

KALLELSE

UTBILDNINGSLÄGER 5 DEN 24 MARS

FÖR SPELARE FÖDDA 2004



- För vilka:** Pojkar födda 2004 (enl. bif. deltagarförteckning).
- Huvudinstruktör:** Ingemar Hansson, 070-413 13 80
- Samling:** Söndag den 24 mars kl. 09.30.
- Avslutning:** Söndag den 24 mars kl. 15.30 ca.
- Plats:** Hofgårdsvallen, Sävsjö
- 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 anmälningdag 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
Bäckседа IF	Bardh	Albin	0767877235
Bäckседа IF	Hirach	Gabriel	0763905923
Bäckседа IF	Hultqvist	Hampus	0703736623
Bäckседа IF	Melin	Hampus	072-3225514
Frödinge-Brantestad SK	Blomberg	Sigge	0768299821
Frödinge-Brantestad SK	Hoppe Adolfzen	Axel	0727313429
Gripenbergs BK	Lago	Herman	0708635117
Hultsfreds FK	Ajdini	Eron	0704353880
Hultsfreds FK	Alsafadi	Nader M N	
Hultsfreds FK	Anemyr	Lucas	0703931057
Hultsfreds FK	Bohlin	Liam	0761198949
Hultsfreds FK	Eckerstig	Arvid	0703771109
Hultsfreds FK	Lagergren	Filip	0730210902
Hultsfreds FK	Sabha	Jamal	
Hultsfreds FK	Shaljani	Selatin	0760787409
Hultsfreds FK	Tu vesson	Simon	0736612645
IFK Stockaryd	Kronström	Hugo	076-0329170
Nässjö FF	Ahmadi	Haroon	0707299788
Nässjö FF	Almström	Olle	0706103989
Nässjö FF	Forsell	Max	0709700627
Nässjö FF	Fredriksson	Leo	0720504673
Nässjö FF	Lindgren	Alvin	0708889533
Nässjö FF	Lindh	Lukaz	0723068932
Nässjö FF	Lundström	Isak	076-1429579
Nässjö FF	Sopjani	Flamur	0703370785
Nässjö FF	Wiman	Filip	0701754667
Sävsjö FF	Chintikari	Theo	0736492741
Tjust IF FF	Stenbeck	Isak	070-3851800
Vetlanda FF	Abrahamsson	Alex	0732000814
Vetlanda FF	Bergdahl	John	0760515352
Vetlanda FF	Grennborg	Isac	0706859478
Vetlanda FF	Ibishi	Albin	0763922306
Vetlanda FF	Sixtensson	Eric	070207385
Vetlanda FF	Svensson	Oskar	072-975 58 68
Vimmerby IF	Abdul Majed	Abdul Aziz	0764422808
Vimmerby IF	Al Deek	Hamza	0731073868
Vimmerby IF	Aldwail	Hasan	079-3293214
Vimmerby IF	Arvidsson	Jonathan	070-2183799
Vimmerby IF	Hillström	Linus	070-6593709
Vimmerby IF	Johansson	Edvin	0720108914
Vimmerby IF	Johansson	Jonathan	072-7492052
Vimmerby IF	Karlsson	Lucas	072-3097444
Vimmerby IF	Krantz	Theo	070-2284457
Vimmerby IF	Rexhepi	Eriol	0732209080
Västerviks FF	Abrahamsson	Rasmus	0763372542
Västerviks FF	Dunsäter	Amadeus	0737312824
Västerviks FF	Laine	Alex	0721743907
Västerviks FF	Svensson	Melvin	0768307345
Västerviks FF	Östin	Herman	0767914013

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

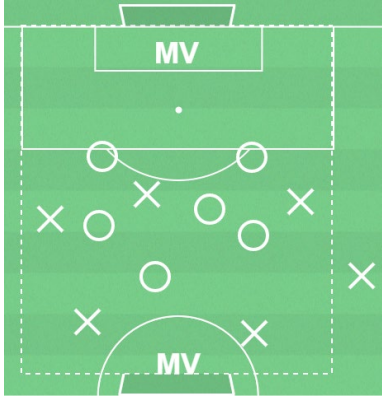
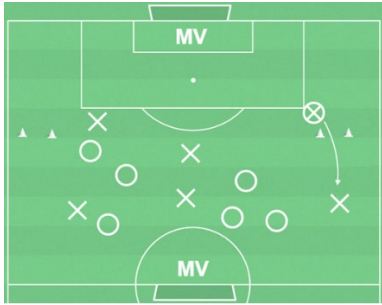
Smålandsstilen innebär att vi har höga förväntningar på dig både som person och fotbollsspelare och vi utgår ifrån att du uppträder som ett föredöme både på och utanför planen. Det innebär exempelvis:

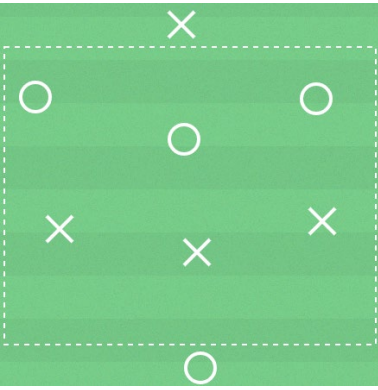
- Ha som grundinställning att alltid hjälpa till om du kan. Visa uppskattning genom att tacka när någon hjälpt dig. Ha ett positivt kroppsspråk.
- Följ uppsatta tider.
- Vårda ditt språk både på och utanför fotbollsplanen.
- Sköt din kropp genom att äta, dricka och sova rätt så att du kommer väl förberedd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

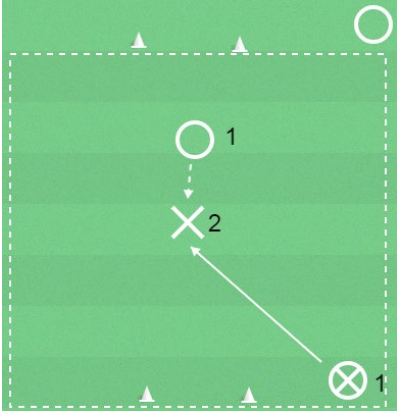
Program

Tid	Aktivitet	Noteringar
09.30	Samling för spelarna Teori för ledare/föräldrar	Incheckning och avprickning Ämne för ledare/föräldrar: Skola och fotboll
10.00-11.30	Träning 1	Spelets skede/tema: Speluppbyggnad/Spelbredd och speldjup
11.45	Lunch	
12.45-13.15	Teori spelare	Ämne för spelarna: Skola och fotboll
13.30-15.00	Träning 2	Spelets skede/tema: Förhindra speluppbyggnad/Press
15.15	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> 