Fotbollslyftet

Välkomna!

Ledarfortbildning 10-16 år

Fotbollslyftet och Göteborgs Fotbollförbund

2023

Agenda

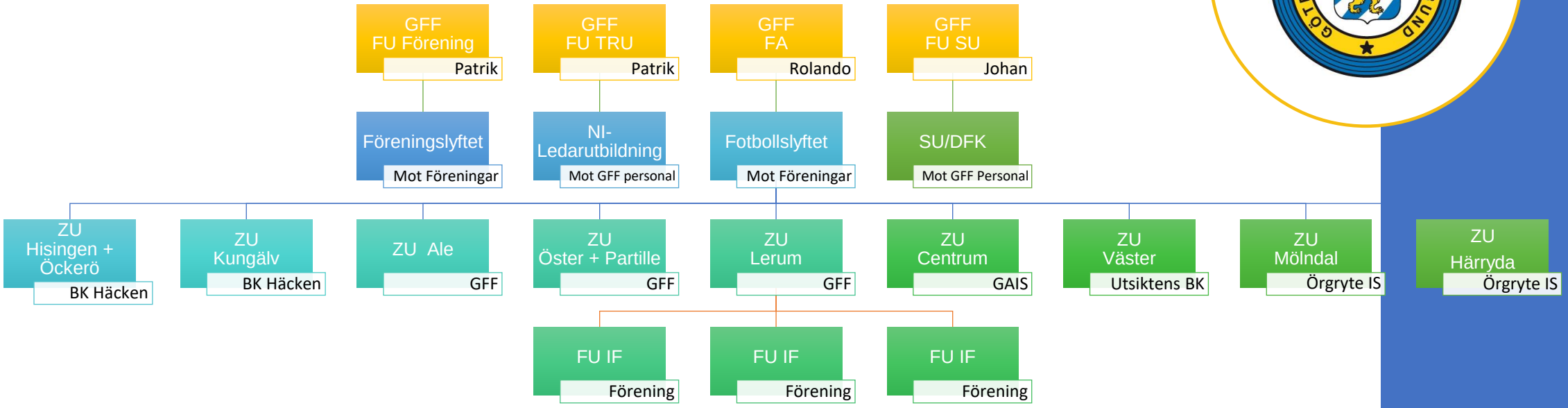
- Fotbollslyftet
- Bra spelarutbildning i träning
- Bra spelarutbildning i match
- Ledarskap och föräldraskap
- Viktiga datum 2023
- Ev. Praktik

Fotbollslyftet



Vad är Fotbollslyftet?

Satsning där Göteborgs Fotbollförbund (GFF) via Zonutvecklare (ZU) skall komma närmare Fotbollsutvecklare i förening (FU IF) samt föreningens ledare för att skapa så många och så bra miljöer som möjligt.



Varför Fotbollslyftet?

Vi ska ha bättre spelarutbildning genom fler bra miljöer. För att få fram bättre fotbollsspelare. Absolut. Men **framförallt** för att bli bättre på fotboll är viktigt för att våra barn- och ungdomar ska vara kvar i idrotten.

Forskning inom området varför barn och ungdomar väljer att delta samt stanna inom idrotten finns det dokumentation på.

Varför Fotbollslyftet?

Faktorer som gör att barn idrottar, och fortsätter idrotta:

- **Upplevd kompetens**
- **Lära sig nya färdigheter**
- Föräldrar (familj)
- Vänner och lagkamrater
- Ha roligt

Exempel:
Bailey, R., Cope, E. J., & Pearce, G. (2013)
Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches.
International Journal of Coaching Science,*7*(1).

Hur skapar vi fler och bättre miljöer?

I Fotbollslyftet vill vi öka fotbollskompetensen i föreningarna genom

- **Besök i föreningar**
- Lokal ledarutbildning (LLU) i zonen
- Zonlagsturnering
- Formella SvFF utbildningar som SvFF D samt UEFA C i zonen
- Workshops och spelformsutbildningar i zonen
- Utbildar FU IF

Samtliga aktiviteter som riktar sig först och främst till er ledare.


UNITE AS ONE
Always Keep Fighting!
Reject fear LOVE the OTHER
Fight back
Live Life 2016!
Donald Trump He smells like a Dump
THE WORLD IS NEAR OUR VISION WILL BE TRUMPS
DON'T DRINK
Do not forget how you feel right now.
Love will always win
Hate will end with Kindness
STAY AWAKE!
Be KIND
Say it Loud Say it Clear We ARE Here!
My Vagina — my choice!
ALICIA
TRUMPS hate
KEEP LOVE ALIVE!
FIGHT
UNITED AGAINST HATE!
I Not like you
HISTORY HAS ITS EYES ON YOU
WE ALL LOSE WHEN HATE WINS
BE LOUD!!
I ♡ NY
VIVA MEXICO!
You are WORTHY POWERFUL VALUABLE
LOVE
Love Wins
Love Life
Have a Cup of Positivity
Feels like all all over again
Love conquers all
Love is
Love is female
Love is not illegal
Love is Love
Love is Love
Love is Love

Lokal ledarutbildning (LLU)

Träning

Ledarskap
Föräldraskap

Match

Bra spelarutbildning i träning



Spelarutbildning i träning

Träning

Vi tränar med boll och motståndare, beslutsfattandet är i fokus.

Vi tränar fotboll varje minut av plantiden.

Vi har korta pauser mellan övningarna och flyt i träningen.

Vi har i varje övningen en hög grad av aktivitet för varje spelare.

Vi passar bollen till varandra och spelar oss ur alla situationer.

Målvaktsträning 7 mot 7

Gärna målvaktspecifik teknikträning vid varje träningstillfälle, där alla spelare deltar.

Vid spel (inkl. match) får alla testa på att vara målvakt.

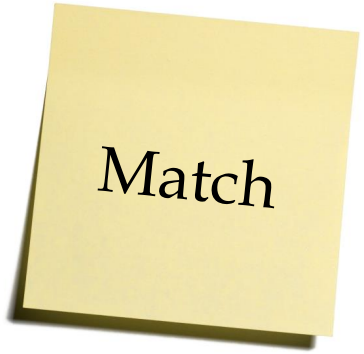
Målvaktsträning 9 mot 9/11mot 11

I de fall det inte finns någon ledare som specialtränar målvakterna så deltar målvakterna fullt ut i träningen med utespelarna och integreras i lagträningen. Ofta är det då målvaktens offensiva aktioner som tränas.

Oavsett så tränar målvakterna ihop med utespelarna åtminstone 2/3 av plantiden.

Bra spelarutbildning i match

Spelarutbildning i match



Vi passar bollen till varandra och spelar sig ur alla situationer – behåll bollen. Vi strävar efter att ha bollen.

Vi utvärderar matchen utifrån vårt träningsinnehåll och vårt sätt att spela fotboll. Matcherna har vi för att utbildas och utvecklas.

Vi förbereder oss inför match på samma sätt som vi tränar: med boll, motståndare och beslutsfattande.

Alla spelare är en viktig del av alla spelets skeden och spelar på flera positioner.

Spelets skeden och prioriteringar 9 mot 9 och 11 mot 11 (13-16 år)

Anfallsspel
När vi har bollen

Omställning

Försvarsspel
När motståndarna har bollen

Speluppbyggnad
Ta oss fram spelyta för spelyta

Prio:
- Prioritera i tur och ordning linje 3, 2, 1
- Spelvändningar (förbi korridor)
- Positionering i alla korridorer och spelytor

Kontring
Behåll bollen

Prio:
- Hitta lågriskpassning ur press
- Spelvändning (förbi korridor)

Återerövring av bollen
Ta tillbaka bollen direkt

Prio:
- Snabbt pressa bollhållaren
- Överflyttning och markera

Förhindra speluppbyggnad
Hindra motståndare att sig framåt

Prio:
- Förhindra i tur och ordning linje 3, 2, 1
- Vinn bollen i yttre korridor

Komma till avslut och göra mål
Hitta farliga ytor

Prio:
- Hitta medspelare i assistzon
- Spela bollen med låg risk till Gold Zone för avslut

Förhindra och rädda avslut
Försvara målet och farliga ytor

Prio:
- Skydda assistzon, Gold Zone och målet

Spelets skeden och prioriteringar 7 mot 7 (10-12 år)

Anfallsspel
När vi har bollen

Omställning

Försvarsspel
När motståndarna har bollen

Speluppbyggnad
Ta oss fram spelyta för spelyta

Prio:
- Prioritera i tur och ordning linje 3, 2, 1
- Spelvändningar (förbi korridor)
- Positionering i alla korridorer och spelytor

Kontring
Behåll bollen

Prio:
- Hitta lågriskpassning ur press
- Spelvändning (förbi korridor)

Återerövring av bollen
Ta tillbaka bollen direkt

Prio:
- Snabbt pressa bollhållaren

Förhindra speluppbyggnad
Hindra motståndare att sig framåt

Prio:
- Förhindra i tur och ordning linje 3, 2, 1

Komma till avslut och göra mål
Hitta farliga ytor

Prio:
- Spela bollen med låg risk för avslut

Förhindra och rädda avslut
Försvara målet och farliga ytor

Prio:
- Skydda målet

Fasta situationer

Sätts generellt igång så snabbt som möjligt.

Det gäller framförallt insparkar, inkast samt frisparkar ute på plan.

Samma principer som i övriga (passnings-)spelet, dvs. passa bollen till varandra.

Rekommenderade utgångspositioner

7 mot 7 (10-12 år): 2-3-1

9 mot 9 (13-14 år): 4-3-1. Offensivt 2-3:2-1

11 mot 11 (15 år): 4-3-3. Offensivt 2-3:2-3

11 mot 11 (16 år): 3-5-2 alt. 3-4-3. Offensivt 3-4:1-2 alt. 3-3:1-3

Ledarskap och föräldraskap

Ledarskap och föräldraskap



Vi är tillåtande och spelarna får hela tiden chansen att försöka, oavsett utfall.

Vi är uppmuntrande och närvarande.

Spelarna görs delaktiga med frågor och utmaningar.

Vi är långsiktiga och konsekventa. Våga förstärka och korrigera!

Viktiga datum

Viktiga datum 2023

- 230422 Lokal Ledarutbildning (LLU) vår 10-12 år
- 230423 Lokal Ledarutbildning (LLU) vår 13-16 år
- 230608 Bemanningsmöte Zonlagsturnering 14-16 år
- 230823 Fortbildning Zonlagscoacher 14-16 år
- 230909-10 Zonlagsturnering på Kviberg 14-16 år
- 231021 Lokal Ledarutbildning (LLU) höst 10-12 år
- 231022 Lokal Ledarutbildning (LLU) höst 13-16 år
- 231112 Ledar- och Spelarutbildning (LSU) Futsal 13-16 år

Praktik (kan vara teoretiskt)



Spelarutbildning i träning



Vi tränar med boll och motståndare, beslutsfattandet är i fokus.

Vi tränar fotboll varje minut av plantiden.

Vi har korta pauser mellan övningarna och flyt i träningen.

Vi har i varje övningen en hög grad av aktivitet för varje spelare.

Vi passar bollen till varandra och spelar oss ur alla situationer.

Spelets skeden och prioriteringar 9 mot 9 och 11 mot 11

Anfallsspel
När vi har bollen

Omställning

Försvarsspel
När motståndarna har bollen

Speluppbyggnad
Ta oss fram spelyta för spelyta

Prio:
- Prioritera i tur och ordning linje 3, 2, 1
- Spelvändningar (förbi korridor)
- Positionering i alla korridorer och spelytor

Kontring
Behåll bollen

Prio:
- Hitta lågriskpassning ur press
- Spelvändning (förbi korridor)

Återerövring av bollen
Ta tillbaka bollen direkt

Prio:
- Snabbt pressa bollhållaren
- Överflyttning och markera

Förhindra speluppbyggnad
Hindra motståndare att sig framåt

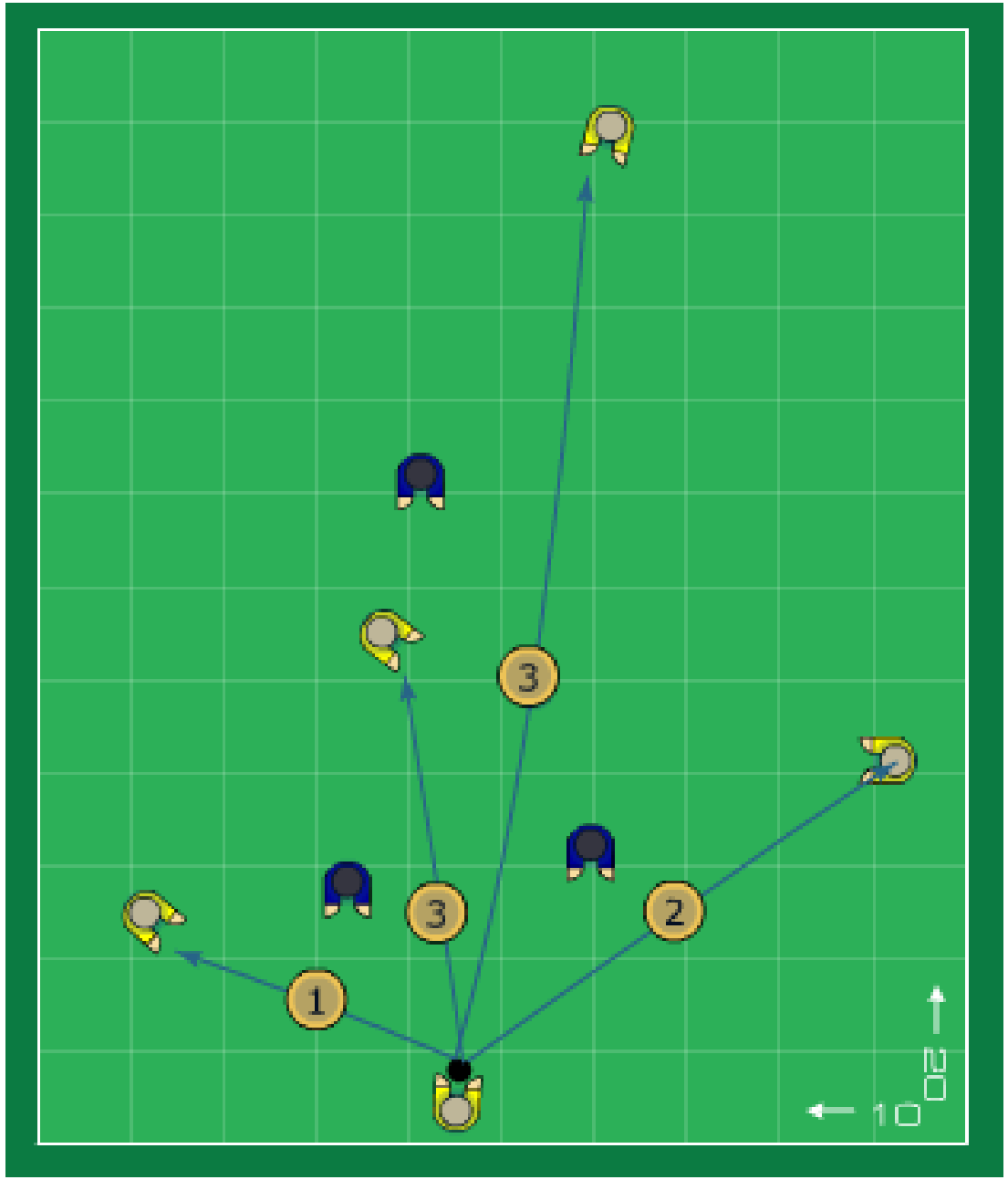
Prio:
- Förhindra i tur och ordning linje 3, 2, 1
- Vinn bollen i yttre korridor

Komma till avslut och göra mål
Hitta farliga ytor

Prio:
- Hitta medspelare i assistzon
- Spela bollen med låg risk till Gold Zone för avslut

Förhindra och rädda avslut
Försvara målet och farliga ytor

Prio:
- Skydda assistzon, Gold Zone och målet


3
3
2
1
20
10

Modell för passningsspel

- **Förstalinje-passning (framför)**
  En passning som inte passerar en motståndare i djupled.

- **Andralinje-passning (utanför och förbi)**
  En passning som passerar en motståndare i djupled men som inte går mellan motståndare.

- **Tredjelinje-passning (igenom)**
  En passning som går mellan motståndare.

Tack för idag!

Nästa träff 8 juni och Bemanningsmöte Zonlagsturnering:
https://www.gbgfotboll.se/utbildning/tranarutbildning/zonlagsturnering/

Presentation samt träningsprogram
https://www.gbgfotboll.se/utbildning/tranarutbildning/lokal-ledarutbildning-llu/

Om Fotbollslyftet:
https://www.gbgfotboll.se/forening/satsningar/fotbollslyftet/

Kontakt:
Shkar.nawzad@gbgfotboll.se
0735-620590

Tack för visat intresse!



Fotbollslyftet