



**Inbjudan till Sportlovs Camp Vecka 8 – 2017**  
**Pojkar 05/04/03**

Fanna BK välkomnar dig till skollovsträning med tränare från Fanna BK eller ev. gästtränare att tillsammans med spelare från olika lag att träna och utveckla dina färdigheter i momenten Teknik-Fysik-Anfall-Försvar samt Målvaktsutbildning.

Träningen har som syfte att ge unga välmotiverade fotbollsspelare möjlighet till extra stimulans, inspiration och utbildning som komplement till den träning och utbildning som ges i det egna laget.

Alla ledare/tränare får naturligtvis delta som instruktörer och se detta tillfälle som en fortbildning.

Tid och plats:

Måndag 20/2 – Torsdag 23/2 Kl. 09.00-15.00 i Idrottshuset.  
Samling 15 minuter innan för genomgång.

Instruktörer:

Ansvarig tränare: Oscar Norrby från Enköpings fotbollsgymnasium.

Ledaruppgifter/övrig information:

Spelarna bör komma färdigombytta för träning inomhus. Medtag fyllda vattenflaskor.

## **Beskrivning av delmoment för utspelare:**

### 1. Bollbehandling

Spelarens bollbehandling lägger grunden för inläring och utförande av samtliga fotbollstekniker och är direkt avgörande för hur bra spelaren kan bli.

### 2. Utmana - finter

Alla lag behöver spelare som vågar utmana och klarar av att slå ut sin motståndare. Genom att bli skicklig på att driva, dribbla, finta, riktningsförändra och vända kan en spelare göra avgörande prestationer för sitt lag. Olika metoder och tekniker i att utmana.

### 3. Passningsspel

En viktig del av anfallsspelet är passningsspelet. Passningsspelet är uppbyggt av olika typer av passningar och mottagningar. För ett lyckat passningsspel finns det olika metoder som genom variation bidrar till ett framgångsrikt passningsspel.

Spelarna utbildas individuellt för att bli skickliga passningsspelare. Sambandet mellan teknik och taktik i passningsspelet samt olika metoder för att bedriva ett framgångsrikt passningsspel går igenom.

### 4. Skott

Skottet är ett synnerligen komplicerat moment som fordrar stor skicklighet inom flera områden. Det är till stor del ett tekniskt moment med hög grad av fysiska inslag som också kräver taktisk förmåga och mental styrka.

### 5. Individuellt försvarsspel

Ett lyckosamt försvarsspel i fotboll är ofta förknippat med ett slipat kollektivt samspel där lagets försvarsmetod är väl etablerad hos spelarna. Detta kräver skickliga individuellt skolade spelare.

### 6. Spelträning

Spelet är den mest funktionella delen av fotbollsträningen. I spelträning prövas spelarens tekniska utförande och taktiska förståelse i varje unik situation.

Vi kopplar de färdigheter vi jobbat med under träningen till fotbollens mest funktionella del – spelet. Spelarna får chans att prova de moment vi tränat på i spelsituationer.

### 7. Målvaktsträning

Målvakten har den mest utsatta positionen i ett fotbollslag och målvaktens prestation är ofta direkt avgörande för matchens resultat. En målvakt behöver lära sig fler och andra tekniker än utspelarna samt lära sig att ta rätt taktiska beslut i varje situation för att förhindra baklängesmål. Dessutom kräver positionen en god fysik och ett starkt psyke.

**Beskrivning av delmoment för målvakter:**

1. Utgångsställning
2. Greppteknik
3. Fallteknik
4. Förflyttningsteknik
5. Skott (friläge, Närskott, Distansskott och Vinkelskott)
6. Höjdspel
7. Inlägg
8. Positionsspel

**Fannas målvaktsmotto är: Vi STÅR inte i mål - Vi spelar i mål och är aktiva medspelare !!!!**

**Kontakt:**

Markus Jaakola

070-2692166

[markusjaakola@hotmail.com](mailto:markusjaakola@hotmail.com)