

KALLELSE

UTBILDNINGSLÄGER 5 DEN 24 MARS

FÖR SPELARE FÖDDA 2004



- För vilka:** Pojkar födda 2004 (enl. bif. deltagarförteckning).
- Huvudinstruktör:** Lasse Pettersson, 070-467 23 37
- Samling:** Söndag den 24 mars kl. 09.00.
- Avslutning:** Söndag den 24 mars kl. 15.00 ca.
- Plats:** Slättens IP - Habo
- 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 **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
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



@smalandsff



@smalandsff



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

Deltagarlista

Förening	Efternamn	Förnamn	Mobiltelefon
Aneby SK	Jarl	Theo	076-8448535
Aneby SK	Nordèn	Noah	0761818247
Aneby SK	Persson	Joel	+46761725275
Aneby SK	Pettersson	Melker	0703920409
Aneby SK	Widell	Teo	0738014614
Egnahems BK	Holmqvist	Tim	07060105140
Habo IF	Björklund	Oliver	070-8829823
Habo IF	Ekberg	Ted	070-8126063
Habo IF	Larsson	Ludvig	0761056700
Habo IF	Nordgren	Hugo	076-1972231
Habo IF	Sandberg	Olof	072-504 61 06
Husqvarna FF	Ahlander	Max	0703142656
Husqvarna FF	Almroth	Kasper	070-843 04 17
Husqvarna FF	Elm	Jonathan	0725625838
Husqvarna FF	Henriksson	Emanuel	0704949776
Husqvarna FF	Jansson	Eric	0722445436
Husqvarna FF	Klingståhl	Olle	0704735814
Husqvarna FF	Kryeziu	Simon	0725280023
Husqvarna FF	Lewis Namroud	Larsian	0720249302
Husqvarna FF	Lind	William	076 852 15 35
Husqvarna FF	Mahmic	Faik	0700415845
Husqvarna FF	Pålsson Gurura	Philip	0723302929
Husqvarna FF	Samir	Kevin	0704656646
IF Haga	Käll	Simon	0723213264
IF Haga	Rotviker	Victor	076-7876494
IF Haga	Solvang	Theo	0760330307
IF Haga	Wyon	Felix	0761179900
Jönköpings Södra IF	Adolfsson	Theodor	0702999344
Jönköpings Södra IF	Bergqvist	Melker	0723100908
Jönköpings Södra IF	Carlsson	Andreas	0762105163
Jönköpings Södra IF	Chanko	William	0708104847
Jönköpings Södra IF	Eklind	Liam	0705128044
Jönköpings Södra IF	El Hamid	Omran	
Jönköpings Södra IF	Ellbring	Isak Kjetil	0722174170
Jönköpings Södra IF	Fischer	Hugo	073-5442468
Jönköpings Södra IF	Franchini	Felix	073-3103300
Jönköpings Södra IF	Gecer	Emirhan	073-905 42 52
Jönköpings Södra IF	Grandt	Lukas	0707109329
Jönköpings Södra IF	Hrgota	Marin	0725164603
Jönköpings Södra IF	Junehed	Viggo	0706818472
Jönköpings Södra IF	Lindblom	Viggo	0723100475
Jönköpings Södra IF	Nordström	Elias	
Jönköpings Södra IF	Persson	Liam	0766111350
Jönköpings Södra IF	Samuelsson	Bertil	0708183838
Jönköpings Södra IF	Wennblad	Pontus	0760349786
Jönköpings Södra IF	Zingmark	Fred	072-7179555
Mullsjö IF	Larsson	Oscar	0733824386
Tranås FF	El Chammas	Elias	
Tranås FF	Evernäs	Arvid	070-2144671
Tranås FF	Fång	Elvis	076-345 77 90
Tranås FF	Gustafsson	Ludvig	0735118299
Tranås FF	Hassan	Khaled	072-7777765

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

17-19 år <i>eft. DUT</i>								
17 år	Ev. distriktslutspel (jan) Uttagning							
16 år	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			
15 år <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	
15 år <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		
14 år	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	
13 år	Utbildningsläger 1 (vår) 1 dag, fri anmälan	Utbildningsläger 2 (höst) 1 dag, fri anmälan					Vinterläger 2,5 dagar, fri anmälan	
12 år	FU - Lagbesök							

Innehåll läger

13 år	Praktik	Teori spelare och <i>ledare/föräldrar</i>
Utbildningsläger 1	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>
Utbildningsläger 2	Speluppbyggnad/Spelbredd och speldjup Förhindra speluppbyggnad/Ta bollen	Spelare: Kost och vätska <i>Ledare/föräldrar:</i> <i>Kost och vätska</i>
Vinterläger	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>
Utbildningsläger 3	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>
Sommarläger	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
Utbildningsläger 4	Speluppbyggnad/Spelbarhet och spelavstånd Komma till avslut och göra mål/Djupledsspel	Spelare: Fotbollsfys <i>Ledare/föräldrar:</i> <i>Fotbollsfys</i>
Vinterläger	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>

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

Smålandsstilen

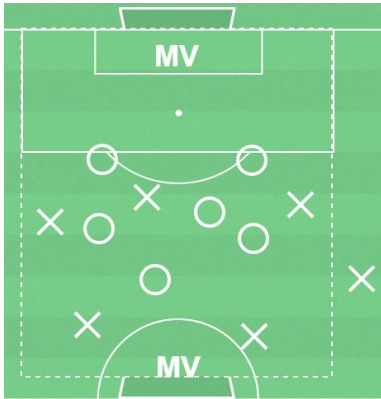
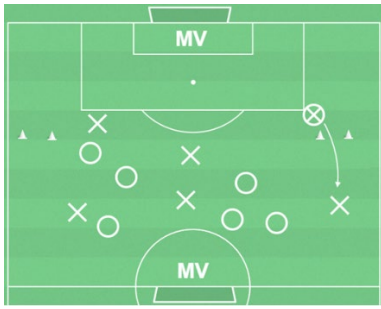
Smålandsstilen innebär att vi har höga förväntningar på dig både som person och fotbollsspelare och vi utgår ifrån att du uppträder som ett föredöme både på och utanför planen. Det innebär exempelvis:

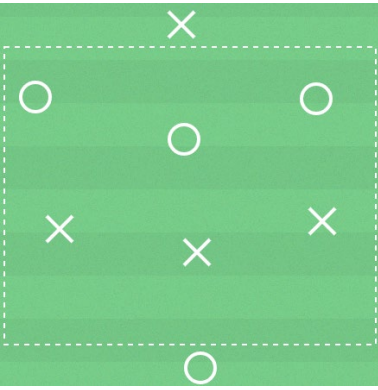
- Ha som grundinställning att alltid hjälpa till om du kan. Visa uppskattning genom att tacka när någon hjälpt dig. Ha ett positivt kroppsspråk.
- Följ uppsatta tider.
- Vårda ditt språk både på och utanför fotbollsplanen.
- Sköt din kropp genom att äta, dricka och sova rätt så att du kommer väl förberedd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

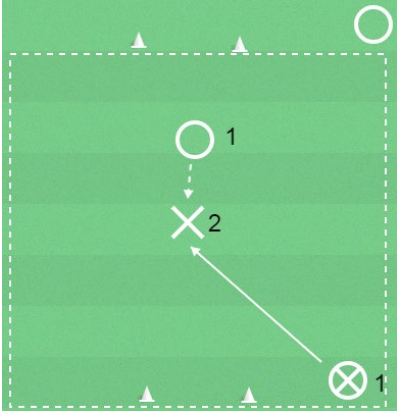
Program

Tid	Aktivitet	Noteringar
09.00	Samling för spelarna Teori för ledare/föräldrar	Incheckning och avprickning Ämne för ledare/föräldrar: Skola och fotboll
09.30-11.00	Träning 1	Spelets skede/tema: Speluppbyggnad/Spelbredd och speldjup
11.15-11.45	Teori spelare	Ämne för spelarna: Skola och fotboll
11.45-12.45	Lunch	
13.00-14.30	Träning 2	Spelets skede/tema: Förhindra speluppbyggnad/Press
14.45	Sammanfattning av dagen med spelare, ledare och föräldrar	

Träning 1		
Spelets skede/tema: Speluppbyggnad/Spelbredd och speldjup		Tid: 90 min
<p>Vad Färdighetsövning – Spelbredd och speluppbyggnad</p> <p>Varför? Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt</p> <p>Hur – Frågeexempel och svar</p> <ol style="list-style-type: none"> Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget? <i>Jag gör mig spelbar längs planens bredd.</i> Hur gör du för att skapa speldjup framåt/bakåt? <i>Genom att göra mig spelbar framför eller bakom bollhållaren.</i> 	<p>Öva - organisation 12 spelare, yta 45 x 30 meter, bollar och koner.</p> <p>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.</p> <p>Sammanfatta Vad var viktigt?</p>	<p>Tid: 20 min</p> 
<p>Vad Spelövning – Spelbredd och speluppbyggnad</p> <p>Varför? Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt</p> <p>Hur – Frågeexempel och svar</p> <ol style="list-style-type: none"> Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget? <i>Jag gör mig spelbar längs planens bredd.</i> Hur gör du för att skapa speldjup framåt/bakåt? <i>Genom att göra mig spelbar framför eller bakom bollhållaren.</i> 	<p>Öva - organisation 12 spelare, spelplan 40 x 30 meter, bollar, koner och västar.</p> <p>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.</p> <p>Sammanfatta Vad var viktigt?</p>	<p>Tid: 25 min</p> 

<p>Vad Spelövning – Spelbredd och speluppbyggnad</p> <p>Varför? Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt</p> <p>Hur – Frågeexempel och svar</p> <ol style="list-style-type: none"> Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget? <i>Jag gör mig spelbar längs planens bredd.</i> Hur gör du för att skapa speldjup framåt/bakåt? <i>Genom att göra mig spelbar framför eller bakom bollhållaren.</i> 	<p>Öva - organisation 2 mv, 12 utespelare, spelplan 50 x 60 meter, bollar, koner & 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>Varianter 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>Sammanfatta Vad var viktigt?</p>	<p style="text-align: right;">Tid: 20 min</p> 
<p>Vad Spelövning – Spelbredd och speluppbyggnad</p> <p>Varför? Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt</p> <p>Hur – Frågeexempel och svar</p> <ol style="list-style-type: none"> Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget? <i>Jag gör mig spelbar längs planens bredd.</i> Hur gör du för att skapa speldjup framåt/bakåt? <i>Genom att göra mig spelbar framför eller bakom bollhållaren.</i> 	<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>Variant Fritt spel och extra poäng efter drivning eller passning genom konmålen.</p> <p>Sammanfatta Vad var viktigt?</p>	<p style="text-align: right;">Tid: 25 min</p> 

Träning 2		
Spelets skede/tema: Förhindra speluppbyggnad/Press		Tid: 90 min
<p>Vad Färdighetsövning – Press</p> <p>Varför? Erövra bollen från motståndarna.</p> <p>Hur – Frågeexempel och svar</p> <ol style="list-style-type: none"> När ska du starta din press? <i>När jag ser att motståndaren är på väg att passa bollen.</i> Hur ska du stå med kroppen när du pressar? <i>Jag ska vara halvt rättvänd, för att kunna följa motståndares rörelse.</i> 	<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>Sammanfatta Vad var viktigt?</p>	<p>Tid: 20 min</p> 
<p>Vad Spelövning – Press</p> <p>Varför? Erövra bollen från motståndarna.</p> <p>Hur – Frågeexempel och svar</p> <ol style="list-style-type: none"> När ska du starta din press? <i>När jag ser att motståndaren är på väg att passa bollen.</i> Hur ska du stå med kroppen när du pressar? <i>Jag ska vara halvt rättvänd, för att kunna följa motståndares rörelse.</i> 	<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>Sammanfatta Vad var viktigt?</p>	<p>Tid: 25 min</p> 

<p>Vad Färdighetsövning – Press</p> <p>Varför? Erövra bollen från motståndarna.</p> <p>Hur – Frågeexempel och svar</p> <ol style="list-style-type: none"> När ska du starta din press? <i>När jag ser att motståndaren är på väg att passa bollen.</i> Hur ska du stå med kroppen när du pressar? <i>Jag ska vara halvt rättvänd, för att kunna följa motståndares rörelse.</i> 	<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>Sammanfatta Vad var viktigt?</p>	<p style="text-align: right;">Tid: 20 min</p> 
<p>Vad Spelövning – Press</p> <p>Varför? Erövra bollen från motståndarna.</p> <p>Hur – Frågeexempel och svar</p> <ol style="list-style-type: none"> När ska du starta din press? <i>När jag ser att motståndaren är på väg att passa bollen.</i> Hur ska du stå med kroppen när du pressar? <i>Jag ska vara halvt rättvänd, för att kunna följa motståndares rörelse.</i> 	<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>Sammanfatta Vad var viktigt?</p>	<p style="text-align: right;">Tid: 25 min</p> 