

# Tränarens roll

## Bilder 2

### Tränarens roll

Efter denna kurs kommer ni att bli tränare, och oavsett er tidigare bakgrund, som tränare bär ni på ett ansvar. Det är troligt att ni kommer att träna ungdomslag med små barn, och för dem kommer ni att vara en betydande förebild. De kommer att se upp till er och se er som ett exempel. Dessutom har ni skyldigheten att utbilda dem både som fotbollsspelare och som sportentusiaster.

Ni kommer att behöva förklara eller lära dem hur man bör bete sig när man vinner, hur man bör agera när man förlorar, hur man bör uppföra sig under träning, hur man hanterar orättvisor, och vardagliga etiketter (till exempel att hälsa vid ankomst och avfärd från sessionen).

Vi kommer först att fokusera på tränarens roll som en utbildare av individer och senare som en fotbollsutbildare. Vi tror att fotbollsutbildning är avgörande; det räcker inte bara med att lära dem att vara bra idrottare. Vi måste också förmedla fotbollskunskap, eftersom de valde denna sport framför handboll, hockey, basket, friidrott eller tennis.

Tränaren och värderingar

Huvudvärden inkluderar:

- Att prioritera ansträngning framför resultat.
- Att värdera ansträngning mer än talang.
- Att respektera lagkamrater, motståndarlaget, domaren och åskådarna.
- Det är avgörande att vara ett föredöme i detta avseende. Vanligtvis kanske barn inte är de bästa lyssnarna, men de är utmärkta på att imitera.

Undervisa, och först förstå, att i denna ålder är inläring viktigare än utfallet. Man kan argumentera om detta gäller genom livet, men det är en djupare diskussion. Vad som är uppenbart är att under de tidiga åren tar inläring företräde framför resultat.

Vi måste skilja mellan resultat och inläring. Vi kommer att fördjupa oss i hur man gör detta senare.

Som vi kommer att se kommer vi att behandla olika aspekter av spelet varje vecka. Således är tävling bara en annan aspekt av utbildning och inläring.

## Bilder 4

### Tränaren och vanor

Som tränare bör vi inpränta eller undervisa vanor som är vanliga i många sporter, särskilt lagsporter, och även vissa icke-lagsporter. Dessa vanor kan också tillämpas på andra områden av idrottarnas liv.

Vi hänvisar till dessa vanor som:

**Punktualitet:** Som tränare bör vi alltid vara de första att anlända till träningspass och matcher. Detta sätter standarden för våra spelare och etablerar en positiv arbetsdynamik, vilket optimerar träningstiden.

**Under träning:** Det räcker inte bara med att anlända i tid. Kom tidigt för att förbereda den nödvändiga utrustningen för sessionen (bollar, västar, koner osv.).

**Under matcher:** Även om vi har hjälp (assisterande tränare, delegat osv.), som huvudtränare bör vi ha all nödvändig matchutrustning redo: uppvärmningsbollar, västar, spelarkort, matchkläder, första hjälpen-kit, vattenflaskor osv.

## Bilder 5

Personligt utseende

Klä dig lämpligt för uppgiften. Om vi tränar bör vi ha träningskläder. Idealt sett, om det inte är för kallt, bär fotbollsskor och undvik kepsar om det inte är mycket soligt; undvik hörlurar och solglasögon.

Använd alltid den klubb-tillhandahållna uniformen under träning och matcher. Om den inte tillhandahålls, välj en konsekvent uniform.

När vi tränar, var närvarande till 100%. Ge samma engagemang och uppmärksamhet som vi förväntar oss från våra spelare.

## Bilder 6

**Tidshantering:** Både under träningspass och matcher bör vi sikta på att anlända 5 minuter tidigt, om möjligt, för att börja förbereda planen (vi kommer att gå djupare in på detta nästa dag). Men vi måste också räkna med pauser under träningen, sluta i tid, och detsamma gäller för matcher: anlända i tid för att hitta omklädningsrummet, byta om, värma upp och sedan vara redo för matchen.

Tidshantering i början kommer att vara knepigare än när vi får mer erfarenhet.

Tills vi har den erfarenheten kommer vi att stöta på situationer som att inte kunna slutföra alla övningar vi hade planerat, ta längre tid än förväntat att ställa upp koner för en övning, eller inse att allt är förberett, spelarna är på plats, konerna är redo, men bollarna är fortfarande i påsen.

Denna tidshanteringsskicklighet lär man sig genom att göra, som de flesta saker i livet. Under de första träningspassen kommer du att hitta dig själv ständigt kolla tiden, men gradvis kommer det att bli en andra natur.

Alla tränare gör misstag, och ofta kan man tappa bort tiden.

## Bilder 7

Personliga relationer:

Vi måste effektivt hantera personliga relationer med andra.

Att lyssna är ett av de viktigaste värdena hos en ledare, och detta är vad vi bör göra i vår roll som tränare.

Om vi vill få lämplig uppmärksamhet och respekt från andra (spelare, motståndare, domare, tränare, delegater osv.), måste vi kräva detsamma från oss själva, med tanke på att vi representerar bilden av det lag vi tränar.

Vi måste visa äkta uppskattning och aldrig kritisera. Om vi tillämpar detta med våra spelare, motståndare, domare, klubbpersonal osv., kan vi påverka dem lättare.

Detta kommer att hjälpa oss att uppnå våra mål.

Kom ihåg att vårt huvudmål är att utbilda våra spelare på ett sätt att kunskap varar över tid.

Som tränare måste vi behandla våra spelare med omsorg och respekt.

Vi måste se till att spelarna visar respekt för domare och deras beslut. De är en del av spelet, och liksom spelare kan de göra misstag.

Vi måste vara ett exempel för att förbättra fotbollsvärlden genom att skapa en atmosfär av respekt mot domare.

Det är avgörande för sportens hälsa att respektera och till och med beundra domare. Utan dem skulle inget av detta vara möjligt.

## Bilder 8

Fotbollstränare:

Slutligen är vi fotbollslärare. Vi måste utbilda inom sporten och förklara, undervisa, visa och få dem att tänka på de bästa sätten och alternativen att spela denna sport.

Ofta tas denna del till extrem; det vill säga, vissa fokuserar enbart på de värden vi har förklarat tidigare och glömmer att barn investerar mellan tre och sex timmar i veckan i denna aktivitet, med tanke på träningspass, resor till och från träning och helgens match eller turnering. Därför är det viktigt att de lär sig fotboll; annars skulle de ha valt en

annan sport, som vi har nämnt. Andra faller på motsatt extrem och fokuserar på att vara fotbollslärare. Deras mål är prestanda; de vill vinna, ofta till vilket pris som helst. Ett exempel skulle vara att positionera din bästa spelare, som är mycket längre än resten, i en offside position i länder där offside inte spelas, i sju-mot-sju eller fem-mot-fem fotboll, för att passera dem bollar och göra mål. Detta är ett extremt exempel för att illustrera en tränare som enbart fokuserar på prestanda.

Hur mycket lär sig varje spelare i detta fall?

Vad vi letar efter är precis vad vi har förklarat hittills: någon som förkroppsligar alla tidigare värden, förstår att vi måste utbilda i värden, vanor och fotboll. Vi kommer att utforska hur vi kan lära oss fotboll.

### **Bilder 9**

Titta på Wengers video och kommentera:

- Vad tycker du om hans ord?
- Vilket ansvar har vi som tränare?
- Påverkar den data Wenger ger sättet vi bör träna på? Påverkar det våra mål?
- Hur vi lär oss

### **Bilder 11**

För att lära oss fotboll måste vi skapa de nödvändiga förutsättningarna för att lärande ska vara möjligt.

Låt oss använda ett exempel: du lär dig inte laga italiensk mat genom att läsa italienska kokböcker, och du lär dig inte älska italiensk mat genom att laga delar av italienska rätter; det vill säga, du hackar bara löken eller kokar bara pastan.

Du lär dig heller inte verkligen något om du inte gör misstag, om det inte finns någon friktion, om jag berättar exakt vad du ska göra och du inte internaliserar det och inte vet varför du gör det, finns det inget lärande. Utan misstag är lärande utmanande.

Ett annat klart exempel är skolan. Vi kommer knappt ihåg något vi lärde oss i sjätte eller nionde klass. Vi kommer bara ihåg att klara provet.

Skillnaden mellan utbildning och lärande är att utbildning är något vi gör för att få ett papper, ett diplom.

I utbildning frågar vi: Kommer detta på provet?

När vi lär oss inser vi inte att vi lär oss. Det finns inget prov.

## Bilder 12

Om vi berättar för spelarna vad de ska göra kommer de att bete sig som vi vill; det vill säga, de lär sig göra saker vi vill, men de förstår inte varför och i andra situationer, eftersom fotboll är extremt komplex, kommer de inte att veta vilket beslut de ska fatta eftersom vi inte har lärt dem att tänka, att fatta beslut; vi har lärt dem att följa våra instruktioner eller order.

Allt detta är för att säga att det finns två tillvägagångssätt för utbildning, två undervisningsstilar:

Reproduktionsundervisningsstilen, känd som den traditionella stilen. Som du kan föreställa dig är det en undervisningsstil där tränaren ger order utan att oroa sig för om spelaren förstår anledningen bakom dem.

Ett av de positiva aspekterna av denna stil är att resultaten kommer snabbare.

Om vi berättar för spelaren vad de ska göra kommer spelaren att utföra ordern, och vi kommer troligen att se resultat.

Problemet är att vi är de som ger ordern. Vad händer när vi inte är där? Kommer spelaren att veta vad de ska göra?

Det finns en chans att de kanske gör det, men de kommer förmodligen att fokusera på att följa instruktioner snarare än att tänka på möjliga lösningar.

Produktionsundervisningsstilen, även känd som kognitiva eller upptäcktsstilar. Från namnet förstår vi att det är annorlunda. Med denna stil är målet att lärandet ska vara mer varaktigt och mer meningsfullt; det vill säga, spelaren förstår varför.

Hur uppnår vi detta? Genom att tvinga dem att fatta beslut för olika problem vi presenterar. I fotboll kallar vi dessa problem "övningar." Det ögonblick vi tvingar dem att fatta beslut kommer de att göra misstag, och dessa misstag är en möjlighet att lära sig.

Det är avgörande att använda misstag som ett steg mot lärande. Vi bör inte straffa misstag i unga åldrar, men vi bör prata om dem.

En annan viktig aspekt vi kommer att diskutera senare är skillnaden mellan tekniska fel och beslutsfel.

Det verktyg vi använder i denna typ av undervisning är frågor.

Till exempel, om vi spelar ett besittningsspel och en spelare gör ett dåligt pass eftersom de ger det till den motsatta spelaren. Vad vi bör göra under en paus, eller om vi vill göra det just nu, är att fråga: "Vad hände? Varför förlorade du bollen?" Då kommer spelaren att tänka och ge oss ett svar. Vi kan alltid vägleda dem; då kommer vi att fråga: "Hur kunde vi ha undvikit detta? Vad kunde du ha gjort?"

På detta sätt kommer spelaren att tänka och, med vår hjälp att vägleda dem, kommer att förstå att de förmodligen inte observerade omgivningen innan de passerade eller gjorde ett annat misstag.

### **Bilder 13**

Framtida tränare:

Som framtida tränare kommer ni troligen att börja träna lag med unga spelare.

Om detta är fallet bör ni försöka använda en produktiv stil med frågor för att säkerställa att de fullt ut förstår alla koncept och situationer.

När ni tränar eller om ni tränar lag med spelare över 17 år, där resultat generellt är viktigare, kommer stilen att vara mer reproduktiv. Att ställa frågor och hjälpa dem att förstå "varför" är dock också viktigt.

Sammanfattningsvis är det omöjligt att vara helt puristisk och alltid använda frågor eller aldrig använda dem; vi kommer alltid att blanda de två stilarna.

Det är viktigt att överväga vilken stil man ska använda mer beroende på laget vi tränar.

### **Bilder 14**

Guidad upptäckt:

Vi kommer att använda frågor och försöka vägleda spelarna för att hitta lösningar, tvinga dem att tänka och vara uppmärksamma. När spelaren verbaliserar svaret tror de mer på det, och vi bör gradvis vänja oss vid att använda frågor istället för order.

Om en spelare lär sig med en produktiv stil lär de sig fatta beslut, förstå spelet och kommer att veta hur man fattar beslut på fotbollsplanen. Denna kunskap kommer även att tjäna dem i andra lagsporter som handboll, basket, osv.

De kommer att lära sig att uppta utrymmen, förstå vad som händer när en spelare rör sig, generera utrymmen och förstå spelets mål. Med andra ord hjälper vi spelaren att ha en global vision av spelet och förstå att deras beslut påverkar lagets resultat.

Det är vanligt att hitta tränare som använder den reproduktiva stilen (även om de inte vet vad den kallas), särskilt under matcher.

Här blir saker komplicerade; vi måste vara tålmodiga. Vi kan inte engagera oss i en egostrid mot den andra tränaren och börja ge riktningar och order till våra spelare.

Det är logiskt att ett lag i alla åldrar under 15 som tränas av en tränare som ger order kommer att spela bättre eller åtminstone ha en bättre chans att vinna.

Tränaren fattar beslut för dem och hjälper dem utifrån att se lösningar på olika problem de kan stöta på på fältet.

## Bilder 16

Betydelsefullt lärande:

Att säkerställa att våra spelare, särskilt de unga, uppnår eller förvärvar meningsfullt, varaktigt lärande är ett gemensamt mål för alla tränare.

För att tillämpa produktiva stilar, som vi vet, bör vi ställa spelarna frågor.

Dessa frågor syftar till att hjälpa spelarna hitta lösningar på olika situationer, uppgifter eller problem som presenteras.

## Bilder 17

Förbered frågor:

Att förbereda dessa frågor före träningen är avgörande; uppenbarligen måste vi vara flexibla och anpassa oss till de svar vi får.

Ju mer erfarenhet vi har, desto bättre kommer vi att göra det. Men detta bör inte vara en anledning att inte försöka.

I framtida lektioner av denna kurs kommer vi att studera de olika tekniska och taktiska åtgärderna i fotboll.

Varje åtgärd har riktlinjer eller detaljer.

Det är lättare att ställa frågor när du vet målet med träningen eller den specifika övningen. Vi kommer att arbeta med detta senare.

## Bilder 18

Typiska frågor:

Nedan listar vi några "typiska" frågor som vi kan ställa; du kan använda, variera och anpassa dem till ditt lag.

Det är vanligt eller nödvändigt att ställa mer än en fråga många gånger, eftersom de kanske inte förstår syftet med den, eller de behöver en mer specifik fråga eller en fråga som inkluderar ett exempel.

"Tricket", som med nästan allt i livet, är att öva. Ju fler frågor vi förbereder hemma, ju fler frågor vi ställer och ju fler svar vi får, desto bättre frågor kommer vi att ställa, och desto bekvämare kommer vi att känna oss.

Typiska frågor:

- Ockuperar du det bästa möjliga utrymmet?

- Hjälper du dina lagkamrater i den position du är i?
- Hur kan du vara mer användbar?
- Kan du se hela spelplanen från den här positionen? Hur skulle du kunna lösa detta, även delvis? Hur skulle du kunna förbättra det?
- Skapar du en passningslinje?
- Vad gör försvararens åtgärd svårare? Och mindre?
- Vad skulle kunna hända om du kör bollen?
- Hur skulle du kunna förhindra att bollen tas ifrån dig?

## Bilder 19

Fördelar med att ställa frågor:

Med frågor uppnår vi:

- Generera bekymmer hos spelarna
- Generera nyfikenhet att lära sig
- Öka uppmärksamheten
- Fokusera spelarna på vad vi arbetar med
- Internalisera inlärning
- Höja medvetenheten om spelarnas prestanda

## Bilder 20

Session Design:

Våra sessioner bör vara utformade så att lösningar på problem, utmaningar eller föreslagna utmaningar måste hittas.

Övningar eller uppgifter som matcher, bevaranden eller vågor (vi kommer att se detaljer när vi pratar om metodik) är idealiska, eftersom de gynnar eller underlättar att spelarna fattar beslut. Dessa är vad vi kallar öppna uppgifter.

Som ett motexempel skulle vi ha uppgifter som passningshjul eller uppgifter där vi arbetar med automatismer. I dessa uppgifter fattar spelaren inte beslut, eftersom det är tränaren som bestämmer vad man ska göra, och spelaren utför och upprepar (dessa uppgifter passar in i en reproduktiv undervisningsstil).



## Bilder 21

Öppna vs. Stängda uppgifter:

I videolänken nedan kan vi se skillnaden mellan öppna och stängda uppgifter.

Fråga klassen vad de tror att de arbetar med i varje övning.

I båda fallen arbetar vi med kort passning som central axel.

Det är uppenbart att gruppen som arbetar med bevarande arbetar med många fler saker än passning, men om vi bara fokuserar på passning ser vi tydligt att passet ändras varje ögonblick beroende på min lagkamrat, motståndaren, närhet, kroppsställning av dessa och min.

Passet i detta scenario är mycket mer "verkligt", och vi finner att vi tränar passning många gånger utan att vara isolerade men inom en fotbollskontext (motståndare, boll, mål).

## Bilder 22

Återkoppling och frågor:

Utan att gå in på vilken typ av feedback som ges i varje fall i videon är det ganska uppenbart att antalet frågor vi kan ställa är mycket större i fallet med den öppna övningen eller uppgiften.

Övning:

Skriv 10 möjliga frågor du skulle kunna ställa till spelarna under pausen av den öppna övningen från föregående video.

## Bilder 23

Viktiga attityder för kontinuerlig förbättring:

Det finns några mycket viktiga attityder för spelarens kontinuerliga förbättring.

Vissa av dessa attityder är inre, vilket betyder att det är attityder som spelaren måste ha, medan andra är yttre, vilket betyder att det är tränarens attityder mot spelaren, det vill säga våra mot spelaren.

De inre attityderna är disciplin, ansvar och attityd.

Som tränare måste vi hjälpa spelarna att ha bättre disciplin, ansvar och attityd.

Disciplin: Mycket har skrivits om disciplin. Ju mer disciplin vi har, desto friare är vi. Disciplin är att göra vad vi måste göra, oavsett om vi känner för det eller inte; om vi idag inte känner för att träna kommer vi att träna utan lust, men vi kommer att träna.

Detta är mycket svårt, särskilt för små barn. En bra idé är att fråga i början av träningen

vem som inte känner för att träna och sedan ha en bra tränings-session och fråga detsamma i slutet och visa dem att även om de tränar utan lust är deras humör mycket bättre efter träningen.

Om spelarna tillämpar denna disciplin på andra aspekter av sitt liv kommer det att vara mycket viktigt.

Om du har disciplinen att närvara vid hela kursen kommer du att få belöningen att ha titeln och kanske coacha en stor klubb i staden.

Vi måste hjälpa spelarna med disciplin i aspekter som att lyssna när vi talar, komma i tid, plocka upp bollarna när de behöver plockas upp och alla dessa detaljer.

Det är också särskilt viktigt för disciplin att lyssna när tränaren talar, att komma omedelbart när de kallas, inte att leka med bollar mellan övningar, etc.

Om spelarna misslyckas med någon av dessa aspekter kan vi använda konsek