



# Bohusläns Fotbollförbund

---

## Bohuslyftet



11-13 år



# Bohusläns Fotbollförbund

## Bohuslyftet

så många som möjligt  
så länge som möjligt  
så bra som möjligt





# Bohusläns Fotbollförbund

---

## Bohuslyftet För vem?

Ledare och föräldrar

Alla spelare(flickor/pojkar) 11-13 år som:

- Vill vara med av egen vilja





# Bohusläns Fotbollförbund

---

## Bohuslyftet Syfte

### För ledarna/Föräldrar:

- Fortbildning
- Inspiration
- Utbyta erfarenheter



### För spelarna:

- Ny träningsmiljö
- Inspiration
- Glädje
- Träffa nya kompisar



# Bohusläns Fotbollförbund

---

## Bohuslyftet Utbildningsträffar

- Ledare/föräldrar fortbildning
- 4 st träningar
- 4 st målvaktsträningar





# Bohusläns Fotbollförbund

---

## Bohuslyftet

### Utbildningsträffar Datum

	<u>Tr.1</u>	<u>Tr.2</u>	<u>Tr.3</u>	<u>Tr.4</u>
• F08	27/4	11/5	2/6	7/9
• F07	27/4	11/5	2/6	7/9
• F06	28/4	12/5	2/6	7/9
• P08	13/4	4/5	19/5	8/9
• P07	13/4	4/5	19/5	8/9
• P06	14/4	5/5	19/5	8/9



# Bohusläns Fotbollförbund

---

## Bohuslyftet

### Utbildningsträffar utbildning

- Träning 1      Utbildning i spelformer 7-7 och 9-9
- Träning 2      Tematräning
- Träning 3      Spela, Lek och Lär
- Träning 4      Spelarutbildningsplan

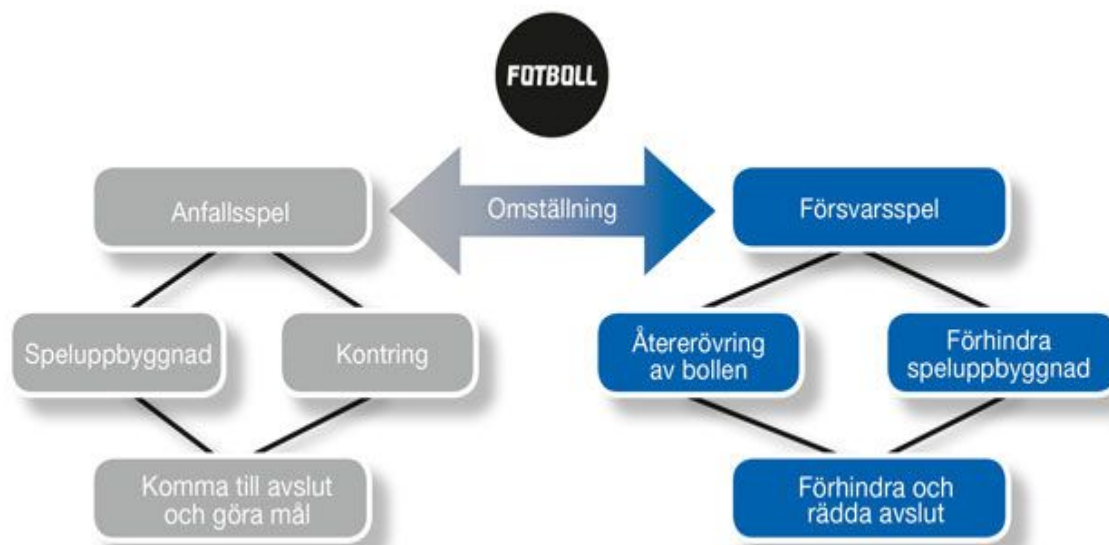
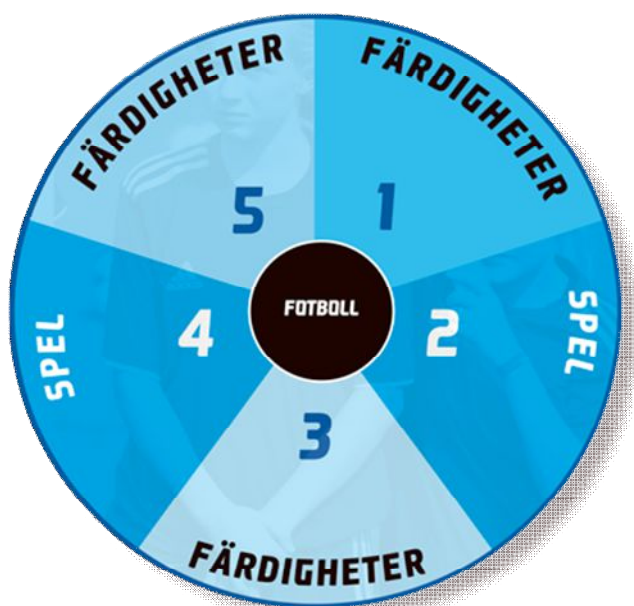


# Bohusläns Fotbollförbund

## Bohuslyftet

### Utbildningsträffarnas upplägg

- Utifrån SvFFs spelarutbildningsplan
- 2,5h (Samling, ombyte, träning)
- Målvaktsträning







# Bohusläns Fotbollförbund

## Bohuslyftet

### Tips på färdiga träningar

#### Spelarutbildningsmatrix

Användarnamn: BFF\_Talang

Lösenord: Bohuslyftet

OBS! Ändra ej lösenordet

Förklaring Användning	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Spelformer Oversikt planer
<b>Nivå 1</b> Fotbollsglädje - Lek/Enkelhet/ Individen 6-8 år	<a href="#">Rörelseglädje</a>			3 mot 3: Så spelar vi Workshop - Klipp
	<a href="#">Driva</a> <a href="#">Passning</a> – <a href="#">Innsida/utsida</a>			5 mot 5: 2-2 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
<b>Nivå 2</b> Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära  9-11 år	<a href="#">Mottagning</a> – <a href="#">Innsida/utsida</a> <a href="#">Skott</a> – <a href="#">Innsida/vrist</a>	<a href="#">Grundf</a> – <a href="#">Spelbar</a>		7 mot 7: 2-3-1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
	<a href="#">Finta/dribbla</a> – <a href="#">Diverse finter</a> <a href="#">Finta/dribbla</a> – <a href="#">Tacka/utmåna</a> <a href="#">Nick</a> – <a href="#">Grund</a>	<a href="#">Grundf</a> – <a href="#">Spelavstånd</a>		
	<a href="#">Mottagning</a> – <a href="#">Medtagning</a> <a href="#">Vändning</a> <a href="#">Passning</a> – <a href="#">Inkast</a>	2 mot 1 – <a href="#">Väggspe</a> 2 mot 1 – <a href="#">Överlämning</a> <a href="#">Passningsspel</a> – <a href="#">Fria ytor</a>	<a href="#">Försvarssida</a>	
<b>Nivå 3</b> Träna för att lära - <a href="#">Anfallsspel</a> / <a href="#">Medspelare i lagdelen</a>  12-15 år	<a href="#">Passning</a> – <a href="#">Halvvrst/chip</a> <a href="#">Skott</a> – <a href="#">Hel- och halvvolley</a> <a href="#">Mottagning</a> – <a href="#">Luften</a>	<a href="#">Grundf</a> – <a href="#">Spelbredd</a> <a href="#">Passningsspel</a> – <a href="#">Spelvändning</a> <a href="#">Speluppbyggnad</a> – <a href="#">Spelvändning i backlinjen</a>	<a href="#">Individuell Press</a> – <a href="#">Rättvänd</a> <a href="#">Individuell Press</a> – <a href="#">Felvänd</a>	9 mot 9: 4-1-3 Så spelar vi Allmänt <a href="#">Anfallsspel</a> <a href="#">Försvarsspel</a> Workshop - Klipp
	<a href="#">Bryta/Tackla/Motlägg</a> <a href="#">Nick</a> – <a href="#">Upphopp</a>	<a href="#">Grundf</a> – <a href="#">Speldjup</a> <a href="#">Avslut</a> – <a href="#">Skott</a> <a href="#">Avslut</a> – <a href="#">Friläge</a> <a href="#">Passningsspel</a> – <a href="#">Rättvänd/Felvänd</a>	<a href="#">Grundf</a> – <a href="#">Markering</a> <a href="#">Grundf</a> – <a href="#">Press &amp; Understöd</a> <a href="#">Markeringsförsvar man-man</a>	
		2 mot 1 – <a href="#">Överlappning</a> <a href="#">Anfallsvapen</a> – <a href="#">Instick</a> <a href="#">Passningsspel</a> – <a href="#">Trianglar</a> <a href="#">Speluppbyggnad</a> – <a href="#">Korta uppspel</a>	<a href="#">Grundf</a> – <a href="#">Press &amp; Täckning</a> <a href="#">Markeringsförsvar</a> – <a href="#">Kombinationsmarkering</a>	11 mot 11: 4-3-3 Så spelar vi Allmänt <a href="#">Anfallsspel</a> <a href="#">Försvarsspel</a> Workshop - Klipp
	<a href="#">Skapa yta</a> – <a href="#">U- och V-löppning</a> <a href="#">Anfallsvapen</a> – <a href="#">Inlägg</a> <a href="#">Passningsspel</a> – <a href="#">Värdera</a> <a href="#">Fasta Situationer</a> – <a href="#">Kort hörna, Inkast</a>		<a href="#">Farliga ytor</a> <a href="#">Fördroja</a>	
<b>Nivå 4</b> Träna för att prestera - <a href="#">Försvarsspel</a> / <a href="#">Högheten</a> / <a href="#">Laget</a> 16-19 år	<a href="#">Passningsspel</a> – 2 tillslag <a href="#">Speluppbyggnad</a> – <a href="#">Långa uppspel</a> <a href="#">Kollektivt anfall</a> – <a href="#">Övertalighet</a>	<a href="#">Passningsspel</a> – 2 tillslag <a href="#">Speluppbyggnad</a> – <a href="#">Långa uppspel</a> <a href="#">Kollektivt anfall</a> – <a href="#">Övertalighet</a>	<a href="#">Markeringsförsvar</a> – <a href="#">Zonmarkering</a> <a href="#">Kollektivt försvar</a> – <a href="#">Centrering/Överflyttning</a> <a href="#">Kollektivt försvar</a> – <a href="#">Övertalighet</a>	11 mot 11: 4-2-3-1 Allmänt
	<a href="#">Passningsspel</a> – 1 tillslag <a href="#">Omställningar</a> – <a href="#">Försvar till anfall</a> <a href="#">Kollektivt anfall</a> – <a href="#">Variation</a> <a href="#">Fasta Situationer</a> – <a href="#">Lång hörna, Frispark</a>	<a href="#">Passningsspel</a> – 1 tillslag <a href="#">Omställningar</a> – <a href="#">Försvar till anfall</a> <a href="#">Kollektivt anfall</a> – <a href="#">Variation</a> <a href="#">Fasta Situationer</a> – <a href="#">Lång hörna, Frispark</a>	<a href="#">Positionsförsvar</a> <a href="#">Omställningar</a> – <a href="#">Anfall till försvar</a> <a href="#">Samarbete målvakt och försvar</a> <a href="#">Fasta situationer</a>	11 mot 11: 4-4-2 Allmänt <a href="#">Anfallsspel</a> <a href="#">Försvarsspel</a> Workshop - Klipp



# Bohusläns Fotbollförbund

---

## Bohuslyftet Kontakt

Ansvarig:

Stratos Kenstanlis

[bff.stratos@gmail.com](mailto:bff.stratos@gmail.com)

0736395033

Kansli:

Henån

[bff@orust.mail.telia.com](mailto:bff@orust.mail.telia.com)

0304-30200