



## Utbildningsmål barn- och ungdomsspelare i SöFF:

När spelarna i distriktet fyller 16 år skall de behärska följande:

### Teknik:

- Finter/dribblingar: överstegs-, kropps-, passnings-, skott-.
- Passningar: utsida, insida, vrist, korta, långa, höga.
- Vändningar: cruyff-, översteg, insida, utsida, sul-.
- Nick: försvars-, anfalls-.
- Mottagning: insida, utsida, sul-, vrist-, lår-, bröst-.
- Skott: insida-, utsida-, vrist-, volley-.

### Spelförståelse:

#### Grunder anfallsspel:

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

#### Grunder försvarsspel:

- Försvarssida
- Press
- Täckning
- Markering

För att träna ovan nämnda på ett optimalt sätt beaktas följande:

- 50% av varje enskilt träningspass skall bestå av teknikträning, här skall spelarna oftast träna 1,2,3 /boll för att repetera teknikmomentet frekvent.
- 50% av varje enskilt träningspass skall bestå av spel, oftast smålagsspel 2-2, 3-3, 4-4, 5-5.
- Träna ofta 1 mot 1, vilket förbättrar spelarnas förmåga att dribbla samt pressteknik.
- Lika mycket teknikträning med höger och vänster fot.
- Sträva efter matchlikt tempo i övningar och spel när tekniken väl sitter.
- Fokusera träningen på teknik och anfallsspel, vid 15 årsålder börjar man träna grunder i försvarsspel.
- Välj enbart ett teknik- och/eller spelförståelsetema per enskilt träningspass. Låt temat finnas med i det avslutande spelet.
- Undvik helt att driva fysisk träning upp till 14 årsålder.

Ansvariga för detta är föreningstränare, zoninstruktörer, DFK och SöFF:s spelarutbildare.

Anna Linnakallio  
Ungdom  
Utbildning  
Distriktslag  
Tfn: 016-12 65 24  
Fax: 016-51 03 39  
E-post: anna.linnakallio@sormlandsfotboll.d.se

**Björks Buss AB**



Sitt inte lottlös.

**Express-Bild**

**INTERSPORT**

**PEAB**

**Restaurant AKROPOLES**

**SEB**

**Sundbyholm**  
MÅLARBANAN  
ESKILSTUNA

**UMBRO**

**VIKING LINE**

**VILSTA SPORHOTELL**  
ESKILSTUNA

