



BARNSTADIET

~7-11v

Längdtillväxten minskar under barnstadiet för att igen ta fart ordentligt i puberteten. Hos flickor inträffar en minskning i längdtillväxten mellan ca 7–10 års ålder och hos pojkar mellan ca 8–12 års ålder. I detta stadium växer barnet generellt sett ca 5 cm och blir ca 2–3 kg tyngre per år. Skillnader i mognadsnivå mellan olika individer börjar framträda allt klarare. Den fysiska utvecklingen är i detta skede generellt sett relativt långsam till skillnad från immunförsvarets kraftiga strukturella utveckling. Även de egentliga fysiska prestationsegenskaperna utvecklas tämligen litet och innan puberteten är det vanligt med en stagnations- eller platåfas. Däremot sker en utveckling gällande allmänna motoriska funktioner såsom balansförmåga, förmågan att kontrollera och "tajma" sina rörelser i detta åldersstadium. Även gällande grenträningen är detta en gyllene period beträffande teknikinläring. Utvecklingen gällande olika tekniska prestationer är nu mycket snabb. Tyngdpunkten i träningen skall ligga på utveckling av de individuella färdigheterna – både allmänna och grenspecifika.

Barnens perceptionella färdigheter utvecklas kontinuerligt för att i slutskedet av stadiet närma sig nästan en vuxens nivå. Det sker fortfarande en utveckling i barnens rymduppfattningsförmåga samt i förmågan att kunna värdera föremåls snabba rörelser och riktningsförändringar. Nivån på de tekniska färdigheterna har betydelse för den grenspecifika uppfattningsförmågan. Först när de motoriska färdigheterna blivit automatiserade och fokus i prestationen kan riktas mot omgivningen är det möjligt att effektivt uppfatta vad som händer på fotbollsplanen. Det finns stora möjligheter att i barnstadiet träna på den grenspecifika uppfattningsförmågan eftersom den kan tränas mångsidigt i form av olika spel. Inläringen av den grenspecifika upp-

fattningsförmågan sker då omedvetet vilket ur inläringssynvinkel är mycket effektivt och på samma gång stimulerande för barnen.

Under barnstadiet förändras barnets självuppfattning stegvis från egocentriskt till självkritiskt. Känslan av att känna sig bra är emotionellt viktigt och barnet kan sluta att försöka pga rädsla för att misslyckas. En känsla av gemenskap och kompisarna är viktiga, likaså gemensamma yttre symboler. Barnet speglar sig som en del av gruppen. Barnet litar mer på sig själv och är som individ mer stabil. För att stärka barnets självkänsla behövs positiv förstärkning och uppmärksamhet vid lyckade prestationer. Även om koncentrationsförmågan förbättras bör handledning och instruktioner ännu hållas korta.

Speciellt i början av barnstadiet är barnets tänkande ännu mycket konkret och barnet uppfattar nödvändigtvis inte ironi, humor eller abstrakta saker. Så småningom utvecklas den logiska förmågan och barnet kan börja ställa målsättningar samt jobba för att uppnå dessa. En del av spelarna tar redan i detta skede idrotten på "allvar". Utgångsläget/tanken är fortfarande konkret och den kognitiva tankegången motsvarar inte tankegången hos ungdomar i puberteten för att inte tala om vuxna individers sätt att tänka. De områden i hjärnan som t ex står för det abstrakta tänkandet och beslutsfattandet är ännu inte fullt utvecklade.

I takt med den generella utvecklingen börjar barnen i allt högre grad även första taktiska bastermer såsom djup och bredd, avstånd mellan spelare samt att göra sig spelbar. Den taktiska förståelsen visar sig i spelprestationerna medan mängden av lyckade prestationer som en följd av rätta beslut varierar ännu stort. Även om den taktiska inläring-

en i huvudsak fokuserar på inläring av bastaktiska färdigheter (1m1, 2m1, 2m2), så förväntas samtliga spelare delta i både anfallsspel och försvarsspel.

Sammanfattningsvis kan vi dock konstatera att barnet under barnstadiet går från "Hur"- fasen (tekniska färdigheter) till "När" var, med vem, mot vem"-fasen. Tyngdpunkten i barnstadiet ligger på inläring av tekniska färdigheter genom olika former av spel. Förutom konkret inläring av basfärdigheter söker vi en efter en tillräcklig mängd upprepningar genom stimulerande spel. Utvecklandet av spelaren som individ är fortfarande mycket viktigare än utvecklandet av laget.

Fysiska egenskaper

balans, vighet, koordination, rörelsesnabbhet, rörlighet

Fysiska färdigheter

rörelse- och kroppskontroll

Gynnsam period för inläring av tekniska färdigheter, genom spel, aktivt och dynamiskt

Omedveten inläring av taktiska färdigheter genom spel, individuella taktiska färdigheter, grunder i lagtaktiska saker

Kognitiva egenskaper

självkritik, orientering mot gruppgemenskap

Kognitiva färdigheter

par- och grupparbete, fokusering vid korta instruktioner, ansvarstagande

Bra atmosfär

laganda, uppmärksamhet mot positiva saker

FOTBOLLSTRÄNING

**Gynnsam
ålder för
teknikinläring**

**Funktionellt
Genom olika spel
Småspel**



**Individuella-
och lagtaktiska
basfärdigheter**

**Inläring
Positiv
inställning**

BARNSTADIET

SPELAREN

**Period med
teknisk inläring**
**Period med
inlärnings-
plåtår**

**Självkritisk
period**
**Grupp-
orientering**



**Utvecklad
uppfattnings- och
koncentrations-
förmåga**

Engagemang

BARNSTADIET

OMGIVNING

Förening

**Omgivning
för inläring
av tekniska
färdigheter**
**Omgivning för
träning på
egen tid**



Hemmet
Lågstadiet
Kompisrelationer

Utrustning
Spelformer
**Seriesystem/
Tävlingsformer**

BARNSTADIET