

# KALLELSE

## UTBILDNINGSLÄGER 5 DEN 24 MARS

### FÖR SPELARE FÖDDA 2004



- För vilka:** Pojkar födda 2004 (enl. bif. deltagarförteckning).
- Huvudinstruktör:** Markus Eng, 076-164 53 33
- Samling:** Söndag den 24 mars kl. 09.00.
- Avslutning:** Söndag den 24 mars kl. 15.30 ca.
- Plats:** Gislaved konstgräsplan
- Utrustning:** 1 st (märkt) fotboll, fotbollskor, benskydd, ev. benskyddstape, vattenflaska, gymnastikskor, träningskläder (dubbla omg) samt personlig utrustning.
- Ekonomi:** 300:-/deltagare.  
Vi fakturerar er förening – glöm inte att kontrollera att det är ok med er förening.
- Vänligen informera också din tränare/ledare senast 3 dagar efter att du erhållit denna kallelse.
- Ev. återbud:** Återbud lämnas till [pontus.dorch@smalandsfotbollen.se](mailto:pontus.dorch@smalandsfotbollen.se) senast den 17 mars.  
Vid ej lämnat återbud kan Smålands FF fakturera hela avgiften på 300:-.
- Mat:** Önskemål om särskild kost, mediciner m.m. lämnas till [pontus.dorch@smalandsfotbollen.se](mailto:pontus.dorch@smalandsfotbollen.se) senast 17/3
- Övrigt:** Glöm inte att anmäla er till Utbildningsläger 6 den 21-22 april. Sista anmälningsdag den 25 mars.

Med vänliga hälsningar  
**SMÅLANDS FOTBOLLFÖRBUND**

Pontus Dorch

[pontus.dorch@smalandsfotbollen.se](mailto:pontus.dorch@smalandsfotbollen.se)



@smalandsff



@smalandsff



[facebook.com/smalandsfotbollen](https://facebook.com/smalandsfotbollen)

Spelaren har genom sin medverkan i ovanstående test/samling samtyckt till att registreras i tävlingsarrangörens data- och fotoregister samt att SmFF inom ramen för sin verksamhet, oavsett medieform offentliggör uppgifterna.

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

## Deltagarlista

Förening	Efternamn	Förnamn	Mobiltelefon
Bredaryd Lanna IK	Anvegård	Joel	0736007028
Gislaveds IS	Alm Johansson	Philip	0707233116
Gislaveds IS	Al-Shehari	Abdalla	0700900410
Gislaveds IS	Djuräng	Oskar	0703042163
Gislaveds IS	Hjalmarsson	Isak	0705273734
Gislaveds IS	Kiseloski	Filip	0701896111
Gislaveds IS	Memisi	Agron	0708212216
Gislaveds IS	Pålsson	Joel	0767600510
Gislaveds IS	Seitaniemi	Jonathan	0739811304
Gislaveds IS	Sjölander	Felix	0702688190
Gislaveds IS	Zeciri	Dorart	0760199251
Gnosjö IF	Högberg	Viktor	0703097189
Gnosjö IF	Spångberg	Gustav	037097206
Gnosjö IF	Stålbrand	Oscar	
IFK Värnamo	Andersson	Niklas	0708711795
IFK Värnamo	Andersson	Theo	0706891431
IFK Värnamo	Blakqori	Aron	0768551310
IFK Värnamo	Blomberg	Elias	0739789697
IFK Värnamo	Bukaric	Kenan	0700612564
IFK Värnamo	Herdonsson	Adam	0709504379
IFK Värnamo	Kenneryd	Johan	0703029267
IFK Värnamo	Mahot	Mathias	0793361432
IFK Värnamo	Petersson	Felix	073-5347072
IFK Värnamo	Törefors	Oskar	072-3201371
IK Tord	Ali	Abdirashid Saleban	
IK Tord	Arab	Abubakar Ahmed	
IK Tord	Aronsson	Loke	
IK Tord	Björkman	Leo	
IK Tord	Dyke	Joshua Nathanael	
IK Tord	Khalel	Masaoud	
IK Tord	Muse Ahmed	Abdilkhader	
IK Tord	Pedersen	Linus	
IK Tord	Saad	Amin	0700568039
IK Tord	Situm	Antonio	
IK Tord	Tekin	Alexander	0739092004
IK Tord	Wilson	Pascal	0722807464
Skillingaryds IS	Egerhag	Max	0727374944
Skillingaryds IS	Ryman	Axel	070-4174638
Vrigstads IF	Mallander	Felix	0723365685
Vrigstads IF	Petersson	Isak	0724233667
Vrigstads IF	Sjögren	Elias	0763361229
Vrigstads IF	Sjögren	Noah	076-8680881
Vrigstads IF	Wink	Nils	0723004059
Värnamo Södra FF	Larsson	Isak	0733-358022
Värnamo Södra FF	Muharremi	Blendi	0725042176

# 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:

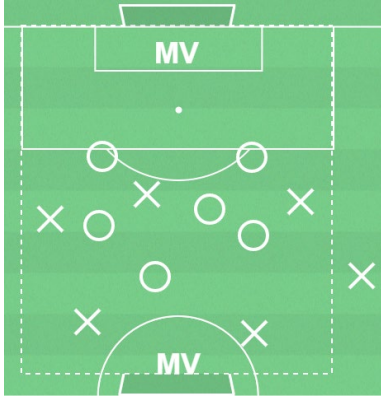
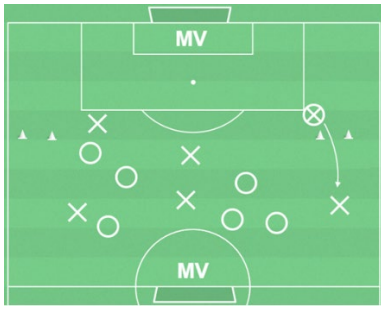
- Ha som grundinställning att alltid hjälpa till om du kan. Visa uppskattning genom att tacka när någon hjälpt dig. Ha ett positivt kroppsspråk.
- Följ uppsatta tider.
- Vårda ditt språk både på och utanför fotbollsplanen.
- Sköt din kropp genom att äta, dricka och sova rätt så att du kommer väl förberedd 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.

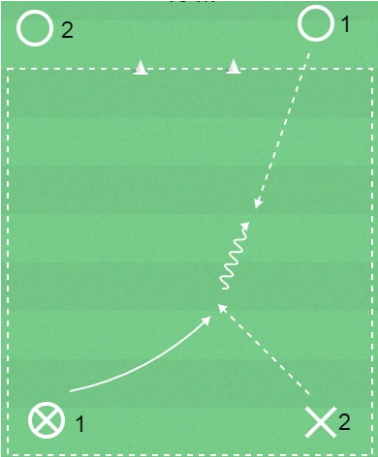
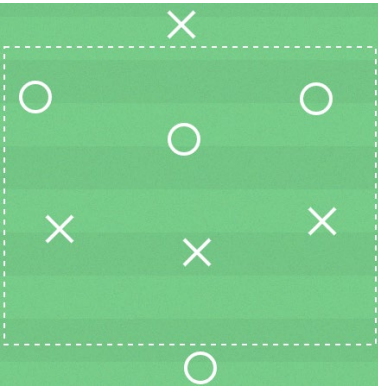
## Program

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><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><b>Tid: 25 min</b></p> 