

# KALLELSE

## UTBILDNINGSLÄGER 4 DEN 23 MARS FÖR SPELARE FÖDDA 2004

- För vilka:** Spelare födda 2004 (enl. deltagarförteckning på [www.smalandsfotbollen.se](http://www.smalandsfotbollen.se)).
- Plats:** Slättens IP, Habo
- Samling/tid:** Lördagen den 23 mars kl. 09.00
- Avslutning:** Lördagen den 23 mars kl. 15.00 (ca)
- Huvudinstruktör:** Malin Forsén, 073-180 65 72 och Albin Svahn
- Utrustning:** 1 st pumpad (**märkt**) fotboll av bra kvalitet, fotbollskor, benskydd, ev. benskyddstape, vattenflaska, träningskläder (dubbla omg.), samt personlig utrustning (duschsaker mm).
- Ekonomi:** 300:-/deltagare  
Vi fakturerar er förening – glöm inte att kontrollera att det är ok med er förening.
- Ev. återbud:** Lämnas senast den 17/3 till [pontus.dorch@smalandsfotbollen.se](mailto:pontus.dorch@smalandsfotbollen.se)  
Ev. senare återbud lämnas direkt till huvudinstruktören.
- Vid ej lämnat** återbud, kommer SmFF fakturera dig personligen avgiften. (300:-)
- Mat:** Önskemål om särskild kost, mediciner m.m.  
lämnas till [pontus.dorch@smalandsfotbollen.se](mailto:pontus.dorch@smalandsfotbollen.se) senast 17/3

**VÄLKOMNA !**

Vänliga hälsningar  
SMÅLANDS FOTBOLLFÖRBUND

Pontus Dorch



@smalandsff



@smalandsff



facebook.com/smalandsfotbollen

Spelaren har genom sin medverkan i ovanstående test/samling samtyckt till att registreras i tävlingsarrangörens dataregister samt att arrangören inom ramen för sin verksamhet, oavsett medieform offentliggör uppgifterna.

[www.smalandsfotbollen.se](http://www.smalandsfotbollen.se)

## Deltagarlista

Förening	Efternamn	Förnamn	Mobiltelefon
Aneby SK	Lindstrand	Tilde	0706741403
Bankeryds SK	Fredriksson	Vendela	070-6761822
Bankeryds SK	Ingvarsson	Natalie	072-338 39 69
Bankeryds SK	Rimfält	Sara	0767794405
Bankeryds SK	Werbitsch	Leia	070-423 85 20
Hultsfreds FK	Johansson	Julia	0767710653
Hultsfreds FK	Lindquist	Elin	070-3730416
Husqvarna FF	Björk	Rebecca	0722-847862
Husqvarna FF	Denneberg	Agnes	0768949338
Husqvarna FF	Janeke	Ida	0721-823722
Husqvarna FF	Khadra	Mirjam	0739996630
Husqvarna FF	Larsson	Maja	0706338695
Husqvarna FF	maroulM	Nadja	0739950497
Husqvarna FF	Pettersson	Tyra	0763199797
Husqvarna FF	Rosell	Lowa	0701488199
Husqvarna FF	Sjöberg	Ida	0739052961
IF Eksjö Fotboll	Revelj	Maja	0761116887
IF Hallby FK	Poopuu Johansson	Clara	0730696630
IF Hallby FK	Skogh	kajsa	0733782022
Jönköpings Södra IF	Mebrahtu	Isabella	0735132985
Mariebo IK	Albers	Ebba	076-2060296
Mariebo IK	Boozer	Emma	0722402669
Mariebo IK	Johansson	Sophie	0708868699
Mariebo IK	Kentson	Elsa	0727125780
Mariebo IK	Koza	Emelie	0760488040
Mariebo IK	Larsson	Julia	0725629673
Mariebo IK	Ockander	Astrid	0727110554
Mariebo IK	Rapp	Lina	0707663009
Mariebo IK	Sjöstedt	Olivia	076-044 21 18
Mariebo IK	Svensson	Paulina	0707125659
Nässjö FF	Ahmadi	Haroon	0707299788
Nässjö FF	Estehag Johansson	Vilma	0706613287
Nässjö FF	Habib	Joelle Cynthia	0704711140
Nässjö FF	Heikkinen	Ella	073339763
Nässjö FF	Mölzer Ericson	Emma	0708316485
Nässjö FF	Salkic	Dalila Malin	0761107990
Nässjö FF	Salkic	Delila Chloe	0761107990
Nässjö FF	Söderstrand	Saga	0702735139
Nässjö FF	Sörmander	Tuva	0703270910
Nässjö FF	Åkesson	Hanna	0707100822
Tabergs SK	Lindh	Ebba	0722286343
Tabergs SK	Sagemar	Amanda	0705844286
Tenhults IF	Andersson	Jonna	0723170290
Tenhults IF	Isaksson	Maja	072-870 64 71
Tjust IF FF	Krüger	Gabriella	
Vimmerby IF	Andersson	Sandra	0762499213
Västerviks FF	Fristedt	Nicole	0768762282
Västerviks FF	Henriksson	Alva	0708435109
Västerviks FF	Karlsson	Majken	070-9145808

# Smålands FF – Utbildningsläger 5

För flickor och pojkar 15 år



- 
- Småland FF:s spelarutbildning s. 2
  - Innehåll läger s. 3-4
  - Smålandsstilen s. 5
  - Program s. 6
  - Träning 1 s. 7-8
  - Träning 2 s. 9-10

# Småland FF:s spelarutbildning

## Syfte

- Utbilda spelare i svensk fotbolls spelarutbildningsplan.
- Spelarutbildningen ska vara tillgänglig för alla spelare i Småland som vill i åldrarna 13-19 år.
- Inspirera spelare på alla nivåer till utveckling i och intresse för fotboll.
- Selekttera spelare till distrikts-, regions- och landslagsläger från det år spelarna fyller 15 år.

## Mål

- Minst 85% av spelare och föräldrar ska vara nöjda med våra läger.
- Minst 95% av våra instruktörer ska vara nöjda med våra läger.
- Minst 70% av alla registrerade spelare i en ålderskull ska vara med på Utbildningsläger 1-6.
- Vid våra läger som omfattar två eller fler dagar ska det genomföras ett utvecklingsamtal med varje spelare.

## Läger

<b>17-19 år</b> <i>eft. DUT</i>								
<b>17 år</b>	Ev. distriktslutspel (jan) Uttagning							
<b>16 år</b>	Lokala träffar (2 st) (jan/feb) 1 dag, fri anmälan/uttagning	Vårsamling (vår) Uttagning	Höstsamling (höst) Uttagning	Samling inför DUT (okt) 2 dagar, uttagning	Distriktscupen (nov/dec) Uttagning			
<b>15 år</b> <i>eft. Utv.läger</i>	Gislaved (juli/aug) 3 dagar, fri anmälan	Lokala träffar (4 st) (höst/vinter) 1 dag, fri anmälan/uttagning					Vinterläger 2,5 dagar, fri anmälan + uttagning	
<b>15 år</b> <i>före utv.läger</i>	Utbildningsläger 5 (mars) 1 dag, fri anmälan	Utbildningsläger 6 (april) 2 dagar, fri anmälan	Utbildningsläger 7 (maj) 2 dagar, uttagning	Visingsö + ev. match ÖFF (maj/juni) 4 dagar, uttagning	Samling inför Halmstad (juni) 1 dag, Uttagning	Utvecklingsläger Halmstad (v.26/v.27) Uttagning		
<b>14 år</b>	Utbildningsläger 3 (vår) 1 dag, fri anmälan	Västervik (juni) 3 dagar, fri anmälan	Gislaved (aug) 3 dagar, fri anmälan	Utbildningsläger 4 (höst) 1 dag, fri anmälan			Vinterläger 2,5 dagar, fri anmälan	
<b>13 år</b>	Utbildningsläger 1 (vår) 1 dag, fri anmälan	Utbildningsläger 2 (höst) 1 dag, fri anmälan					Vinterläger 2,5 dagar, fri anmälan	
<b>12 år</b>	FU - Lagbesök							

## Innehåll läger

13 år	Praktik	Teori spelare och <i>ledare/föräldrar</i>
<b>Utbildningsläger 1</b>	Speluppbyggnad/Passa och ta emot bollen Speluppbyggnad/Spelbarhet och spelavstånd	Spelare: Smålandsstilen på och utanför plan <i>Ledare/föräldrar:</i> <i>Smålandsstilen på och utanför plan</i>
<b>Utbildningsläger 2</b>	Speluppbyggnad/Spelbredd och speldjup Förhindra speluppbyggnad/Ta bollen	Spelare: Kost och vätska <i>Ledare/föräldrar:</i> <i>Kost och vätska</i>
<b>Vinterläger</b>	Speluppbyggnad/Spelbarhet och spelavstånd Komma till avslut och göra mål/Djupledsspel Speluppbyggnad/Spelbredd och speldjup Förhindra speluppbyggnad/Press Internmatch	Spelare: Min fotbollsväg (extern föreläsare) Träna teknik

14 år	Praktik	Teori spelare och <i>ledare/föräldrar</i>
<b>Utbildningsläger 3</b>	Skapa målchans och komma till avslut/Väggspel Förhindra speluppbyggnad/Markera	Spelare: Fotbollens termer och spelets skeden <i>Ledare/föräldrar:</i> <i>Fotbollens termer och spelets skeden</i>
<b>Sommarläger</b>	Speluppbyggnad/Spelbarhet och Speldjup Komma till avslut och göra mål/Djupledsspel och överlappning Internmatch Förhindra och rädda avslut/Press och täckning Internmatch	Spelare: Träna spelförståelse
<b>Utbildningsläger 4</b>	Speluppbyggnad/Spelbarhet och spelavstånd Komma till avslut och göra mål/Djupledsspel	Spelare: Fotbollsfys <i>Ledare/föräldrar:</i> <i>Fotbollsfys</i>
<b>Vinterläger</b>	Speluppbyggnad/Slå ut lagdelar Komma till avslut och göra mål/Inlägg och cutback Internmatch Förhindra speluppbyggnad/Kollektiva försvarsmetoder Internmatch	Spelare: Min fotbollsväg (extern föreläsare) <i>Ledare/föräldrar:</i> <i>SmFFs distriktslagsverksamhet</i>

<b>15 år</b>	<b>Praktik</b>	<b>Teori spelare och ledare/föräldrar</b>
<b>Utbildningsläger 5</b>	Speluppbyggnad/Spelbredd och speldjup Förhindra speluppbyggnad/Press	Spelare: Skola och fotboll <i>Ledare/föräldrar:</i> <i>Skola och fotboll</i>
<b>Utbildningsläger 6</b>	Komma till avslut och göra mål/Överlappning Förhindra speluppbyggnad/Press och täckning	Spelare: Utvecklande fotbollsmiljö <i>Ledare/föräldrar:</i> <i>Utvecklande fotbollsmiljö</i>
<b>Utbildningsläger 7</b>	Speluppbyggnad Förhindra speluppbyggnad – återerövring	Spelare: Smålandsstilen i sociala medier <i>Ledare/föräldrar:</i> <i>SmFFs distriktslagsverksamhet</i>
<b>Sommarläger</b>	Speluppbyggnad Internmatch Komma till avslut och göra mål Internmatch Förhindra speluppbyggnad	Spelare: Smålandslagens spelidé Vad krävs för att bli en elitspelare Fotboll på gymnasiet <i>Ledare/föräldrar:</i> <i>Vad krävs för att bli en elitspelare och fotboll på gymnasiet</i>
<b>Vinterläger</b>	Speluppbyggnad Komma till avslut och göra mål Internmatch Förhindra speluppbyggnad Internmatch	Spelare: Min fotbollsväg (extern föreläsare) Smålandslagens spelidé

## Smålandsstilen

Smålandsstilen innebär att vi har höga förväntningar på dig både som person och fotbollsspelare och vi utgår ifrån att du uppträder som ett föredöme både på och utanför planen. Det innebär exempelvis:

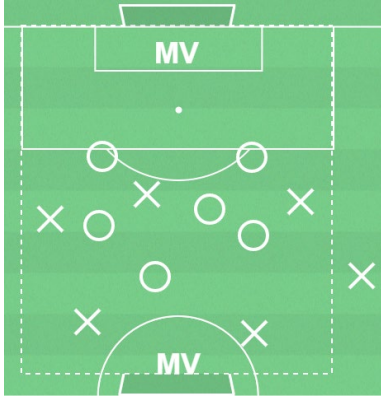
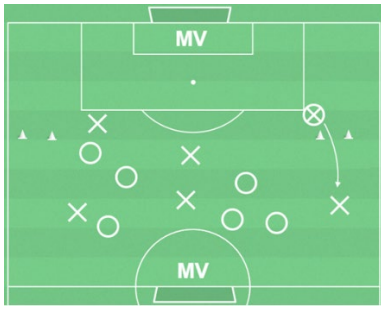
- Ha som grundinställning att alltid hjälpa till om du kan. Visa uppskattning genom att tacka när någon hjälpt dig. Ha ett positivt kroppsspråk.
- Följ uppsatta tider.
- Vårda ditt språk både på och utanför fotbollsplanen.
- Sköt din kropp genom att äta, dricka och sova rätt så att du kommer väl förberedd till varje träning och match.
- Stäng av mobiltelefoner vid gemensamma samlingar. Använd endast ytterkläder, mössa och keps utomhus.
- Ha rätt material (benskydd, vattenflaska) på träning och match. Använd endast fotbollsskor och bollar på fotbollsplanen. Pga. skaderisken används inte smycken.
- Godis, chips och läsk får endast förtäras efter sista gemensamma måltiden för dagen.

## Program

Tid	Aktivitet	Noteringar
09.00	Samling för spelarna  Teori för ledare/föräldrar	Incheckning och avprickning  Ämne för ledare/föräldrar: Skola och fotboll
<b>09.30-11.00</b>	<b>Träning 1</b>	<b>Spelets skede/tema: Speluppbyggnad/Spelbredd och speldjup</b>
11.15	Lunch	
12.15-12.45	Teori spelare	Ämne för spelarna: Skola och fotboll
<b>13.00-14.30</b>	<b>Träning 2</b>	<b>Spelets skede/tema: Förhindra speluppbyggnad/Press</b>
14.45	Sammanfattning av dagen med spelare, ledare och föräldrar	



<b>Träning 1</b>		<b>Tid: 90 min</b>
<b>Spelets skede/tema:</b> Speluppbyggnad/Spelbredd och speldjup		
<b>Vad</b> Färdighetsövning – Spelbredd och speluppbyggnad	Öva - organisation 12 spelare, yta 45 x 30 meter, bollar och koner.	<b>Tid: 20 min</b>
Varför? Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt	Öva - anvisningar X1 erbjuder X2 spelbredd. X2 passar till X1 som gör tillbakaspel till X2. X2 passar till djupledslöpande X3 som passar till X4. Övn. körs parallellt på motsatt sida med passning från X5 till X6. Spelarna roterar enligt följande: X2 till X1, X1 till X3 och X3 bakom X7. Byt riktning <u>Stegring</u> X8 är passiv motståndare till X3.	
<b>Hur – Frågeexempel och svar</b> 1. Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget? <i>Jag gör mig spelbar längs planens bredd.</i> 2. Hur gör du för att skapa speldjup framåt/bakåt? <i>Genom att göra mig spelbar framför eller bakom bollhållaren.</i>	<b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?	
<b>Vad</b> Spelövning – Spelbredd och speluppbyggnad	Öva - organisation 12 spelare, spelplan 40 x 30 meter, bollar, koner och västar.	<b>Tid: 25 min</b>
Varför? Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt	Öva - anvisningar Dela spelytan i 2 delar om vardera 20 x 30 meter. Spel 4 mot 4 i den ena ytan plus 3 väggar som spelar med det bollhållande laget. Efter 4 passningar inom laget ska man söka väggen på motsatt kortsida och spelarna ska byta spelyta. Väggarna på långsidorna följer med i djupled.	
<b>Hur – Frågeexempel och svar</b> 1. Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget? <i>Jag gör mig spelbar längs planens bredd.</i> 2. Hur gör du för att skapa speldjup framåt/bakåt? <i>Genom att göra mig spelbar framför eller bakom bollhållaren.</i>	<b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?	

<p><b>Vad</b> Spelövning – Spelbredd och speluppbyggnad</p> <p>Varför? Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget? <i>Jag gör mig spelbar längs planens bredd.</i></li> <li>Hur gör du för att skapa speldjup framåt/bakåt? <i>Genom att göra mig spelbar framför eller bakom bollhållaren.</i></li> </ol>	<p>Öva - organisation 2 mv, 12 utespelare, spelplan 50 x 60 meter, bollar, koner &amp; västar.</p> <p>Öva - anvisningar Spel 6 mot 6 där mv alltid spelar med bollhållande laget. Laget får poäng genom passa till ena mv och därefter till den andra mv. Lagen får använda korridorerna för att skapa spelbredd. En ev. bollhållare i korridorerna får inte attackeras av motståndare.</p> <p><b>Varianter</b> Minst 4 pass inom laget innan laget får passa till nästa målvakt. Lagen måste först passa till medspelare i båda korridorerna innan man får passa till målvakt.</p> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>	<p style="text-align: right;"><b>Tid: 20 min</b></p> 
<p><b>Vad</b> Spelövning – Spelbredd och speluppbyggnad</p> <p>Varför? Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget? <i>Jag gör mig spelbar längs planens bredd.</i></li> <li>Hur gör du för att skapa speldjup framåt/bakåt? <i>Genom att göra mig spelbar framför eller bakom bollhållaren.</i></li> </ol>	<p>Öva - organisation 2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 50 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.</p> <p>Öva - anvisningar Spel 6 mot 6 med målvakter. Lagen ska driva eller spela bollen genom konmålen för att få avsluta.</p> <p><b>Variant</b> Fritt spel och extra poäng efter drivning eller passning genom konmålen.</p> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>	<p style="text-align: right;"><b>Tid: 25 min</b></p> 

<b>Träning 2</b>		
<b>Spelets skede/tema:</b> Förhindra speluppbyggnad/Press		<b>Tid:</b> 90 min
<p><b>Vad</b> Färdighetsövning – Press</p> <p><b>Varför?</b> Erövra bollen från motståndarna.</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>När ska du starta din press? <i>När jag ser att motståndaren är på väg att passa bollen.</i></li> <li>Hur ska du stå med kroppen när du pressar? <i>Jag ska vara halvt rättvänd, för att kunna följa motståndares rörelse.</i></li> </ol>	<p>Öva - organisation 4 spelare, yta 20 x 10 meter, bollar, koner och västar.</p> <p>Öva - anvisningar X1 passar till X2 som driver bollen framåt och försöker göra mål i konmålet. O1 pressar X2 och försöker erövra bollen. Om O1 erövrar bollen bryter man övningen. O1 passar till O2 som driver bollen framåt och försöker göra mål i konmålet. X1 pressar O2 och försöker erövra bollen.</p> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>	<p><b>Tid:</b> 20 min</p>
<p><b>Vad</b> Spelövning – Press</p> <p><b>Varför?</b> Erövra bollen från motståndarna.</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>När ska du starta din press? <i>När jag ser att motståndaren är på väg att passa bollen.</i></li> <li>Hur ska du stå med kroppen när du pressar? <i>Jag ska vara halvt rättvänd, för att kunna följa motståndares rörelse.</i></li> </ol>	<p>Öva - organisation 8 spelare, spelplan 25 x 20 meter, bollar, koner och västar.</p> <p>Öva - anvisningar Spel 3 mot 3. Det försvarande laget ska med intensiv press hindra motståndarna från att nå sina medspelare bakom den ena kortsidan.</p> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>	<p><b>Tid:</b> 25 min</p>

<p><b>Vad</b> Färdighetsövning – Press</p> <p>Varför? Erövra bollen från motståndarna.</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>När ska du starta din press? <i>När jag ser att motståndaren är på väg att passa bollen.</i></li> <li>Hur ska du stå med kroppen när du pressar? <i>Jag ska vara halvt rättvänd, för att kunna följa motståndares rörelse.</i></li> </ol>	<p>Öva - organisation 4 spelare, yta 20 x 10 meter, bollar, koner och västar.</p> <p>Öva - anvisningar Spel 1 mot 1. X1 passar till X2 som är felvänd. O1 pressar X2 för att erövra bollen. X2 får använda X1 för tillbakaspel. Övningen vänder från lag O när O1 erövat bollen, när X2 gjort mål eller när bollen hamnat utanför planen.</p> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>	<p style="text-align: right;"><b>Tid: 20 min</b></p> 
<p><b>Vad</b> Spelövning – Press</p> <p>Varför? Erövra bollen från motståndarna.</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>När ska du starta din press? <i>När jag ser att motståndaren är på väg att passa bollen.</i></li> <li>Hur ska du stå med kroppen när du pressar? <i>Jag ska vara halvt rättvänd, för att kunna följa motståndares rörelse.</i></li> </ol>	<p>Öva - organisation 2 målvakter, 8 spelare, spelplan 35 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.</p> <p>Öva - anvisningar Spel 4 mot 4 med målvakter.</p> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>	<p style="text-align: right;"><b>Tid: 25 min</b></p> 