

KALLELSE

UTBILDNINGSLÄGER 5 DEN 24 MARS

FÖR SPELARE FÖDDA 2004



- För vilka:** Pojkar födda 2004 (enl. bif. deltagarförteckning).
- Huvudinstruktör:** Lars "Bobo" Petersson, 070-640 36 69 och Mikael Lundström
- Samling:** Söndag den 24 mars kl. 11.00.
- Avslutning:** Söndag den 24 mars kl. 17.00 ca.
- Plats:** **Fjölebro IP, Lindsdal**
- 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



@smalandsff



@smalandsff



facebook.com/smalandsfotbollen

Pontus Dorch

pontus.dorch@smalandsfotbollen.se

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
Färjestadens GOIF	Sandell	Alexander	
Hossmo BK	Andersson	Melvin	0709746705
Hossmo BK	Brinkefors	Isak	0736854529
Hossmo BK	Carlstedt	Jacob	070-3774511
Hossmo BK	Gallagher	Mattias	073049159
Hossmo BK	Jacobsson	Felix	0725277171
Hossmo BK	Röhl	Filip	0705-770048
Hossmo BK	Sjöblom	Simon	
Hossmo BK	Sörensson	Erik	0375-014991
Högsby IK	Robbertte	Oskar	
IFK Berga	Adolfsson	Lucas	073 10 71 502
IFK Berga	Andersson	Sigge	048088654
IFK Berga	Bouyer	Oscar	0735398564
IFK Berga	Engström	Julius	0736944591
IFK Berga	Heimfors	Gustaf	0729166715
IFK Berga	Jäghagen	Samuel	0707731277
IFK Berga	Larsson	Gustav	0708227550
IFK Berga	Olsson-Blomberg	Noah	0725007966
IFK Berga	Palmgren	Elias	0723333161
IFK Berga	Sultan	Ali	0761131946
IFK Borgholm	Bjerkinger	Axel	070-606 12 28
IFK Borgholm	Gustafsson	Axel	070-838 86 94
IFK Borgholm	Lindström	Elias	072-168 30 08
IFK Borgholm	Noren	John	073-629 50 59
Kalmar FF	Aldoch Aldanke	Majd	0763293876
Kalmar FF	Bernestrå	Eddie	0735267963
Kalmar FF	Da Fonseca	Benjamin	0767675718
Kalmar FF	Elfving	Filip	0730506542
Kalmar FF	Fagerlund	Isak	0763442611
Kalmar FF	Forsberg	Anton	0729934434
Kalmar FF	Jakupovic	Dino	0767688887
Kalmar FF	Karlsson	Simon	076-1891699
Kalmar FF	Lagerlöf	Daniel	0700180439
Kalmar FF	Lilja	Hugo	0703729164
Kalmar FF	Nilsson	Ville	0709642224
Kalmar FF	Samuelsson	Olle	076-396 84 87
Kalmar FF	Shirzad	Nasratullah	0735439018
Kalmar FF	Svärdmyr	Charles	072-1867135
Oskarshamns AIK	Al Hasson	Ayham	
Oskarshamns AIK	Bredmar	Adam	0733601713
Oskarshamns AIK	Coudret	Melvin	0703336044
Oskarshamns AIK	Håkansson	Viktor	076-1383283
Oskarshamns AIK	Ilestål	Oliver	0723077235
Oskarshamns AIK	Lajiq	Erdion	
Oskarshamns AIK	Mohsin	Herman Serdar	
Oskarshamns AIK	Teklemariam	Seim Zekarias	
Persnäs AIF	Lennartsson	Noah	0730596973
Runsten-Möckleby IF	Nilsson	William	0723808966
Stenåsa-Sandby-Gårdby IF	Alvarmo	Hannes	0737224798
Stenåsa-Sandby-Gårdby IF	Jönsson	Sebastian	0766102624
Stenåsa-Sandby-Gårdby IF	Nelson	Hampus	076-347 50 08
Timmernabbens IF	Gren	Olle	070-3823499
Torsås GOIF	Arvidsson	William	0723339502
Torsås GOIF	Karlsson	Ian	0703659491
Torsås GOIF	Karlsson	Samuel	0723539531

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

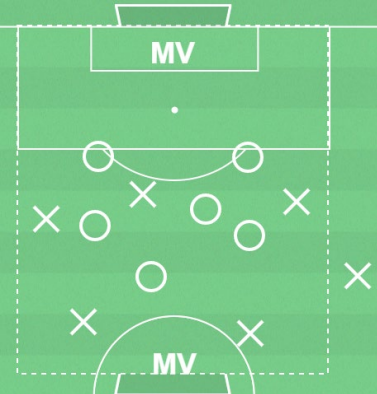
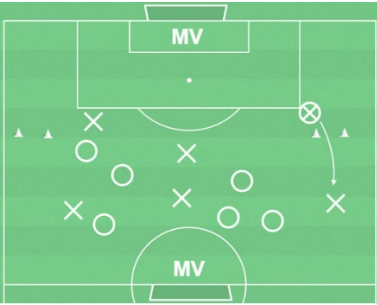
Smålandsstilen innebär att vi har höga förväntningar på dig både som person och fotbollsspelare och vi utgår ifrån att du uppträder som ett föredöme både på och utanför planen. Det innebär exempelvis:

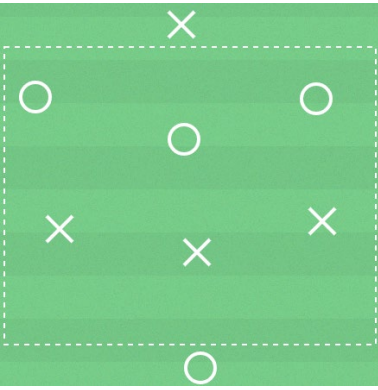
- Ha som grundinställning att alltid hjälpa till om du kan. Visa uppskattning genom att tacka när någon hjälpt dig. Ha ett positivt kroppsspråk.
- Följ uppsatta tider.
- Vårda ditt språk både på och utanför fotbollsplanen.
- Sköt din kropp genom att äta, dricka och sova rätt så att du kommer väl förberedd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

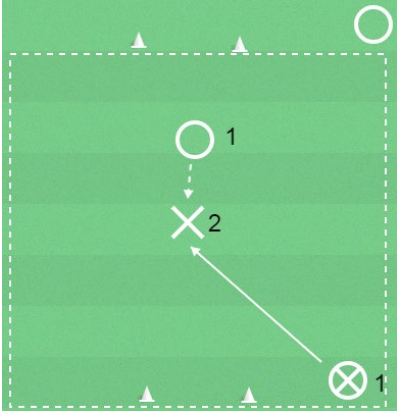
Program

Tid	Aktivitet	Noteringar
11.00	Samling för spelarna Teori för ledare/föräldrar	Incheckning och avprickning Ämne för ledare/föräldrar: Skola och fotboll
11.30-13.00	Träning 1	Spelets skede/tema: Speluppbyggnad/Spelbredd och speldjup
13.15	Lunch	
14.15-14.45	Teori spelare	Ämne för spelarna: Skola och fotboll
15.00-16.30	Träning 2	Spelets skede/tema: Förhindra speluppbyggnad/Press
16.45	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 erövrat 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> 