



## RÅD TILL FÖRÄLDRAR

### *“MITT BARN TRÄNAR OCH TÄVLAR I FOTBOLL”*



Tävlingen bör utveckla och upprätthålla nöjet att spela offensivt och kreativt. Spelet är alltid viktigare än resultatet. Vi måste också acceptera att det är i nederlaget vi bygger framtida segrar.

Tack vare fotbollens komplexitet och dess specifika regler är fotbollstävlingar en bra plattform för såväl socialisering som förbättring av unga spelare under utveckling.

För att lyckas med detta bör motståndaren inte ses som en fiende, utan som någon som kommer att hjälpa en att ge det bästa av sig själv.

Dessa egenskaper ger fotbollsmatchen ett tydligt pedagogiskt värde. Den bidrar till att utveckla lagsamarbete mot gemensamma mål samt analytiska och beslutsfattande förmågor. Tillsammans på fotbollsplanen måste spelaren på egen hand men framför allt tillsammans med andra lagkamrater hitta lösningar för att ta sig förbi motståndarens strategier.

Fotbollsmatchen är helt enkelt det perfekta sättet att bedöma en spelares framsteg fysiskt, mentalt, socialt, tekniskt och taktiskt.



Den ger verktyg för spelare att bättre lära känna sig själva, att växa och att blomstra.

Som förälder,

**JA!**

**1/ Prioritera prestation över resultat**

Belöna ansträngning och arbete framför framgång

**2/ Utveckla sportsmanship: att som spelare veta hur man kämpar och fightas med respekt för motståndaren.**

Kamplust, mod och vilja är inte synonymt med hat.

FAIR PLAY måste vara grunden för all idrottsundervisning. Respekt för andra är en ofrånkomlig värdering.

**3/ Stötta utan att ingripa under matcher.**

Du kan uppmuntra och stödja med små medel. Men du bör aldrig ingripa i spelet under match (dömande). Du bör inte heller tillhandahålla varken tekniska eller taktiska råd.

**4/ Respektera motståndarna till ditt barn liksom deras föräldrar.**

Skaka hand och gratulera motståndarna och ditt barn kommer att följa ditt exempel.

Upprätthåll vänskapliga relationer med föräldrar till andra unga spelare. Du kommer träffa dem igen regelbundet vid tävlingar och du kan kanske träffa nya vänner.

Eftersom era barn delar samma passion kan ni lära er mycket av varandra.

**5/ Var uppmärksam på ditt barn och låt barnet tala.**

Undvik att prata under matcher, barnet måste själv få uttrycka vad det känner. På detta sätt kan ditt barn undvika framtida blockeringar, eller omvänt finna en källa till motivation. Starta konversationen men låt barnet tala utan att avbryta. Ju mer du lyssnar, desto mer kommer ditt barn öppna sig.

**6/ Behåll ditt barns glädje och lust att träna och tävla.**

Tävlingen bör förbli en lek. Barnet måste uppleva turneringen som ett speciellt ögonblick.

För att bibehålla tävlingsglädjen är det viktigt att barnet vinner oftare än det förlorar. För bästa utveckling så skall barnet få känna på vinster, förluster och oavgjorda resultat. Låt tränarna hitta denna balans men

**7/ Behåll motivationen genom att regelbundet ge viloperioder under säsong.**

Bryt fotbollen utan att för den delen skära ner på idrottandet. När barnet sedan kommer tillbaka till fotbollsplanen kommer lusten och motivationen vara ännu större. Tillåt flera idrotter.



## **8/ Visste du att det är kvaliteten och inte kvantiteten på träningen som ger störst framsteg?**

En kort, intensiv träning med en maximal koncentration är bättre än en lång session där uppmärksamheten inte är total.

**NEJ!**

### **1/ Glorifiera inte segern och dramatisera inte nederlaget.**

Att fira en seger är helt ok men att förhållningssegern allt för mycket riskerar du att få barnet att tro att det har "lyckats" och det nu inte behövs anstränga sig så mycket mer. Du uppmuntrar oavsiktligt barnet att nöja sig med situationen.

Genom att dramatisera nederlag adderar du ytterligare frustration på den naturliga besvikelsen och ökar stress inför framtida tävlingar. Risken är att du avskräcker ditt barn från att spela matcher.

### **2/ Ingrip inte under ditt barns match för att ge råd eller döma.**

Genom att ingripa i ditt barns match skapar du en spänd situation för spelarna. Dessutom riskerar det att skapa konflikter bland åskådarna.

### **3/ Hitta inte på ursäkter för ditt barn.**

Att skylla en låg spelnivå eller ett dåligt resultat på yttre orsaker (otur, dåliga förutsättningar etc) är att göra ditt barn en otjänst.

### **4/ Låt inte din inställning öka barnets stress inför och under tävling.**

Varje tonläge, gest och ord uppfattas mycket tydligt av en spelare på planen. Barnet känner av sin omgivning, och ditt barn är inget undantag från den regeln. En nervös och spänd inställning innan och under match smittar av sig på barnet medan en lugn och stabil attityd kommer att lugna barnet och tillåta henne eller honom att göra bättre ifrån sig på planen.

### **5/ Acceptera aldrig ett dåligt uppförande.**

Att sparka bort bollen, förolämpningar, att skrika, att ha en negativ attityd eller att fuska – acceptera ingenting. Det räcker med att låta några dåliga uppföranden passera för att detta ska bli en dålig vana som sedan blir svår att göra sig av med.

### **6/ Sätt inte för höga mål.**

Genom att ställa alltför höga och specifika mål, riskerar du att blockera ditt barn psykiskt.

Om barnet inte når målet kommer barnet ha en känsla av misslyckande och barnets rädsla under tävling kommer bara att öka.



### **7/ Lagg inte till extra träningspass.**

Tränaren har satt ihop ett program anpassat till ditt barns behov. Träna inte mer utan att först prata med tränaren.

### **8/ Jämför inte ditt barns prestationer med barnets kompisars.**

Barn behöver utvecklas i sin egen takt och inte i jämförelse med andra. Barnets framsteg bör komma i sin egen takt, och det är kanske inte samma takt som andra barn. Det är inte hur lång tid det tar att utvecklas som är viktigt, huvudsaken är att bibehålla glädjen så utvecklingen kan tillåtas att fortsätta.

### **9/ Placera inte ditt barn på en piedestal.**

Om barnet vinner några matcher, gör inte barnet till en "stjärna" utan hjälp barnet att hålla fötterna på marken. Det är det bästa sättet att växa varje dag, undan för undan.

### **10/ Beskyll inte ditt barn för de ansträngningar och uppoffringar som du gör för det.**

Addera inte extra press till den press som kommer med matcher och turneringar genom att göra ditt barn medvetet om att du investerar tid och pengar i det. Detta gäller så länge som barnet ger allt i det hen gör.