

KALLELSE

UTBILDNINGSLÄGER 5 DEN 24 MARS

FÖR SPELARE FÖDDA 2004



- För vilka:** Pojkar födda 2004 (enl. bif. deltagarförteckning).
- Huvudinstruktör:** Petros Kapsalis, 076-311 33 31
- Samling:** Söndag den 24 mars kl. 08.00.
- Avslutning:** Söndag den 24 mars kl. 14.30 ca.
- Plats:** Haganäs, Älmhult
- Värdförening:** Älmhults IF
- 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
Braås GOIF	Mähler	Melvin	0738140726
Braås GOIF	Schwab	Douglas	0701488648
Braås GOIF	Thorn	Fabian	074397006
Braås GOIF	Åkesson	Sebastian	0731416993
Hovshaga AIF	Johansson	Svante	0736403893
Ljungby IF	Holst	Sven	0703412374
Markaryds IF	Braun	Liam	073-0664629
Markaryds IF	Edström	Erik	073-3388655
Markaryds IF	Nedzibovic	Aldin	0704926301
Markaryds IF	Nilsson	Elliot	072-3166536
Markaryds IF	Persson	Melvin	073-8061056
Räppe GOIF	Stark	Hannes	0763449537
Sandsbro Allmänna IK	Berg	David	0739832690
Sandsbro Allmänna IK	Melvin	Lockby	0705726123
Sandsbro Allmänna IK	Nillevik	Alfons	0723166595
Sandsbro Allmänna IK	Nilsson	Isac	0760449621
Strömsnäsbruks IF	Nilsson	Elian	0706439080
Strömsnäsbruks IF	Nilsson	Oscar	0735320733
Virestads IF	Håkansson	Casper	0729931773
Virestads IF	Tiréus	Tobias	0729614065
Virestads IF	Turesson	Isak	072-969 63 35
Virestads IF	Ydermark	Melker	
Åseda IF	Abdinur Mohamed	Muhadin	072-8524540
Åseda IF	Ali Sheikh	Abdiwily	076-1061739
Åseda IF	Asani	Atdhe	079-2318970
Åseda IF	Tahar Fetulla	Said	076-0659798
Älmhults IF	helo ajjouri	Ibrahim	0735364766
Älmhults IF	Johnsson	Arvid	0732321732
Älmhults IF	Käll	Albin	0733-244142
Älmhults IF	Malmberg	Okar	0735364779
Älmhults IF	Mursal	Yoonis	0730964976
Älmhults IF	Nyh Oskarsson	August	0760426007
Älmhults IF	Pasdar	Anel	0723341006
Östers IF	Edenvärn	Gabriel	0793416272
Östers IF	Eklund	Casper	0768502301
Östers IF	Eriksson	Max	0761453030
Östers IF	Gelber	Dan	+46735316176

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

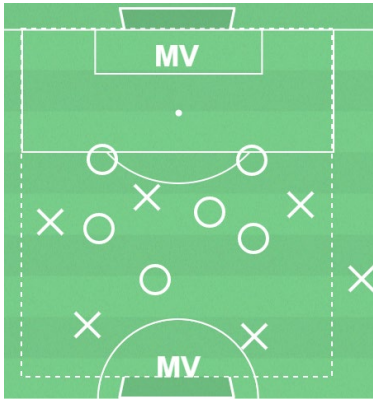
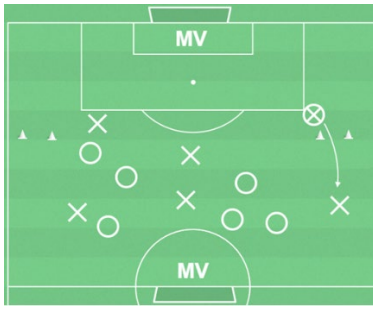
Smålandsstilen innebär att vi har höga förväntningar på dig både som person och fotbollsspelare och vi utgår ifrån att du uppträder som ett föredöme både på och utanför planen. Det innebär exempelvis:

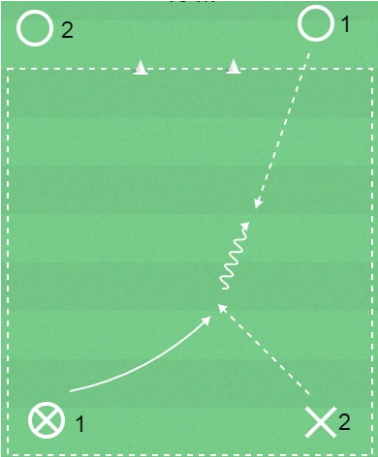
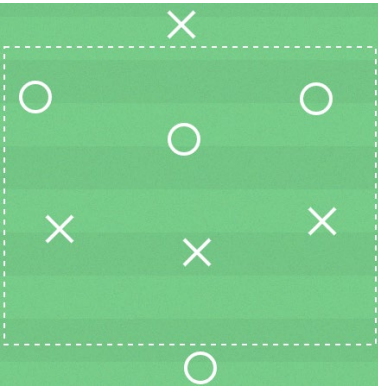
- Ha som grundinställning att alltid hjälpa till om du kan. Visa uppskattning genom att tacka när någon hjälpt dig. Ha ett positivt kroppsspråk.
- Följ uppsatta tider.
- Vårda ditt språk både på och utanför fotbollsplanen.
- Sköt din kropp genom att äta, dricka och sova rätt så att du kommer väl förberedd 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
08.00	Samling för spelarna Teori för ledare/föräldrar	Incheckning och avprickning Ämne för ledare/föräldrar: Skola och fotboll
08.30-10.00	Träning 1	Spelets skede/tema: Speluppbyggnad/Spelbredd och speldjup
10.30-11.00	Teori spelare	Ämne för spelarna: Skola och fotboll
11.00-12.00	Lunch	
12.30-14.00	Träning 2	Spelets skede/tema: Förhindra speluppbyggnad/Press
14.15	Sammanfattning av dagen med spelare, ledare och föräldrar	

Träning 1		Tid: 90 min
Spelets skede/tema: Speluppbyggnad/Spelbredd och speldjup		
Vad Färdighetsövning – Spelbredd och speluppbyggnad	Öva - organisation 12 spelare, yta 45 x 30 meter, bollar och koner.	Tid: 20 min
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.	
Hur – Frågeexempel och svar 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>	Sammanfatta Vad var viktigt?	
Vad Spelövning – Spelbredd och speluppbyggnad	Öva - organisation 12 spelare, spelplan 40 x 30 meter, bollar, koner och västar.	Tid: 25 min
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.	
Hur – Frågeexempel och svar 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>	Sammanfatta Vad var viktigt?	

<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> 