



Vad håller vi på med?!

Fotboll är alltid fotboll, men sättet att träna och coacha på är inte riktigt detsamma som för 15-20 år sedan. Nu tränar vi samma sak i flera veckor och fokuserar på prestation, inte resultat. Alla får spela lika mycket och ledarna ställer frågor i stället för att ge svar. Annat var det förr! Då utsåg tränaren sitt barn till center, satte de sämsta på bänken och lät den bästa slå alla straffar – och ingen tyckte att det var konstigt.

Text: Sara Hellström, ledare i IFK Viksjö Foto: Johan Andersson, Sara Hellström

Som ledare i IFK Viksjö ska man följa *Barnkonventionen*, *Svenska Spelarutbildningen*, *Viksjömodellen* och nu *Stiftelsen Dunross värdegrunder*. Utbildningar, konferenser, föreläsningar och kick-offer är obligatoriska. Två gånger per vecka är det träning och match. Då gäller det att hålla tungan rätt i mun... och följa styrdokumentet. Som förälder kan man nog undra vad som händer på planen egentligen? *Mycket överdrivet* skulle det kunna låta så här:

– Förra matchen fick jag ropa till min son att han skulle skjuta. Är inte det ert jobb som tränare?
Nej. Att ge individuella instruktioner till spelarna mitt under match leder lätt till förvirring och obeslutsamhet. Spelarna behöver både tänka och bestämma själva för att lära sig spela fotboll. Vi försöker iaktta, analysera och vägleda dem. Men det är inte alltid lätt... Vi ropar också fel saker i ibland – i ren iver.



– Jaha, är det ingen vits med att jag kommer på matcherna då?
Jo! Kom och heja, och ropa gärna en massa beröm – det ökar spelarna självkänsla, vilket gör dem bättre.

– Ok, men jag undrar en annan sak. Varför slår inte min son alla frisparkar? Han är ju bäst på det!
Vi följer Fotbollsförbundets ”Spelarutbildning”. Den går ut på att alla

spelare ska lära sig att spela på alla positioner och vara tekniskt, taktiskt, fysiskt och psykiskt grundutbildade när de når upp till junior- och senior-nivå. Om samma spelare alltid slår frisparkarna lär den sig aldrig att ta emot en frispark. Och ingen annan lär sig hur man slår en.

– Jag tycker ändå er insats som coacher är tveksam. När ni låg

under i slutminuterna, bytte ni ut lagets bäste spelare. Vad håller ni på med?!

Vi toppar inte, det rekommenderas inte av Svenska Fotbollsförbundet och är inte tillåtet enligt *Viksjömodellen* och *Stiftelsen Dunross*. Alla spelar lika mycket, på alla positioner och utan att jämföras.

– Men vill ni inte vinna?

Jo! Men att ha prestationsfokus betyder inte att vi inte vill vinna. Den som presterar bäst vinner ofta. Men ur ett utbildningsperspektiv betyder vinst eller förlust ingenting. Vi kan vinna, men ha presterat dåligt mot ett sämre lag, eller förlora mot ett bra lag och ändå ha presterat på topp! Resultatet kan man som spelare inte ensam påverka. Att fokusera på något man inte kan påverka skapar oro, och den som oroar sig presterar sämre. Den egna prestationen kan man däremot påverka. När en spelare känner att den kan påverka ökar både självförtroendet och lusten att våga. Det är så vi lär oss, vågar kämpa och blir bättre. Chansen att vinna ökar alltså när vi fokusera på den egna prestationen och inte på resultatet.

– Era träningar ser väldigt röriga ut. Varför dribblar ni inte bara slalom mellan konor?

Det är för att vi ska träna matchlikt. I matchen hamnar spelaren hela tiden i situationer som kräver beslut. De situationerna ser alltid olika ut och spelaren måste lära sig att ta in information om hur omgivningen ser ut för att kunna fatta rätt beslut. Våra övningar ska därför inte vara förutsägbara, som slalom mellan konor är, utan innehålla moment av oförutsägbarhet. Det drillar beslutsförmågan, vilket leder till äkta spelförståelse – och ja, det kan bli lite rörigt!

– Det blir ju inte bättre av att ni bara ställer en massa frågor!

Vi har lärt oss fem sätt att lära ut på. Ett av dem går ut på att tränaren leder lärandet med frågor som spelarna svarar på. Olika inlärningsmetoder passar olika spelare, därför använder vi flera. Kanske är det *frågandet* som anses konstigt om tio år... Vem vet?





Tryggheten är allas ansvar

”Barn uppskattar och har behov av en positiv idrottsmiljö där de känner sig trygga. En miljö där de inte känner rädsla för att få negativ kritik eller där de blir negativt bedömda för sina prestationer. Det handlar lika mycket om tränarens förhållningssätt som om lagkamraternas. Inget barn ska bli diskriminerat på grund av prestationsnivå. Alla ska behandlas lika oavsett mognad.”

(Ur ”Fotbollens spela, lek och lär”, Svenska Fotbollsförbundet)

”Att nivåindela innebär att vi delar upp en träningsgrupp baserat på kunskapsnivå, ett A- och ett B-lag, eller att vi under träningarna delar in spelarna i olika fasta grupper vilka baseras på kunskapsnivå. Detta får inte förekomma inom IFK Viksjö före 16 års ålder.”

”Nivåanpassning, eller snarare individanpassning, innebär att vi anpassar en övning eller ett moment i träningen till individens kunskapsnivå (...)

Tränare i IFK Viksjö ska använda individanpassning så ofta som möjligt.”

(Ur Viksjömodellen)



”Så många som möjligt,
så länge som möjligt,
i en så bra verksamhet
som möjligt”

IFK Viksjös vision

Viksjömodellen
”Viksjömodellen är en manual om hur vi vill utbilda våra spelare och vilka värderingar vi ska förhålla oss till under utbildningens gång.”
(Ur Viksjömodellen)