



Till dig som är
deltagare i
Akademin



BUTIKEN DÄR DU
KÄNNER DIG SOM HEMMA



Akademinns krav



Fokus: I akademien vill vi att spelarna har högt fokus. Det visas genom att man lyssnar noggrant på genomgångar och att man alltid försöker genomföra övningar på bästa sätt enligt de instruktioner som ledarna givit. Högt fokus är en viktig del i en positiv utvecklingsmiljö.

Delaktighet: I akademien vill vi att spelare ska delta aktivt i såväl träningsmomenten samt i genomgångar och diskussioner. Akademien syftar till att stimulera individernas inre drivkraft och uppmuntrar spelare att reflektera kring sin egen prestation och ställa frågor kring hur de kan utvecklas ytterligare. Det bidrar till en bra utvecklingsmiljö för alla inom akademien.

Ödmjukhet: I akademien så accepterar vi inte negativ attityd eller kroppsspråk. Inte mot sig själv, medspelare eller ledare. Alla involverade i akademien gör sitt bästa för att utveckla sig själv och andra. Negativ attityd och kroppsspråk påverkar utvecklingsmiljön negativt. Vi uppmuntrar därför till positiv attityd och kroppsspråk som stärker utvecklingsmiljön.

Kampvilja: I akademien vill vi att spelarna ska visa stor vilja att vinna och utvecklas. Det visas genom att kämpa i alla former av spel- eller kampmoment oavsett resultat. Att alltid visa kampvilja är en viktig del för att skapa en positiv utvecklingsmiljö.

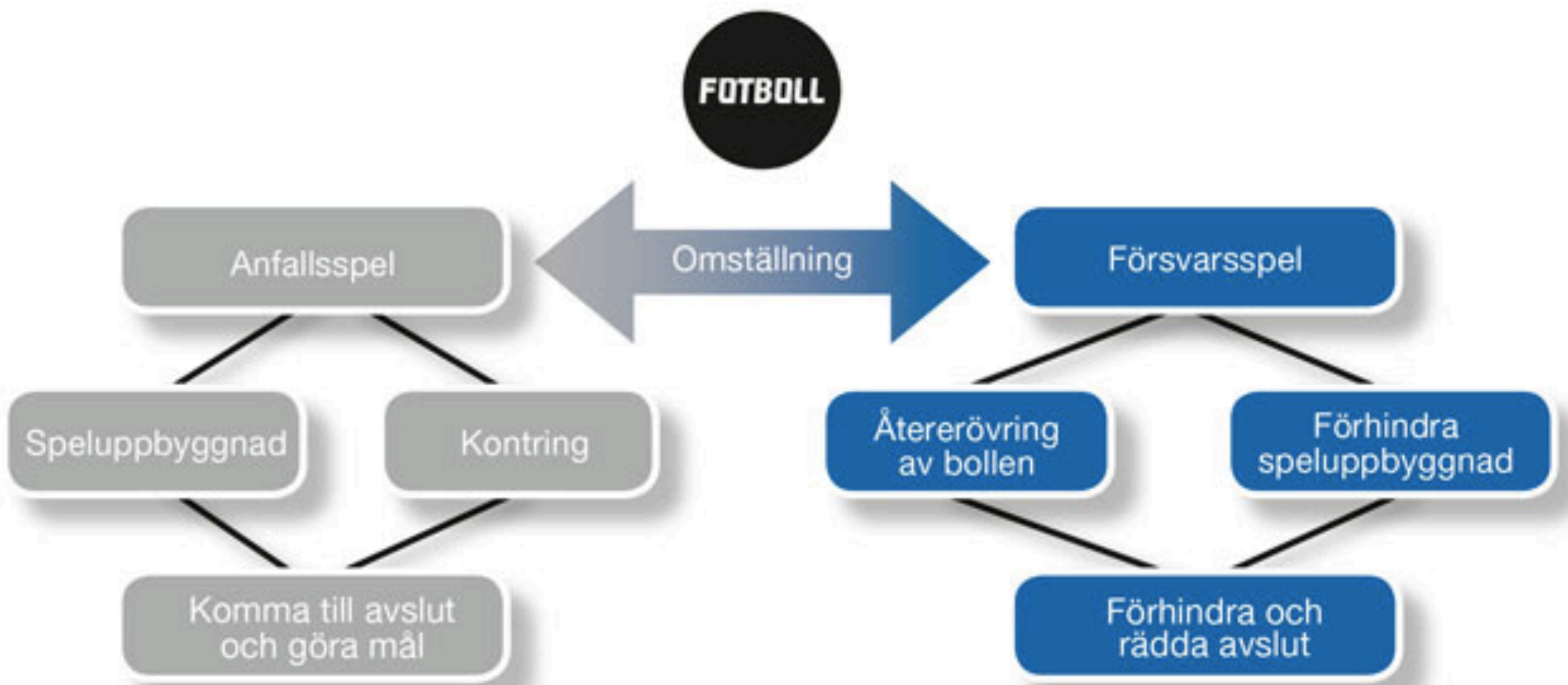
Om spelare inom akademien inte lever upp till kraven vid upprepade tillfällen så kan akademien genom samtal med spelare och förälder utfärda en varning. Om misskötsamheten upprepas efter varning så kan spelare få lämna akademien och deltagaravgifter återbetalas beroende på hur lång tid av termin som passerat. Deltagaren är välkommen att anmäla sig till nästa termin.



BUTIKEN DÄR DU
KÄNNER DIG SOM HEMMA



Fotbollens olika skeenden



Fotboll är ett lagspel som bygger på att spelarna som ett kollektiv löser olika situationer. När laget spelar anfallsspel samarbetar spelarna för att ta sig framåt med bollen. Man bygger upp spelet med målsättningen att komma till avslut och göra mål. När laget förlorar bollinnehavet till motståndarna ställer man om till försvarsspel. En strategi kan då vara att direkt försöka återerövra bollen och så snabbt som möjligt återuppta anfallsspelet.



Planens korridorer



Central korridor

Återfinns i den centrala ytan mellan straffområdets halvmånens båda ändar.

Inre korridorer

Återfinns mellan halvmånen och straffområdets kant

Yttre korridorer

Återfinns från straffområdets kant till långsidan



Spelytor



Utgångsytan

Ytan framför
motståndarnas forwards

Spelyta 2

Ytan bakom motståndarnas
mittfältare

Spelyta 1

Ytan bakom motståndarnas
forwards

Spelyta 3

Ytan bakom motståndarnas
backlinje

Grundförutsättningar i anfallsspel



Spelbarhet

En spelare kan vara spelbar både framför och bakom bollhållaren, vilket som är bäst beror på om bollhållaren är rättvänd eller felvänd.

Att spelarna ständigt orienterar sig och är i rörelse mot fri spelyta skapar bra passningsalternativ för bollhållaren.

Spelavstånd

Ett bra spelavstånd är situationsanpassat och varierar från situation till situation.

Om avståndet är för kort kan motspelaren som pressar bollhållaren även hinna störa medspelaren när denne får bollen.

Vid för lång spelavstånd finns det risk för att en motspelare bryter passningen.

Spelbredd

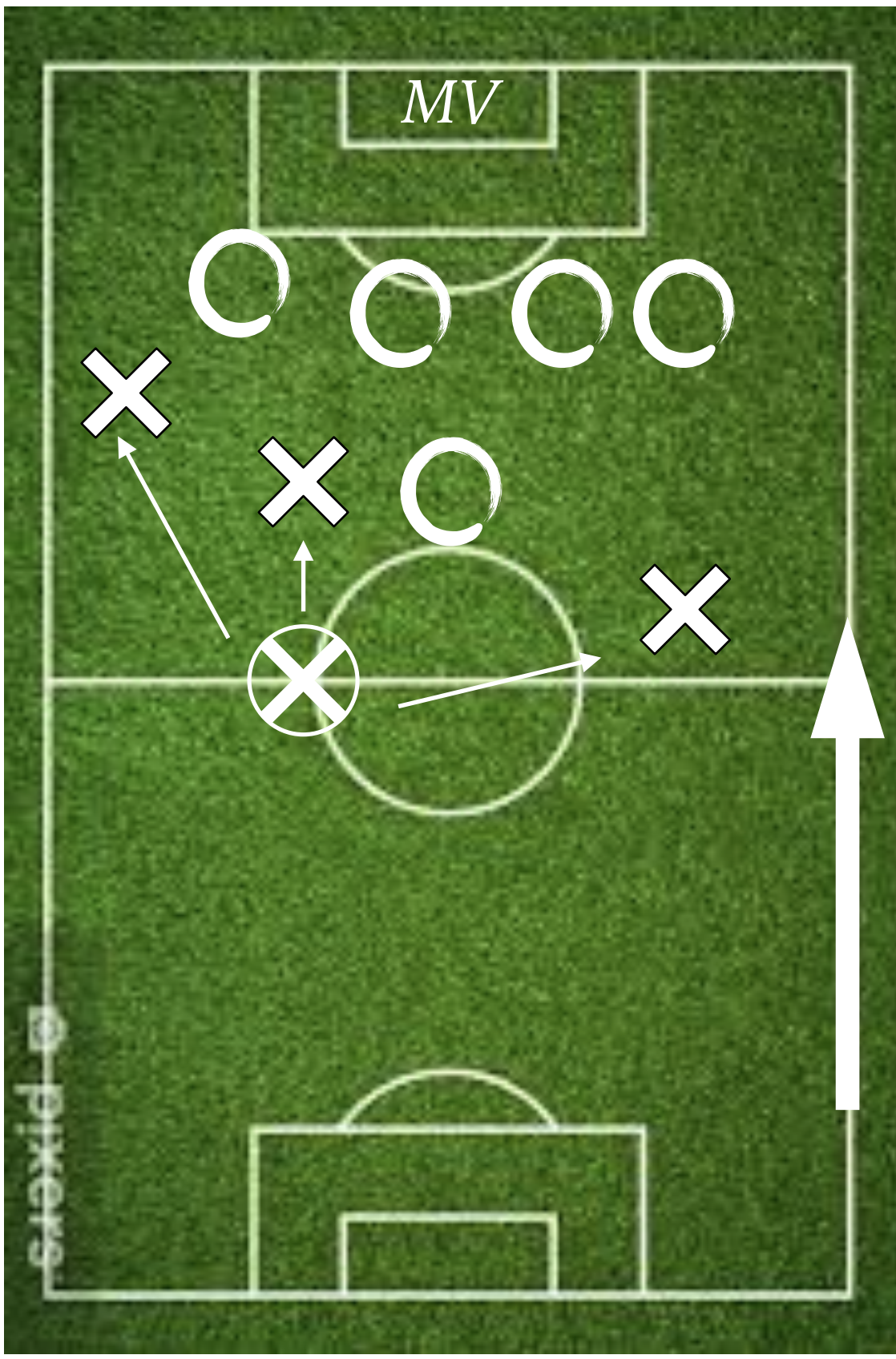
När laget har bra spelbredd utnyttjar man spelytans bredd vilket kan dra isär motståndarens försvar.

Med god spelbredd kan laget vända spelet från den ena kanten till den andra.

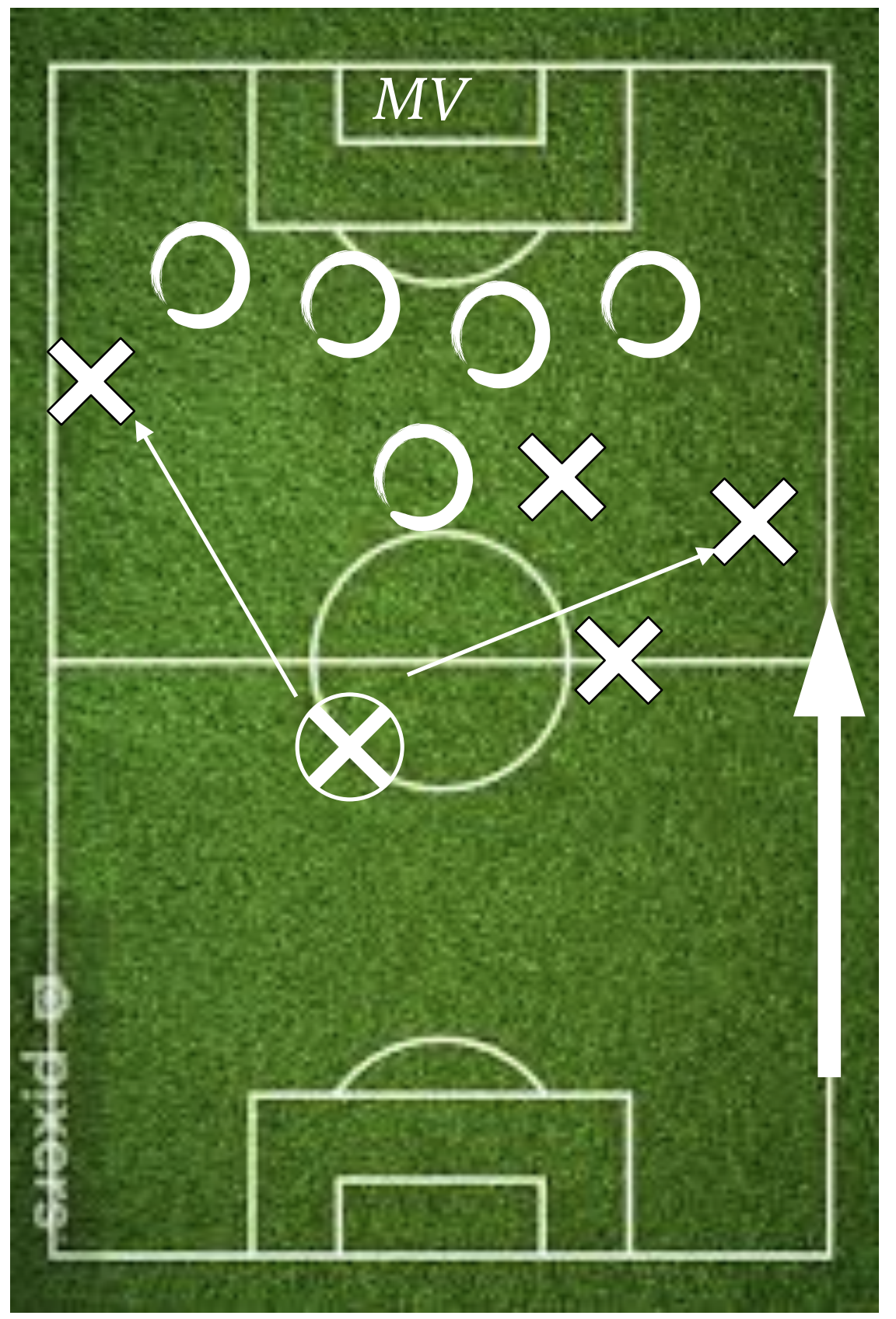
Speldjup

Speldjup innebär att medspelarna skapar förutsättningar för bollhållaren att spela bollen både framåt och bakåt.

Bra speldjup minskar också riskerna för att bollhållaren tvingas slå en passning i sidled som motståndarna bryter.



Olika spelavstånd



Spelbredd



Speldjup



Symboler



Anfallsvapen



Det finns olika metoder för att komma till avslut och göra mål, vad du använder beror på flera saker, det kan vara lagets spelsätt, motståndarnas försvar, medspelarens position eller din individuella skicklighet.

Man kan utmana, finta och dribbla.

Att Utmana innebär att driver bollen mot motspelaren i syfte att kanske finta denne genom att dribbla dig förbi till ytan bakom.

Man kan använda sig av överlappning.

Om bollhållaren t.ex. driver bollen inåt i plan, kan en medspelare springer runt denne och djupled för att komma förbi motståndarna på kanten

Man kan använda sig av väggspel.

Bollhållaren driver bollen mot motspelaren, och om denna har en medspelare framför sig, så kan bollhållaren passa bollen framåt och springa förbi motspelaren för att få tillbaka bollen bakom.

Man kan använda sig av avledande rörelse.

Avledande rörelse eller V-löpning är när medspelaren t.ex. först löper i djupled och sedan vänder och möter bollhållaren, i syfte att löpa sig fri från sin motspelare.

Man kan använda sig av korslöpning.

Vid inlägg kan två anfallare löpa in i straffområdet och korsa varandras löpvägar.

Man kan använda Motrörelse.

En spelare som är markerad kan löpa emot bollhållaren, för att sedan springa i djupled, i syfte att skaka av sig motståndaren och kunna attackera nästa spelyta.



Kollektiva anfallsmetoder



Uppspel

Anfallande laget har bollen i utgångsytan och försöker nå övriga spelytor.

Uppflyttning

Metod som laget använder när bollen spelas framåt och laget flyttar framåt för att behålla rätt spelavstånd.

Spelvändning

Ta sig fram i djupled, bollhållaren är rättvänd och spelar diagonalt framåt, passningen passerar troligtvis flera korridorer.

Djupledsspel

Målet är att erövra spelytor i djupled och passera en eller flera spelytor i anfallsriktningen.

Komma till avslut och göra mål

Ta sig förbi motståndarnas samlade försvar och komma till avslut.



Försvarsspel

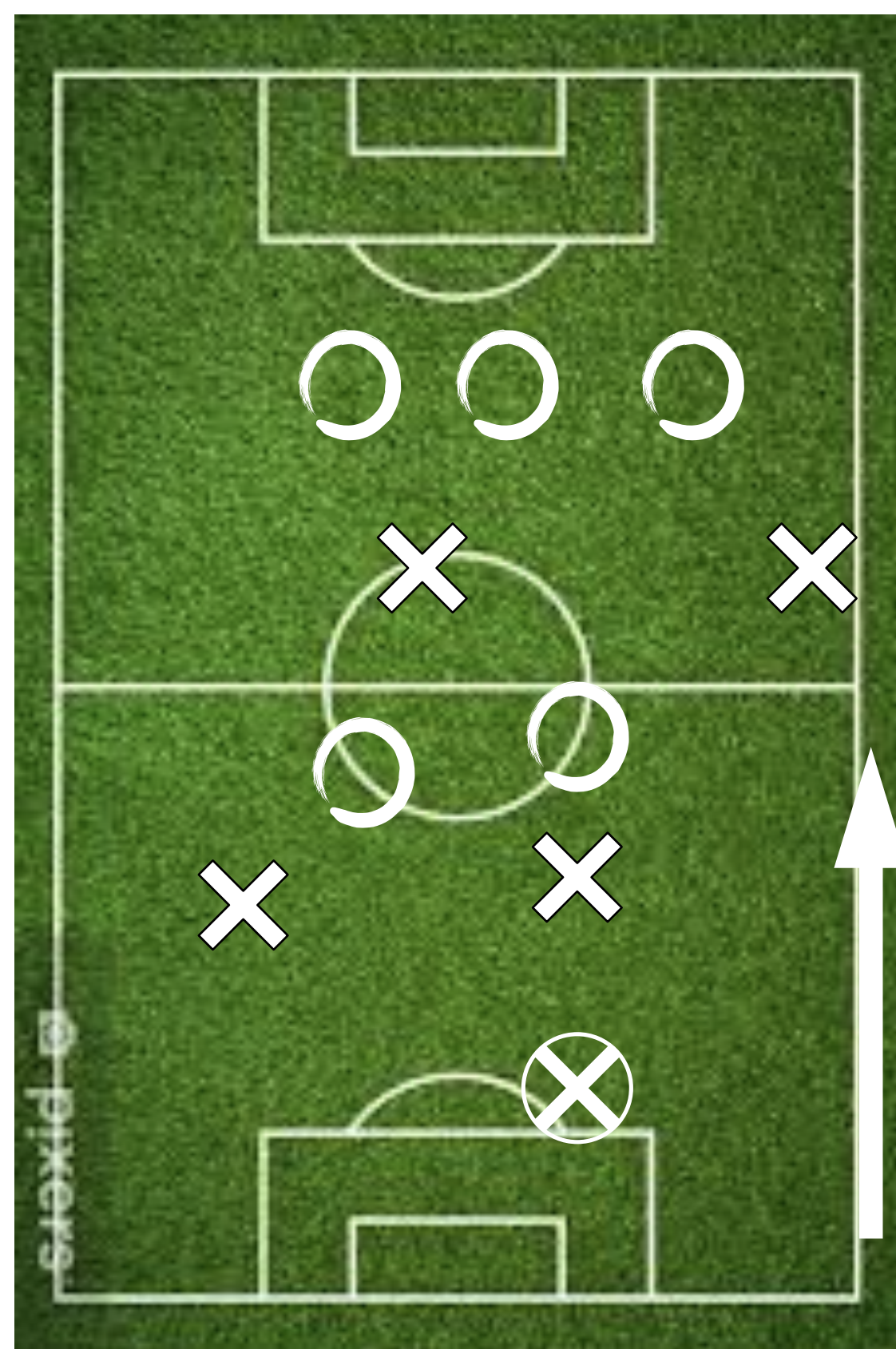


Metoder i försvarspelet

Positionsförsvaret

I positionsförsvaret så är bollens position det viktigast, följt av medspelarens position och slutligen motståndaren.

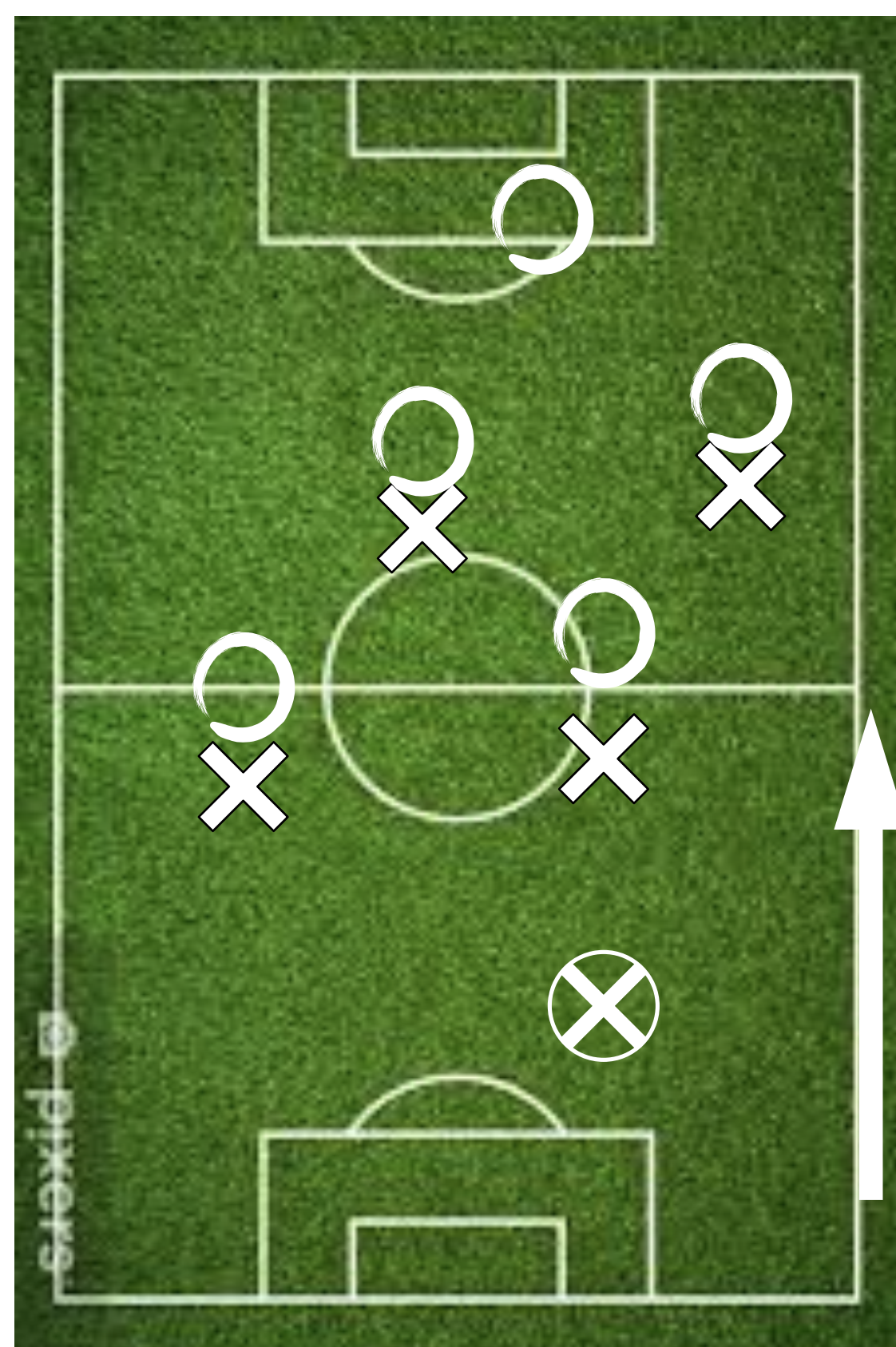
Den spelare som är närmast motståndarnas bollhållare har till uppgift att pressa bollhållaren.



I markeringsförsvaret innebär att försvarsspelarna placerar sig i förhållande till den närmaste och mest offensive placerade motspelaren.

Här kan man använda olika arbetssätt:

Zonmarkering, Man-man markering,
Kombinationsmarkering.





Kollektiva



försvarsmetoder

Det finns ett antal metoder som man använder sig av i försvarsspelet, här kommer det en kortfattad sammanfattning.

Högt försvarsspel

Hindra motståndarna att bygga spelet från utgångsytan.

Lågt försvarsspel

Hindra motståndarna i ett senare skede, när t.ex. deras målvakt har bollen, så befinner sig försvarade lagets anfallsspelare vid mittlinjen.

Överflyttning

Hela laget flyttar över mot bollsidan för att minska motståndarnas spelytor.

Centrering

Man försvarar de centrala ytorna och minskar motståndarna spelytor där istället för att prioritera de yttre korridorerna.

Uppflyttning

Sker t.ex. när motståndarna spelar bollen bakåt, då flyttar försvarande lag fram, för att minska spelutrymmet framför lagdelen.

Retirering/nedflyttning

När motståndarnas bollhållare är rättvänd och inte under press, behöver laget flytta ner för att skydda ytorna bakom lagdelen/lagdelarna.



Grundförutsättningar i försvarsspel

Varje enskild spelare behöver behärska dessa förutsättningar i försvarsspelet, för att samarbetet med övriga medspelare ska fungera.

Pressa

När laget förlorar bollen ska spelaren som är närmast motståndarnas bollhållare pressa så att bollhållaren får problem.

- * Starta löpningen för att pressa redan när bollen är på väg mot bollhållaren*
- * Bedöma om det är lämpligt att försöka bryta direkt eller sänka farten något framför bollhållaren*
- * Tänka på att pressavståndet till bollhållaren ska vara så kort som möjligt utan att risken för att bli passerad blir för stor*
- * Agera halvt rättvänd för att kunna följa motspelarens rörelse*
- * Ha låg tyngdpunkt genom att böja knäna och i höftleden och ha brett mellan fötterna*
- * Vara framåtlutad med kroppstyngden på främre delen av fötterna*
- * Pressa motståndaren i en bestämd riktning*
- * Rikta blicken på bollen och på motståndarens höft*



Grundförutsättningar i försvarsspel

Markera

Att markera innebär att bevaka en motspelare så att man kan bryta en passning eller tvinga motspelaren att ta emot passningen felvänd.

Försvarsspelaren som markerar ska

- * från sin position kunna se motspelaren och bollen samtidigt
- * agera halvt rättvänd så att denne kan följa motspelarens rörelse
- * ha brett mellan fötterna och låg tyngdpunkt genom att böja knäna och i höftleden
- * markera på ett sådant avstånd till motspelaren att det går att bryta dåliga passningar eller mottagningar
- * inte markera för nära motspelaren så att denne kan löpa sig fri eller vända bort försvarsspelaren

Täckning

Täckning är en gardering i försvarsspelet och betyder att en eller flera försvarsspelare bevakar ytor som är attraktiva för motståndarna. De spelare som täcker ytor ska kunna bryta passningar, vara beredda att ge understöd, inleda press eller markera

Understöd

Att ge understöd innebär att täcka yta så att man kan hjälpa den spelare som pressar bollhållaren.



Kost



Kroppen får energi från livsmedel som i första hand innehåller kolhydrater och fett.

Om man får i sig för lite energi innebär det att prestationen försämras och att risken för skador och infektioner ökar.

Det är viktigt att kroppen får i sig, i rätt mängd, av alla näringsämnen.

Kroppens drivmedel är kolhydrater och fett

Proteiner bygger upp kroppen

Vitaminer, mineralämnen och vatten förbygger och hjälper kroppen att fungera bättre.

Vad bör man äta då?

En balanserad kost bör dagligen innehålla

- * frukt och grönsaker*
- * potatis, ris, pasta, bröd, quinoa och andra kolhydratrika produkter*
- * kött, fisk, fågel och ägg*
- * mjöl, ost, yoghurt eller liknande produkter*
- * vatten*



Kost



Måltider

Frukost

Frukosten bör innehålla 20-25 procent av dagens totala energiintag.

En bra frukost kan innehålla:

- * gröt, mjölk med bär, frukt, sylt eller äppelmos och ett glas apelsinjuice*
- * fil med müsli, ett par smörgåsar med skinka, leverpastej eller ost, ägg och en frukt eller apelsinjuice.*

Mellanmål

Kan t.ex. innehålla ett par smörgåsar, frukt eller yoghurt.

Lunch/middag

Både lunch och middag bör ge ett energiintag som motsvarar cirka 25-30 procent vardera av dagens totala behov.

Före träning

Större måltid ca 3-4 timmar före träning

Magert kött och fisk (kyckling, kalkon, kalv och kokt fisk) samt pasta och ris eller potatis är bra alternativ, det är också bättre att äta kokta grönsaker än råa. Undvik mycket fett och kostfiber!

Efter träning

Snabba kolhydrater direkt efter träningen, för att snabbt återhämta sig och återställa immunförsvaret, t.ex. mjölk, smörgås av vitt bröd med skinka (ost) och banan, även nyponsoppa, russin och sportdryck ger snabb återhämtning.

Därefter bör man äta en större måltid, ca 1-2 timmar efter träningen. För att proteiner och kolhydrater snabbt ska kunna lämna magsäcken bör spelaren vid denna måltid undvika fet mat. Man bör välja mat som känns lätt att äta.