



# 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).

# Skott



Efter ett bra anfallsspel kan chansen dyka upp. Chansen att få göra ett mål. Uppmuntra dina unga spelare att skjuta mycket. Missa aldrig ett tillfälle till skott. Målgörare världen över har en sak gemensamt - de är beredda att missa för att eventuellt göra mål. "Om du inte köper en lott kommer du aldrig att vinna."

De unga spelare som du tränar har ännu inte förmågan att skjuta hårt eller med precision. Bry dig inte om det. Hjälプ dem till ett enkelt tekniskt utförande. Koncentrera dig på att lära dem en bra pendling mellan skottbenet och en lyckad träff på bollen. Det räcker. Organisera sedan övningar där de lyckas skjuta på ett bra sätt.

Plocka ut delar av instruktioner som kommer nedan och betrakta all övrig text som en beskrivning på alla former av skott i hopp om att de ska ge dig ett perspektiv på vad en spelare bör kunna efter grundutbildningen vid 16 års ålder.

En riktigt bra spelare kan skjuta med både höger och vänster fot.

## Instruktion

Generell vid skott (för att erhålla god skotkvalitet):

- Titta upp innan du skjuter och om du har tid kontrollera målvaktens position. Det hjälper dig när du ska besluta vilket skott som behövs eller var bollen ska placeras.
- Precision är bättre än kraft - det räcker med att bollen går i mål.
- Försök att peka med vänster axel mot mål vid skott med högerfoten och vice versa.
- Tillslagsfotens hastighet är avgörande för bollens fart.
- Om det finns tid - flytta bollen i bra läge för skottet och undan motståndaren.
- Se på bollen innan och i tillslagsögonblicket. Håll huvudet stilla och foten stabil.
- Fotens på stödbenet ska peka i skottets riktning.
- Bollträff mitt på bollen eller över mitten på

bollen ger markskott, medan träff under mitten ger ett högre skott.

- Sparka igenom - fullfölj pendlingen med tillslagsbenet så att du inte förlorar kraft i skottet.
- Stå inte kvar och beundra ditt skott - följ alltid upp för eventuell retur.

Instruktion för specialvarianter

- Driva och skjuta: Är bollen på väg framåt - placera stödfoten framför bollen före tillslaget.
- Rullande boll: Rakt framifrån och från sidan - du kan ta i mindre vid direktskott eftersom bollen redan har fart. Det är viktigt att du tajmar ditt löp mot bollen och att du korrigerar så att stödbenets fot pekar mot mål - speciellt vid rullande boll från sidan.
- Liggande boll: Här gäller grundprinciperna för de olika varianterna.

Instruktionen för de olika skottvarianterna är i huvudsak densamma som för de olika varianterna för passningar, se därför under "Passningar" för specifik instruktion, där skottvarianterna står inom parentes efter passningsvarianten



## Skott 1

### Syfte:

Träna skott.

### Organisation:

2 spelare och 1 boll, 2 konmål.

### Anvisning:

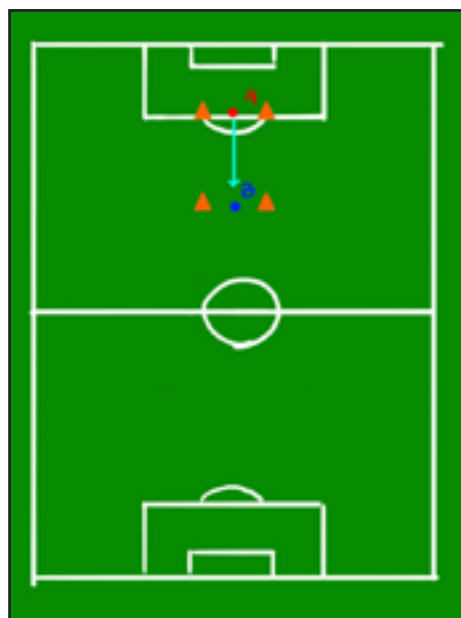
Spelare A skjutet på spelare B. Sedan är det B:s tur att skjuta på A.

### Variation:

Spelarna kastar/studsar bollen till sig själv och skjutet därefter på halvvolley/volley.

### Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för skott.



## Skott 2

### Syfte:

Träna skott.

### Organisation:

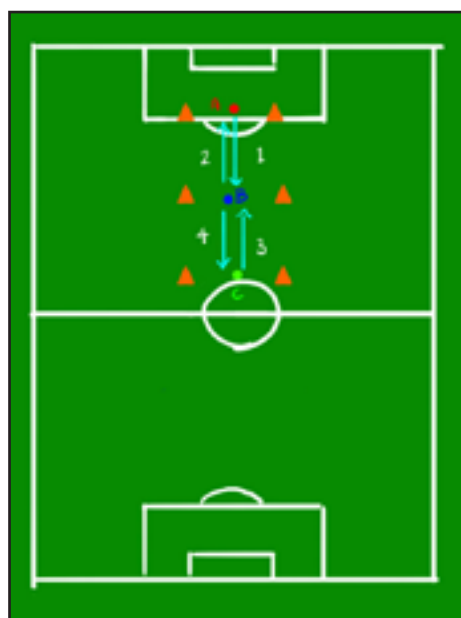
3 spelare, 2 bollar, 6 koner till 3 mål.

### Anvisning:

A skjutet på B som fångar med händerna (mv-träning) och rullar tillbaka till A. B vänder sig om och får ett nytt skott från C, osv. Byte av uppgift.

### Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för skott.



## Skott 3

### Syfte:

Träna skott.

### Organisation:

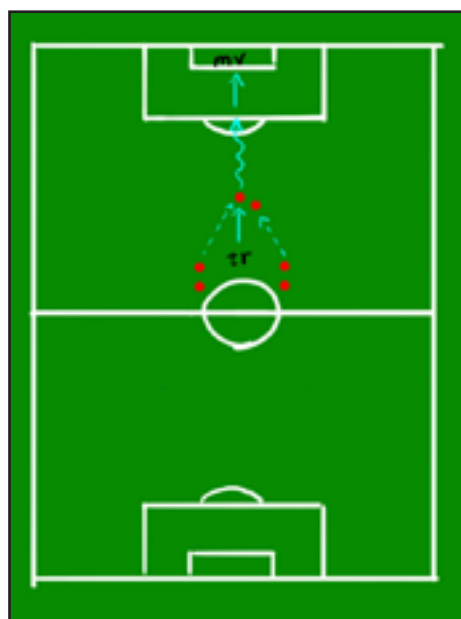
Enligt skiss.

### Anvisning:

Tränaren (tr.) rullar eller kastar ut en boll. De första spelarna i respektive led jagar ifatt bollen. Den som får bollen ska försöka skjuta så snabbt som möjligt. Spelaren utan boll försöker att följa upp ev. retur.

### Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för skott.



## Skott 4

### Syfte:

Träna skott.

### Organisation:

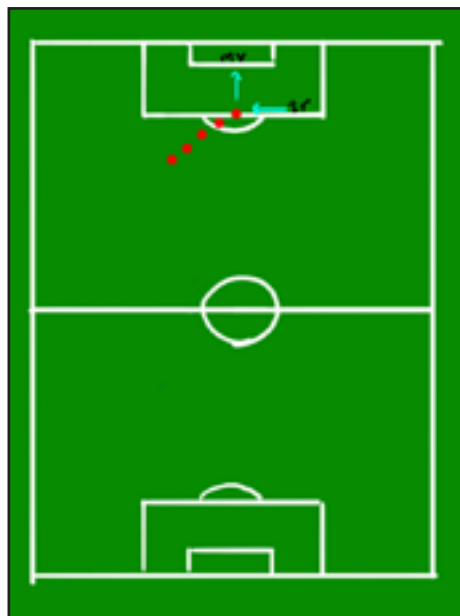
Enligt skiss. Kort avstånd mellan tränare och spelare, max 5-6 spelare.

### Anvisning:

Tränaren passar bollen, spelaren tar emot med in- eller utsida och skjuter.

### Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för skott.



## Skott 5

### Syfte:

Träna skott.

### Organisation:

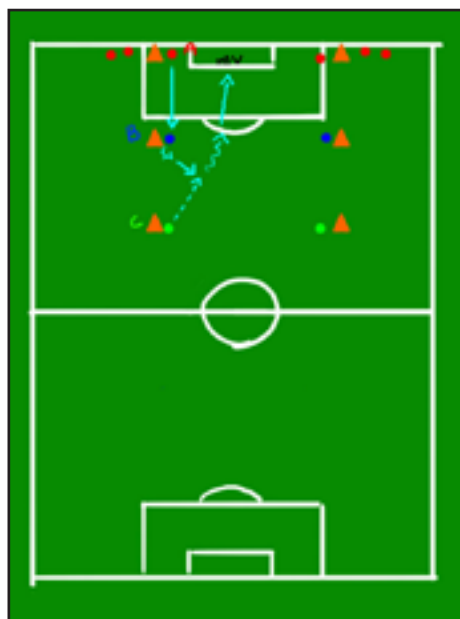
Enligt skiss.

### Anvisning:

A passar till B som vänder upp och passar till C som löper fram och skjuter. Övningen fortsätter från andra sidan osv. Byt kon.

### Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för skott.



## Skott 6

### Syfte:

Träna skott.

### Organisation:

Enligt skiss, max 5-6 spelare mot ett mål.

### Anvisning:

Dribbla genom konbanan och skjut sedan på mv.

### Instruktioner:

Se allmänna instruktioner för skott.

