



Börja spela fotboll

En introduktionsguide för nya spelare i GLUMSLÖVS FF

Syftet med denna guide är att synliggöra en del av fotbollens grundprinciper och visa på grundläggande färdigheter som en ung fotbollsspelare behöver kunna, för att på bästa sätt tillgodogöra sig den träning som erbjuds i sin egen åldersgrupp. Vi som fotbollsförening är glada över att nya spelare vill börja spela fotboll även senare i åldrarna (alla måste inte ha startat när man var 4-5 år gammal). Vi tror att det är fullt möjligt för nya spelare att ta igen det "glapp" som eventuellt uppstått i fotbollskunnande under åren som de andra i laget har tränat lite mer.

Motivation

För att nya spelare ska känna motivation över tid och veta vad de behöver träna på är det viktigt att de blir uppmärksammade och får upplärning på rätt sätt utifrån deras förmåga. Att hoppa rakt in i redan pågående verksamhet där andra spelare oftast kommit längre i sitt fotbollsutövande kan vara påfrestande och kanske inte är det bästa sättet att börja sin fotbollsresa på.

Begränsade ledarresurser

Ordinarie tränare för en åldersgrupp (som är 1-3 personer) har tyvärr oftast inte kapaciteten att följa upp alla individer i en grupp när färdigheterna blir för differentierade. Vi vill därför ge nya spelare så bra förutsättningar som möjligt för att träna upp grundläggande färdigheter i sin egen takt genom att erbjuda dem anpassade träningspass utifrån deras färdigheter.

Utan grunden ser vi att det är svårare för barn och ungdomar att känna att de bemästrar de vanliga träningarna och då riskerar vi att de tappar fotbollsintresset, vilket vi vill motverka. Vi tror också att det individuella intresset av att träna fotboll på egen hand hemma och med kompisar är viktigt för att barnen ska känna större glädje i sitt utövande. Här ger vi därför tips, vägledning och inspiration för hur detta kan gå till.

Alla ska kunna spela

Vi hoppas att vi kan välkomna alla barn och ungdomar att börja spela fotboll oavsett ålder, men då måste vi också vara duktiga på att ge dem bra förutsättningar för det. Här är ni som föräldrar viktiga stöttepelare för era barn. Det viktigaste är inte att man blir så bra som möjligt på kort tid utan att man får känna glädje och motivation i att spela fotboll och vara en del av ett lag under lång tid.





GFFs erbjudande till nya spelare

- 1 träning per vecka med ordinarie åldersgrupp.
- Anpassade träningstillfällen för nya spelare i blandade åldrar. Ca 10 tillfällen under våren och 10 tillfällen under hösten 2023. Dessa träningspass ersätter då det andra träningspasset med den egna åldersgruppen för den veckan. Träningstillfällena kommer ledas av någon/några av föreningens utbildade tränare.
- Introduktionsguide med underlag för egen träning och utveckling hemma på fritiden. Alla kan lära sig grunderna i fotboll, var som helst och när som helst, bara intresset och viljan finns där.

Tid: Onsdagar kl 18-19 vecka 15-25 på IP Konstgräs.

Anmälan

Anmäl ert barn till detta anpassade träningsupplägg genom att maila kansli@glumslovsff.se med rubrik "Anmälan till anpassade träningar".

Varmt välkomna!

/ Barn- och ungdomstränarna i GFF





Instruktioner och övningar för Nya fotbollsspelare

1. Spring med rätt touch på bollen.

Detta är helt grundläggande i fotboll från 7 års ålder och uppåt. Att kunna springa med bollen på rätt sätt (driva boll) är en förutsättning för att kunna göra många andra övningar i sitt lag. Tårna ska peka ner och hälen upp. Slå bollen med utsidan av foten framåt samtidigt som du springer. Touch på vartannat steg.

Instruktionerna är på engelska, men det viktigaste är att man ser hur foten ska

användas när man springer med en boll. Detta kan ta en stund att lära sig, men alla kan lära sig det och kommer leda till ett stort ökat självförtroende när man ska spela fotboll.

Se bra [instruktioner här](#) - Fokus på de första 2 minuterna i filmen.



2. Grundläggande teknikövningar

Många olika övningar att nöta själv hemma eller om man tar sig till en fotbollsplan ensam eller med kompisar. Genom att behandla bollen på dessa grundläggande sätt kommer spelaren få ökat självförtroende med att vilja ha bollen i spelet på träningar och match. Börja med EN övning i taget och inte alla stegen på samma gång. Se [instruktioner här](#)



3. Grundläggande teknikövningar.

Individuella övningar för att behandla en fotboll och ta ner en studsande boll. Dessa kan man också träna på var som helst.

Se [instruktioner här](#).

