

DAGENS PROGRAM

VÄLKOMMEN!

UK:s verksamhet

Anfallsspel

Försvarsspel

Zonutbildningsläger 13 år

Zonläger 14 år

Egenskaper vi letar efter hos spelarna

Vägen till Distrikts- och Landslag

Matchbelastning

”Arbetsätt och roller”

”Spelarutbildningsplan”

Allt finns som pdf-fil på www.skaneboll.se



Skånes FF:s Utbildningskommittè

Kansli

Tränar-
utbildning

Spelar-
utbildning

Fotboll
i skolan

Kurser
Co I

Klubbtränar-
fortbildning

Distriktslag

Mv-Dag

Zonläger

Lokal
Talang-
utveckling

9 + 6 Fotbolls-
gymnasier

20 + 40
instruktörer

15
instruktörer

2 SU
9 + 9 DFK

5 Mv-ansvariga

9 + 7 ZL

27 + 8 LTU-istr
27 + 8 LTU-mvistr

35 Gymnasie-
instruktörer

Avspark
BAS-nivå 1
BAS-nivå 2
Diplomkurs
Mv-kurser

Specialkurser
Fortbildningar
Uttagningskurs
Preparandkurs
Påläggskurs

80 föreningar
1.200 tränare

P + F 94-96
100 + 100 spelare

P + P 94-97
230 spelare

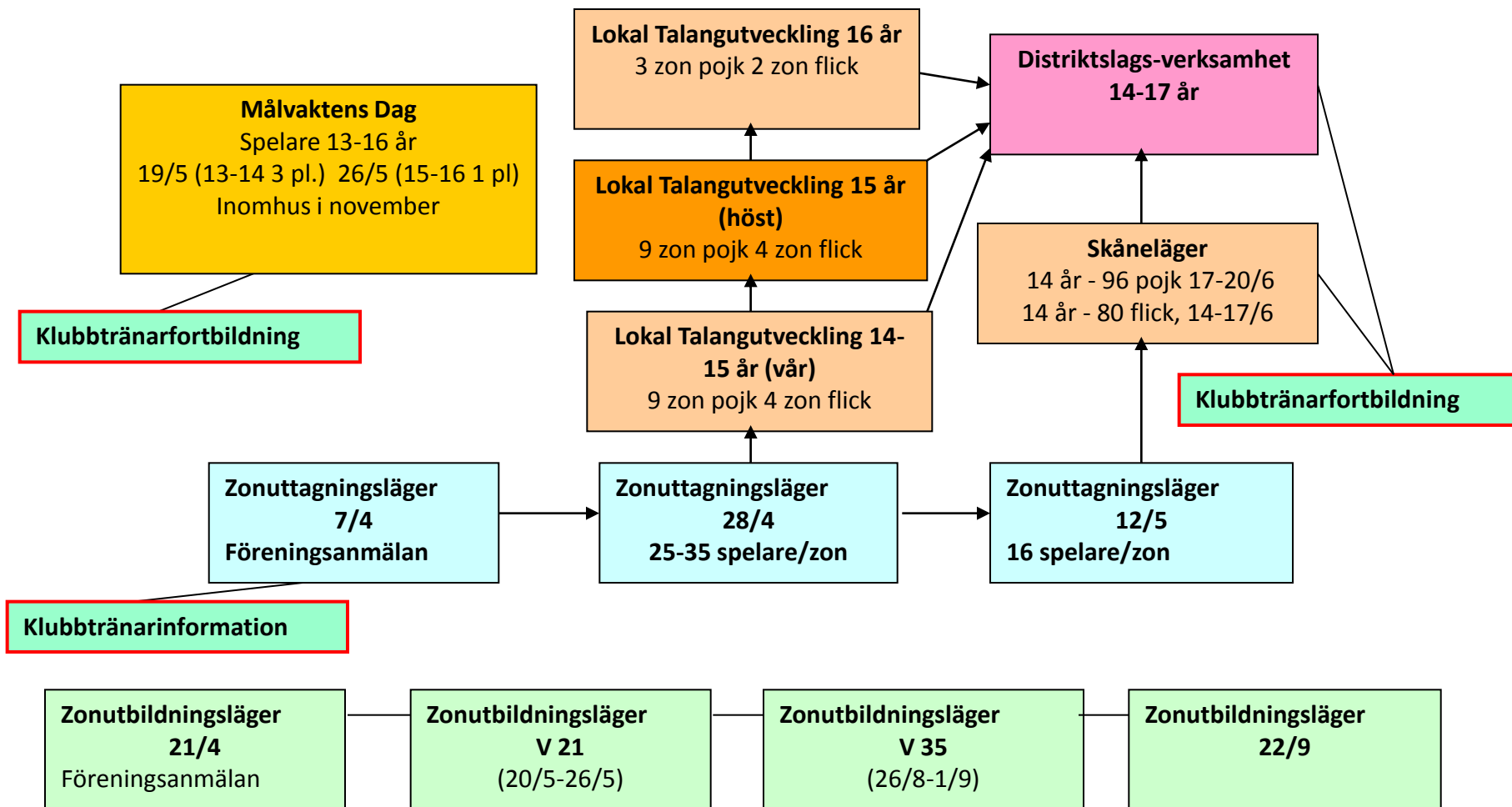
P + F 96-97
2.200 spelare

P + F 94-96
650 spelare

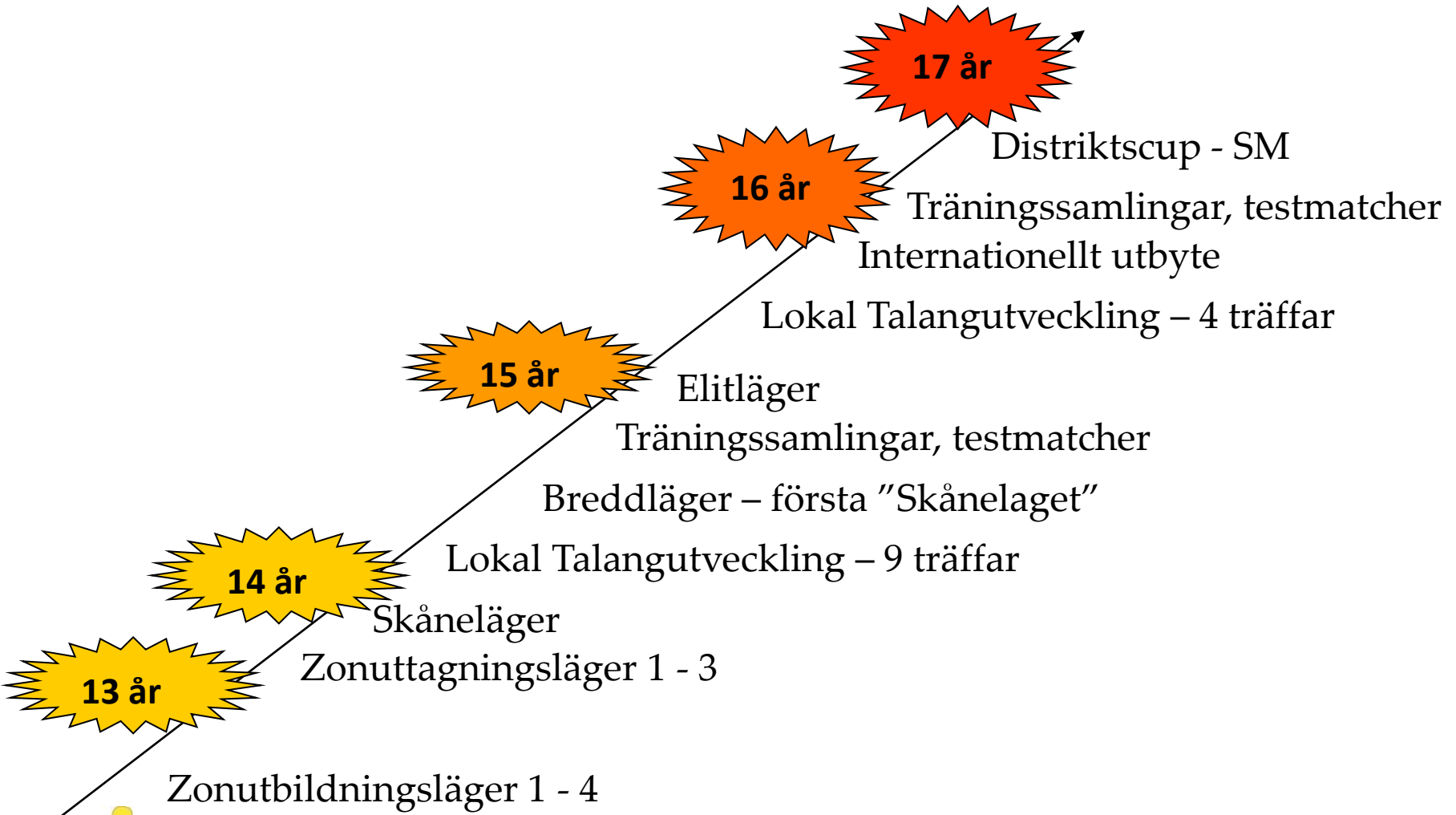
Spelare/elever
725

8 Fotbolls-
grundskolor

SPELARUTBILDNING 2013



Vägen till Distrikts- och Landslag



MÅL MED SPELARUTBILDNINGEN

Spelaren skall behärska basteknikerna

Spelaren skall behärska teoretiska grunder och vara medveten om de kringliggande faktorerna som påverkar fotbollssatsningen

Varje spelare skall besitta en spetskvalitet, vara medveten om den och få möjlighet att utveckla den i distriktslagsmiljö

Varje spelare skall stimuleras att vara ”en stark individ i ett starkt kollektiv”

Distriktslagens arbetssätt i anfalls- och försvarsspel ska fokusera på att behärska grundförutsättningarna

Anfallsspelet skall präglas av ett varierat passningsspel med övervägande korta uppspel och där samtliga spelare agerar offensivt. Teknik och mod i 1 mot 1-situationer, löpvillighet samt framträdande av de enskilda spelarnas spetskvaliteter är ytterligare viktiga beståndsdelar.

Försvarsspelet skall präglas av snabba omställningar samt teknik och mod i 1 mot 1-situationer.

Spelarna skall disponeras utifrån de individuella egenskaper de besitter.

En Skånsk ungdomselitspelare är/har:

- **Ett bra uppträdande**

Mot sina lagkamrater, ledare, motståndare, domare och publik.

Eftersträvar att ge ett gott intryck på sin omgivning och förstår vikten av att göra bra PR för skånsk fotboll.

- **Ödmjuk och lojal**

Kan ta såväl framgång som motgång med balans.

Medvetenhet om att en individuell spelare är bra först när denne gjort någon medspelare och laget bra. Sätter lagets intresse i centrum.

- **Modig**

Vågar göra lite extra med bollen i spelsituation och följer sin övertygelse. Orädd i spelsituation. Inte rädd för att misslyckas.

- **Självförtroende**

Kan stå för sin uppfattning även om den avviker från kompisarnas. Både på plan och utanför.

- **Kreativ**

Funderar på lösningar, på och utanför planen.

Har en förmåga att tänka i nya banor och "ta ut svängarna".

- **Positiv**

Har ett glatt humör och ser hela tiden möjligheter, inte problem. Gillar läget!

SPELAREGENSKAPER

Vi letar efter Skånska ungdomselitspelare med följande fotbollsmässiga egenskaper:

- **Inställning**

Inställningen att **alltid** göra sitt bästa i träning och match.
Medvetenhet om att det krävs mycket träning för att bli elitspelare.
Vilja att utveckla sig som fotbollspelare.
Försöker alltid hitta möjligheter.

- **Spelförståelse, speluppfattning**

Förmåga att förstå och omsätta spelets grunder, med och utan boll, samt att ta rätt beslut i spelsituation som gagnar lagets bästa både offensivt och defensivt.

- **Fotbollssnabbhet**

Snabbhet till boll, i fint, dribbling och drivande av boll under både korta och långa sträckor.
Förmågan att snabbt uppfatta spelsituationen.

- **Teknik**

Förmågan att med god teknik i spelsituation kunna behärska nick, skott, passning, mottagning, vändning, fint och dribbling och driva när det gäller anfallsspel. I försvarsspel ska spelaren behärska markering och press.
För målvakten specifika tekniker såsom: grepp, box, fall, avlevereringar och förflyttningar.

ANFALLSSPELAREN

SKOTT

Insida
Utsida
Vrist

DRIVA

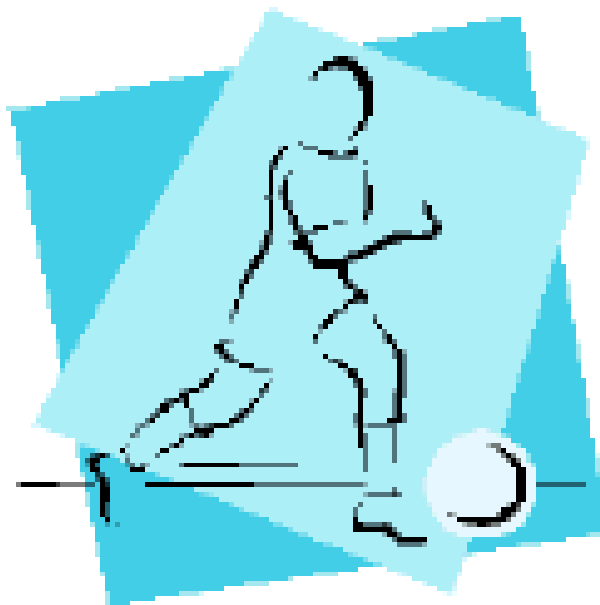
Insida
Utsida
Vrist

PASSNING

Insida
Utsida
Vrist
Chip
Volley, halvvolley,
kort, lång, skruv.

MOTTAGNING

Insida
Utsida
Vrist
Lår
Bröst
Huvud



VÄNDNING

Insida
Utsida
Sulvändning
Cruyffvändning

NICK

Utan upphopp
Upphopp jämfota
Upphopp ett ben

FINT - DRIBBLING

Överstegsfint
Kroppsfint
Passningsfint
Skottfint
Vändningsfint

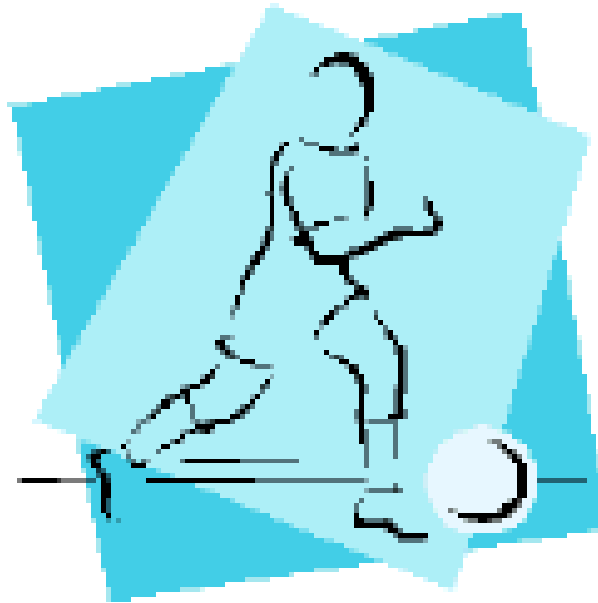
FÖRSVARSSPELAREN

PRESS

*Rättvänd bollhållare
Felvänd bollhållare*

MARKERING

*Närmarkering
Avståndsmarkering*



TACKLING/BRYTNING

*Skuldertackling
Motlägg
Glidtackling*

TÄCKNING

UNDERSTÖD

ANFALLSSPEL

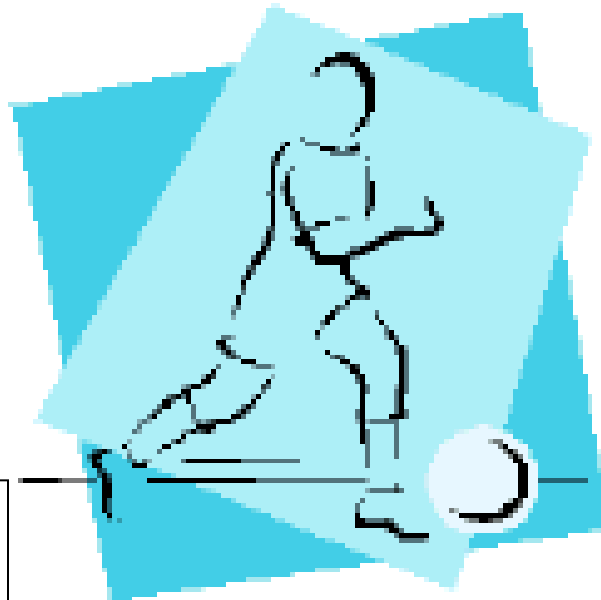
Passningsspel

Kollektiva metoder

Uppspel
Djupledsspel
Spelvändningar
Uppflyttning

Grunder i anfallsspel

Spelbar
Spelavstånd
Spelbredd
Speldjup



Omställning till anfall

Anfallsvapen

Utmana
Fint-dribling
Överlappning
Spel på markerad spelare
Väggspe
Avledande löpning
Korslöpning
Motrörelse
Överlämning

Offensiva fasta situationer

FÖRSVARSSPEL

Kollektiva metoder

Överflyttning
Centrering
Uppflyttning

Defensiva fasta situationer

Markeringsförsvar

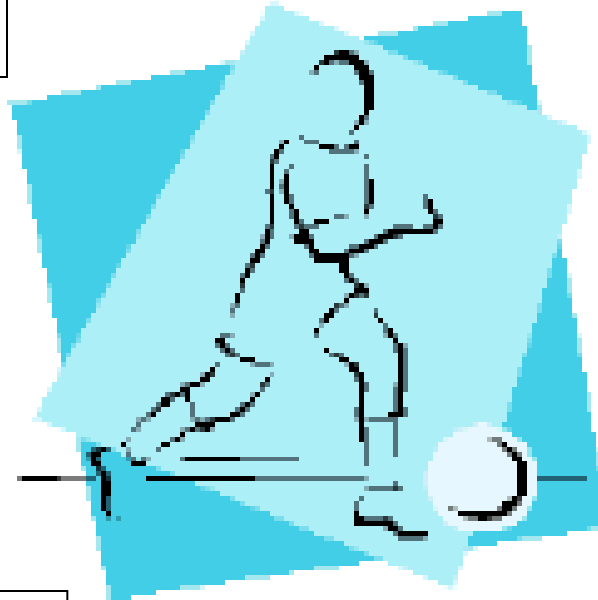
1. Markering
2. Press
3. Täckning
4. Understöd

Positionsförsvar

1. Press
2. Täckning
3. Understöd
4. Markering

Lågt försvarsspel
Högt försvarsspel

Omställning till försvar



MÅLVAKTEN

Utspark

Boxteknik

Passning

Fallteknik

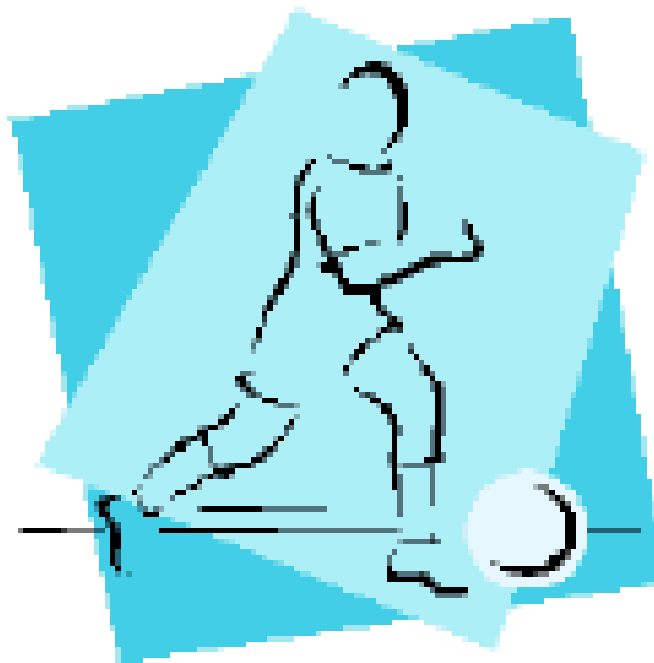
Mottagning

Utkast

Hopptechnik

Greppteknik

Sidledsförflyttningar



ZONLÄGER 13 ÅR

Träningssteman:

- **Zonläger 1 – 21/4**
Passning och Passningsspel
- **Zonläger 2 – v 21**
En mot en
- **Zonläger 3 – v 35**
Passning/Mottagning
- **Zonläger 4 – 22/9**
Anfallsspelets grunder - spel

Teori:

- Detta påverkar din utveckling
- Anfallsspelaren
- Försvvarsspelaren

Innehåll o ca tider

- **Läger 1 o 4**
 - 09.30 Samling, info om dagen
 - 09.45-11.15 Träning
 - 11.30 Lunch
 - 12.30 Teori
 - 13.15-15.00 Träning (ev start 13.00 på läger 4 för att hinna med 7-manna spelet)
- **Läger 2 o 3**
 - 18.00 Samling, info om kvällen
 - 18.15-20.15 Träning
 - 20.30-21.00 Samling, mellanmål

ZONLÄGER 14 ÅR

- **Zonläger 1**

FM - Passningsteknik och passningsspel i uppvärmning – därefter smålagsspel 5-5, 7-7

EM – Matchuppvärmning – därefter spel

- **Zonläger 2**

FM - Passningsteknik och passningsspel i uppvärmning – därefter smålagsspel 5-5, 7-7

EM – Matchuppvärmning – därefter spel

- **Zonläger 3**

FM - Passningsteknik, finter och dribbling i uppvärmning – därefter smålagsspel 5-5, 7-7

EM - Matchuppvärmning – därefter spel 11-11

- **Teori**

Läger 1: Repetition av "Grunder i anfallsspel", "Egenskaper hos Skånska elitspelare" och "Vägen till distrikts- och landslag"

Läger 2: "Nolltolerans"

Läger 3: "Inför Skåneläget"



MÅLVAKTSUTBILDNING

- Mv. dag 13-14-åringar 19 maj på tre platser
- Mv. dag 15-16 år 26 maj på en plats
- MV Dag inomhus i november
- Zonläger för 13- och 14-åringar
- Skåneläger
- Distriktslagssamlingar
- LTU-träningar för 14- och 15-åringar



Zonläger 14-åringar - Uttagning

- **P 14 – 1** **7 april**
- 25-35 spelare tas ut till P 14 – 2
- **P 14 – 2** **28 april**
- 14 + 2 (mv) spelare och 4 reserver till del 3.
- Kansliet kallar till del 2
- **P 14-3** **12 maj**
- Tr -Ma-Ys, Lu-Kr-La och Hä-He-Äng tar ut 28 + 4 spelare och 4 reserver till Skånelägret.
- Spelarna rangordnas!
- Instruktor: Zonledare + 1 zoninstruktör (gärna Skånelägerinstr)/zon och gemensam mv-instruktor

- **F 14 – 1** **7 april**
- 25-30 spelare tas ut till F 14 – 2.
- **F 14 – 2** **28 april**
-14 + 2 (mv) spelare och 4 reserver till del 3.
- Kansliet kallar till del 2.
- **F 14-3** **12 maj**
- Y – Lu – Ma/Tr tar ut 30 + 4 spelare till Skånelägret och resten blir rangordnade reserver, medan La – He/Äng och Hä – Kr tar ut vardera 20 + 3 spelare.
-Spelarna rangordnas!
- Instruktor: Zonledare + 1 zoninstruktör (gärna Skånelägerinstr)/zon och gemensam mv-instruktor

UTTAGNINGSKRITERIER

Zonläger för Pojkar och Flickor 14 år

- **Till zonläger 2 gäller följande:**

Från varje zon tas 25-35 spelare ut till zonläger 2. I uttagningsprocessen har respektive zonledare möjlighet att värdera varje enskilt fall/spelare (avser ex sjukdom, skada, socialt skäl). Dialogen med respektive tränare/förening är då viktig!

- **Från zonläger 2 till zonläger 3 gäller följande:**

Endast spelare som är skadefria, sjukdomsfria och deltagit på hela zonläger 2 kan komma vidare till zonläger 3.

- **Från zonläger 3 till Skånelägret gäller följande:** Endast spelare som är skadefria, sjukdomsfria och deltagit på hela zonläger 3 kan komma vidare till Skåneläget.

ANMÄLNING av SPELARE

Spelaren:

- Ska ha ambitioner – klara av två pass på en dag , både fysiskt och mentalt
- Ska vara medveten om syftet - utbildning
- Ska vara motiverad att träna och vara nyfiken på fotboll
- Ska vilja lära sig mera om fotboll

Informera era spelare om detta före anmälan!

**Anmälan via
Fogis - senast 1
mars!**

Träningen:

- Alla 13-årsläger är utbildningsläger – ej uttagning
- Ser likadana ut i alla Skånes nio zoner
- Träningarna är byggda på teman som är viktiga att kunna för att i första hand kunna spela anfallsspel – ställer krav på spelarens koncentrationsförmåga!
- Inget 11-mannaspel – och mindre speltid än spelarna kanske är vana vid
- Målvakterna har eget program, egen instruktör, tränar viss tid själva och viss tid tillsammans med utespelarna
- Viktigt att spelaren fullföljer alla zonlägren – för att få en bred kunskap. Anmälan avser alla lägren!

ANMÄLNING av SPELARE

- Bidrag från Idrottslyftet kan finansiera anmälningarna till Zonläger för 13-åringar
- Kostnad 1000 kronor per spelare – avser fyra lägerdagar
- Första 6 gratis via Idrottslyftet
- Ansök via www.skaneboll.se
- Anmälan mellan den 28 januari och 1 mars
- Anmälan via Fogis - information i häfte som ni får

SKÅNELÄGRET - flickor

- För **14-åringar**; 80 flickor (16 spelare/lag) – **14-17 juni**
- Spelarna delas in i 5 lag, som tränar, matchar, har teori tillsammans under ledning av en Skånebollinstruktör.
- 4 dagar – 3 träningspass à 90 min och 3 matcher.
- Speciell målvaktsträning vid 3 tillfällen, under ledning av Skånebolls målvaktsinstruktörer
- Tema på träningspassen är; passningar, mottagningar, finter, dribblingar, skott, nick, grunder i anfallsspel.
- För målvakterna; grepp-, fall-, förflyttnings- och avlevereringsteknik.
- Tema på teoripassen är; "Vägen till distrikts- och landslag" och "Fotbollens grunder".
- Speciell teori för målvakterna om bl a fasta situationer.
- Två observatörer (distriktsförbundskaptener) följer F14-lagens träningar och matcher och gör dagligen bedömningar på samtliga spelare tillsammans med laginstruktörerna.
- Lägerledning och sjukvårdspersonal finns tillhands.
- **F15-truppen** (18-20 spelare) har samtidigt sin sista förberedelse inför Elitflicklägret.
- Skånes FF söker blivande distrikts- och landslagstalanger. Därför är de individuella kvaliteterna hos den enskilde spelaren speciellt intressanta.

"SPELAREN I CENTRUM"

SKÅNELÄGRET - pojkar

- För **14-åringar**; 96 pojkar (16 spelare/lag) – **17-20 juni**
- Spelarna delas in i 6 lag, som tränar, matchar, har teori tillsammans under ledning av en Skånebollinstruktör.
- 4 dagar – 3 träningspass à 90 min och 3 matcher.
- Speciell målvaktsträning vid 3 tillfällen, under ledning av Skånebolls målvaktsinstruktörer
- Tema på träningspassen är; passningar, mottagningar, finter, dribblingar, skott, nick, grunder i anfallsspel.
- För målvakterna; grepp-, fall-, förflyttnings- och avlevereringsteknik.
- Tema på teoripassen är; "Vägen till distrikts- och landslag" och "Fotbollens grunder".
- Speciell teori för målvakterna om bl a fasta situationer.
- Två observatörer (distriktsförbundskaptener) följer F14-lagens träningar och matcher och gör dagligen bedömningar på samtliga spelare tillsammans med laginstruktörerna.
- Lägerledning och sjukvårdspersonal finns tillhands.
- **P15-truppen** (18-20 spelare) har samtidigt sin sista förberedelse inför Elitpojklägret.
- Skånes FF söker blivande distrikts- och landslagstalanger. Därför är de individuella kvaliteterna hos den enskilde spelaren speciellt intressanta.

"SPELAREN I CENTRUM"

Lokal Talangutveckling 2013

• För spelare -99:

- Uttagning efter zonläger våren 2013
- 9 träningar mellan augusti -13 och april -14
- C:a 20 spelare + 4 målvakter/zon (för flickor – 4 zoner och pojkar 9 zoner) vid varje tillfälle
- 2 friplatser till arrangerande förening
- Inga pojkspelare från elitklubbarna
- Målvaktstränare på varje pass
- Klubbtränare (och gärna föräldrar) på varje pass
- Innehåll: Anfallsspelets teknik, försvarsspelets grunder, målvaktsteknik
- Kostnad: 100:-/tillfälle, föreningarna debiteras i efterhand

• För spelare -98:

- Fortsatta träningar våren 2013 och sedan ny uttagning baserad på utvärdering av LTU – 2011-12
- 3-4 nya träningar under 2013, augusti – november
- Avslutning med matcher – sammandragning där tre zoner möts – Tr-Ma-Ys, Lu-La-Kr och He-Ång-Hä för pojkar och match Väst mot Öst för flickor.
- C:a 16-18 spelare i respektive zon (för flickor – 2 zoner och pojkar -9 zoner) vid varje tillfälle.
- Eventuellt ej "Skånelagsspelare", individuell bedömning
- Innehåll: Anfallsspel, målvaktsteknik

• För spelare -97:

- Sammanslagning i tre pojkgrupper: Tr-Ma-Ys, Lu-La-Kr och He-Ång-Hä (med vardera c:a 30+6 spelare) och 1 flickgrupp (c:a 30 spelare).
- Tre träningar under våren
- Ett avslutande helgläger i slutet av juni med 56+8 av LTU-instruktörer uttagna spelare .

Klubbtränarfortbildning på hemmaplan

Säsongspanering

Uppspel

Teknikinstruktion

Talangbegreppet

Instruktörsrollen

Två träffar under höst 2013– vår 2014

Nya föreningar 2013 börjar med "Spelarutveckling" och fortsätter därefter med ett valfritt tema.

Föreningar som var med förra året väljer fritt bland de erbjudna temana på båda träffarna.

Avslut

Att leda grupper

Koordination & motorik

Tema-träning

Fotbollsworkout

Tillslag

Grunder i anfallsspel

Grunder i försvarsspel

Passning - mottagning

Målvaktsträning

Matchning – unga spelare

- Var försiktig med antalet matcher i unga år. Speciellt våra talanger är i riskzonen om de får spela i flera lag utan erforderlig vila och träning mellan matcherna.
- Antalet träningar bör vara minst dubbelt så många som antalet matcher. Sträva därför alltid att ha minst två träningar mellan matcherna.
- **ÅLDERSREKOMMENDATIONER – matcher:**

7-9 år	Sammandragsform 2-4 matcher/dag Sammanlagd tid ej över 1,5 tim
10-12 år	Under säsongen – en match/vecka
13-14 år	Lämpligt matchantal 25-30 st/år (Ej mer än tre matcher under 2v)
15-16 år	Lämpligt matchantal 30-40 st/år (Ej mer än tre matcher under 2v)



Ur "Fotbollens spela, lek och lär