 sekunder och vila upp till ett par minuter. För syftet att träna snabbhet (främst reaktion, aktion, frekvens och acceleration) är "Tvärtomleken" i Azaleas manual rolig och perfekt. I manualen finns även andra tips på snabbhetsövningar. Alla typer av hopp (grodhopp, mångsteg, enbens-hopp, zick-zack) är mycket bra kombinerad styrke- och snabbhetsträning. **Koordination** slutligen handlar om balans, kroppslig orientering (i tid och rum), timing, anpassning, reaktion, rytmik i kombination. Koordination kan tränas just genom allsidig rörelseträning (se manualen för tips).

Dan poängterade att fotboll är ett samspel mellan dessa fysiska kvaliteter men att kvaliteterna tränas allra bäst om man tränar de var för sig (möjligtvis med undantag för uthållighet). Framför allt betonades att de olika kvaliteterna skulle tränas i rätt tid. Koordination, snabbhet och grundläggande styrketräning tränas bäst och effektivt före puberteten medan tung styrketräning och uthållighet behöver tränas först vid vuxen ålder för spel på hög seniornivå!

Stadier för optimal mottaglighet

FYSISKA EGENSKAPER	7-10 år LEK	10-14 år GRUND	14-18 år UPPBYGGNAD	18-23 PRESTATION	20- HÖGPRESTATION
Uthållighet: <i>Aerob</i>					
<i>Anaerob</i>					
Styrka: <i>Maximal</i>					
<i>Snabb/power</i>					
<i>Uthållig anaerob</i>					
<i>Uthållig grund</i>					
Snabbhet: <i>Reaktion</i>					
<i>Aktion</i>					
<i>Frekvens</i>					
<i>Acceleration</i>					
Rörlighet					
Koordination					

Liten betydelse Medel betydelse Stor betydelse

Det är således viktigt att ha en långsiktig planering och träna på rätt sak vid rätt utvecklingskede. Föreläsningen avslutades med att Dan betonade vikten av planering – Allt från den övergripande utbildningsplanen till säsongsplanering, veckoplanering till planeringen av det enskilda träningspasset, vilket blev en naturlig övergång till nästa föreläsare...

Måndag: Föreläsare Per Broberg Träningsplanering(ca 30 åhörare)

Per Broberg som till vardags är tränare i GAIS ungdomsled inledde med en presentation av strukturen på den i dagarna så aktuella ungdomssektionen i GAIS. Sedan gick han över till en av grunderna för en god fotbollsutbildning (oavsett värdegrund): Träningsplanering.

Fotboll innehåller många dimensioner (Teknik, taktik, fysik, mentala, gruppdynamiska) och för att säkra alla kvalitéer måste vi sätta oss ned och planera .

Prioriteringar i GAIS var enligt Per första touch (mottagning/medtagning i rörelse), snabbhet, passningsspel, styrka samt lagspelet. Det lät ju som bra prioriteringar som jag definitivt tycker att vi kan låta oss inspireras av, oavsett vilken åldersgrupp vi tränar.

Sedan kom Per in på planeringens huvudkategorier: **Årsplanering**, **veckoplanering** samt planering av **träningspass**. **Årsplanering**: I Azaleas ledarmanual beskriver vi upplägget för varje åldersgrupp i en 12 stegs träningsmetodik. Där finns rekommendationer på tekniska moment att träna och vilka taktiska, fysiska, mentala och gruppdynamiska kvaliteter man skall betona för respektive åldersgrupp. I januari hoppas jag alla grupper är färdiga med en årsplanering. För unga fotbollsspelare krävs ingen särskild uppdelning i försäsong/tävlingsäsong/eftersäsong även om man för variationens skull kan förskjuta tyngdpunkten på vad som tränas efter årstiderna. När det gäller veckoplanering och planering av de enskilda träningspassen gäller att hela tiden tänka på syftet med träningen: Vad är veckans/träningspassets/övningens röda tråd?

I Azalea har vi vår ledarmanual som en praktisk vägledning. För de ambitiösa som vill utveckla träningsinnehållet lutar sig manualen mot två håll: för teknikdrill och tekniska detaljer (moment) hänvisar vi till **Fotbollens Hemligheter** och när man som tränare bättre vill förstå helheten/spelsystem och hur en pedagogik kring spelsystem kan se ut hänvisar vi till **Spelarlyftets** matris och utbildningsplan. Per visade att spelarlyftets utbildningsplan växt och innefattar 184 övningar, varav 124 för utespelare(Teknik: 28, Anfall: 56, Försvar: 32, Fysik: 8) och 60 för målvakter. Sammanlagt finns 34 stycken träningsprogram (Teknik: 7, Anfall: 12, Försvar: 7, Spelsystem: 8). Alla övningar/träningar är kopplade kring spelsystem och pedagogiken kring att lära ut hur man taktiskt spelar fotboll. 6 åldersanpassade spelsystem är beskrivna (och även refererade i Azaleas Manual). Det finns således anledning att surfa in på www.spelarlyftet.se och att anmäla de mest ambitiösa och intresserade av era spelare till spelarlyftets talangträningar när de har åldern inne. Som ledare har man även själv möjlighet att komma med på träningarna för att lära. På hemsidan hittar ni matrisen med rekommenderade spelsystem och träningsupplägg för respektive åldrar finns beskrivet.

Helt säkert har vi en stor utvecklingspotential i en bättre planering. Sätt igång och planera 2010! Använd Azaleas manual till vägledning. I januari sätter vi oss ned och drar upp linjerna!

Tisdag: Föreläsare Jan Andblad om skadebehandling. (ca 30 åhörare)

Jan Andblad är sjukgymnast och till vardags jobbar han med IF Elfsborgs A-lag. Föreläsningen hade ett stort inslag av praktiska övningar där vi lärde oss att göra väldigt snygga och smidiga tryckförband och stödtejpningar. Vi fick även lära oss mycket om fysiologin bakom skadorna: vad händer vid en blödning/stukning och varför är det viktigt att lägga tryck på skadorna snarare än kyla.

Glöm inte bort att köra skadeförebyggande fotledsträning. Finns givetvis bra tips i vår manual (exempelvis "Hoppsidaisy" på sid 92).

Onsdag: Föreläsare Johanna Andersson om kost (ca 15 åhörare)

Johanna arbetar som dietist. Johanna kom med budskapet att aktiva ungdomar behöver mycket kolhydrater. Jämfört med en **soffpotatis** är energibehovet för en 16-åring som tränar dagligen nästan det dubbla (från ca 6g/kg kroppsvikt till upp till 10 g/kg kroppsvikt). Normal husmanskost täcker i de flesta fall behovet av fett och protein, men det visar sig att det faktiskt kan vara svårt att täcka behovet av kolhydrater. Framför allt förändras proportionerna i näringsintaget då man tränar mycket. Tallriksmodellen för en **soffpotatis** består av ½ grönsaker, ¼ protein samt ¼ kolhydrater. För 16-åringen som tränar hårt och ofta består idealtallriken av ¼ grönsaker, ¼ protein och ½ av kolhydrater. Då får man heller inte glömma att tallriken för idrottaren är betydligt större i sig.

Så här mycket kan en hårt tränande 65 kg tung spelare behöva trycka i sig under en dag: 2 portioner havregrynsgröt, 3 portioner müsli, 3 skivor grovt bröd, 2 portioner ris, 1 portion blandade grönsaker, 3 portioner spagetti, 1 portion rivna morötter, 2 bananer, 1 äpple, 8 dl mjölk, 3 glas juice, 8 skivor mjukt vitt bröd – inte illa va?

Hemligheten att få i sig tillräckligt heter **mellanmål**. 3-5 timmar innan träning kan man/bör man äta ett huvudmål, men ca 60-30 minuter innan bör man ett mellanmål med snabba kolhydrater för att fylla på energidepåerna i muskler och lever. Johanna betonade även behovet av att dricka både före, under och efter träning. Kolhydrater i vätskeform är överhuvudtaget ett bra sätt att enklare få i sig tillräckliga mängder energi. För träningspass längre än en timme fanns det även behov av att fylla på energidepåerna (sportdryck, torkad frukt, banan). Ett enkelt recept på sportdryck: 1 liter vatten, 0.5 dl druvsocker, 1 kryddmått salt samt 1-2 matskedar koncentrerad fruktjuice eller saft. Efter träning var det definitivt bra om man snabbt fick i sig kolhydrater (exv. drickyoghurt+ banan eller gainomax + banan). Inom 1,5 timmar efter träningen bör man äta ett ordentligt mål och före läggdags ett nytt mellanmål.

Särskilt flickor skall även tänka på att äta 3 kilo persilja varje dag för att minska risken för järnbrist (eller en varierad kost bestående av bröd, havregryn, baljväxter, bladgrönsaker samt köttprodukter).

När det gäller våra yngre fotbollspelare uppstår inte samma behov att tänka på kosten. De tränar inte lika ofta och deras matcher är korta. Allsidig kost räcker gott och väl. Vid cupspel måste man dock börja tänka efter. En rejäl massäck med pastasallad, sockrade pankakor och banan, samt rikliga mängder av juice och hemmagjord sportdryck är idealet. Annars är faktiskt inte traditionell cupmat helt förkastligt. Hamburgare, läsk och godis täcker trots allt väl det akuta behoven av snabba kolhydrater mellan matcherna. Hellre snabbmat än en massäck som ligger kvar i väskan ... men helst en allsidig kolhydrattät massäck i magen!

Torsdag: Föreläsare Johan Örtendahl om mental träning. (ca 35 åhörare)

Idrottspsykologen Johan Örtendahl var hos oss i somras. Nu kom han tillbaka och fördjupade diskussionerna. Föreläsningen var präglad av att Johan skickligt kunde initiera en livlig diskussion, vilket gör det hela lite svårt att referera (det får bli lite lösa minnesfragment).

Johan inledde med att poängtera att alla spelare är olika och att man i möjligaste mån måste möta sina spelare just som individer.

Här uppstod diskussioner kring hur man som ledare skall skapa gemensamma ramar exempelvis för matchuppladdning där man ända kan ha acceptans för spelarnas individuella behov av att exempelvis nervöst gå på toaletten ljust vid matchstart eller att långsamt tejpa benskydden och knyta skor just när uppvärmningen börjar. Vi pratade om behovet av delat ledarskap just för att olika ledartyper kan möta olika behov hos spelarna – då gäller det förstås samtidigt att ledarna delar en gemensam grundsyn på verksamheten.

Vi diskuterade förhållandet mellan individen och dennes tankar/föreställningar/attityder/känslor och gruppen och hur individ och grupp kan tänkas relatera till varandra. Vi talade om alla de signaler som sänds ut i ett lag mellan spelarna. Är en ursäkt för en missad passning en nödvändig gest för lagsämjan eller är det en tom gest som i värsta fall bara förstärker ett misslyckande. Vi kom fram till att gesten kunde ha flera olika konsekvenser beroende på situation och individ. Vi var nog eniga om att negativa gester och uttryck (bland spelare, ledare och publik) i regel tömmer både individen och laget på energi och förstärker känslan av motgång/misslyckande/uppförsbacke.

Då kommer vi in på ett annat tema: poängen med att räkna de lyckliga stunderna blott. Johan menade att det är bättre att fokusera på de lyckade prestationerna än att tänka på vad som man gjort som varit fel.

Hypotesen är att spelare som uppmuntras att minnas bra prestationer får inte bara en lustfylld relation till sin sport, de blir även bättre. Man brukar säga att man blir bra på det man tränar på. En spelare som håller på att lära sig skjuta missar kanske i 9 fall av 10 skott. I någon mening tränar spelaren på att missa mer än på att träffa. **Det verkar således finnas en poäng med att fokusera på det mål man har med träningen och på hur man gjorde när man lyckades** och inte alla de gånger man misslyckades. För individen har därför de positiva minnesbilderna en tydlig funktion.

Minnesbilden framkallar känslan hur det känns att utföra prestationen. På köpet” sätter sig” känslan i kroppen som en förstärkt motorisk färdighet.

På lagnivå är det lika viktigt att sätta den lyckade prestationen i fokus framför den misslyckade menade Johan. För en ledare är det viktigare att få laget att lära sig göra rätt än att berätta för dem att de gör fel. När vi kom in på lagnivån utbröt en diskussion om skillnaden mellan ”dumoptimism”, realism och ”dumpessimism”. Någonstans handlar det förstås om att se var det brister (vilket man hela tiden får skrivet på näsan av verkligheten och motståndarna) och att i nästa steg få hjälp att se/känna/föreställa/tro/veta hur man skall göra för att lyckas. Johan nämnde relationen 5 till 1 – fem positiva bilder av vad laget/spelaren gjort rätt gör att man har råd att nämna en sak som inte funkat. Det handlar om att i kritiken visa hur man gör för att göra rätt.

Ytterligare en sentens under kvällen: **fokusera på prestation och inte på resultat**. Detta gäller både ledaren och individerna i laget. Johan kom in på att det kan vara viktigt för en spelare att hitta ett förhållningssätt som ser till den egna prestationen och hur den förbättras än att hela tiden jämföra sig med andra (extra viktigt i en bedömningssport som fotboll där man som spelare är utsatt för sina ledares godtycke). Det får bli slutorden av referatet.

Fredag: Workshop och ledargille

På fredagen provade vi åter en workshop. Tanken är att vi kontinuerligt skall ha workshoppar för erfarenhetsutbyte i klubben. I somras på vår första workshop visade Göran våra diplomövningar för speluppbyggnad: "Vaggan", "sågen", "blixten". Resultatet var blixtnabbt eftersom speluppbyggnaden i den efterföljande ledarmatchen visade en frapperande tydlig struktur. Jag hoppas verkligen att våra sju Mannalag arbetar med Görans patenterade övningar.

Nu i fredags stod Dr Fredrik för programmet. Övningarna var hämtade ur manualen på temat "Första touchen +-2sekunder". På detta tema betade vi av "Hej kompis", "Namncirkeln", "passningsfesten" och "rumble in the djungle" som uppvärmning och sedan som huvudnummer "Doktors namnlek" och "Sacci-fotboll" (där vi betonade kommunikation – löpning – första touchen – split vision – kommunikation – passning – löpning = första touch+-2sekunder). I den efterföljande matchen kunde man ana en tendens till en bra utveckling hos spelarna.

Det allmänna intrycket är att workshoppen som idé är i klubben för att stanna. Workshoppen är ett kul och effektivt sätt att utbyta erfarenheter och bra övningar. Vi återkommer på vårkanten. I väntan på vårsol kan jag tipsa om spontanfotboll på Majvallen varje onsdag kväll 20.00. Det är P01 Linné som håller i bollen och hälsar alla ledare och bollglada föräldrar välkomna!

Söndag: Avsparkskursen med Fredrik Sundqvist

Utbildningsveckan avslutades med en Avsparkskurs för ett 15-tal nya Azalealedare. Kursen handlar om ledarskap på temat: Barnet i centrum – att förstå samspelet mellan ledare och barn i tränings och matchsituation. Efter avslutad kurs skall man fått ökad förståelse för barns kognitiva och motoriska utveckling och inse att barn inte är som vuxna. Vidare skall man känna till Sv. Fotbollsförbundets lilla skrift "spela, leka, lär". Dessutom passar vi på att presentera och diskutera Azaleas värdegrund.

Dagen hade ett stort inslag av praktik. Vi gick igenom ett stort antal övningar och diskuterade de förutsättningar som gäller när man tränar små barn.

Sedan var utbildningsveckan slut.