



# Bohusläns Fotbollförbund

---

## Bohuslyftet



13-14 år



# Bohusläns Fotbollförbund

---

## Bohuslyftet För vem?

Ledare och föräldrar erbjuds fortbildning och titta på en träning utifrån ett tema vid varje träff.

En fotbollsutvecklare ifrån BFF ansvarar för träffen.

I samband med träffarna får man anmäla spelare som är med på träningen.

Alla spelare(flickor/pojkar) 13-14 år som:

- Vill vara med av egen vilja



# Bohusläns Fotbollförbund

---

## Bohuslyftet Ändringar

Med reservation på ändringar utifrån Folkhälsomyndighetens och SvFFs riktlinjer.



# 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
- Matcher för 14 åringar





# Bohusläns Fotbollförbund

---

## Bohuslyftet

Utbildningsträffar Datum

	<u>Tr.1</u>	<u>Tr.2</u>	<u>Tr.3</u>	<u>Tr.4</u>	<u>Matcher</u>
• F07	24/4	8/5	29/5	29/8	16/10
• F08	24/4	8/5	29/5	29/8	
• P07	25/4	9/5	30/5	5/9	17/10
• P08	25/4	9/5	30/5	5/9	



# Bohusläns Fotbollförbund

---

## Bohuslyftet

### Utbildningsträffar utbildning

- Träff 1            Spela, Lek och Lär
- Träff 2            Fotbollsfys
- Träff 3            Spelarutveckling
- Träff 4            Träning
- Matcher          Matchen

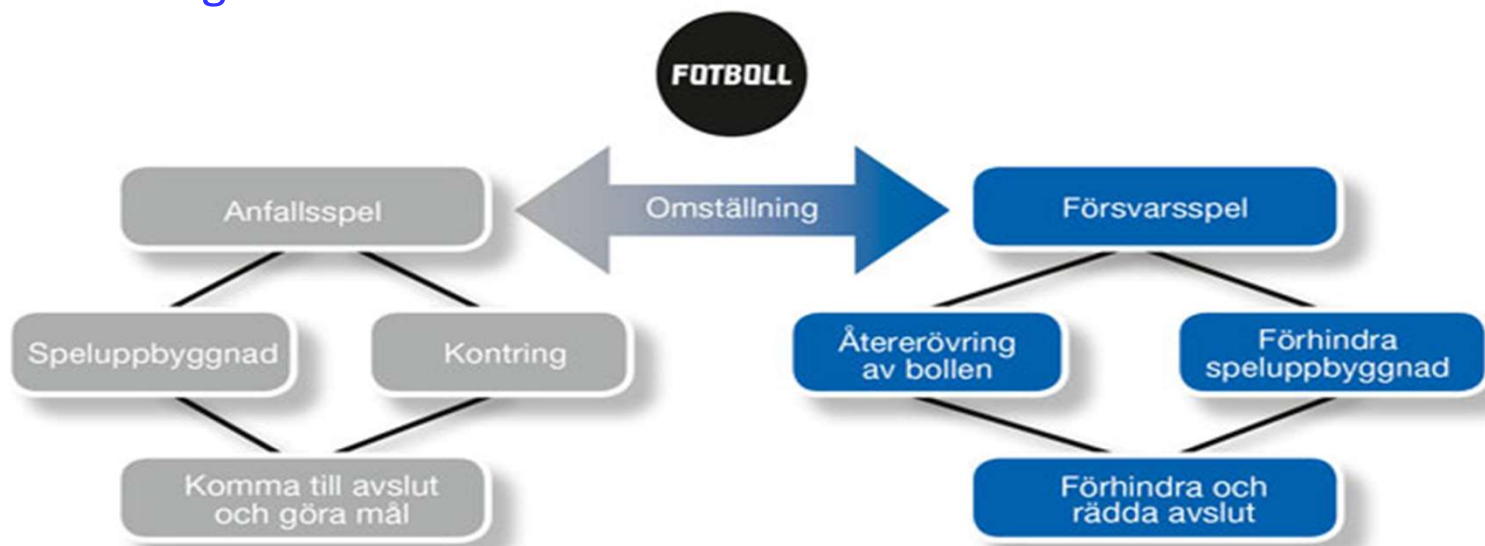


# Bohusläns Fotbollförbund

## 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 Översikt planer
<b>Nivå 1</b> Fotbollsglädje - Lek/Enkelhet/ Individen 6-8 år	Rörelseglädje			3 mot 3: Så spelar vi Workshop - Klipp
	Driva Passning - Inside/utsida			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	Mottagning - Inside/utsida Skott - Inside/vrist	Grundf - Spelbar		7 mot 7: 2.3-1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
	Finta/dribbla - Diverse finter Finta/dribbla - Tacka/utmåna Nick - Grund	Grundf - Spelavstånd		
	Mottagning - Medtagning Vändning Passning - Inkast	2 mot 1 - Väggspe 2 mot 1 - Överlämning Passningsspel - Fria ytor	Försvarssida	
<b>Nivå 3</b> Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning - Halvvrist/chip Skott - Hel- och halvvolley Mottagning - Luften	Grundf - Spelbredd Passningsspel - Spelvändning Speluppbyggnad - Spelvändning i backlinjen	Individuell Press - Rättvänd Individuell Press - Felvänd	9 mot 9: 4.1-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp
	Bryta/Tackla/Motlägg Nick - Upphopp	Grundf - Speldiup Avslut - Skott Avslut - Friläge Passningsspel - Rättvänd/Felvänd	Grundf - Markering Grundf - Press & Understöd Markeringsförsvar man-man	
		2 mot 1 - Överlappning Anfallsvapen - Instick Passningsspel - Trianglar Speluppbyggnad - Korta uppspel	Grundf - Press & Tackning Markeringsförsvar - Kombinationsmarkering	11 mot 11: 4.3-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp
		Skapa yta - U- och V-öppning Anfallsvapen - Inlägg Passningsspel - Värdera Fasta Situationer - Kort hörna, Inkast	Farliga ytor Fördroja	
<b>Nivå 4</b> Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år	Passningsspel - 2 tillslag Speluppbyggnad - Långa uppspel Kollektivt anfall - Övertalighet	Passningsspel - 1 tillslag Omställningar - Försvar till anfall Kollektivt anfall - Variation Fasta Situationer - Lång hörna, Frispark	Markeringsförsvar - Zonmarkering Kollektivt försvar - Centrerings/Överflyttning Kollektivt försvar - Övertalighet	11 mot 11: 4.2:3-1 Allmänt 11 mot 11: 4.4.2 Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp
			Positions försvar Omställningar - Anfall till försvar Samarbeta målvakt och försvar Fasta situationer	



# 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