

KALLELSE

UTBILDNINGSLÄGER 4 DEN 23 MARS FÖR SPELARE FÖDDA 2004

- För vilka:** Spelare födda 2004 (enl. deltagarförteckning på www.smalandsfotbollen.se).
- Plats:** Fjölebro IP, Lindsdal
- Samling/tid:** Lördagen den 23 mars kl. 09.00
- Avslutning:** Lördagen den 23 mars kl. 16.45 (ca)
- Huvudinstruktör:** Johan Milleback, 072-703 14 49 och Johan Runnander
- Utrustning:** 1 st pumpad (**märkt**) fotboll av bra kvalitet, fotbollskor, benskydd, ev. benskyddstape, vattenflaska, träningskläder (dubbla omg.), samt personlig utrustning (duschsaker mm).
- Ekonomi:** 300:-/deltagare
Vi fakturerar er förening – glöm inte att kontrollera att det är ok med er förening.
- Ev. återbud:** Lämnas senast den 17/3 till pontus.dorch@smalandsfotbollen.se
Ev. senare återbud lämnas direkt till huvudinstruktören.
- Vid ej lämnat** återbud, kommer SmFF fakturera dig personligen avgiften. (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.**

VÄLKOMNA !

Vänliga hälsningar
SMÅLANDS FOTBOLLFÖRBUND

Pontus Dorch



@smalandsff



@smalandsff



facebook.com/smalandsfotbollen

Spelaren har genom sin medverkan i ovanstående test/samling samtyckt till att registreras i tävlingsarrangörens dataregister samt att arrangören inom ramen för sin verksamhet, oavsett medieform offentliggör uppgifterna.

www.smalandsfotbollen.se

Deltagarlista

Förening	Efternamn	Förnamn	Mobiltelefon
Färjestadens GOIF	Josefsson	Klara	070-5548286
Färjestadens GOIF	Karlsson	Agnes	0735316066
Färjestadens GOIF	Milleback	Maja	0727031449
Färjestadens GOIF	Nilsson	Emilia	0761670519
Färjestadens GOIF	Oscarsson	Emmy	072-9695989
Färjestadens GOIF	Ottosson Högberg	Cornelia	070-875 22 71
Färjestadens GOIF	Persson	Stina	
Hossmo BK	Bojfors	Filippa	0732409940
Hossmo BK	Fredriksson	Anna	0730601372
Hossmo BK	Gustafsson	Ebba	0702454837
Hossmo BK	Lindahl	Alma	0706449920
Hossmo BK	Rydström	Tuva	0725268008
Hovmantorp Golf	Lundstedt	Kajsa	072-55 41005
IFK Kalmar	Andersson	Beata	0723874021
IFK Kalmar	Eckholm	Emma	0707681778
IFK Kalmar	Elgmo	Ebba	0730642275
IFK Kalmar	Engström	Annie	072-369 44 24
IFK Kalmar	Eriksson	Maja	0706115266
IFK Kalmar	Fridsén	Elin	0708369683
IFK Kalmar	Gröhn	Lova	070-3467815
IFK Kalmar	Håkansson	Klara	0761697450
IFK Kalmar	Järnetun	Lina	0727464018
IFK Kalmar	Karlsson	Thilda	0730494249
IFK Kalmar	Kronström	Fannie	0706308905
IFK Kalmar	Lind	Thea	
IFK Kalmar	Nyblom	Lovisa	+46703620530
IFK Kalmar	Ohlsson	Ellen	0708797591
IFK Kalmar	Peilot	Lovisa	0706560118
IFK Kalmar	Sjölund	Maria	0738-566029
IFK Kalmar	Skaret	Idde	070-5155899
IFK Oskarshamn	Finnman	Nellie	0706443737
IFK Oskarshamn	Lundgren	Julia	0703530921
IFK Oskarshamn	Pettersson	Elin	0761350011
Lessebo GOIF	Arvidsson	Smilla	0703414435
Lessebo GOIF	Lennartsson	Annie	0702074575
Lessebo GOIF	Stensson	Alice	0705486837
Lessebo GOIF	Törnblad	Moa	0702216494
Lindsdals IF	Jacobsson	Irma	072-151 96 01
Lindsdals IF	Landin	Maja	0706758462
Lindsdals IF	Lindgren	Julia	0763480152
Lindsdals IF	Loman	Meja	0793425150
Lindsdals IF	Madeling	Paulina	0723222241
Lindsdals IF	Palmborg Holmsten	Selma	0763419078
Lindsdals IF	Sjölund	Maja	0707360497
Lindsdals IF	Stråلمان	Saga	070-243 21 82
Madesjö IF	Eklund	Elise	0732313067
Madesjö IF	Fransson	Emmie	
Madesjö IF	Rylander	Alva	0739421535
Madesjö IF	Strömholm	Cornelia	0760249158
Madesjö IF	Sundin	Alice	0708544984
Rödsle BK	Åman	Maja	070-242 19 94

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

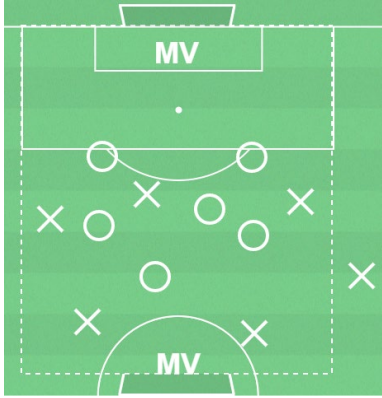
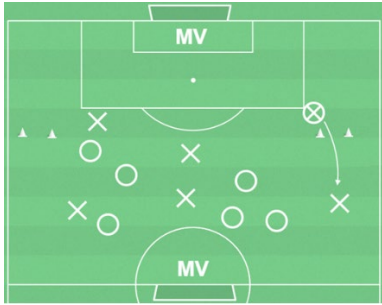
Smålandsstilen innebär att vi har höga förväntningar på dig både som person och fotbollsspelare och vi utgår ifrån att du uppträder som ett föredöme både på och utanför planen. Det innebär exempelvis:

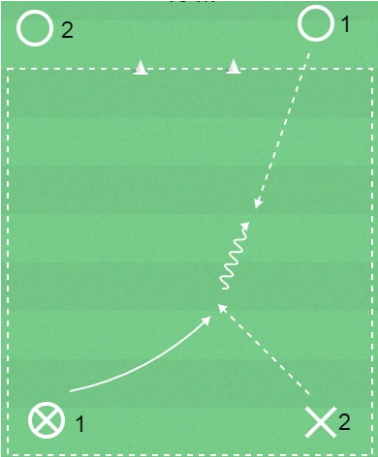
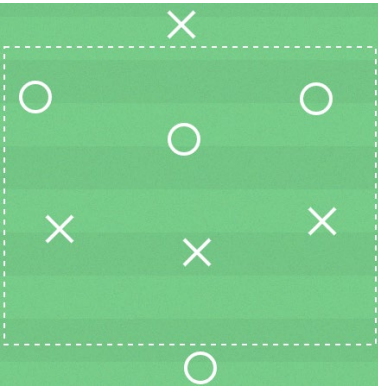
- Ha som grundinställning att alltid hjälpa till om du kan. Visa uppskattning genom att tacka när någon hjälpt dig. Ha ett positivt kroppsspråk.
- Följ uppsatta tider.
- Vårda ditt språk både på och utanför fotbollsplanen.
- Sköt din kropp genom att äta, dricka och sova rätt så att du kommer väl förberedd 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
12.00-13.00	Lunch	
13.15-14.30	Teori spelare	Teori med Johan Runnander Spelarutbildare SmFF flick
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 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> 