



# 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).

# Fint/dribbling



Att kunna finta och dribbla är viktigt för att kunna ta sig förbi och passera sin motståndare. De allra minsta fotbollsspelarna kan redan nu börja bekanta sig med lite olika finter. Koppla dessa till att driva bollen.

## Instruktion

Generellt vid fintning och dribbling (för god fintnings- och dribblingskvalitet):

- Utmana din motståndare, driv bollen emot honom/henne.
- Gör din fint - så att motståndaren kommer ur balans.
- Vänta in motståndarens reaktion på finten.
- Dribbla förbi motståndaren - försök göra dribblingen innan motståndaren fått understöd.
- Utför momenten på ett avstånd som gör det svårt för motståndaren att nå bollen.
- Titta på bollen vid dribblingen och lär dig att gå både åt höger och vänster.
- Upp med blicken så snabbt som möjligt efter dribblingen.
- Gör ett ryck och löp ifrån.
- Du kan finta utan att dribbla och du kan dribbla förbi en motståndare utan att finta.
- Ju närmare foten du har bollen när du utmanar, fintar och dribblar, desto bättre.
- Ju högre fart på utmaning, dribbling och ryck, desto bättre.
- Ju högre fart, desto längre ifrån motståndaren kan du finta.
- Vid låg fart behöver du komma närmare motståndaren och göra en bättre fint, större rörelse än vid hög fart.

## Passningsfint

### Instruktion

- Spelaren driver bollen i anfallsriktningen.
- Vi tänker oss att spelaren blir attackerad. Spelaren vrider sig då åt höger och låtsas slå en passning som han/hon vill att motståndaren ska försöka täcka.
- Istället för att fullfölja passningen ändrar spelaren sig i sista ögonblicket, drar snabbt bollen åt vänster och dribblar förbi med ett ryck.

## Överstegsfint

Samma fint kan utföras åt båda hållen. Spelaren låtsas dribbla åt ena hållet, men går åt det andra. Tekniken är i stort sett densamma för många spelare, men utförandet är ändå starkt personligt. Det kan man konstatera när man ser spelarna i aktion.

### Instruktion

- Vi tänker oss att du är motspelare och att boll-

hållaren driver rakt mot dig.

- Plötsligt ser det ut som om han/hon ska dribbla med höger utsida och göra en riktningssändring åt höger.
- Sedan lyfter han/hon höger fot över bollen och dribblar sedan snabbt åt vänster med vänsterfoten.
- Om det behövs, kan man lyfta bollen över motståndarens fot vid dribblingen.

## Skottfint

### Instruktion

- Bollhållaren driver i riktning mot motståndarmålet. Vi tänker oss att han nu blir attackerad av en försvarande spelare.
- Bollhållaren fintar skott genom att göra en pendlingströrelse och satsar för skott, men dribblar istället.
- Genom en lyckad skottfint kan bollhållaren ta sig förbi försvarsspelaren och förbättra sina möjligheter till ett bra avslut.
- På samma sätt kan man finta inlägg.

## Vändpunkt

### Instruktion

Exempelvis en back är på väg med bollen mot eget mål, förföljd av en motspelare. Spelaren visar tydligt att han/hon aningen tänker vända eller spela åt vänster inåt planen med höger fot. I stället för att slå till bollen tar han/hon ett kliv över den med höger fot och för över kroppstyngden på höger fot, vrider sig åt höger och dribblar snabbt iväg med vänster fot.



## Fint/Dribbling 1

### Syfte:

Träna fint och dribbling.

### Organisation:

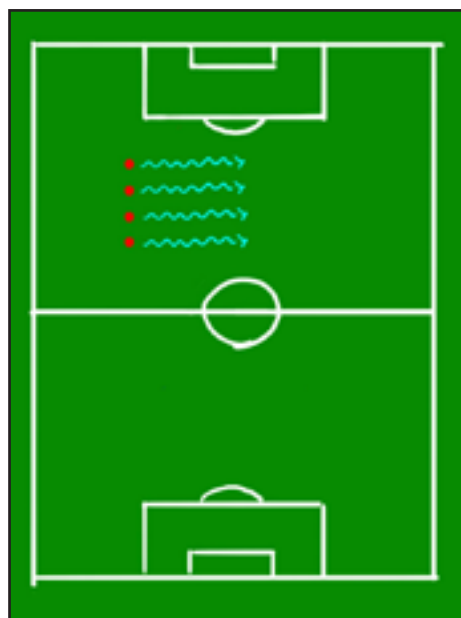
1 spelare/boll. Arbeta från långlinje till långlinje (eller från kortlinje till mittlinje).

### Anvisning:

Driv bollen framåt - gör riktningsförändringar, variera farten, stanna helt ibland. Försök även att driva med så hög fart som möjligt och lägga in fint av olika slag. Agera både som om en motståndare är nära och längre ifrån. Träna på att driva med båda fötternas in- och utsidor.

### Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för fint och dribbling.



## Fint/Dribbling 2

### Syfte:

Träna fint och dribbling.

### Organisation:

Två led. Varsin boll.

### Anvisning:

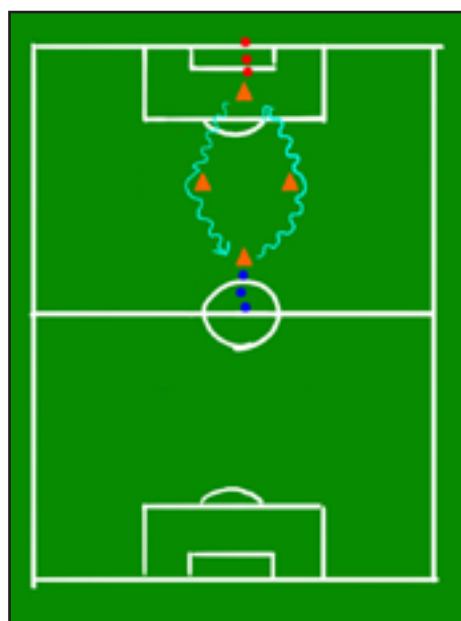
Förste spelaren i vardera led driver upp mot konen och gör en överstegsfint eller tvåfotsdribbling (passningsfint).

### Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för fint och dribbling.

Kvalitet för tempo.

Överdriv rörelsen i finten.



## Fint/Dribbling 3

### Syfte:

Träna fint och dribbling.

### Organisation:

En boll per spelare. Alla spelare inom en begränsad yta, vars storlek beror på antalet spelare och på om man vill träna med många spelare inblandade.

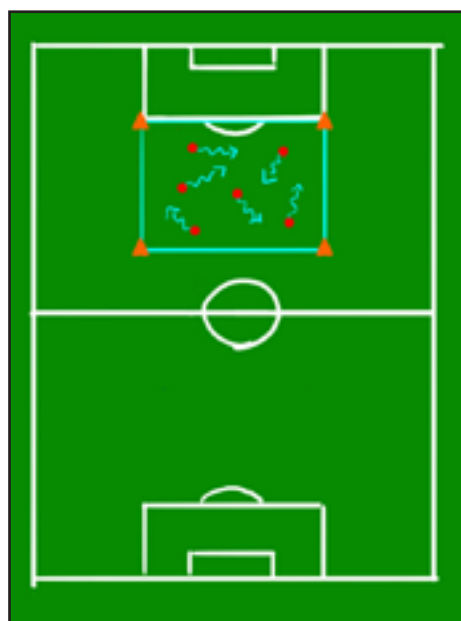
### Anvisning:

Driv bollen framåt med varierat sätt att driva.

Lägg in fint och gör dribblingar genom att agera som om de andra spelarna är motståndare.

### Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för fint och dribbling.



## Fint/Dribbling 4

### Syfte:

Träna fint och dribbling.

### Organisation:

3 spelare per boll. Avståndet mellan spelarna kan varieras. Ett lämpligt avstånd att utgå ifrån kan vara 10-15 m.

### Anvisning:

A driver mot konen, som fungerar som en tänkt motståndare, gör en fint och dribblar förbi. A passer/gör en överlämning till B och tar B:s plats. B driver mot konen osv. (1). Träna på olika finter och dribblingar en i taget.

### Variation:

Som 1 men nu runt två koner (2).

### Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för fint och dribbling.

