

KALLELSE

UTBILDNINGSLÄGER 2 DEN 28 AUGUSTI

FÖR SPELARE FÖDDA 2003

- För vilka:** Spelare födda 2002 (enl. deltagarförteckning på www.smalandsfotbollen.se).
- Plats:** Flickor 9 – Vidavallen, Vissefjärda
- Värdforening:** **Vissefjärda Golf**
- Samling/tid:** **Söndagen den 28 augusti kl. 09.00**
- Avslutning:** **Söndagen den 28 augusti kl. 15.30 (ca)**
- Huvudinstruktör:** Jacob Gustavsson, 073-504 07 80
- 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 vilket inkluderar mat, instruktion och t-shirt.**
1. Betala kontant på plats
2. Vi fakturerar er förening – glöm inte att kontrollera att det är ok med er förening.
- Ev. återbud:** **Lämnas senast den 18/8 till johanna.karlsson@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 instruktör **senast 18/8**
- Vad händer sen?** Utbildningsläger 3 våren 2017, dit kommer alla spelare som närvarar vid detta utbildningsläger att kallas.
(Det går också att efteranmäla spelare till Utbildningsläger 3)

VÄLKOMNA !

Vänliga hälsningar
SMÅLANDS FOTBOLLFÖRBUND

Johanna Karlsson



@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	Telefon
Emmaboda IS	Carlsson	Agnes	0708914754
Emmaboda IS	Czech	Julia	0701485240
Emmaboda IS	Ekström	Emilia	0705205711
Emmaboda IS	Elgborn	Tilde	0725592003
Emmaboda IS	Elmstrand	Nora	0738259631
Emmaboda IS	Embaie	Betiel	0767047903
Emmaboda IS	Hammargren	Emma	0709128810
Emmaboda IS	Johnsson	Ebba	0738160850
Emmaboda IS	Ljungdahl	Agnes	0760072302
Emmaboda IS	Martinsson	Nadja	0739669916
Emmaboda IS	Olsson	Tindra	0766278905
Emmaboda IS	Runesson	Hanna	0733237223
Hovmantorp Golf	Eriksson	Moa	0724212494
Hovmantorp Golf	Isaksson	Märtha	0768992443
Hovmantorp Golf	Juhlin	Magdalena	0727007363
Lessebo GOIF	Björk	Thea	
Lessebo GOIF	Engman	Tina	
Tingsryd United FC	Andersson	Edith	047712083
Tingsryd United FC	Axelsson Fröjdenlund	Tilde	0477-19325
Tingsryd United FC	Baghdasaryan	Mariana	
Tingsryd United FC	Cerderlund	Emma	047740168
Tingsryd United FC	Hagelberg	Clara	0470-33898
Tingsryd United FC	Hedberg	Wilma	047719225
Tingsryd United FC	Karlsson	Ida	047722024
Tingsryd United FC	Karlsson	Tova	0725291761
Tingsryd United FC	Petersson	Stina	070-9350380
Tingsryd United FC	Törjesson	Alva	0470-33126
Tingsryd United FC	Östman	Elin	

Program för Utbildningsläger 2

Obs! Under det här lägret kan det vara brist på mål, eftersom ett av passen innehåller mycket avslut. Därför kan man dela upp så att hälften av spelarna kör träning 1 och den andra hälften kör träning 2. Efter lunch byter man och tränar på det temat som man inte hade under förmiddagen.

09.00	Samling	<ol style="list-style-type: none">1. Incheckning och avprickning2. Presentation av instruktörerna3. Genomgång av dagen4. Gruppindelning5. Presentation i gruppen
10.00 – 11.30	Träning 1 – 90 min	Färdigheter lag: Skapa spelbredd och speldjup/ flera passningsalternativ Färdigheter spelare: Spelbarhet
12.00	Lunch	
12.30	Teori	Ämne: Förberedelser för fotbollsspelare
13.30 – 15.00	Träning 2 – 90 min	Färdigheter spelare: Avslut
15.00	Sammanfattning av dagen	<ol style="list-style-type: none">1. Vad ska spelarna "ta med sig" från lägret?2. Vad händer sen? (nästa utbildningsläger mm)

FOTBOLLSTERMER 13 ÅR

SPELAVSTÅND

Avstånd mellan spelare i det laget.

SPELBREDD

Genom att hålla spelbredd utnyttjar spelarna hela planens bredd, vilket är nödvändigt för att dra isär motståndarlagets försvar, skapa ytor mellan eller på utsidan av motståndarna.

SPELDJUP

Innebär att bollhållaren ska ha medspelare både framför (speldjup framåt) och bakom sig (understöd).

PASSNINGSSKUGGA

Är området bakom den motståndare som angriper (pressar) bollhållaren och till vilken bollhållaren inte kan spela bollen.

TILLBAKASPEL

Bollhållaren passar bollen bakåt för att behålla bollen inom laget.

ÖVERLÄMNING

Är en 2 mot 1- situation som skapas genom att två spelare rör sig mot varandra. Den ene är bollhållaren. När de möts får bollhållaren två alternativ. Han kan lämna över bollen till sin medspelare som fortsätter i motsatt riktning. Han kan också välja att finta överlämning och istället fortsätta själv med bollen.

VÄGGSPEL

Bygger på att bollhållaren i en 2 mot 1- situation passar till sin medspelare, "väggen", som gjort sig spelbar vid sidan av motståndaren och sedan rycker förbi motståndaren utan boll. Väggen uppgift är att vidarebefordra bollen i bollhållarens löpriktning.

MARKERING/NÄRMARKERING/ FÖRSVARSSIDA

Är en av förutsättningarna för ett välordnat försvarsspel. För att markeringen ska vara effektiv ska försvarsspelaren placera sig så nära motståndaren att han hindrar eller försvårar att bollen spelas till denna (närmarkering). Dessutom skall försvarsspelaren placera sig mellan motståndaren och eget mål (försvarssida) och så att han samtidigt ser bollen och den spelare han markerar. Försvarsspelet behöver även djup. Försvararna får absolut inte placera sig i linje med varandra, eftersom en enda passning då kan passera alla dessa spelarna.

SPELSYSTEM

Innebär:

Att organisera spelarna så att grundförutsättningarna för anfalls- och försvarsspel uppfylls.

Att arbetsfördelningen blir så jämn som möjligt samt Att de enskilda spelarnas starka sidor utnyttjas maximalt.

MAN-MAN MARKERING

Spelarna ansvarar för en i förväg utsedd motståndare över hela planen. Gäller då motståndarna har bollen.

FYRBACKSLINJE/BACK/YTTERBACK/ INNERBACK

Spelarna som finns längst bak i 11-mannafotboll, Ofta organiserade i en fyrbackslinje kallas backar, ytterbackar och innebackar.

MARKERANDE INNERBACK

En av de två innerbackarna har en bestämd arbetsfördelning. D.v.s. markerar motståndarlagets kedjespelare, vanligen center.

LIBERO

Den andre innerbacken, liberon, har ingen markeringsuppgift utan ansvarar för att understödja och täcka framförallt bakom den markerade innerbacken och de två ytterbackarna så att han kan ingripa om någon av dessa överspelas.

DRIBBLA/FINTA

Bollhållaren försöker med bollen under kontroll passera en motståndare.

UTMANA

Bollhållaren försöker att skapa 1 mot 1- situation genom att söka upp och driva bollen mot en motståndare.

VÄNDA SPELET

Att i anfallsspelet överflytta spelet från ett område med dåliga spelytor till en annan del av planen. Ofta sker överflyttningen från den ena kanten av planen till den andra.

CROSSBOLL

En bra metod att vända spelet är att spela en crossboll alltså en passning från bollhållaren som befinner sig på ena kanten av planen till medspelare på andra kanten.

SPEL

Text 7 mot 7, 5 mot 5 eller 4 mot 2.

För äldre spelare kan det istället vara 11-mannaspel över hela planen.

SPELMOMENT

Träning där viss del av spelet "bryts ut" och tränas, t ex väggspel eller inlägg från högerkanten.

SPELTRÄNING

Innefattar spel, smålagsspel och spelmoment

FASTA SITUATIONER

Hörnor, inkast, frisparkar, avspark, inspark och nedkast.

SNABBHET

Den snabbhet en spelare visar i spelet som en kombination av tankesnabbhet och en snabbhet i förflyttning.

X

Anfallsspelare



Bollhållare



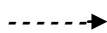
Försvarsspelare

mv

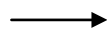
Målvakt



Spelares väg med boll



Spelares väg utan boll



Bollens väg