



Ulf Svensson

- GIH Fotbollslinjen
- Allsvenskan Dam
- Division 6 till Allsvenskan Herr
- Norge
- Distriktsnivå DFK, kursinstruktör
- Förbunds nivå
- Trettio år som fotbollstränare



Jobbar idag med

- Undervisning på universitetet i en fotbollstränarutbildning / didaktiken
- Katrinelundsgymnasiet, fotbollsgymnasium
- Förbundskapten i fotboll sedan fem år tillbaka P-88, P-91



Varför blev jag ledare?

Hur blev jag ledare?

Jag hade en dröm / en vision.....



Varför är du ledare?

Vad vill du med ditt ledarskap?

Vad har du för fotbollsfilosofi?



Utbildningskrav ! ?

Hur är det i din förening?

Lägre divisioner - krav på utbildning?

Akademier (elitklubbar) - Utbildning

Elitfotboll – Utbildning



Cirka 20 000 pojkar spelar fotboll i varje årskull.

**I vilka föreningar finns
landslagsspelarna?**



Vad krävs för att bli ungdomslandslagsspelare?

- Karaktär, orka träna
- Bra teknik – funktionell, anfalls eller försvarsteknik
- Speluppfattning
- Spelförståelse
- Fysik - lungor, styrka, snabbhet fysiskt eller i tanke





Spelarprofil

Eget bildspel



Hur skall vi bli bättre?

Krångla inte till det!

Ställ krav på att spelarna skall göra sitt bästa! Med varmt hjärta!



Hur skall vi påverka spelarna träningsmässigt?

- Isolerat - funktionellt
- Träna som du spelar
- Teknikträning – till det funktionella, snabbare än vad vi gjort tidigare (så snabbt som möjligt).
- Kvantitativ träning ??? Ja, viktigt att träna 10.000 timmar – roligt nästan jämnt....
- Kvalitativ träning i spelform i så högt tempo som möjligt



Barn skall lära in tekniska moment i ett tempo där de lyckas utan att snegla på kompiserna

Inlärningsfas - förbättringsfas - Koppla på speluppfattning, värdering - Användbart i match - gynna laget



SPELARNÄ SPRINGER LÄNGRE OCH SNABBARE I UTLANDET ÄN VAD VI GÖR I Sverige

Varför?

Gymnasieskolan.....



Morgondagens fotbollsspelare hur ser han/hon ut – egenskaper?

Speluppfattning / Spelförståelse

Mycket bra passningsspelare

Mycket god teknik

Spetskompetens!

Tvåvägsspelare



Vid träning:

Försöka att överföra din energi till spelarna!

”You can’t give off heat if you’re not on fire”



”Mental träning”

Föräldrarna är den viktigaste mentala tränaren?

Tränaren är den viktigaste mentala tränaren?

Skaffa dig någon som speglar dig i ditt ledarskap!



Hur sker den bästa inläringen för barn?

Hur viktig är tränaren för inläring?



Spelarens utveckling gynnas av:

- Samverkan mellan inblandade, klubbtr. DFK osv.
- Tydlig kravbild
- Utvecklingsmål
- Se till hela människan
- Det individuella samtalet / ATT BLI SEDD !!!!!!!!!!!!!!!



Tankar

- Tekniken har förbättrats rejält
- Fortfarande en bit efter de bästa
- Funktionell teknik i hög fart – snabba beslut
- Försvarsspelet kan bli ännu bättre



- **Döm inte ut spelare !!!!!!!**
- Olika fysisk mognad
- Bra "betalt" för fysik i unga åldrar
- Stimulera många länge



**LYCKA TILL MED
FOTBOLLEN
I ERA FÖRENINGAR !**

Tack för visat intresse !



Spelarnas egenskaper

Teknik

Spelförståelse och speluppfattning

Fysik

Karaktär



SE, UPPLEV, ÄLSKA