



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 utspelare 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).

Passning



Passningsspel är det moment som samarbetet inom ett lag är mest beroende av. Genom ett väl utvecklat passningsspel kan man bygga upp sina anfall och skapa målchanser.

Faktorer som är avgörande vid passningsspel: Spelförståelse - förstå grundförutsättningarna i anfallsspel (spelbredd-speldjup-spelavstånd). Speluppfattning - välja rätt passningsalternativ. Maskering av passning. Hårdhet. Precision. Timing - d v s när och var (framför, på, bakom eller vid sidan av spelaren). Val av passning - utefter marken eller i luften, samt med eller utan skruv. Teknik i utförandet. Rörelse.

I de unga åldersgrupper som du jobbar med är det viktigt att begränsa sig när det gäller instruktioner. Dina spelare kan lära sig passa med insida, kanske utsida och vrist. De andra momenten är ännu för svåra. Dessa kommer dina spelare att få lära sig efter hand i sin fotbollsutbildning. Låt dina spelare träna korta passningar och hjälp dem att lyckas med dem. Plocka ut delar av instruktionerna som kommer nedan och betrakta all övrig text som en beskrivning på alla former av passningar i hopp om att de ska ge dig ett perspektiv på vad en spelare bör kunna efter grundutbildning vid 16 års ålder.

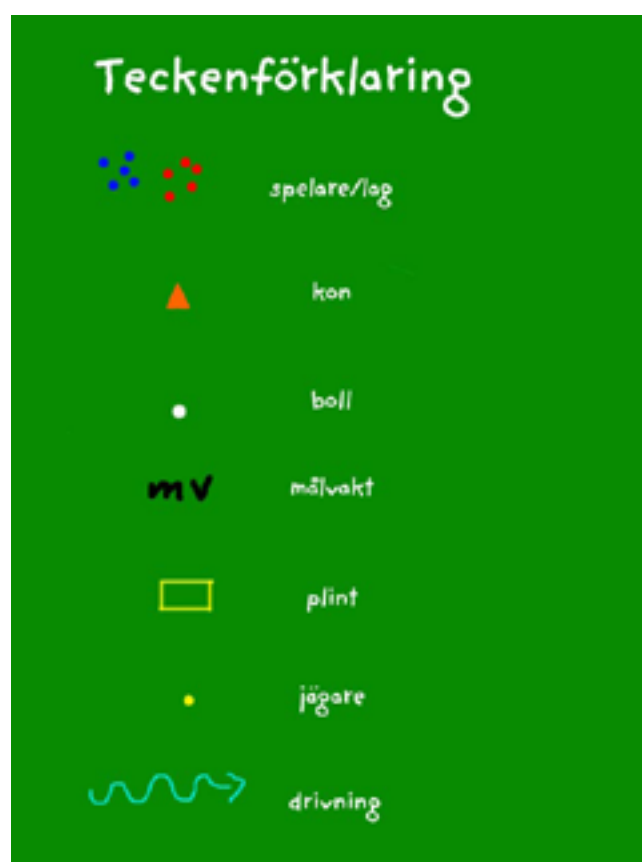
Instruktion

Generellt vid passningsspel (för att erhålla god passningskvalitet):

- Titta upp innan du får bollen så du vet var du ska passa.
- Flytta bollen i bra läge för passningen och undan från motståndaren eller spela bollen direkt.
- Spelare utan boll visar var och när passningen ska komma.
- Titta upp, ta bort blicken från bollen och bestäm till vilken medspelare eller yta du ska passa.
- Se på bollen innan och i tillslagsögonblicket, håll huvudet stilla och foten stabil.
- Sparka igenom - fullfölj pendlingen med tillslagsbenet, så att du inte förlorar kraft i passningen.
- Tillslagsfotens hastighet är avgörande för bollens fart - spela bestämda passningar.
- Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen.
- Dölj så mycket som möjligt och så länge som möjligt vart du tänker spela bollen.
- Spelar du en felvänd spelare så dirigera (med

prat) denne till att vända upp eller göra tillbakaspel, beroende på medspelarnas och motståndarnas positioner.

- En passning ut efter marken är lättare att ta emot än en i luften.
- Träna på att göra passningen efter så få tillslag som möjligt.
- Bollträff: mitt på bollen eller över mitten på bollen ger markpassning, medan träff under mitten ger en högre passning.
- Är bollen på väg framåt - placera stödfoten framför bollen före tillslaget,
- Kommer bollen emot dig, kan du ta i mindre vid direktpassning eftersom bollen redan har fart.
- Inta ny position direkt efter din passning, men gör ett moment i taget, d v s koncentrera dig först på din passning, innan du intar ny position.
- En bra passning är när medspelaren kan välja vad han/hon vill göra med bollen vid mottagandet - spela direkt eller använda flera tillslag, samt när passningen innebär något slags fördel för laget. En passning kan också betraktas som bra, trots att bollen inte spelas till en spelare, t ex en passning på ytan bakom motståndarens backlinje.
- Öva så mycket som möjligt i planens längdriktning när du övar passningsspel.



Passning 1

Syfte:

Träna passningar.

Organisation:

Passa till varandra parvis på olika avstånd.

Anvisning:

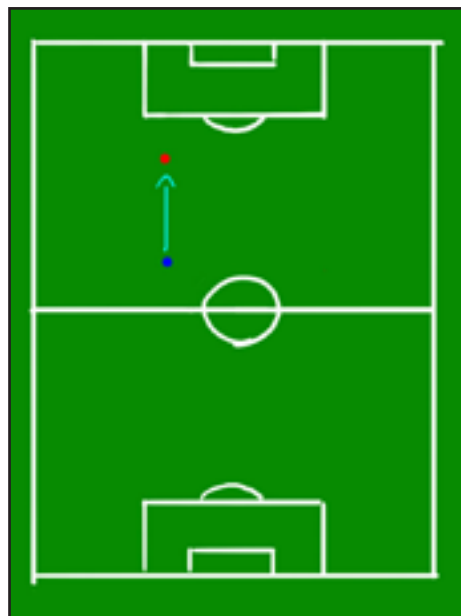
Passa med bredsida, höger och vänster fot. Stanna bollen först eller passa på rullande boll.

Variation:

Variera mellan att driva bollen framåt och passa i rörelsen framåt. Passa direkt ibland också. Låt även medspelaren röra sig innan passningen slås.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för passning.



Passning 2

Syfte:

Träna passningar.

Organisation:

Två led, enligt skiss. En boll.

Anvisning:

Passa bollen till andra i ledet med fotens insida. Den som passat ställer sig sist. Passa med höger/vänster fot. Stanna bollen först eller passa direkt. Driv också fram och passa i farten.

Variation:

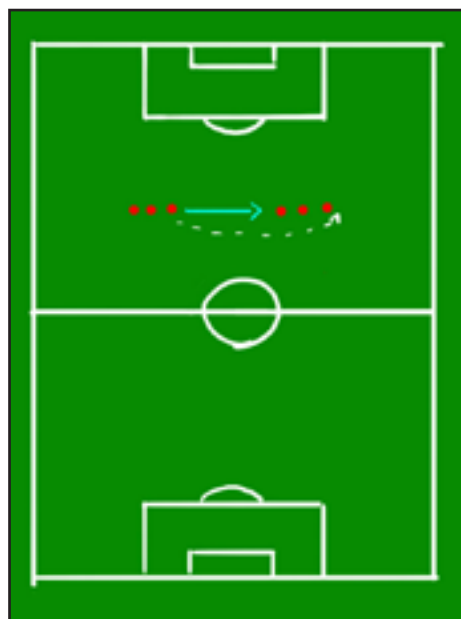
Passa med utsida och vrist.

Ändra avståndet.

Låt bollmottagaren röra sig framåt innan passningen slås.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för passning.



Passning 3

Syfte:

Träna korta passningar.

Organisation:

1 boll på 2 spelare.

Anvisning:

2 och 2. Passa till varandra genom ett konmål på 2 meter. Försök att klara så många passningar som möjligt genom målet.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för passning.



Passning 4

Syfte:

Träna passning.

Organisation:

Fyra spelare passar till varandra.

Anvisning:

Insides- eller utsidespassning slås över till en av spelarna i det andra paret. Bollen passas sedan snett i sidled till medspelaren som i sin tur passar tillbaka till den andra sidan direkt på den rullande bollen, osv.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för passning.

