



Fotbollsskolan



Välkommen till fotbollsskolan!



Fotboll är en meningsfull sysselsättning året runt. För att få ett friskare och roligare liv och inte minst - för att lära sig samarbeta.

Drivkraften är glädje. Om det inte är roligt fortsätter ingen att spela. Det handlar om så mycket mer än att behärska teknik och göra mål.

Målet är att alla ska få spela. Alla ska ha roligt och få vara med på sina egna villkor. Kanske kommer någon att bli morgondagens stjärnor... men det är inte det viktiga idag.

Ett lag vinner, ett annat förlorar. Så är det. Det gäller att glömma en förlust, gå vidare och tänka på nästa match. Det roligaste är ju ändå att spela!

Genom att spela fotboll lär barnen sig:

- att ta hänsyn
- att visa respekt
- att vara en bra kompis
- att hantera vinst och förlust

Det är också viktigt att barnen lär sig:

- att följa reglerna och respektera domarens beslut
- att heja på sitt eget lag men inte häna motståndarna
- att ha en god stil på och utanför planen
- att aldrig tala illa om ledare, domare eller motståndare

Vad är fotboll?

Fotboll är en av världens största och mest utbredda idrotter.

Sedan 1970-talet har spelet också blivit mycket populärt bland damer/tjejer.

Fotboll är en sport där två lag sparkar en boll in i motståndarens målbur. Det lag som gör flest mål vinner. Fotboll spelas på en gräsplan som är ca

100 x 60 meter. En match håller på i två halvlek och en halvlek är 45 minuter.

Varje lag har tio utespelare och som delas upp i backar, mittfältare och anfallare. Alla har olika uppgifter på planen.

Dessutom har varje lag en målvakt. Målvakten ska se till att inte motståndarna gör mål, dvs att bollen hamnar bakom mållinjen. Han eller hon är den enda som får ta bollen med händerna och då bara inne i straffområdet!

En mittfältare styr spelet på planen både bakåt och framåt. En anfallares uppgift är att göra mål. Oftast genom att ta emot bollen från en mittfältare och sedan avsluta anslaget.

En match döms av en domare, som till sin hjälp har en assisterande domare på vardera långsidan samt en fjärdedomare utanför planen.

Varje lag får i regel byta in tre spelare när som helst under matchen. Byten ska göras när spelet är avblåst, vid mittlinjen och under överinseende av domaren och fjärdedomaren. Utbytt spelare får normalt inte komma tillbaka in i samma match.

Kom igång!

1. Bästa sättet att få lite känsla för bollen är att leka fritt, dribbla och skjuta.
2. Bollövningar. Spela 3 mot 3 eller 4 mot 4.
3. Skjuta på mål. Spelarna turas om att stå i mål. Byte efter t ex 5 mål.
4. Dribblingsövning. Alla ställer upp på ett led. Märk ut en punkt på marken. Den som står först i ledet börjar att dribbla bollen fram mot och runt märket och tillbaka till ledet. Ställer sig därefter sist i ledet. Håll på tills alla dribblat ett par, tre gånger.
5. Att göra mål. Markera ett mål på marken. Två spelare ställer sig på var sin sida om målet och turas om att skjuta bollen igenom det (mellan stolparna).

Drivning



Som bollhållare behöver spelaren ha bra teknik på att driva bollen över en fri spelyta, d v s löpa med bollen under kontroll över ytan när det inte finns några motståndare i närheten.

De allra minsta spelarna kan träna på att driva bollen med hjälp av olika lekar och tävlingar. Den generella instruktionen som finns nedan beskriver många olika detaljer. För den åldersgrupp du tränar är inte tempot och farten viktig. Hjälプ dem att bli vän med bollen så att de kan ha den framför sig vid foten och driva den framåt samt stoppa bollen. Det räcker länge. Utvecklingen av den här tekniken kommer längre fram i grundutbildningen.

Instruktion

Generell vid drivning (för att erhålla god drivningsskvalitet):

- titta upp så ofta du kan mellan tillslagen på bollen, för att se vad du ska göra
- träna på att driva med båda fötterna och även med både in- och utsidan av foten
- snabba ryck (tempoväxlingar) och oväntade riktningsförändringar är värdefulla att behärska
- håll bollen nära foten, om motståndaren är nära - då är det lätt att ändra riktning och tempo
- driv bollen med den fot som är längst ifrån motståndaren
- om motståndaren finns långt ifrån bollen, kan du slå bollen längre framför dig och löpa i hög fart mellan tillslagen
- försök lura motståndaren genom att göra olika finter
- driv gärna in framför motståndaren, som då tappar fart

Driva boll 1

Syfte:

Träna på att driva boll och ändra riktning, vända.

Organisation:

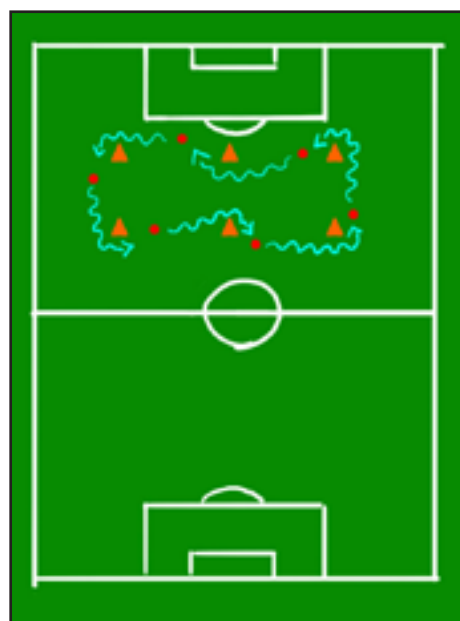
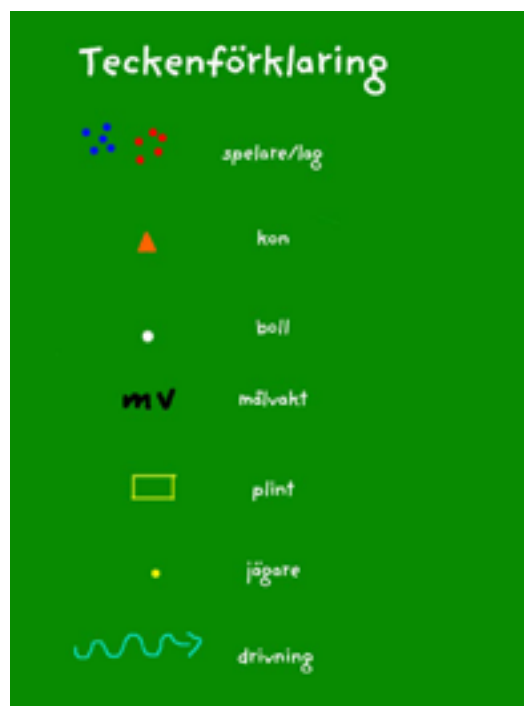
Varsin boll, enligt skiss.

Anvisning:

Varje spelare driver med sin boll fram mot en kon och rundar den, enligt skiss.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för att driva boll.



Driva boll 2

Syfte:

Träna på att driva boll.

Organisation:

Förste spelare vid varje kon har en boll, övriga är utan.

Anvisning:

Först i ledet driver bollen över till motsatt kon och lämnar över bollen till spelaren som är först i ledet utan boll, osv.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för att driva boll.



Driva boll 3

Syfte:

Träna på att driva boll.

Organisation:

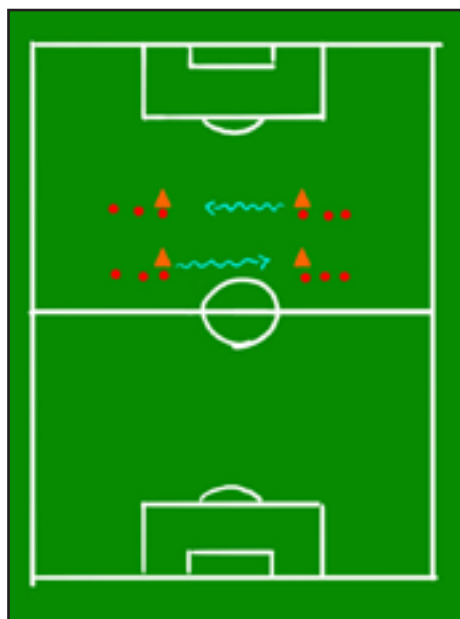
Förste spelaren vid varje kon har en boll, övriga är utan.

Anvisning:

Först i ledet driver bollen över till motsatt kon och lämnar över den till spelaren som är först i ledet utan boll, osv.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för att driva boll.



Driva boll 4

Syfte:

Träna på att driva boll.

Organisation:

3 mot 3, enligt skiss.

Anvisning:

Fritt spel. Mål görs genom att en spelare i laget driver med bollen under kontroll över motståndarlagets kortlinje.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för att driva boll.

