# Zonlagsturneringen 2022

Välkomna!

Registrera er på QR koden ovan

# Fortbildning
# Zonlagsturneringen 2022

Spelarlyftet och Göteborgs Fotbollförbund

220901

# Agenda

- Gemensamt:
  - Praktiskt
  - Fotbollsspråk
  - Ledar- och tränarskapet
  - Fotbollsinnehåll i Zonlagsturneringen

- I grupper:
  - Matchspel på Zonlagsturneringen
  - Träningsprogram för Zonlagsträning

# Det praktiska

# Läget i zonerna

- F14 – 12 lag

4 lag: Lerum/Härryda, Väster. 2 lag: Kungälv/Ale. 1 lag: Söder, Öster.

- P14 – 16 lag

6 lag: Lerum/Härryda. 4 lag: Väster. 3 lag: Öster(?). 2 lag: Söder. 1 lag: Norr.

- F15 – 7 lag

2 lag: Kungälv/Ale, Norr. 1 lag: Söder, Väster, Öster.

- P15 – 4 lag

2 lag: Öster. 1 lag: Norr, Söder(?)

# Läget i zonerna

- F16 – 3 lag

3 lag: Alla zoner

- P16 – 4-5 lag

4-5 lag: Alla zoner(?)

Totalt antal lag: 46-47 st.

**Viktigt!**

Varje förenings spelare fördelas jämnt över zonens lag.

Bara spelare födda det aktuella året, t.ex. F14 födda 2008, deltar.

# Viktiga datum

- 220818 Nomineringsmöte
- 220828 Sista dag för inlämnande av laguppställningar
- 220901 Fortbildning Zonlagscoacher
- 220905-08 Ev. Zonlagsträning/träff lagvis
- 220910-11 Zonlagsturnering på Kviberg

# Ansvarsfördelning framåt

GFF ansvarar för att:

• Spelschemat för turneringen finns tillgängligt 2/9.

Läggs på cupsidan:
https://www.procup.se/cup/35712.htm

All info går alltid att komma åt via:
www.gbgfotboll.se/utbildning/spelarutbildning/zonlagsturnering/

Zonlagscoacherna ansvarar för att:

• Eventuell Zonlagsträning/träff genomförs.
• Återbud och ev. inkallande av andra spelare hanteras.
• Allt material finns på plats.
• Kalla spelarna till varje tillfälle (ihop med aktuell ledare).

# Spelschema - principer

## Generella principer

- Lördag: Spela en match, vila en match, spela en match
- Söndag: En match

- F15

1 lag får tiden 09:00 och 14:20 - lördag

1 lag behöver spela 2 matcher - söndag

- F16

1 lag får tiden 09:00 och 14:20
Alla möter varandra på lördagen, hur gör vi på söndag, en eller två matcher?

# Matchspel Kviberg – 10-11/9

**Underlag:**

- Gräs eller konstgräs. Mestadels gräs.

**GFF:**

- Omklädning (begränsat)

**Zonlagscoacher:**

- Tar med sig bollar till uppvärmning och match
- Tar med sjukvårdsväska
- Tar med sig två västfärger alt. matchställ. Två färger per lag behövs.
- Bestäm färg på shorts och strumpor alt. ta med egna lagets.
- Tar med ifylld aktuell laguppställning till turneringen och lämna till planansvarig ZU/DFK.

**Spelarna:**

- Tar med sig shorts, strumpor och överdragskläder

# Regler och spelform

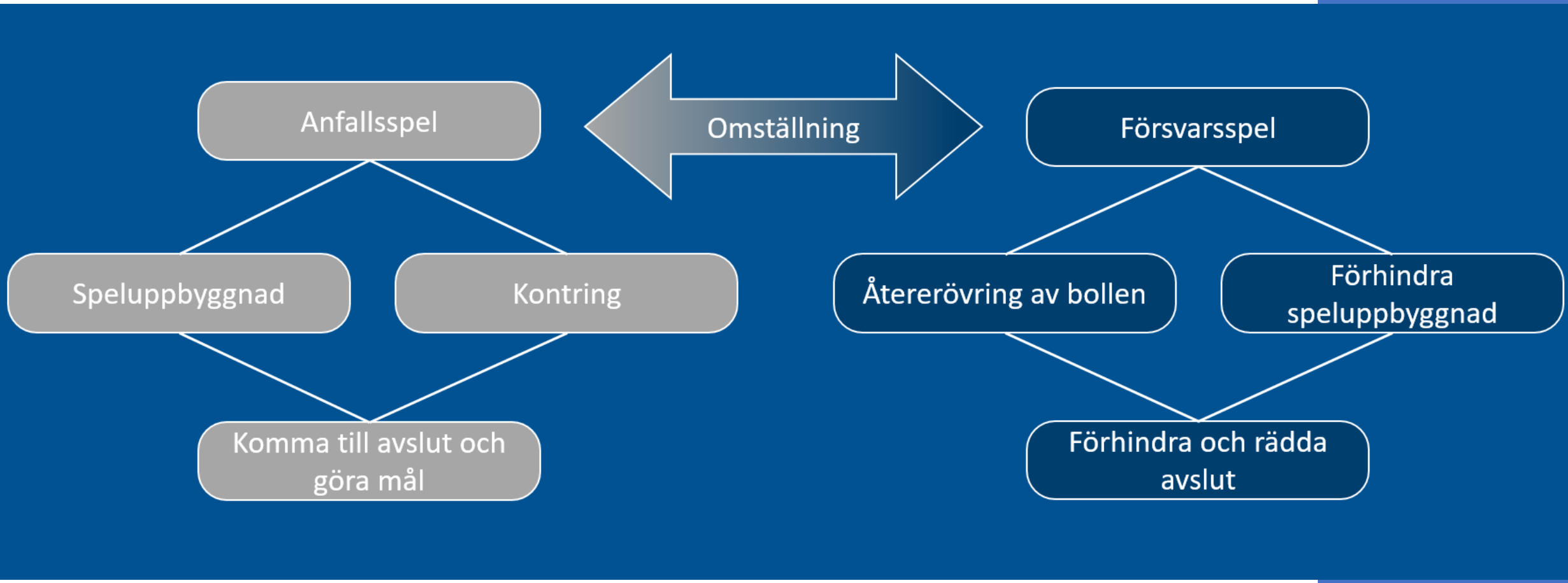
- Speltid 3 x 20 min (alt. 3 x 15 min om det blir 4 matcher i någon åldersgrupp).
- 1 distriktsdomare dömer. Fair Play och uppförande!
- Personlig korttidsutvisning 5 min gäller.
- FP14 spelar på stor 9 mot 9-plan
  FP15 och FP16 spelar på 11 mot 11-plan.
- Bollstorlek 5 för alla klasser.

# Matchning av spelare

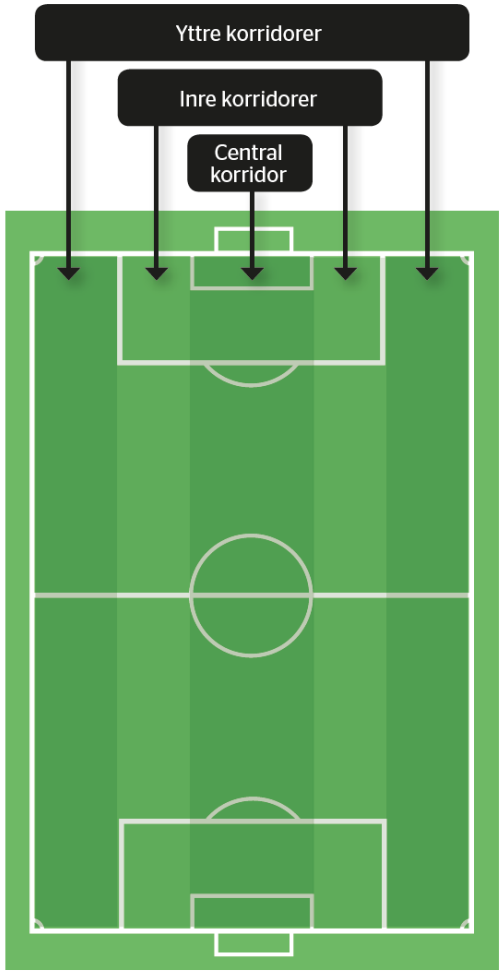
- 16 utespelare + 2 målvakter för FP15 och FP16
- 13 utespelare + 2 målvakter för FP14
- 3 matcher á 3x20 min = 9 perioder. Kravet är likvärdig speltid för alla spelare!
  - Varje spelare spelar 2 perioder per match (optimalt)!
  - Varje spelare startar minst en match!
  - MV delar på speltiden (4 eller 5 perioder var) och skall starta minst en match var.
- Sträva efter att byta i pauserna

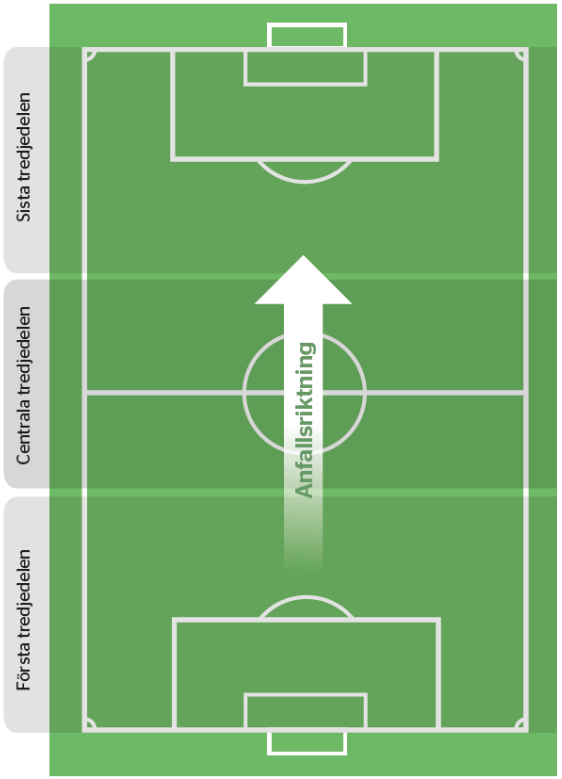
# Fotbollsspråk

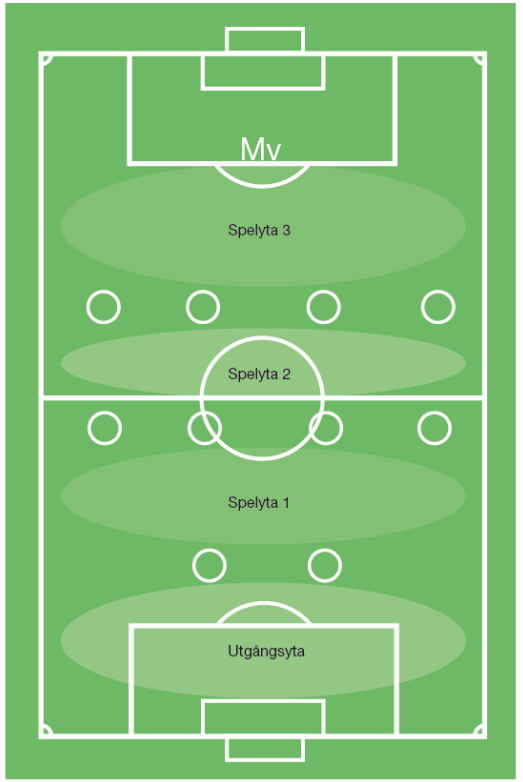
# Spelets skeden



# Planens indelning



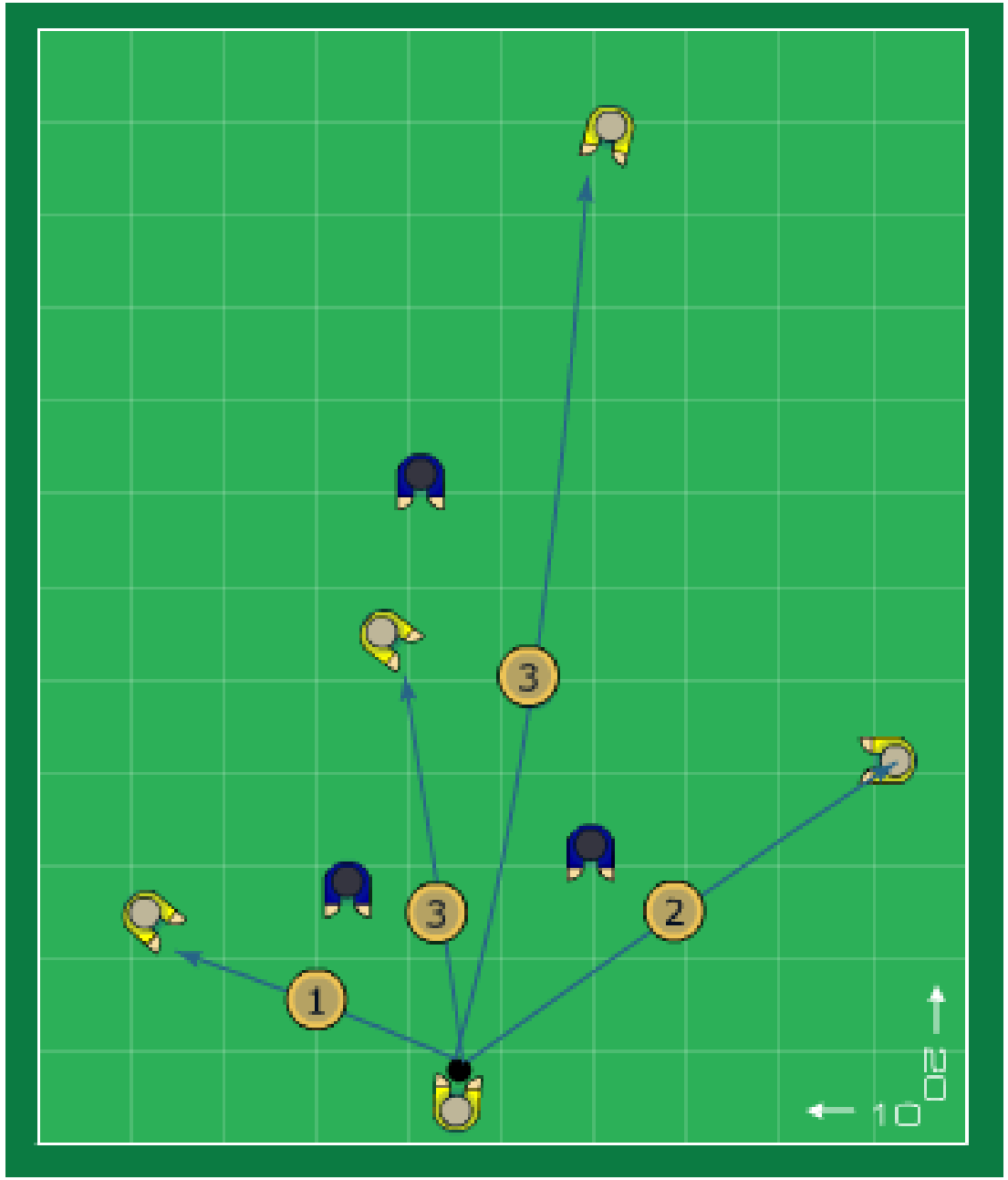
Assistzon
GOLD ZONE
Assistzon
Assistzon

# 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.


3
3
2
1
20
10

# Ledar- och tränarskapet

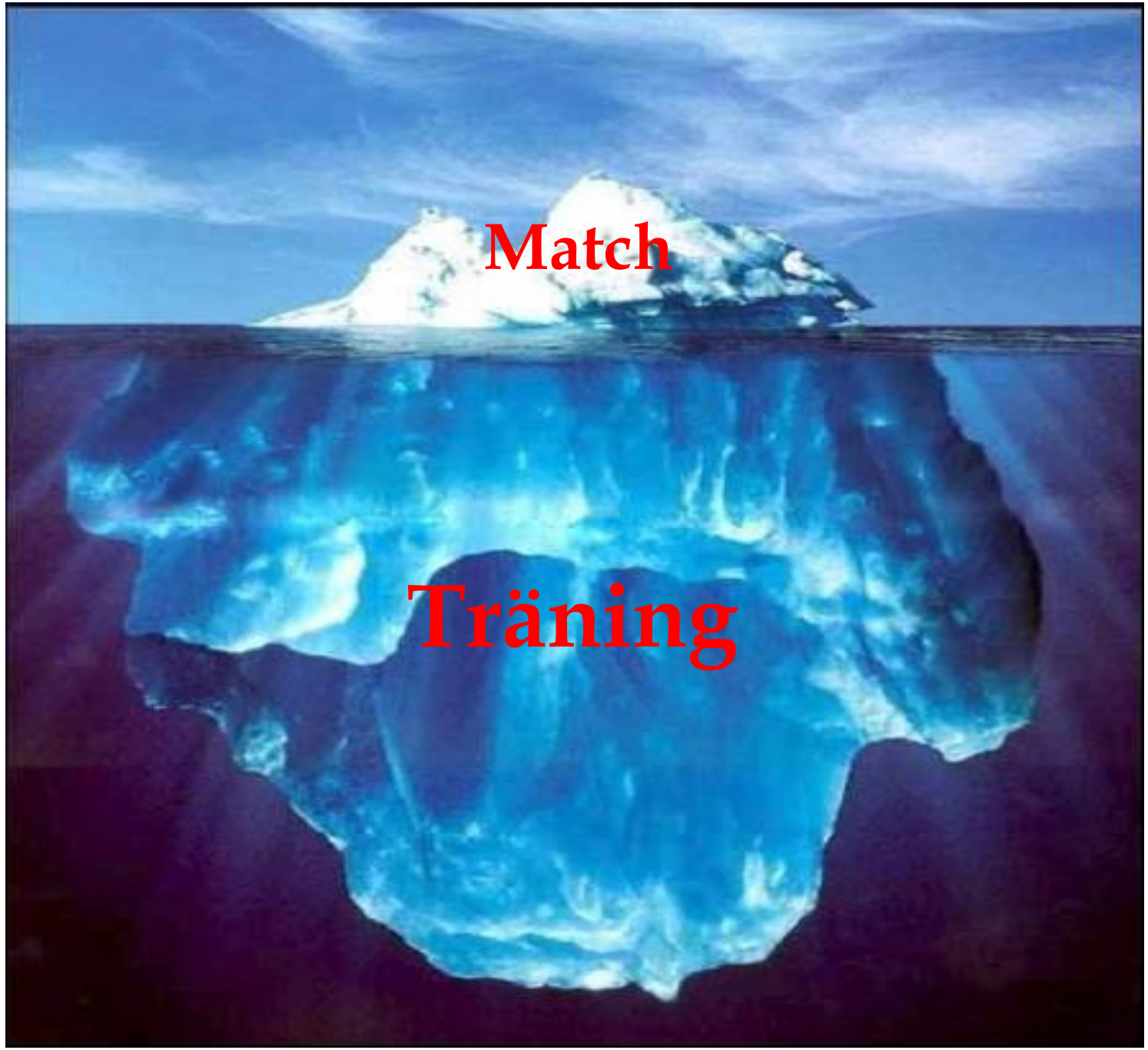
# Hur lär vi ut spelet?

## På träning

- Stor påverkan
  - Placering på planen
  - Spela med instruktion
  - Frysa och ge positiv feedback
  - Bryta ner i andra övningar
  - Storlek plan, antal spelare…
  - Allt utgår från spelet
- Tränarna äger metoderna

## På match

- Liten påverkan
  - Placering utanför planen
  - Matchgenomgång
  - Positiv förstärkning
  - Periodpauser
  - Summering och reflektion
- Spelarna äger besluten


Match
Träning

# Instruktionsmetoder och inlärning

- **Instruktionsinlärning**
  - Vi berättar och talar om. Spelarna lyssnar.
- **Modellinlärning**
  - Vi visar. Spelarna härmar.
- **Guided discovery**
  - Vi guidar. Spelarna upptäcker.
- **Feedback**

# Feedback

1. **Personlig**
   Vem gäller feedbacken? Använd namn.

2. **Konkret**
   Vad är det du ger feedback kring? Var specifik och använd fotbollsspråket.

3. **Positiv och uppmuntrande**
   Oavsett aktionens utfall. Förstärker och berömmer goda försök.

# Fotbollsinnehåll Zonlagsturnering

# Utbildningsturnering

Både för ledare och spelare!

Det är viktigt att göra sitt bästa, men det är inte viktigt att vinna!

Spela en fotboll som möjliggör bra spelarutbildning.

# Allmänna principer matchspel 10-16 år

- Vi spelar matcher för att utbildas och utvecklas - inte för att vinna
- Målsättningen är att ha initiativet i matchen och ”vinna” bollinnehavet
- Anfallsspelet viktigare än försvarsspelet
- Alla spelare deltar både i anfall och försvar – dock med en offensiv balansering
- Vi spelar en passningsorienterad fotboll - med delmålet att bli rättvänd i nästa spelyta (passa bollen till varandra och gärna i vinklar!)
- Spelarna spelar sig ur alla situationer
- Spelarna spelar på flera positioner

# Spelets skeden och prioriteringar

## Anfallsspel
Passera motståndare med bollen

## Omställning

## Försvarsspel
Ta 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

### Kontring
Behåll bollen inom laget

**Prio:**
- Hitta en passning med låg risk (kom därifrån)
- 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:**
- Prioritera i tur och ordning linje 1, 2, 3
- Försök att vinna 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

# Specifika saker att lyfta fram

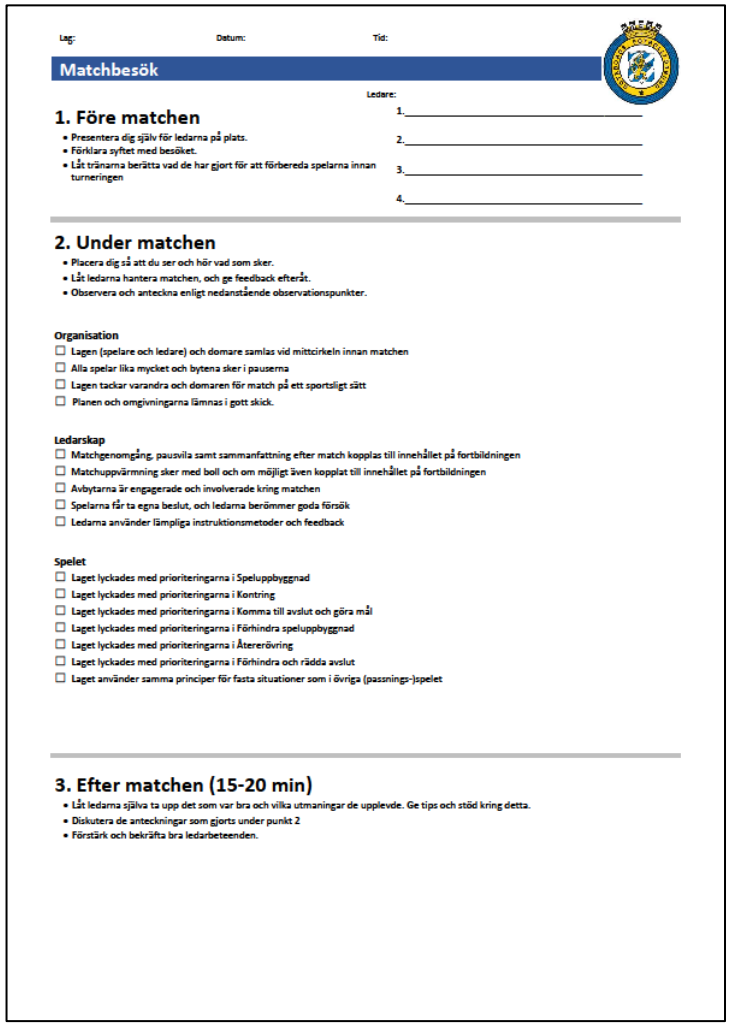
- **Målvaktens delaktighet och igångsättning**
  - Position: Ge plats och ta plats
  - Korta och långa passningar med precision och mål
- **Fasta situationer**
  - Samma principer som i övriga (passnings-)spelet
- **Forcering i slutet av matchen**
  - Ändra inte spelsystemet utan öka risktagandet/värderingen i varje enskild situation!

- **Spela en framtidsinriktad och utvecklande passningsorienterad fotboll där vi är bollförande och spelar oss ur alla situationer!**

# Utgångspositioner

- **4-1-3:** F14 och P14
- **4-1:2-3:** F15 och P15
- **4-2:3-1:** F16 och P16

# Stöd till Zonlagscoacherna



Lag: Datum: Tid:

## Matchbesök

Ledare:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

### 1. Före matchen

- Presentera dig själv för ledarna på plats.
- Förklara syftet med besöket.
- Låt tränarna berätta vad de har gjort för att förbereda spelarna innan turneringen

### 2. Under matchen

- Placera dig så att du ser och hör vad som sker.
- Låt ledarna hantera matchen, och ge feedback efteråt.
- Observera och anteckna enligt nedanstående observationspunkter.

**Organisation**

- ☐ Lagen (spelare och ledare) och domare samlas vid mittcirkeln innan matchen
- ☐ Alla spelar lika mycket och bytena sker i pauserna
- ☐ Lagen tackar varandra och domaren för match på ett sportsligt sätt
- ☐ Planen och omgivningarna lämnas i gott skick.

**Ledarskap**

- ☐ Matchgenomgång, pausvila samt sammanfattning efter match kopplas till innehållet på fortbildningen
- ☐ Matchuppvärmning sker med boll och om möjligt även kopplat till innehållet på fortbildningen
- ☐ Avbytarna är engagerade och involverade kring matchen
- ☐ Spelarna får ta egna beslut, och ledarna berömmer goda försök
- ☐ Ledarna använder lämpliga instruktionsmetoder och feedback

**Spelet**

- ☐ Laget lyckades med prioriteringarna i Speluppbyggnad
- ☐ Laget lyckades med prioriteringarna i Kontring
- ☐ Laget lyckades med prioriteringarna i Komma till avslut och göra mål
- ☐ Laget lyckades med prioriteringarna i Förhindra speluppbyggnad
- ☐ Laget lyckades med prioriteringarna i Återerövring
- ☐ Laget lyckades med prioriteringarna i Förhindra och rädda avslut
- ☐ Laget använder samma principer för fasta situationer som i övriga (passnings-)spelet

### 3. Efter matchen (15-20 min)

- Låt ledarna själva ta upp det som var bra och vilka utmaningar de upplevde. Ge tips och stöd kring detta.
- Diskutera de anteckningar som gjorts under punkt 2
- Förstärk och bekräfta bra ledarbeteenden.

# Gruppvis

# Att diskutera kring matchspel

Diskutera spelets skeden och prioriteringarna i mindre grupper.
Redovisa, ha en fotbollsdiskussion och hitta samsyn i storgrupp.

- Speluppbyggnad
- Kontring
- Komma till avslut och göra mål
- Förhindra speluppbyggnad
- Återerövring
- Förhindra och rädda avslut

+ Fasta situationer (hörnor, frisparkar och inkast)

# Träningsprogram 9 mot 9

https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/traningspass/ShowWorkout/?id=38055

# SPEL GENOM LAGDELAR (SPELUPPBYGGNAD)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

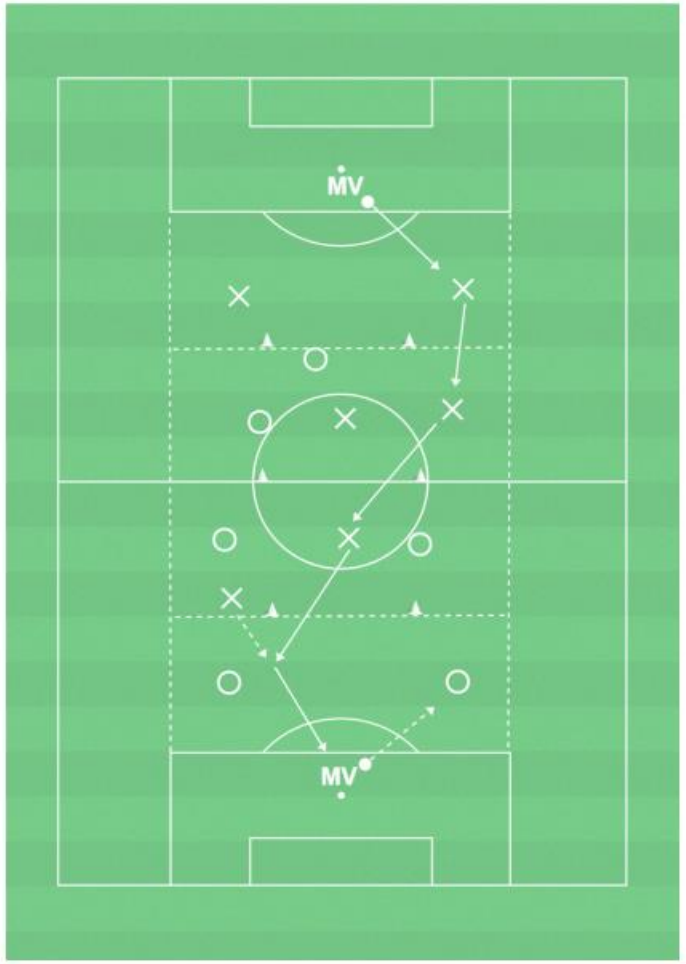
För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*
- Bli rättvänd.
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).
- Spelbara spelare i alla spelytor.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*
- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

*Förhindra speluppbyggnad:*
- Styr pressen åt ett håll.




## Organisation

12-18 spelare, yta 54-47x24m (straffområde - straffområde på 9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, konor

## Anvisningar

Koner/pinnar agerar motståndare och visar spelytorna. 2 lag spelar sin boll från MV till MV och måste passera alla spelytor. När bollen når motsatt MV börjar övningen om. Laget startar med en ny boll från samma MV som tidigare. Variera hur bollen spelas till MV. Offside tillämpas.
*Intervall:* 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

*Progression - försvarare*
Försvarare i tre lagdelar försvarar varsin zon. 2 spelare per lagdel. Vid brytning sker omställning till kontring och återerövring. Lagen ska spela bollen i luften till MV som fångar. Det övertaliga laget måste spela passningen till MV från SY3. Det undertaliga laget får spela till MV från valfri plats.

# UPPSPEL FRÅN EGEN PLANHALVA (SPELUPPBYGGNAD)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*
- Bli rättvänd.
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).
- Spelbara spelare i alla spelytor.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*
- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

*Förhindra speluppbyggnad:*
- Styr pressen åt ett håll.

## Organisation

12–18 spelare, yta en planhalva, bollar, 2 färger västar, 1 mål.

## Anvisningar

Ett anfallande lag i numerärt överläge spelar mot ett försvarande lag. Det anfallande lagets uppgift är att ta sig över mittlinjen med bollen under kontroll. De kan driva bollen över mittlinjen eller passa till djupledslöpande spelare.

Mittlinjen fungerar som offsidelinje.

Övningen startar hos det anfallande lagets målvakt. Det försvarande lagets uppgift är att erövra bollen, kontra och göra mål.

*Progression:* Öka antalet försvarsspelare.

# 9 MOT 9 SPEL (SPELUPPBYGGNAD)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*
- Bli rättvänd.
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).
- Spelbara spelare i alla spelytor.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*
- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

*Förhindra speluppbyggnad:*
- Styr pressen åt ett håll.

## Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

## Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.

# Träningsprogram 11 mot 11

https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/traningspass/ShowWorkout/?id=38056

# SPEL I VINKLAR - FLYTTA BOLLEN I DJUPLED OCH SIDLED

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

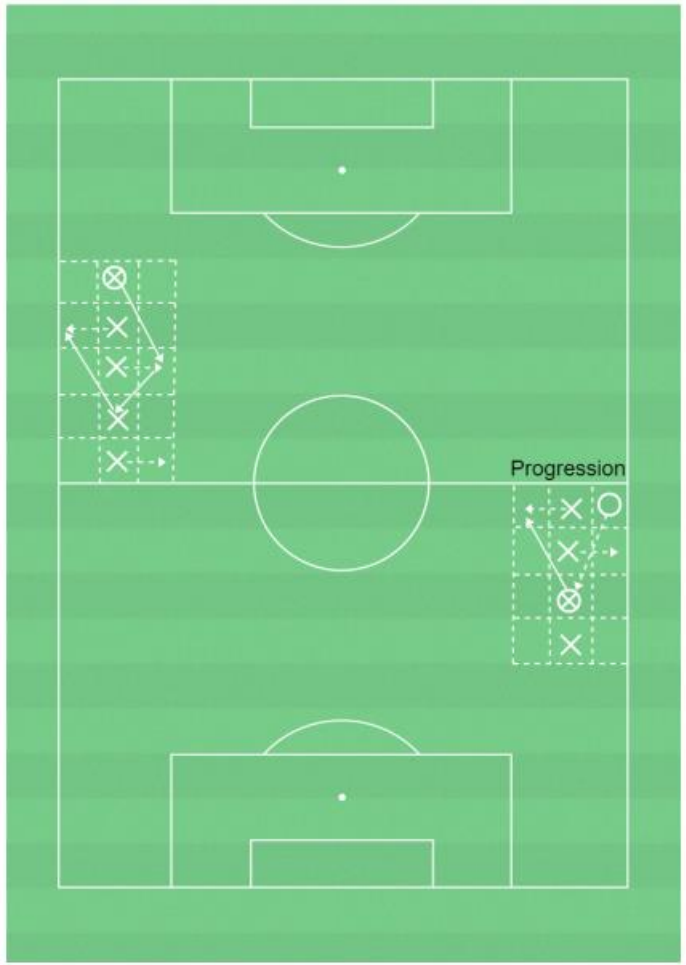
Genom att flytta bollen i både djupled och sidled kan det öppnas ytor i anfallsspelet eftersom motståndarna måste förflytta laget i flera riktningar.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*
- Bli spelbar i vinklar.
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.
- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*
- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

*Förhindra speluppbyggnad:*
- Styr pressen åt ett håll.




## Organisation

4-6 spelare, bollar, yta ca 25x15 m (varje liten yta 5x5m), konor

## Anvisningar

Uppgiften är att behålla bollen inom laget genom passningar i vinkel. Varje spelare har tre korridorer i sidled att röra sig emellan. Passningarna inom laget får inte ske i samma korridor utan måste spelas snett framåt eller snett bakåt. Om MV deltar i övningen placeras dom på kortsidorna och har samma uppgifter som utespelarna.

*Progression - försvarare:*
En försvarare kommer till i övningen och har som uppgift att bryta och driva bollen ut ur spelytan i djupled. Laget som förlorat bollen ställer då om till återerövring.

# SPELÖVNING I KORRIDORER

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Genom att flytta bollen i både djupled och sidled kan det öppnas ytor i anfallsspelet eftersom motståndarna måste förflytta laget i flera riktningar.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*

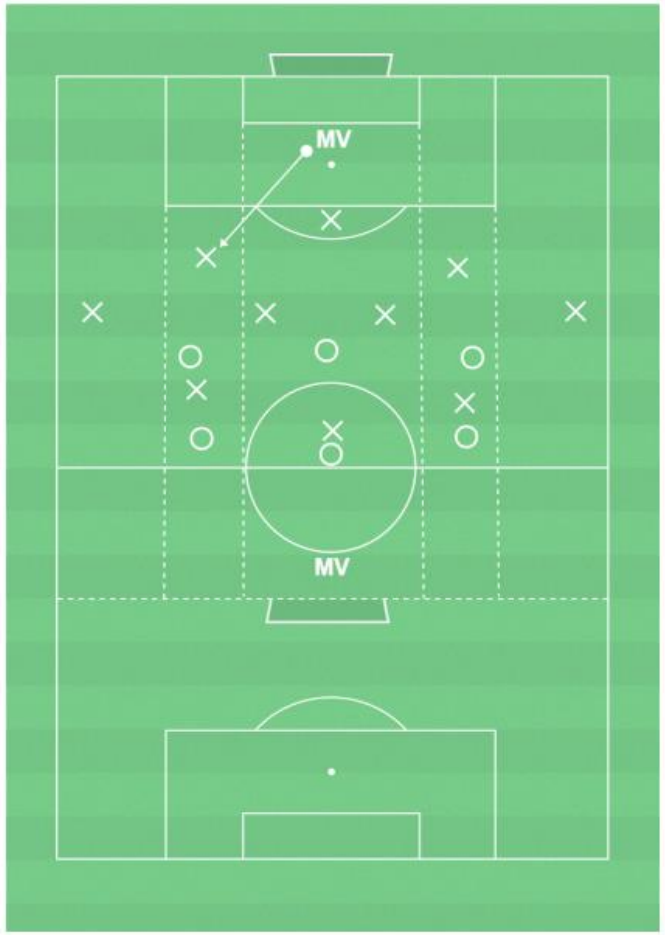
- Spelbara spelare i alla korridorer.
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.
- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*

- Spelbarhet och bidra till att laget flyttar bollen över stora ytor.

Förhindra speluppbyggnad:

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen.




## Organisation

15-22 spelare, yta 70x65m (2/3 plan - märk ut korridorerna), mål, bollar, västar, konor.

## Anvisningar

Anfallande lag är övertaliga och ska komma till avslut och göra mål. Max en passning i samma korridor. Försvarande lag har som uppgift att bryta och kontra för att göra mål. De får röra sig fritt över spelytan. Det övertaliga laget ställer om till återerövring vid bollförlust.

*Progression - flera försvarare*

Öka antalet försvarsspelare.

# 11 MOT 11 - SPEL (SPELUPPBYGGNAD)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

## Hur?

*Speluppbyggnad:*
- Spelbara spelare i alla korridorer och spelytor.
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.
- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

*Målvakter (speluppbyggnad):*
- Spelbarhet och bidra till att laget flyttar bollen över stora ytor.

*Förhindra speluppbyggnad:*
- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen.

## Organisation

22 spelare, yta ca 105x65m (11 mot 11 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål.

## Anvisningar

Spel med 11 mot 11 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 11 mot 11 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.

# Fotbollsfys

**Integrera** valda delar av FIFA 11+ i träningens första övning:

https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-11-mot-11/traning/exempel-traningspass-11-mot-11/fifa-11/

# Genomgång av match och träning

Våning 4, på höger sida:

- **Sal 410: P15** - DFK Benjamin. ZU Linus
- **Sal 415: F14** - ZU Anna och Shkar.
- **Sal 416: P14** - ZU David, Johan K och Simon.
- **Sal 417: F15** - DFK Mikael. SU Johan N
- **Sal 418: P16 + F16** - DFK Antoine.
- **Sal 419: Vakant**

# Tack så här långt!

Nästa tillfälle är ev. Zonlagsträning/träff och sedan Zonlagsturneringen.

Information läggs på:

www.gbgfotboll.se/utbildning/spelarutbildning/zonlagsturnering/

Kontaktperson GFF:

johan.mattsson@gbgfotboll.se

# Tack för visat intresse!