

Alla platsar i östgötsk barnfotboll!



**Östergötlands
Fotbollförbund**


SISU
Idrottsutbildarna

Information och tips till fotbollsföräldrar

- ⚽ Idrott för barn ska vara en lustfylld lek där tävlingen är ett naturligt inslag och resultaten utan större betydelse. De flesta barn älskar att springa, hoppa, kasta och ha kul tillsammans med kompisarna. Det är vi vuxna som för in allvaret i barnidrotten, frågar efter serietabeller och räknar ut målskillnad.
- ⚽ Nästan inga föräldrar anser att de själva sätter press på sina barn, men nästan hälften tycker att andra gör det.
- ⚽ Vart femte idrottande barn mellan 8 och 12 år känner negativ press från sina föräldrar – ca 45 000 barn i landet.
- ⚽ Fundera över varför du vill att ditt barn ska syssla med just idrott. Låt inte din egen ambitionsnivå styra. Tänk på den det handlar om.
- ⚽ Låt de formella ledarna sköta snacket. Barnen blir bara förvirrade om du och andra föräldrar plötsligt står och ropar instruktioner.
- ⚽ Erbjud föreningen din hjälp. Det kommer garanterat uppskattas av den ideella föreningen samtidigt som klubbkänslan ökar. Klubbkänslan är viktigt för ditt barns trivsel och utveckling.
- ⚽ Föräldrar och ledare sätter gränser för vilket språk som är tillåtet vid våra fotbollsmatcher – vårda därför ditt språk!
- ⚽ Ta reda på om klubben har några riktlinjer (någon policy) för vad som förväntas av dig och ditt barn och vad som händer när dessa regler inte följs.
- ⚽ Vid förlust – gratulera motståndarna och önska lycka till.
Vid vinst – tacka motståndarna och säg några berömande ord.
- ⚽ Att tävla är för de flesta barn ingen stor sak. Barn lever i nuet. De kämpar för en seger och älskar att göra mål. Men slutresultatet har de ofta glömt bort innan de hunnit hem – såvida inte du, och andra vuxna, fortsätter lägga orimlig vikt vid just resultatet.
- ⚽ För barnet är din reaktion avgörande. Tänk på att även din blick och ditt kroppsspråk avslöjar dig.
- ⚽ Flytta fokus från resultatet till det som kändes bra och roligt. Prova att fråga *Hur har du haft det? istället för Vann du?*
- ⚽ Det kommer alltid att finnas barn som har bättre balans, en tidigt utvecklad motorik eller mer bollkänsla än andra. Men kom ihåg att mellan barn i samma ålder kan det skilja flera år i psykisk och fysisk utveckling. En 9 – åring kan vara lika ”duktig” som en genomsnittlig 6 – åring, eller som en 11 – åring.
- ⚽ Tyvärr kan vi missa talanger som är gömda i en liten kropp, eller för den delen gömda i en ”klumpig” eller skranglig kropp.
- ⚽ Hjälp barnen att behålla det positiva i minnet, istället för att fastna i det som inte lyckades.
- ⚽ De **flesta** avhoppet sker före **12 års** ålder och nästan hälften av pojkarna slutar för att det blivit för allvarligt.

”Det viktigaste är att se till att så många som möjligt spelar fotboll så länge som möjligt”.

Tomas Peterson
professor i idrottsvetenskap

”Man måste kunna leka med – innan man kan tävla mot”.

Birgitta Knutsdotter Olofsson,
professor och lekforskare

Alla platser i östgötsk barnfotboll!

- ⚽ Vi skapar en positiv och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse.
- ⚽ Vi uppmärksammar alla spelare och sätter leken i centrum.
- ⚽ Vi ser matchen som ett inläringstillfälle och motverkar toppning och utslagning.
- ⚽ Vi avstår från att bedöma barn i förhållande till varandra.
- ⚽ Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och hånar inte motspelarna.
- ⚽ Vi hälsar på varandra före matchen och tackar motspelare och domare efter matchen.
- ⚽ Vi har god stil på och utanför planen.
- ⚽ Vi talar aldrig illa om ledare, lagkamrater, motspelare eller domare.
- ⚽ Vi använder ett vårdat språk.
- ⚽ Vi vill att alla ska spela lika mycket.



**Östergötlands
Fotbollförbund**