



DALARNAS FOTBOLLFÖRBUNDS SPELARUTBILDNINGSPLAN 2018

*Utbildning av spelare 14 –17 år
... vi vill varandras framgång!*

Innehållsförteckning

Dalarnas fotbollförbunds spelarutbildning 2018	0
Verksamhetsbeskrivning.....	1
Zonträningar - 14 år	2
Öppna träningar - 15-17 år.....	2
Distriktslagsverksamhet	2
Regionala mötesplatser	2
Distriktsverksamheten 14-17 år	3
En översiktsbild.....	4
Organisationen i distriktsverksamheten	4
Fotboll och andra idrotter	7
Träning och match.....	8
Målbilder – spel filosofi	10
Målbilder – färdigheter laget	11
Målbilder – färdigheter spelare	11
Målvaktsspel	12
DFF utbildar och utvecklar spelare	13
Zonträningar 14 år	15
Distriktsverksamhet 15-17 år.....	16
Spelarutbildningsplan fotbollsfys – Distriktslag	20

Dalarnas fotbollförbunds spelarutbildning 2018



"Så många som möjligt, så länge som möjligt och så bra som möjligt"

Verksamhetsbeskrivning

Dalarnas FF erbjuder från 2018 spelarutbildningsverksamhet för flickor och pojkar 14-17 år. I syfte att göra Dalarnas FF:s spelarutbildning tillgänglig för fler kommer vi att minska antalet tillfällen då enbart ett selekterat antal spelare får delta och istället öka antalet tillfällen som är tillgängliga för de som brinner mest för fotboll och sin egen utveckling.

I Dalarnas Fotbollförbunds distriktsverksamhet vill vi...

- *Att utbildning står i centrum för all distriktsverksamhet 14-17 år*
- *Nå så många fotbollsintresserade ungdomar som möjligt utifrån de förutsättningar och resurser som förbundet har till förfogande*
- *Utveckla fotbollsspelarens praktiska, teoretiska och sociala färdigheter.*

Under 2018 kommer följande verksamhet att erbjudas:

Zonträningar - 14 år



Liksom tidigare år erbjuds zonträningar vid 5 tillfällen på 5 olika orter för de som fyller 14. Zonträningar arrangeras tillsammans med lokala föreningar som får utbildning och stöd från Dalarnas FF. Innehållet på träningarna består av olika teman med syfte att höja spelarnas kunskap om spelets skeenden.

Öppna träningar - 15-17 år

Öppna träningar är en nyhet inför 2018 som följer i samma anda som zonträningarna. Träningarna arrangeras på olika platser runt om i distriktet under perioden feb-sep (15-åringar), mars-sep (16-åringar) och mars-apr (17-åringar). Träningarna leds av Dalarnas FF:s fotbollsutvecklare, tillika distriktsförbundskaptener, och deras team av målvaktsinstruktörer och assisterande förbundskaptener. Sammanlagt kommer det att erbjudas 11 öppna träningar fördelat på tre år och utbildningen kommer att följa svenska fotbollförbundets spelarutbildningsplan.



Distriktslagsverksamhet

Under året kommer Dalarnas FF att bjuda in utvalda spelare till distriktslagssamlingar i syfte att förbereda dem för deltagande på utvecklingslägret i Halmstad (15-åringar) och Cup-spel (16-åringar). Inbjudna spelare väljs ut genom att de visar ett brinnande intresse för fotboll i sina klubbtag och vid de öppna träningarna.

Regionala mötesplatser

Regionala mötesplatser arrangeras av Svenska Fotbollförbundet och är deras sätt att bredda landslagsverksamheten. Mötesplatserna genomförs vår + höst (16-åringar) samt ett matchläger under våren för 17-åringar. Varje distrikt har ett förbestämt antal platser till förfogande som man skall fylla. Spelare i Dalarna blir nominerade genom att visa en passion för fotboll och sin egen utveckling vid öppna träningar och distriktslagsverksamheten.

Vi på Dalarnas FF ser fram emot ett nytt spännande fotbollsår 2018 och önskar alla intresserade spelare och ledare välkomna att delta i vår verksamhet.

Distriktsverksamheten 14-17 år

14 år

Från maj till september genomförs zonträningar vid fem tillfällen på fem orter där alla intresserade 14-åringar välkomnas delta. Syftet är att utbilda flera spelare närmare hembygden samt skapa närmare kontakt och fortbildningstillfälle för de lokala föreningarna och deras ledare/tränare.

15 år

Under året då spelarna fyller 15 år bedrivs fem tillfällen med öppna träningar. Öppna träningar 1-5 arrangeras på tre olika orter i februari, mars, april, augusti och september. Utöver dessa tillfällen tillkommer två samlingar för distriktslagen, ett inför Svealandslägret och ett inför Utvecklingslägret i Halmstad. Det handlar dock aldrig om någon stängd trupp utan många spelare kommer delta under året.

Svealandslägret i Enköping genomförs i maj tillsammans med sex andra distrikt. Lägret innehåller träningar, matcher och teoretiska genomgångar av några av Svenska Fotbollförbundets (SvFF) ungdomsförbundskaptener och riksinstruktörer som är på plats för att följa lagen. Till Svealandslägret kallas 21 spelare från varje distrikt på flick- respektive pojksidan.

Utvecklingslägret i Halmstad för flickor respektive pojkar genomförs i juni/juli. 16 spelare från varje distrikt på flick- respektive pojksidan kallas till en utbildningsvecka i vad SvFF kallar för "en manifestation för svensk ungdomsfotboll".

Dalarnas Fotbollförbund arrangerar även ett utvecklingsläger tillsammans med Gestrilands FF och Hälsinglands FF i juli/augusti. Till det lägret kallas 24 flickor respektive pojkar varav inga ska ha varit på Utvecklingslägret i Halmstad tidigare under sommaren.

16 år

Under året då spelarna fyller 16 år bedrivs fyra tillfällen med öppna träningar. Öppna träningar 6-9 arrangeras på tre olika orter i mars, april, augusti och september. Utöver dessa tillfällen tillkommer en samling för distriktslagen i oktober samt Regional mötesplats 1 och Regional mötesplats 2. I november startar distriktsungdomsturneringen (DUT) för flickor respektive pojkar. I DUT tävlar Sveriges 24 distrikt och turneringen inleds med åtta stycken trelagsgrupper där man möter varandra en gång. Ettan går direkt vidare till slutspelet som äger rum nästföljande år medan tvåorna spelar en kvalmatch mot en annan grupptvåa om en plats i slutspelet som arrangeras genom fyra nya trelagsgrupper där ettorna går till semifinal.

17 år

Under året då spelarna fyller 17 bedrivs två tillfällen med öppna träningar. Öppna träningar 10-11 arrangeras på tre olika orter i mars och april. Utöver dessa tillfällen tillkommer eventuellt 1-2 distriktagssamlingar beroende på utfall i DUT, en Regional mötesplats 3 (datum ej klart) samt eventuellt slutspel i DUT.



Flickor födda år 2000 samlade i Mora i april 2015

En översiktsbild

← Jan-dec →

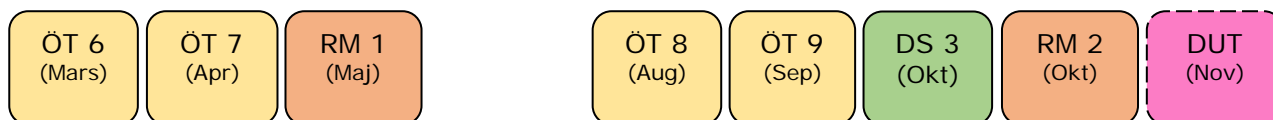
14 år.



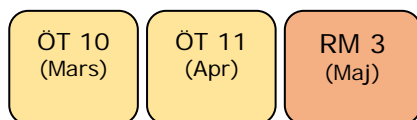
15 år. Öppna träningar arrangeras på 3 orter vid varje tillfälle



16 år. Öppna träningar arrangeras på 3 orter vid varje tillfälle



17 år. Öppna träningar arrangeras på 3 orter vid varje tillfälle



Organisationen i distriktsverksamheten

Fotbollsutvecklare

Våra Fotbollsutvecklare (FoU) är ansvariga för Dalarnas FF:s spelarutbildning för flickor och pojkar i åldrarna 14-17 år. De är även distriktsförbundskaptener, instruktörer på förbundets tränarutbildningar, spelarutbildare (SU) samt tjänstemän. Rollen är ny från 2018 vilket innebär att vi endast har en distriktsförbundskapten på flicksidan och en på pojksidan. Totalt finns två stycken FoU i Dalarna, en på flicksidan och en på pojksidan.

Enligt den tidigare modellen fanns två distriktsförbundskaptener och en målvaktsinstruktör i varje distriktslag. Idag har distriktsförbundskaptenerna ett team på fyra målvaktsinstruktörer samt 4-6 assisterande distriktsförbundskaptener till sin hjälp. Rollen som assisterande förbundskapten är inte arvoderad och till uppdraget rekryteras instruktörer som vill utvecklas i en bra fotbollsmiljö och samtidigt bidra med sin kompetens i instruktörsteamet.

Målvaktsinstruktörens roll och betydelse har utvidgats i och med organisationsförändringen då hen är mer involverad i planering och genomförande av utbildningen samtidigt som förbundet numera utbildar fler målvakter på samlingarna än tidigare. Målvaktsinstruktören förväntas också kunna arbeta med hela lagets arbetssätt och målvaktens samarbete med utespelarna, både i försvars- och anfallsspel.

Våra Fotbollsutvecklare (FoU) är:

Magnus Lennholm 023-454 74, magnus.lennholm@dalaidrotten.se

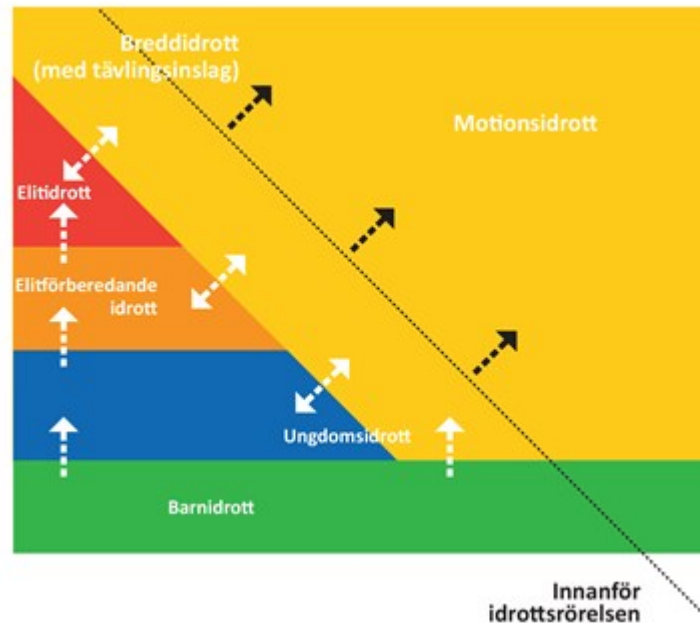
Bengt Ottosson, 023-454 72, bengt.ottosson@dalaidrotten.se

Spelarutbildare

Varje distrikt i Sverige har en eller två spelarutbildare (SU), rollen subventioneras av Svenska Fotbollförbundet.

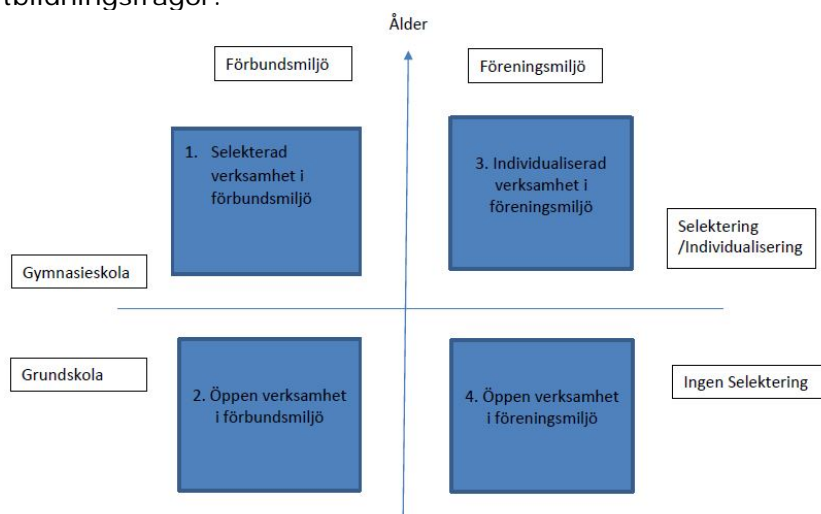
SU:s arbetsuppgifter ska harmonisera med:

- SvFF:s spelarutbildning "Spelarutbildning - en helhet" (se figur).
- Svensk Fotbolls mål och strategier
 - Verka för att skapa miljöer där spelare kan utvecklas hela vägen till yttersta elitnivå
 - Svenska ungdomslandslag siktar på slutspel för framtida framgångar
- RF:s strategier 2025
 - -Svensk idrott/Svensk fotboll ska nå fler idrottsliga framgångar internationellt



SU:s roll:

- SU:s arbetsuppgifter innefattar i första hand ruta 1, selekterad verksamhet i förbundsmiljö.
- Men även de andra rutorna berörs och påverkas positivt utifrån den helhetssyn som uppdraget kräver.
- SU har även en viktig roll då det gäller att utveckla och föra kunskap vidare i spelarutbildningsfrågor.



Våra spelarutbildare (SU) är:

Magnus Lennholm 023-454 74, magnus.lennholm@dalaidrotten.se

Bengt Ottosson, 023-454 72, bengt.ottosson@dalaidrotten.se

Ledarskapet

Ditt ledarskap inom distriktsverksamheten ska genomgående skapa en sund, inspirerande och lärorik utbildningsmiljö som präglas av glädjen i fotbollen. Som distriktsförbundskapten bär du huvudansvaret för att implementera innehållet i spelarutbildningsplanen.

Instruktörskapet

Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning. En instruktör bör kunna använda sig av de tre instruktionsmetoderna instruktion, modellinlärning och guided discovery (frågemetoden). Träningarna bör organiseras på ett sätt som gör att eget beslutsfattande och egen upptäckt stimuleras. Återkopplingen från instruktören ska helst ske genom frågeställningar och positiv feedback.¹

Feedback

Vid våra samlingar är det viktigt att alla spelare får konstruktiv och tydlig feedback kopplade till sina prestationer. Alla spelare ska uppmärksammas och känna att de lärt sig något vid samlingen. Positiv uppmuntran är viktigt såväl när spelaren eller gruppen gjort något bra som när något behöver förbättras. Låt gärna spelarna ge feedback åt varandra. Förbundets ambition är att med hjälp av videoanalys låta spelarna se och värdera sina prestationer utifrån ett givet tema.



Pojkar 00:s målvaktsinstruktör Mattias Lindquist ger feedback till en spelare

¹ Bengtsson, Anders m. fl., *Svenska Fotbollförbundets Tränarutbildning B Ungdom*. Malmö 2014. Sid. 76.

Fotboll och andra idrotter

Dalarnas Fotbollförbund samlar spelare för utbildning i distriktsverksamheten mellan åren de är 14-17 år. Under dessa fyra år arrangerar vi samlingar fördelat på ungefär 45 dagar.

En del av dessa spelare är även aktiva inom andra idrotter, i många fall idrotter vars verksamhet också pågår under vintermånaderna. Vårt tydliga budskap till alla spelare är att **vi främjar dubbelidrottande** och tycker barn och ungdomar ska göra det de tycker är roligast. Att tacka nej till en zonträning, öppen träning eller distriktssamling med Dalarnas Fotbollförbund på grund av engagemang i en annan idrott kommer aldrig påverka spelarens chanser att bli uttagen till kommande samlingar under våren eller senare under året.



Tvärtom ser vi ett stort värde i att spelare utövar flera idrotter då det främjar de motoriska färdigheterna, hälsan och på sikt även intresset och passionen för idrott. Vi vill att ungdomar ska må bra med sin idrott, oavsett om det handlar om fotboll, futsal, innebandy eller bordtennis.

Detta gäller givetvis också om en idrott som traditionellt sett spelas på vintern krockar med fotbollsverksamheten under våren och sommaren, exempelvis en handbollsturnering i april eller ett ishockeyläger i augusti. Oavsett vad spelaren väljer kommer det inte påverka chanserna att delta på någon av våra samlingar i framtiden.

Vi förstår givetvis att många spelare som håller på med fler idrotter än fotboll kan tycka det är svårt att välja om vår distriktsverksamhet krockar med en aktivitet i den andra idrotten. Vi är dock tydliga i vår kommunikation med spelare där vi vill att de ska förstå att det först och främst är helt okej att välja bort fotbollen och att vi aldrig arbetar med någon stängd trupp i verksamheten. Är du inte med denna gång finns alla chanser att bli uttagen till nästa samling eller någon samling efter det. Dörren är aldrig stängd.

Vi arrangerar i år ca 15 utbildningsdagar för 15-åringar. Vissa spelare är med ofta, vissa ibland medan vissa aldrig är med i verksamheten. Vi vill också att spelarna ska förstå att det inte är våra 15 dagar som kommer avgöra hur bra de blir inom fotbollen, utan att de övriga 350 dagarna är den tid då grunden för framtida framgångar läggs, oavsett om dessa sker på en fotbollsplan eller annan idrottsarena.

Detta i kombination med vår nya spelarutbildningsplan som innebär färre selekterade samlingar och fler utbildningstillfällen som är öppna för alla och att vi aldrig har en stängd trupp gör att vi nu arbetar långsiktigt och låter många spelare få en utbildning i förbundets regi. Sker detta i kombination med andra idrotter läggs en god grund för en framtida karriär som elitspelare, amatörspelare, motionär, funktionär eller åskådare. Vilken idrott spelaren väljer att engagera sig i är oviktigt.

Träning och match

Som instruktör skall du vara väl förberedd inför träningsdagen/matchen. Se sidan 17 och framåt för en detaljerad beskrivning av varje samling.

Träningsinnehåll

Träningarna i Dalarnas Fotbollförbunds regi ska omfattas av korta samlingar, hög aktivitet, många bollkontakter per spelare och enkla övningar där fokus ligger på lärande och instruktioner.

Eftersom temana upprepas under utbildningsåren 14-16 så är progressionen i utbildningen viktig för att vidareutveckla spelarnas färdigheter utifrån nivån spelarna befinner sig på.

I förbundet bedriver vi spelarutbildning i enlighet med SvFF:s spelarutbildningsplan. De träningspass vi genomför omfattas genomgående av de fyra fotbollsfärdigheterna; spelförståelse, psykologi, teknik och fysiologi. Alla delar ska tränas – i alla övningar. Med det menas att en övning i spelförståelse ska genomföras så att spelarna samtidigt tränar sina tekniska, fysiologiska och psykologiska färdigheter även om fokus i instruktionerna fortfarande främst läggs på spelförståelsemomentet.²

För en mer detaljerad beskrivning av fotbollsfärdigheterna, se sidan 14.



Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan sammanfattning 2.1. 2013, sid. 7

Spelförståelse

Huvudfokuset i distriktsverksamhetens träningsinnehåll ligger på spelförståelseträning. Det är i träningen av spelförståelsen vi har störst möjlighet att utveckla spelarna under den korta tid vi arbetar med dem. I SvFF:s spelarutbildningsplan beskrivs

Informationsprocessen och dess fyra faser; Uppfatta – Värdera – Besluta – Agera.

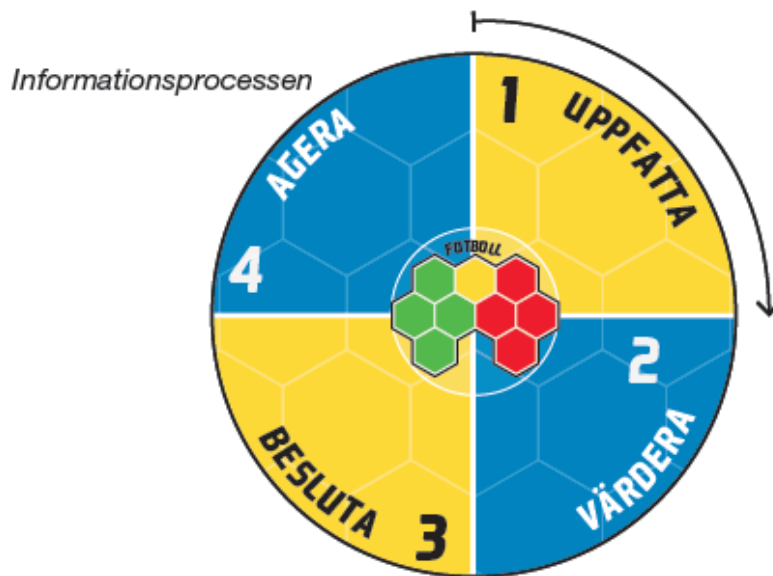
Våra träningar ska leda till att spelarna ofta utmanas i denna process.

Isolerad teknikträning kan med fördel tränas på egen hand eller i klubblaget men i distriktsverksamheten prioriterar vi en mer funktionell och matchlik träning.

Den teknikträning spelarna får sker i spelförståelseövningarna där teknikträningen "kommer på köpet". Spelarna kan dock få med sig tips och råd för att förbättra sina

² Brusvik, Peter m. fl., 2013. Sid. 7.

tekniska färdigheter i sin hemmiljö. Denna information kan med fördel också ges till spelarens tränare.³



Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan sammanfattning 2.1. 2013, sid. 7

Match

Matchen är ett utbildningstillfälle, med en **tydlig koppling till träningsinnehållet** under tidigare samlingar och träningar. Matchgenomgångar och feedback bör därför genomgående återkopplas till ett tydligt tema, både i anfalls- och försvarsspel.



Teorigenomgångar

Teorigenomgångar skall alltid planeras in vid heldagssamlingar eller läger enligt teman i aktivitetsplanen. Samtliga teorisamlingar genomförs i studiecirkel där minst hälften av tiden läggs på diskussioner i grupper om minst tre personer. Hela teoripasset ska pågå i minst 45 minuter enligt SISU Idrottsutbildarnas upplägg med lärtimmar. Jobba i så stor utsträckning som möjligt med problemlösning under teoripassen.

Målbilder

I Dalarnas Fotbollförbunds spelarutbildning utgår vi från SvFF:s spelarutbildningsplans nivå 3 – Träna för att lära. I planen beskrivs ett antal målbilder på de olika nivåerna och några av dessa ingår i Dalarnas Fotbollförbunds spelarutbildningsplan. Målbilderna är riktlinjer för vad laget samt den enskilde spelaren ska utbildas i vid våra samlingar och därför är det dessa målbilder som styr innehållet i våra träningar. Nedan finns en sammanställning av målbilderna vi strävar mot i vår utbildning av fotbollsspelare.

³ Brusvik, Peter m. fl., 2013. Sid. 7.

Målbilder – spelfilosofi

(Så vill vi spela)

Generellt

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

Skapa och krympa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

Försvarsspel

Bollorienterat försvarsspel

Bollens och medspelares position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

Anfallsspel

Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.

Omställningar

Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.

Målbilder – färdigheter laget

(Detta ska ingå i lagträningen när vi tränar som vi vill spela)

Generellt

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Försvarsspel

Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

Anfallsspel

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Bollen i rörelse

Håll bollen i rörelse och sträva efter flyt i passningsspelet.

Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Målbilder – färdigheter spelare

(Detta ska ingå i den individuella återkopplingen när vi tränar som vi vill spela)

Generellt

Speluppfattning och perception

Orientering – lyft blicken och se spelet.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida för att pressa, täcka eller markera. Erövra bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

Försvarsspel

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut genom ett bra positionsspel.

Coacha medspelare i försvarsspelet

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

Anfallsspel

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren.

Rättvänd

Sträva efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Omställningar

Snabb omställning

Reagera och ställ snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel.

Målvaktsspel

Coacha medspelare i försvarsspelet

Coacha medspelare för att förhindra att motspelare kommer till avslut.

Anpassat positionsspel

Bollens och medspelares position bestämmer positionerna för målvaktens försvarsspel.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

Igångsättning

Lugn ingångsättning med utkast eller utspark med precision.

Agera understödsspelare

Agera understödsspelare och spelvändare samt sköta speluppbyggnad. ⁴



⁴ Brusvik, Peter m. fl., 2013. Sid. 49-51.

DFF utbildar och utvecklar spelare

Miljön har en central roll i en fotbollsspelares möjlighet att utvecklas och det är den miljö vi kan påverka genom Dalarnas Fotbollförbunds insatser vid distriktssamlingar. Vår roll är inte först och främst att *leta* efter duktiga fotbollsspelare, utan att *utbilda* ungdomar att bli duktiga fotbollsspelare, genom att utveckla deras praktiska, teoretiska och sociala färdigheter.

I distriktsverksamheten jobbar vi med att utveckla människor som spelar fotboll. Som fotbollsspelare behöver du utveckla olika färdigheter och det är viktigt att vi ser dessa delar som en samverkan till en helhet. Därför är det viktigt att inom distriktsverksamheten medvetandegöra spelarna över vilka färdigheter du som fotbollsspelare behöver utveckla.

Fysiska färdigheter

Till exempel: Spelarens kroppsdimensioner, styrka, spänst, snabbhet, uthållighet, rörlighet, kroppsuppfattning, balans och motorik.

Tekniska färdigheter

Till exempel: Spelarens teknik med bollen, förstås, men också de inlärdade rörelsemönster som krävs i tekniska moment utan boll, som fallteknik för en målvakt eller skuldertackling för en back.

Taktiska färdigheter

Till exempel: Spelarens praktiska användning av sin teoretiska, taktiska kunskap; regler, spelsystem, grundförutsättningar i anfalls- och försvarsspel, individuella och kollektiva anfallstekniker och individuell försvarsteknik, motståndaranalys samt det egna lagets spelidé.

Psykologiska färdigheter

Till exempel: Spelarens förmåga att inhämta, bearbeta och använda information till sina beslut. Spelarens minne, mönsterigenkänning, stresshantering, koncentration, hantering av känslor, problemlösningsförmåga och, inte minst, självförtroende.

Pedagogiska färdigheter

Till exempel: Spelarens förmåga till inläring och att "lära sig att lära", det vill säga att se sig själv som den viktigaste delen i inläringen och förstå kopplingen mellan träning, inläring och bra prestationer. Spelarens medvetenhet, nyfikenhet och mottaglighet för nya influenser.

Sociala färdigheter

Till exempel: Spelarens förståelse för sin omgivning och vad som krävs informellt (t ex kultur och moral) och formellt (t ex regler och etik). Spelarens förståelse för sin situation och kunskap samt förmåga att förstå och förklara sina behov för omgivningen. Spelarens förmåga att förstå sin egen och lagkamraternas roll i laget på och utanför planen. Spelarens förmåga att kommunicera. ⁵

Teman i teori och praktik

Varje träning i distriktsverksamheten har ett tema som präglar hela fotbollspasset. Detsamma gäller teoripassen.

Nedan finns de teman som under ett utbildningsår ska genomföras i träning och teori. Varje tema ska genomföras minst en gång per år.

Distriktsförbundskaptenen ansvarar för att informera Dalarnas Fotbollförbunds kansli om vilka teman som ska gälla på den kommande samlingen innan kallelse skickas ut till berörda spelare och föreningar så att det framgår i kallelsen vilket innehåll utbildningen

⁵ Alm Andreas, Fallby Johan, *Se på spelet – en bok om spelförståelse i fotboll*. Svenska Fotbollförbundet AB 2010.

har vid den aktuella samlingen. Målvakternas träningsinnehåll ska tydligt synkroniseras med det tema som gäller för samlingen även i de fall då målvakterna tränar separat under en del av ett träningspass.

Praktik

Defensiva omställningar
Djupledsspel
Fotbollsfys
Grunderna i anfallsspel
Individuella anfallsvapen
Individuellt försvarsspel
Kollektiva anfallsvapen
Kollektiva försvarsmetoder
Offensiva omställningar
Spelvändning



Teori

Fotbollsfys
Grunderna i anfallsspel
Individuella samtal
Kollektiva anfallsvapen
Kollektiva försvarsmetoder
Lagets målbilder
Ledstjärnor i grupp
Målprofilen (flick)
Spelarens målbilder
SvFF:s spelsystem pojke

Zonträningar 14 år

Teman på zonträningar

Då spelarna är 14 år arrangeras så kallade zonträningar på fem orter vid fem tillfällen – fyra kvällar och en heldag – på eller nära spelarens hemort.

Nedan finns en sammanställning av de teman som spelarna ska utbildas i under praktik- respektive teoripassen på zonträningarna.

14 år

Distriktssamling	Praktikpass 1	Teoripass	Praktikpass 2
Zonträning 1, kväll	Grunderna i anfallsspel		
Zonträning 2, kväll	Kollektiva anfallsvapen – väggspel		
Zonträning 3, heldag	Kollektiva försvarsmetoder	Fotbollstermer	Kollektiva anfallsvapen
Zonträning 4, kväll	Omställningar		
Zonträning 5, kväll	Grunderna i anfallsspel		

Målvakter 14 år

Under år 1 i distriktsverksamheten sätts stort fokus på teknikträning. Vidare bör instruktören hjälpa målvakterna med deras positionsspel. Viktigt är att man fokuserar på att målvakten gör rätt. Kvalité före kvantitet.

Distriktssamling	Praktikpass 1	Anvisningar	Praktikpass 2	
Zonträning 1, kväll	Teknik: grepp och förflyttning, tema skott.	Börja isolerat men övergå till funktionellt. Position		
Zonträning 2, kväll	Teknik: grepp och fallteknik, tema skott	Börja isolerat men övergå till funktionellt. Position		
Zonträning 3, heldag	Teknik: upphopp och greppteknik, tema inlägg	Börja isolerat men övergå till funktionellt. Position	Teknik: grepp och fallteknik, vinkel/närskott Position	Funktionellt om det är möjligt.
Zonträning 4, kväll	Teknik: utkast/pass, tema spelvändning	Börja isolerat men övergå till funktionellt. Position		
Zonträning 5, kväll	Teknik: grepp och fallteknik Distansskott position	Funktionellt om det är möjligt.		

Distriktsverksamhet 15-17 år

Att tänka på inför, under och efter varje samling – en checklista för DFK

Förberedelsearbetet är en stor och viktig del av en distriktssamling. På följande sidor finns en lathund för våra distriktsförbundskaptener (DFK) med förutsättningarna för respektive träningsdag eller läger samt viktiga saker att tänka på inför, under och efter respektive samling.

Observera att sidorna endast omfattar samlingarna för 15- och 16-åringar.

14-åringarnas zonträningar sköts i samarbete med föreningar på orterna där träningarna arrangeras.

Flickor/Pojkar 15 år

Distriktssamling nr:

Förutsättningar:

Dagar:

Antal spelare:

Antal instruktörer:

Distriktslagssamling 1, april/maj

1

Konstgräs inomhus/utomhus

1

Ca 30 st

5 st

Innehåll

Praktikpass 1:

Grunderna i anfallsspel

Teoripass 1:

Information om distriktsverksamheten + grunderna i anfallsspel

Praktikpass 2:

Kollektiva anfallsvapen

Att tänka på innan lägret

- Kontrollera att plan, teorilokal och mat är bokad.
- Skicka in underlag för kallelse till DFF:s kansli senast två veckor innan lägret.
- Skicka in eventuell materialbeställning samt träningsplanering senast en vecka före lägret.

Att tänka på under lägret

- Informera spelarna om vad som händer i nästa steg och var de kan hitta information om distriktslagets verksamhet - www.dalafotboll.nu/spelarutbildning

Att tänka på efter lägret

- Skicka in närvaron till DFF:s kansli direkt efter samlingen.

Flickor/Pojkar 15 år

Distriktssamling nr:

Förutsättningar:

Dagar:

Antal spelare:

Antal instruktörer:

Svealandslägret i Enköping

2

Naturgräs

3

21 st

3 st

Innehåll dag 1

Praktikpass 1:

Något av teman som kommer på Elitlägret i Halmstad

Teoripass 1:

Något av teman på sida 14

Praktikpass 2:

Match mot annat distrikt

Innehåll dag 2

Praktikpass 3:

Något av teman som kommer på Elitlägret i Halmstad

Teoripass 2: Något av teman på sida 14

Praktikpass 4: Match mot annat distrikt

Innehåll dag 3

Praktikpass 5: Något av teman som kommer på Elitlägret i Halmstad

Att tänka på innan lägret

- Planera träningarna utifrån de teman som kommer på Elitlägret och genomför några av de träningspassen redan på Svealandslägret för att förbereda spelarna.
- Skicka in underlag för kallelse till DFF:s kansli senast 2 veckor innan lägret.
- Skicka in eventuell materialbeställning samt träningsplanering senast en vecka före lägret. Kom ihåg att overaller, fritidskläder och matchställ behövs.
- Planera träningspassen med hänsyn till belastningen på spelarna då det är tre träningspass och två matcher på tre dagar.

Att tänka på under lägret

- Matcherna är ett utbildningstillfälle, med en tydlig koppling till träningsinnehållet under tidigare samlingar och träningar.
- Informera spelarna om vad som händer i nästa steg och var de kan hitta information om distriktslagets verksamhet - www.dalafotboll.nu/spelarutbildning

Att tänka på efter lägret

- Lämna tillbaka overaller och matchställ senast första vardagen efter genomfört läger.
- Skicka in närvaron till DFF:s kansli snarast efter genomfört läger.

Flickor/Pojkar 15 år

Distriktslagssamling 2, juni

Distriktsamling nr: 3
Förutsättningar: Utomhus naturgräs

Dagar: 1
Antal spelare: 30 st
Antal instruktörer: 5 st

Innehåll

Praktikpass 1: Något av teman på sida 14

Teoripass 1: Något av teman på sida 14

Praktikpass 2: Något av teman på sida 14

Att tänka på innan lägret

- Kontrollera att plan, teorilokal och mat är bokad.
- Skicka in underlag för kallelse till DFF:s kansli senast två veckor innan lägret.
- Skicka in eventuell materialbeställning samt träningsplanering senast en vecka före lägret.
- Planera träningspassen med hänsyn till belastningen på spelarna då det är fyra träningspass på två dagar.

Att tänka på under lägret

- Skicka med varje spelare en hemläxa vad gäller deras teknik eller spelförståelse, tänk på att vår tid med spelarna är begränsad. Majoriteten av tiden spenderar de i klubblaget eller själva hemma i trädgården.

- Informera spelarna om vad som händer i nästa steg och var de kan hitta information om distriktslagets verksamhet - www.dalafotboll.nu/spelarutbildning

Att tänka på efter lägret

- Skicka in närvaron till DFF:s kansli direkt efter genomfört läger

Flickor/Pojkar 15 år

Utvecklingsläger Halmstad

Distriktssamling nr:	4
Förutsättningar:	Naturgräs
Dagar:	6
Antal spelare:	16 st
Antal instruktörer:	3 st

Innehåll

Temat enligt Svenska Fotbollförbundets riktlinjer.

Att tänka på innan lägret

- Gå igenom träningsplaneringarna med spelarutbildare (SU) i god tid innan lägret.
- Skicka in underlag för kallelse till DFF:s kansli senast två veckor innan lägret.
- Skicka in eventuell materialbeställning samt träningsplanering senast en vecka före lägret. Kom ihåg att overaller, fritidskläder och matchställ behövs.
- Planera träningspassen med hänsyn till belastningen på spelarna då det är fem träningspass och tre matcher på sex dagar.

Att tänka på under lägret

- Matcherna är ett utbildningstillfälle, med en tydlig koppling till träningsinnehållet under tidigare samlingar och träningar.
- Informera spelarna om vad som händer i nästa steg och var de kan hitta information om distriktslagets verksamhet - www.dalafotboll.nu/spelarutbildning

Att tänka på efter lägret

- Lämna tillbaka overaller och matchställ senast första vardagen efter genomfört läger.
- Skicka in närvaron till DFF:s kansli snarast efter genomfört läger.

Flickor/Pojkar 15 år

Utvecklingsläger i Gästrikland, augusti

Distriktssamling nr:	5
Förutsättningar:	Naturgräs
Dagar:	2
Antal spelare:	24 st (varav inga kallats till Elitlägret i Halmstad)
Antal instruktörer:	3-4 st

Innehåll

Matcher mot andra distrikt samt träningar och teori.

Att tänka på innan lägret

- Skicka in underlag för kallelse till DFF:s kansli senast två veckor innan samlingen.
- Skicka in eventuell materialbeställning samt träningsplanering senast en vecka före lägret. Kom ihåg att overaller, fritidskläder och matchställ behövs.

Att tänka på under lägret

- Matcherna är ett utbildningstillfälle, med en tydlig koppling till träningsinnehållet under tidigare samlingar och träningar.
- Informera spelarna om vad som händer i nästa steg och var de kan hitta information om distriktslagets verksamhet - www.dalafotboll.nu/spelarutbildning

Att tänka på efter lägret

- Lämna tillbaka overaller och matchställ senast första vardagen efter genomfört läger.
- Skicka in närvaron till DFF:s kansli snarast efter genomfört läger.

Flickor/Pojkar 16 år

Distriktslagssamling 3, oktober

Distriktssamling nr:	6
Förutsättningar:	Konstgräs inomhus/utomhus
Dagar:	1
Antal spelare:	30 st
Antal instruktörer:	5 st

Innehåll

Praktikpass 1: Något av teman på sida 14

Teoripass 1: Något av teman på sida 14

Praktikpass 2: Något av teman på sida 14

Att tänka på innan lägret

- Kontrollera att plan, teorilokal och mat är bokad.
- Skicka in underlag för kallelse till DFF:s kansli senast två veckor innan samlingen.
- Skicka in eventuell materialbeställning samt träningsplanering senast en vecka före samlingen.

Att tänka på under lägret

- Informera spelarna om vad som händer i nästa steg och var de kan hitta information om distriktslagets verksamhet - www.dalafotboll.nu/spelarutbildning

Att tänka på efter lägret

- Skicka in närvaron till DFF:s kansli snarast efter genomförd samling.

Flickor/Pojkar 16 år

DUT

Distriktssamling nr:	7
Förutsättningar:	Utomhus konstgräs
Dagar:	2
Antal spelare:	18 st
Antal instruktörer:	3 st

Distriktsflickturneringen och Distriktspojktturneringen är ett cupspel som börjar med ett gruppspel där tre distrikt möts i respektive grupp. Vinnaren i gruppen går vidare till ett nytt gruppspel medan tvåan får kvala mot en annan grupptvåa för att gå vidare till nästa gruppspel. Det tredjeplacerade laget i gruppen har spelat klart.

I det fall Dalarna kommer sämst tvåa i någon av eller båda cuperna arrangeras ytterligare träningsdagar inför kval- eller slutspel. Det kan i så fall alltså bli en fortsättning in på året då spelarna fyller 17 år.

Spelarutbildningsplan fotbollsfys – Distriktslag

Syftet med utbildningen i fotbollsfys är att öka spelarnas förståelse för den fysiska träningen i både praktisk och teoretisk form. De praktiska övningarna som valts är i första hand övningar som går att utföra på fotbollsplanen detta då spelarna på ett enkelt sätt ska kunna utföra övningarna på egen hand utan redskap vilket möjliggöra för spelarna att driva sin egen träningsprocess.

Under den teoretiska delen behandlas:

- Vikten av fotbollsfys, vad det är och varför det behövs.
- Fotbollens fysiska kravprofil och begreppet "fotbollsaktion".
 - Explosiva fotbollsaktioner: Förmågan att förbättra och behålla explosiva aktioner under en hel match.
 - Återhämtningsförmåga mellan fotbollsaktioner: Förmågan att förbättra och behålla snabb återhämtningsförmåga mellan fotbollsaktionerna.
 - Genomgång av fysiska kvalitéer och krav för fotbollsspelare. Styrka, koordination, rörlighet, snabbhet, explosivitet, uthållighet, balans och stabilitet.
 - Föraktivering, förberedelseträning och nedvarvning.

Under den praktiska delen behandlas:

- Förberedelseträning:
 - Dynamisk rörlighet, aktivering och specifikt anpassad uppvärmning för att förbereda kroppen för fotbollsspel.
- Fotbollsspecifik styrka och knäkontroll.
 - Syfte med styrka och knäkontroll för fotbollsspelare. Övningar där spelarna arbetar med fotbollsspecifik styrka och knäkontroll med internt motstånd (kroppsvikt).
- Rörelseskicklighet.
 - Övningar med olika typer av förflyttningar för att på ett snabbare och mer effektivare sätt förflytta sig på fotbollsplanen. Fokus ligger på teknik men integrerar även arbete med acceleration och deceleration, att motstå krafter och kunna hantera dom.
- Explosivitet/ plyometriska övningar
 - Förmågan att jobba med load/expload, att motstå krafter och kunna hantera dom. Kontroll på kroppen i olika rörelser. Landning och olika riktningssändringar.
- Nedvarvning
 - Förklara syftet med nedvarvning.



Dalarnas Fotbollförbund
Pelle Bergs backe 3, 791 50 Falun
023-454 70, dalafotboll.nu