

## Ledarteamet för F-03



Spelarutbildare (SU) – Per Kapfält



Huvudansvarig fotbollsutvecklare (FU) – Tommy Krantz



Assisterande fotbollsutvecklare (FU) – Julie Rytterlund



Målvakts fotbollsutvecklare (FU) – Nina Staaf

\*\*\*\*\*

### **Presentation av ledarna:**

#### **Spelarutbildare (SU): Per Kapfält**

Jag bor i Enhörna strax utanför Södertälje, har två döttrar Emma 32 år och Linnea 27 år, har fem barnbarn, båda döttrarna bor i Nykvarn med sina familjer.

Jag är steg 3 utbildad, har jobbat som tränare/ledare i 25 år på alla nivåer, barn, ungdom både flick och pojk fotboll, juniorer, seniorer både damer och herrar.

Huvudansvarig för Södermanlands pojkar – 00, har varit distriktstränare i Stockholm flickor -94, jobbar också med tränarutbildningen samt i tjejkraft nätverket.

#### **- Vad är viktigt att tänka på för spelarens utveckling?**

Att vara nyfiken, intresserad och ta hand om sin egen utveckling hjälper spelaren till att utvecklas, att ständigt vilja utvecklas som fotbollsspelare och som person/karaktär. Det är spelare med stor karaktär som kommer att ta dom långt i sin karriär om dom vill själva och har den målsättningen.

I karaktären ingår att inte bara ta hand om sej själv utan även lagkamraterna, vara en bra kompis, kunna lita på varandra både på plan och utanför.

#### **- Vad kan du bidra med för att utveckla spelarna?**

Jag har genom min erfarenhet skaffat mej kunskap och kompetens att ge verktygen till spelarna som spelarna kan använda och utveckla.

Att ge dom en bra fotbollsmiljö att träna i och ge dom feedback på deras prestationer och se till att dom lär sej att jobba med styrkor och svagheter för att därigenom utveckla sej själva.

Pratar mycket med spelarna om olika situationer som uppstår och vill att spelarna kommer på lösningarna själva. På detta sätt lär vi ut mera spelförståelse till spelaren.

Vill skapa så bra förutsättningar som möjligt för lärande, ett livslångt intresse för fotbollen och en aktiv livsstil.

Tycker att jag har en bra förmåga att lära ut och vara tydlig med vad jag vill.

Vill också att spelaren skall utvecklas som person på olika sätt, att ge spelaren ansvar och delaktighet gör att motivationen ökar.

\*\*\*\*\*

### Huvudansvarig FU: Tommy Krantz

Jag bor i Nynäshamn sedan några år tillbaka men har bott den största delen av mitt liv i Södertälje.

Jag har tre pojkar samtliga i skolåldern.

Jag är steg3 utbildad inom SVFF och har även utbildat mig till fystränare på Bosön och personlig tränare på Personal Training School.

Jag har haft uppdrag i sammanlagt 27 år som tränare i olika klubbar på olika nivåer allt från bredd ungdom till senior elit, både pojkar och flickor, dam och herr.

Jag har varit huvudansvarig för Södermanlands F98 och är nu huvudansvarig för F01 och F03.

Jag är också Utbildningskoordinator inom Södermanlands FF i södra zonen Nyköping.

#### - Vad är viktigt att tänka på för spelarens utveckling?

Att spelaren har viljan, tålamodet och glädjen är betydelsefullt.

Att inuti varje spelare finns en unik människa och med den bilden skapa en gynnsam helhet som ger spelaren den drivkraft som behövs för att orka med denna fantastiska utvecklingsresa.

Spelaren behöver lära känna laget i laget och bli medveten om styrkorna av ett lagarbete genom eget ansvar. Kunskap är bra men inom all idrott behöver man utveckla förmågan att tänka utan för ramarna genom att använda fantasin för att skapa sin egen framtid.

#### - Vad kan du bidra med för att utveckla spelarna?

Att genom min glädje och passion för idrotten och människan i den skapa en positiv prestationsmiljö.

Med erfarenhet av mina egna barn och av alla år som jag arbetat som tränare, ledare och utbildare för barn och ungdomar så försöker jag hela tiden göra spelaren delaktig, få spelaren att känna sig trygg och nyfiken för att engagera sig och utveckla modet att bli så bra som möjligt.

Att med stöd av min erfarenhet och kompetens kunna ställa rätt frågor vid rätt tidpunkt för att medvetandegöra spelaren om sin utvecklingspotential.

\*\*\*\*\*

### Assisterande FU: Julie Rytterlund

Jag är född och uppväxt i Norge men har bott i Sverige i drygt 20 år. Sedan 9 år tillbaka flyttade jag från Stockholm till Strängnäs där jag nu bor med min man och två döttrar på 8 och 11 år.

Det mesta av min fritid ägnas åt fotboll men ett annat stort intresse är att resa.

Började själv spela fotboll när jag var 6 år. Fotbollsgymnasium följde några år senare. Som 15-åring blev jag uttagen i Norges F16 landslag och fortsatte sen i graderna upp till U21 landslaget.

När jag var 17 debuterade jag i högsta ligan i Norge. Efter några bra år med elitfotboll fick jag en knäskada som gjorde att jag blev tvungen att sluta med fotbollen. Valde då att utbilda mig till naprapat.

Efter många års uppehåll kunde jag med hjälp av lång rehabilitering återuppta fotbollen på en lägre nivå. Har sedan dess spelat i olika lag men som högst div 2. Slutade som aktiv spelare för 3 säsonger sen.

Jag arbetar i dag som egenföretagare inom mitt yrke och jobbar en hel del med behandling och rehab av fotbollsspelare.

Jag är själv tränare för ett F05/06 lag. Under vintersäsongen har jag assisterat F16 i futsal. Är även instruktör i föreningens flickakademi (F04-01). Har genomgått tränarutbildning UEFA C- och B-ungdom och har varit tränare i 6 år.

### **- Vad är viktigt att tänka på för spelarens utveckling?**

Att man utöver sina lagaktiviteter tar eget ansvar för sin träning och utveckling. Träna extra på det man vill bli bättre på. Ta hand om sin hälsa i form av kost och återhämtning. Lyssna på sin kropp! Planera sin vardag med träning, skola och andra aktiviteter.

Det är bra att lära sig hantera både med- och motgångar. Det kan vara bra att sätta upp en målsättning för sig själv. Det kan vara både långsiktiga och kortsiktiga mål som enskild spelare eller i ett lag. Att ha tålamod med sin träning och sina prestationsmål är viktigt. Det tar tid att lära sig! Det är utvecklande att våga utmana sig själv och kliva utanför sin "comfort zone" både på plan och i sociala sammanhang.

Våga ta för sig men också vara ödmjuk och en bra lagkamrat. En viktig framgångsfaktor är att se till att ha kul under resans gång!

### **- Vad kan du bidra med för att utveckla spelarna?**

Jag kan dela med mig av min egen erfarenhet som fotbollsspelare på elitnivå. Den har gett mig god insikt i vilka krav som krävs för att nå en viss nivå. Ge spelarna konstruktiv feedback och instruktioner med syfte att utveckla sina individuella tekniska färdigheter och taktiska kunskap.

Min kunskap inom fysiologi och anatomi gör att jag kan ge tips och övningar för att förebygga skador och att jobba med "svagheter" som kan hämma dom i sin vidare träning och utveckling. Jag visar och förklarar gärna men låter ofta spelarna tänka till själv och komma med sina egna tankar och lösningar.

Hoppas kunna inspirera spelarna att vilja fortsätta lära sig nya färdigheter och utvecklas som fotbollsspelare. Att få spelarna att komma till insikten att man kan nå långt med rätt inställning och motivation!

\*\*\*\*\*

### **Målvakts FU: Nina Staaf**

Mitt namn är Nina, är 45 år, bor i Strängnäs. Jag och gift med Tobias och vi har två barn, Elliot 12 och Tindra 15 år. Jag är tränare för IK Viljan Strängnäs F16 och har tränat merparten av dessa tjejer i 8 år. Min man är tränare för IK Viljan Strängnäs P12 så det är mycket fotboll i vår familj.

Jag har själv varit målvakt i Viljan och har som högst spelat div 2 och har sedan min karriär tog slut pga. korsbandsskada alltid brunnit extra mycket för målvakterna. Jag är även instruktör för vår flickakademi i föreningen samt sitter med i ungdomssektionen. Jag har även varit handbollstränare för IFK Strängnäs (Tindras lag) i 8 år.

Jag är steg 2 utbildad och genomgått utbildningarna Uefa C och B ungdom. Jag har eget företag, sedan 18 år tillbaka, som hud och massageterapeut i Strängnäs.

### **- Vad är viktigt att tänka på för spelarens utveckling?**

Tro på sig själv, våga misslyckas, ta hand om sin kropp och i tanken se sig själv lyckas i olika situationer tror jag är viktiga delar för att utvecklas som både människa och fotbollsspelare. Ta ansvar för sin egen utveckling och lära sig planera sin tid så att studierna inte blir lidande är också viktiga delar.

Att även vara ödmjuk och se sina lagkamrater och förstå att vi alla är olika och jobba med hur just jag ska göra mina lagspelare bättre på fotbollsplan men även också utanför fotbollsplanen.

Glädje måste självklart också finnas för samtliga inblandade runt laget.

### **- Vad kan jag bidra med för att utveckla spelarna?**

Jag kommer kunna bidra med att ge spelarna positiv energi och få dom att tro på sig själva. Jag kan hjälpa dom med tips och råd hur dom tar hand om sig själva innan och efter träning och match genom min erfarenhet bl.a. från mitt yrke.

Jag kommer ge målvakterna träningstips, som de kan jobba vidare med i sitt klubbtag och i sin egen träning, som man måste lägga till för att verkligen fortsätta utvecklas.

Jag kommer även utveckla deras individuella tekniker i de olika momenten som en målvakt bör kunna behärska.

Jag kommer se till att få målvakterna att vara med i speluppbyggnaden mycket samt styra spelet genom att vara en av lagets språkrör.