



Digitalt informationsmöte Distriktslag F07

Start 18.00





Praktisk information

- Stäng av din mick och kamera
- Frågor ställs i chatten
- Utbildningen spelas in och finns tillgänglig i efterhand





Agenda

- Förbundsinformation
- Fotbollstermer och teoretiska grunder
- Karriärövergångar



Förbundsinformation

- Presentation av teamet
- Spelarutbildningsverksamheten
- Planering

Presentation av teamet runt F07

- Semir Mehanovic, Spelarutbildare
- Stefan Aletorn, Huvudansvarig DFK
- Amanda Kröger, Assisterande DFK
- Vakant, Målvaktsansvarig DFK





Spelarutbildningsverksamheten inom SöFF

- **Spelarutbildningsläger** 13-15 år Öppen verksamhet
- **Distriktslag år 1** 15 år Öppen och selekterad verksamhet
- **Distriktslag år 2-3** 16-17 år Selekterad verksamhet
- **Distriktslag år 3-5** 17-19 år Verksamhet för ej elitföreningar/akademier

Selekterad verksamhet: Man blir aldrig petad, ALLTID utvald

Utvecklingen varierar kraftigt under dessa år – fotboll är en färskvara





Planering för F07 år 1

- **Öppna träningar** 1, 2 och 8 mars - anmäl er senast 15 februari
- **Dubbelmatch mot Värmland** 27 mars
- **Träning** 12 april
- **Träning** 26 april
- **Match mot Örebro Län** 10 maj
- **Utvecklingsläger Öst** 26-29 maj
- **Träning** XX juni
- **Riksläger** 27 juni-2 juli
- **Öppet Utvecklingsläger** 29-31 juli
- **Träningar** XX och XX september
- **Dubbelmatch mot Östergötland** XX oktober





Södermanlands FF:s Utvecklingsläger

Södermanlands FF:s Utvecklingsläger är öppet för alla flickor och pojkar födda 2007

- Målsättningen är att detta blir en stor fotbollshändelse och ett minne för livet för de spelare som deltar.
- 29 – 31 juli
- Åkers Styckebruk

Lägrets syfte:

- Att vara ett komplement till den spelarutbildning som föreningarna bedriver
- Att ge alla intresserade ungdomar möjlighet till extra utbildning i fotboll
- Träning utifrån SvFF:s Spelarutbildningsplan

Deltagaravgift

- 700 kr per spelare (2021 års pris)
- I deltagaravgiften ingår träningar, teoripass, spelarförsäkring och kost





Planering för F06 år 2-3

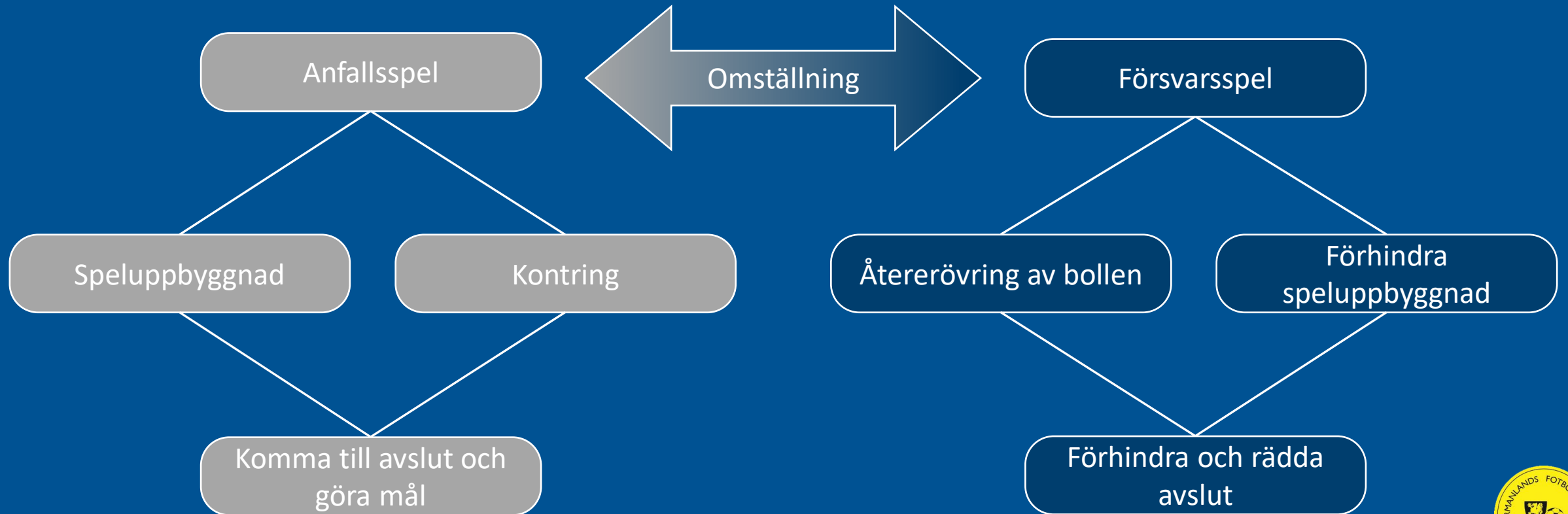
- **Träningar** februari-mars
- **Match** februari-mars
- **Cup Kommunal – Gruppspel 1** februari-april
- **Träning** augusti
- **Träning** september
- **Träning** september
- **Match** oktober
- **Match** oktober
- **Träning** november
- **Cup Kommunal – Gruppspel 2** november
- **Träning** januari-februari
- **Match** januari-februari
- **Cup Kommunal – Gruppspel 3** februari-april
- **Cup Kommunal – eventuellt slutspel** april-juni



Fotbollstermer och teoretiska grunder

- Spelets skeden
- Planens indelning
- Fotbollsaktion och informationsprocessen
- Fotbollpsykologi
- Prestationstriangeln

Spelets skeden



Tredjedelar

Sista tredjedel

Central tredjedel

Första tredjedel

Anfallsriktning



Spelytor

Spelyta 3

Spelyta 2


Spelyta 1

Utgångsyta

Anfallsriktning



Korridorer



Yttre korridor Inre korridor Central korridor Inre korridor Yttre korridor

The image shows an aerial view of a football pitch with various tactical zones labeled. The pitch is green with white lines. The zones are labeled as follows: Yttre korridor (Outer corridor), Inre korridor (Inner corridor), Central korridor (Central corridor), Inre korridor (Inner corridor), and Yttre korridor (Outer corridor). The pitch is surrounded by a stadium with white seating. The SVFF logo is in the top right corner, and the SÖDERMANLANDS FOTBOLLSBUND logo is in the bottom right corner.



Fotbollsaktionen

Fotbollsaktionen kan vara sammansatt av flera delar, till exempel när spelaren springer, driver och skjuter mot målet.

Aktionen kan också vara enstaka moment – till exempel en nick.

Samtliga fyra delar samverkar.



Fotbollsaktionen

Bedöma en fotbollsaktion

1. Position
2. Tajming
3. Riktning
4. Fart

Exempel: Nicka

Våga gå in i nickduell

Tillräcklig kraft i upphopp



Träff på bollen

Hoppa vid rätt tillfälle

Informationsprocessen

- Informationsprocessen beskriver spelarnas beslutsfattande på planen. Det är viktigt att spelare tillåts ta egna beslut utan rädsla för att misslyckas. På så vis lär sig spelarna av både lyckade och misslyckade aktioner och märker med tiden vad som fungerar bäst för dem.



Spelförståelse

Spelförståelse är en avgörande egenskap för spelare när det gäller att lösa situationer i spelet och något som går att träna.

En spelare som förstår spelet fotboll:

- vet vilken position som är bra att vara på genom att röra på huvudet och använda syn och hörsel – spelförståelse
- använder ytorna effektivt – rumsuppfattning
- vinner tid genom sitt sätt att agera – tekniska och fysiologiska färdigheter
- löser situationer själv eller tillsammans med lagkamrater – egen upptäckt och kommunikationsförmåga.



Rättvända eller halvt rättvända så ofta som möjligt...

Anfallsriktning



Rättvänd

Fotställning mot
motståndarnas mål



Halvt rättvänd

Fotställning mot
långsida



Felvänd

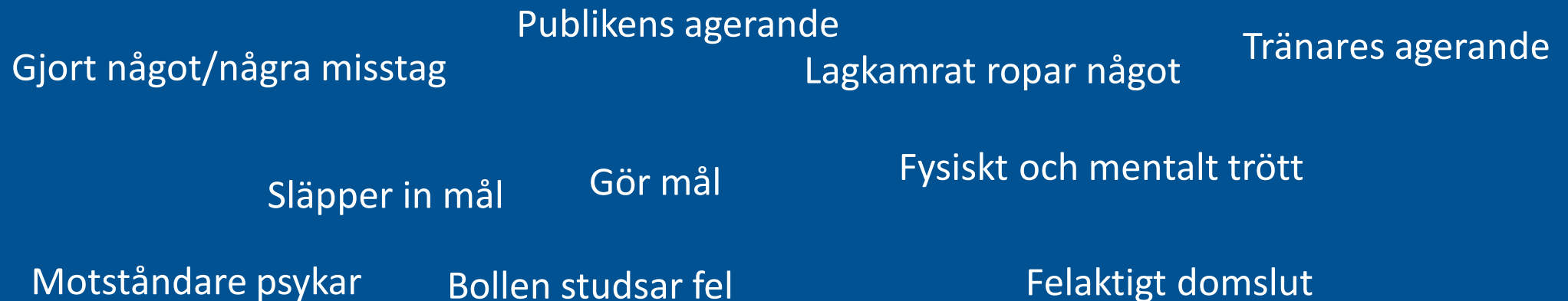
Fotställning mot
eget mål



Fotbollpsykologi

- Göra nästa aktion

Spelarna genomför fotbollsaktioner med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare.





Fotbollsp psykologi

- Göra lagkamrater bättre
Spelarna berömmar och uppmuntrar lagkamrater samt ta initiativ till kommunikation.

Tummen upp

Applåderar försöket / peppar

High five

Tipsa om alternativ

Informera om ytor

Påminna om matchplan



Prestationstriangeln



Karriärövergångar

- Fotbollskarriären sker i steg
- Övergångar mellan stegen utmanar spelaren
- Fotbollskarriären sker i ett helhets sammanhang

Karriärövergångar

VÅGA SIKTA HÖGT...



ALL TILL BLÅGULT. Flickakademin och IFK Västerås talangfulla duo Linn Vickius och Cornelia Eliasson vill nå långt med sin fotboll. Foto: Ulfar

Möt tjejtalangerna som drömmer om landslaget



Spelarutveckling

1. Fotbollskarriären sker i steg
2. Övergångar mellan stegen utmanar spelaren
3. Fotbollskarriären sker i ett helhets sammanhang

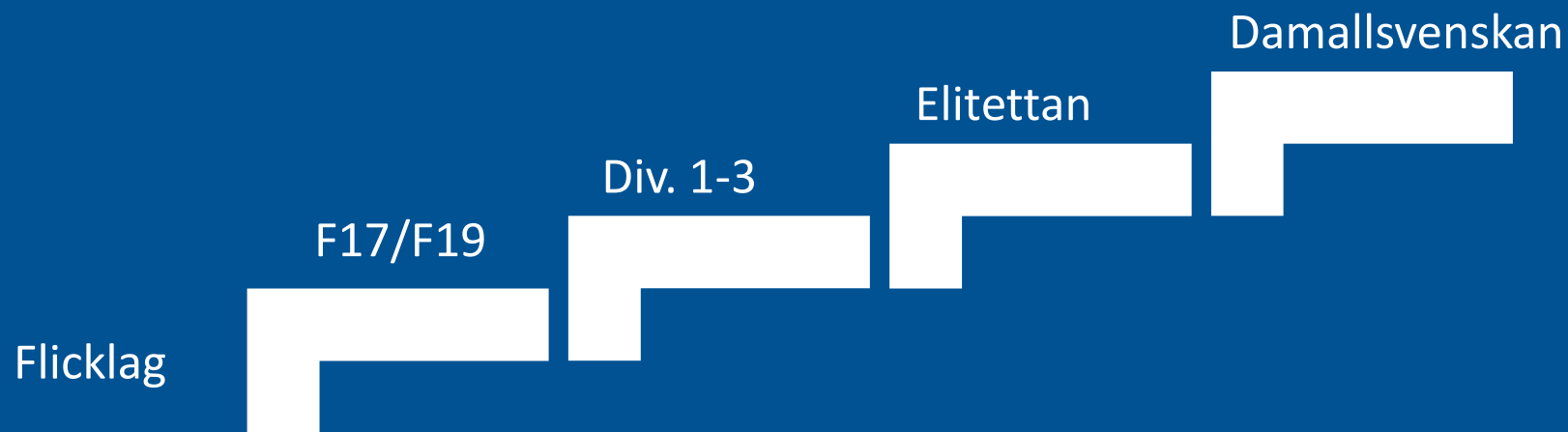
It's ok to not be ok.
Some days are just
harder than others.





Spelarutveckling

1. Fotbollskarriären sker i steg

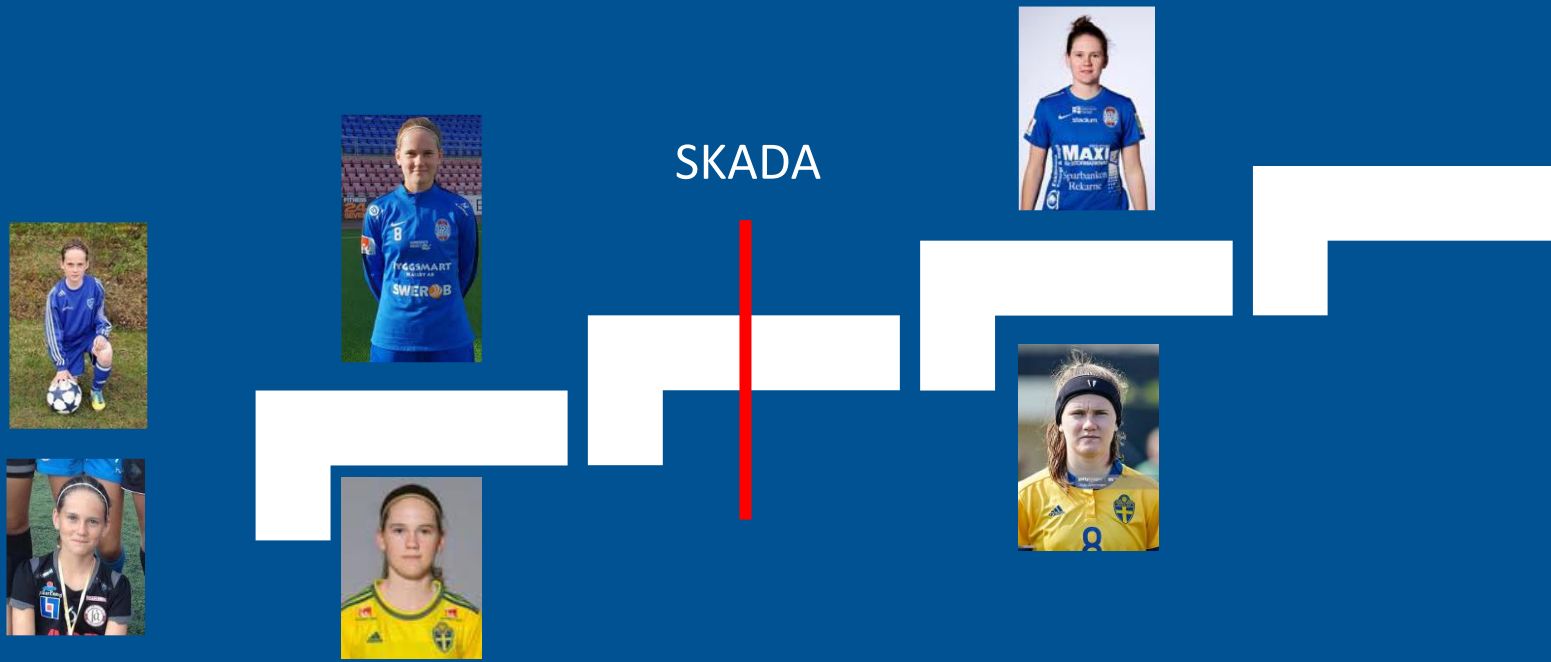


Utvecklingsläger – Regionala Läger – Landslagsläger - Landskamper



Spelarutveckling

1. Fotbollskarriären sker i steg
2. Övergångar mellan stegen utmanar DIG



Varje spelares resa är unik



Din plan

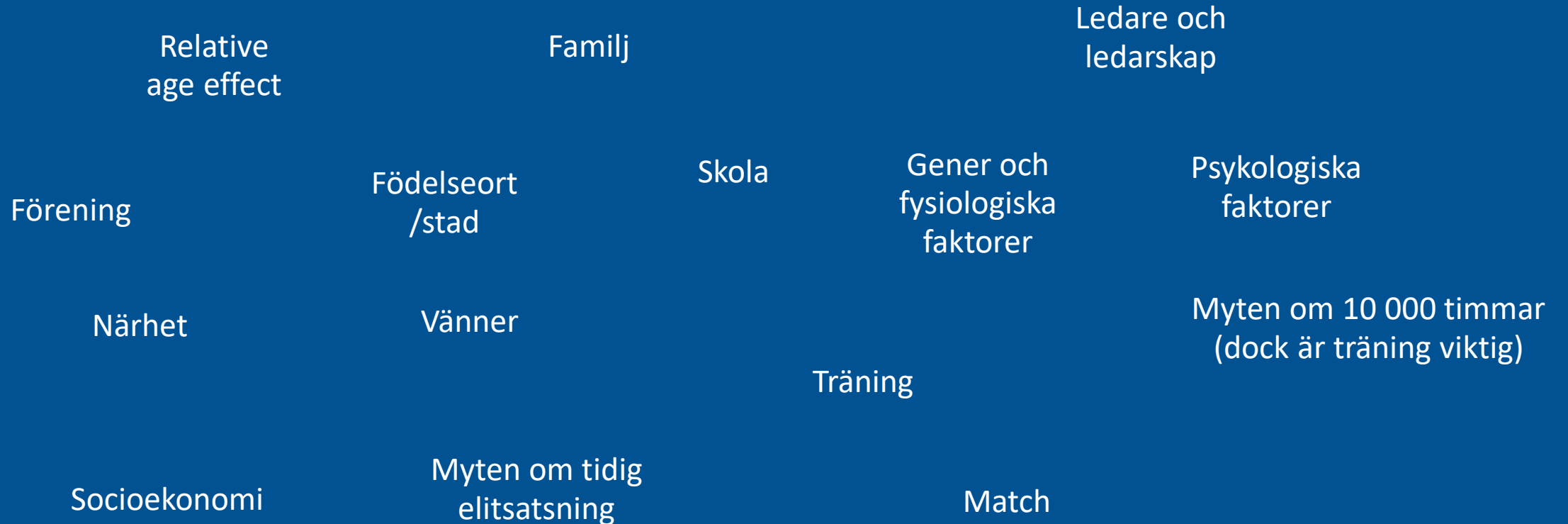


Verkligheten

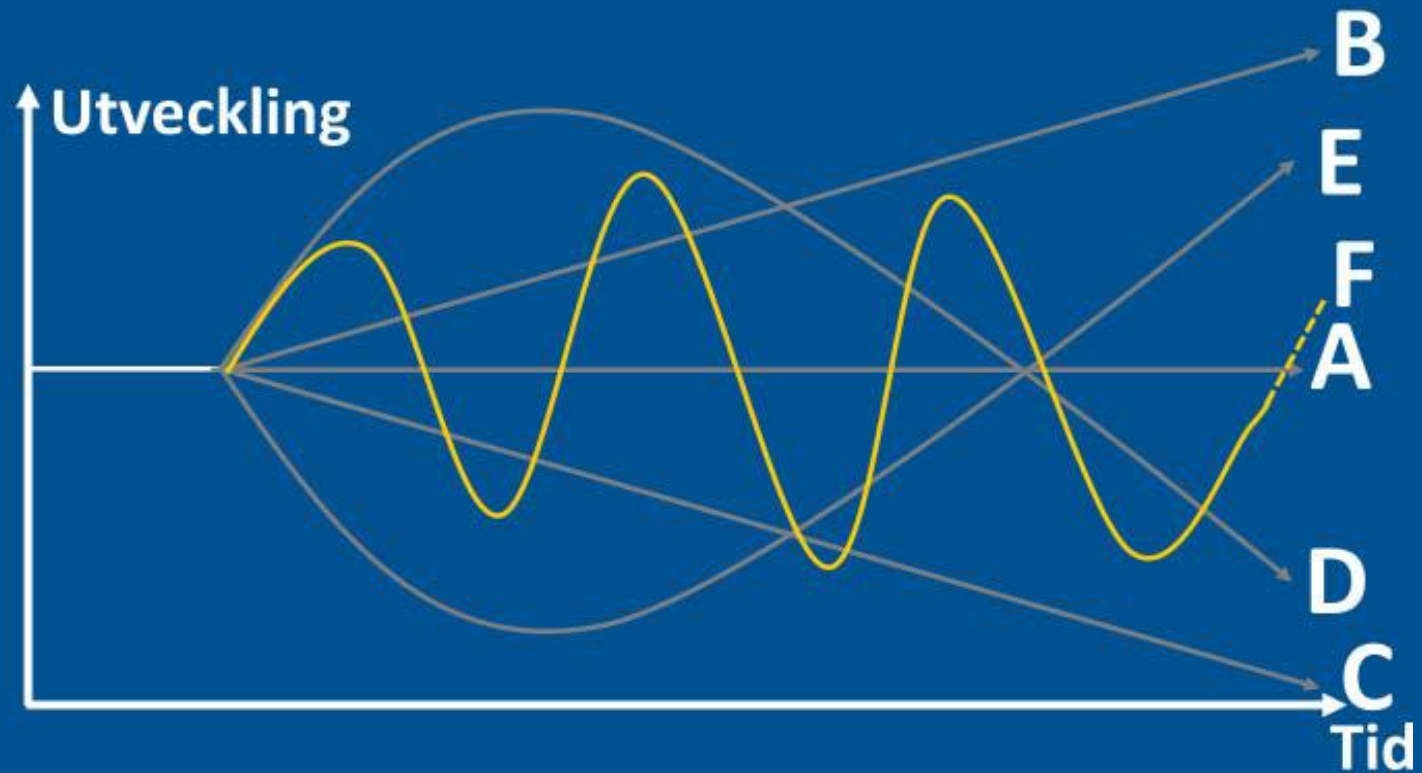




Helheten för spelaren



En sak vet vi...



...Utvecklingen varierar för alla spelare

Exempel på olika karriärer för att få perspektiv



2010

Spelar Division 5

2018

Skriver på för AS Roma



2011-2013

Spelar inte match på 2 år
pga skada

2018

Skriver på för Juventus FC

Exempel på olika karriärer för att få perspektiv



Inte uttagen i Skånes distriktslag

Landskamper

P15	0 st
P16	0 st
P17	0 st
P18	0 st
U19	4 st
U21	7 st
A-landslaget	120 st



Blev Sveriges bästa manlige fotbollsspelare genom tiderna...



Tack för visat intresse!

