



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 håna 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).

Mottagning



När ett lag spelar anfallsspel och försöker passa sig fram till målchanser, är naturligtvis just passningen viktig. Att ta emot en passning, mottagning, är också viktigt för att passningsspelet ska fungera. En spelare som har bra mottagningsteknik

-får mer tid att slå en bra passning, fintar/dribbla eller skjuta

-är mindre besvärad av motståndare som pressar

Dålig mottagning av en passning innebär ofta bollförlust.

I de yngre åldersgrupperna är det viktigt att begränsa sig när det gäller instruktioner. Dina spelare kan lära sig ta emot bollen med fotens insida och utsida. De andra mottagningarna kan vara för svåra. Dina spelare kommer att få lära sig dem i efterhand i sin fotbollsutbildning. Låt dina spelare träna på de nämnda mottagningarna och hjälp dem att lyckas med det. Plocka ut delar av instruktionerna som kommer nedan och betrakta all övrig text som en beskrivning på alla former av mottagningar i hopp om att de ska ge dig ett perspektiv på vad en spelare bör kunna efter grundutbildningen vid 16 års ålder.

Instruktion

Generellt vid mottagningar (för att erhålla god mottagningskvalitet):

- Gör dig spelbar - skapa yta åt dig själv
- Titta upp innan du får bollen, så du vet vad du ska göra efter mottagningen
- En fint före mottagningen försvårar för motståndaren
- Ha ögonkontakt med den som slår passningen
- Visa var och när du vill ha passningen
- Se på bollen hela tiden
- Bestäm med vilken kroppsdel du ska ta emot bollen
- Möt bollen - om det är möjligt
- Bestäm om det är lämpligt att spela bollen vidare direkt
- Om du tar emot, flytta bollen från motståndaren och skydda bollen samt gör det på ett sådant sätt

att du med andra tillslaget på bollen kan passa, driva, vända, dribbla eller skjuta om du önskar.

-Om du tar emot bollen felvänd, försök bli rättvänd så fort som möjligt

-Om det går, ta emot med foten längst ifrån motståndaren.

-Var mjuk och följsam när du tar emot bollen.

En medföljande rörelse i bollens riktning gör att bollens fart dämpas. Du kan också välja att låta bollen studsas fram eller upp en bit för att snabbare kunna göra det andra tillslaget. Det går också att kombinera den bromsande rörelsen och att lägga fram för nästa moment. Hur mycket bromsande rörelse som behövs beror på bollens fart. (OBS! Svårt)

-Använd så få tillslag som möjligt

Vid passningsträning, förutom då man övar direktspel, tränas samtidigt mottagningar - se därför under "Passningsspel" när du vill öva mottagningar.



Mottagning 1

Syfte:

Träna mottagning

Organisation:

1 boll på 2 spelare, enligt skiss

Anvisning:

2 och 2 passar till varandra genom ett konmål på 2 meter. Försök att klara så många passningar som möjligt genom målet. Ta emot bollen med insidan eller utsidan av foten.

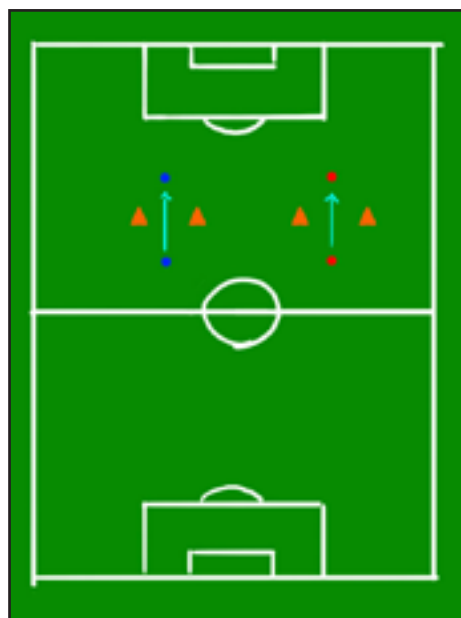
Variation:

Mottagning vänster, passning höger.

Mottagning höger, passning vänster.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för mottagning.



Mottagning 2

Syfte:

Träna mottagning

Organisation:

1 boll på 2 spelare, enligt skiss.

Anvisning:

Hälften av spelarna i en cirkel med boll. Resten av spelarna i mitten utan boll. Spelarna i mitten löper ut mot "ytterspelarna" och får passning av bollhållande spelare. I mitten av cirkeln placeras en kvadrat som spelarna ska in och vända i. Passning tillbaka till ytterspelare, sök upp ny boll osv. Byte av uppgift.

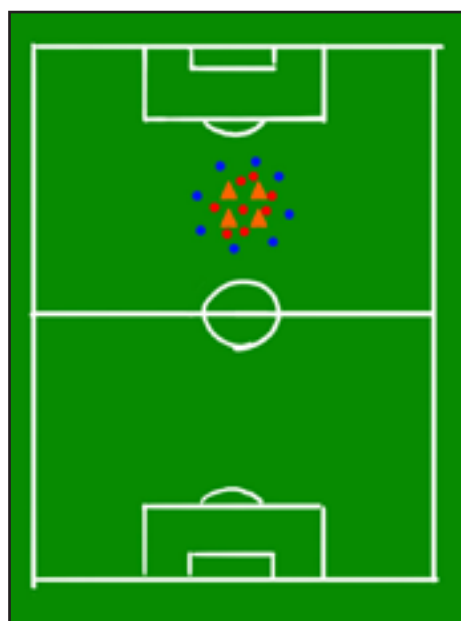
Variation:

Mottagning vänster fot, passning höger insida.

Mottagning höger fot, passning vänster insida.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för mottagning.



Mottagning 3

Syfte:

Träna mottagning

Organisation:

4 spelare. En fyrkant på 8 x 8 m, enligt skiss.

Anvisning:

En spelare vid varje kon. Spela bollen runt fyrkanten på utsidan. Byt håll. Mottagning med in-/utsida.

Variation:

Mottagning vänster, passning höger.

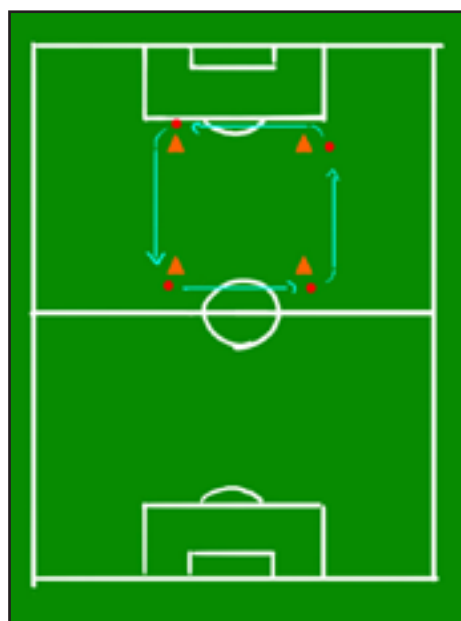
Mottagning höger, passning höger.

Mottagning höger, passning vänster.

Mottagning vänster, passning vänster.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för mottagning.



Mottagning 4

Syfte:

Träna mottagning

Organisation:

1 boll per 2 spelare. Avståndet mellan spelarna varierar beroende på skicklighet.

Anvisning:

A passar till B med fotens insida. Den andra tar emot bollen med in-/utsida och spelar på samma sätt tillbaka.

Variation:

1: Direktspel

2: Flytta bollen i sidled och passa bollen på andra tillslaget.

3: Ta med bollen ut i sidled ca 2 m och spela bollen i ytterläget? åt båda håll.

4: Ta med bollen ett par meter fram och spela bollen i rörelsen framåt.

5: Mottagaren löper ut och får passningen av bollhållaren, direktspelar tillbaka, alternativt tar emot och spelar tillbaka.

Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för mottagning.

