



Körschema filminspelning

Bilder:

- Två spelare med olika fysisk mognad i 13-14 års åldern
- Spelare som först driver mot målet och sedan ny bild på samma spelare som skjuter
- Spelare som har skottläge (fota bakifrån så att man ser från spelarens synfält)

Struktur

Måndag: färdigställande av anläggning

Tisdag: 7 mot 7

Onsdag: 9 mot 9

Torsdag: 3 mot 3 och 5 mot 5

7 mot 7

2 lag med 10-11 spelare per lag

9 mot 9

2 lag med 13-14 spelare per lag

5 mot 5

2 lag med 9-10 spelare per lag (hälften pojkar och hälften flickor)

3 mot 3

2 lag med 6 spelare i varje (hälften pojkar och hälften flickor)



Filmer spelarutbildningsplan

3 mot 3

1. Spelformen 3 mot 3
2. Förberedelser
3. Matchgenomgång
4. Uppvärmning
5. Matchcoachning
6. Paus
7. Efter match
8. Spel med sarg
9. Anfallsspel
10. Försvarsspel
11. Komma till avslut och göra mål
12. Förhindra och rädda avslut
13. Nästa aktion
14. Göra varandra bättre

5 mot 5

1. Förberedelser
2. Matchgenomgång
3. Uppvärmning
4. Matchcoachning
5. Paus
6. Efter match
7. Spel utan sarg
8. Spel med sarg på långsida
9. Spelets återupptagande
10. Anfallsspel
11. Försvarsspel
12. Komma till avslut och göra mål
13. Förhindra och rädda avslut
14. Nästa aktion
15. Göra varandra bättre



7 mot 7

1. Förberedelser
2. Matchgenomgång
3. Uppvärmning
4. Matchcoachning
5. Paus
6. Efter match
7. Spel stor plan
8. Spel liten plan
9. Målvaktens återupptagande av spel
10. Speluppbyggnad
11. Återerövring
12. Förhindra speluppbyggnad
13. Kontring
14. Komma till avslut och göra mål
15. Förhindra och rädda avslut
16. Nästa aktion
17. Göra varandra bättre

9 mot 9

1. Förberedelser
2. Matchgenomgång
3. Uppvärmning
4. Matchcoachning
5. Paus
6. Efter match
7. Spel stor plan
8. Spel liten plan
9. Målvaktens återupptagande av spel (inspark)
10. Speluppbyggnad
11. Återerövring
12. Förhindra speluppbyggnad
13. Kontring
14. Komma till avslut och göra mål
15. Förhindra och rädda avslut
16. Nästa aktion
17. Göra varandra bättre



TISDAG, 7 MOT 7

9.00 Samling, ombyte och genomgång spelare

10.00 Matchens genomförande

Matchgenomgång, uppvärmning, matchens start, spelet, halvtidsgenomgång, sammanfattning efter match.

Liten + stor plan

11.30 Mellanmål

12.00 Helplans situationer domare

13.00 Lunch

14.00 Spelarutbildningsplan

7 + 7 spelare + 2 domare

MV: igångsättande av spel

Speluppbyggnad

Återerövring

Förhindra speluppbyggnad

Kontring

Komma till avslut och göra mål

Förhindra och rädda avslut

Fotbollspsykologi

Domarutbildning

3/4 + 3/4 spelare + 2 domare

Situationer enligt domarmanus

17.00 Slut



ONSDAG, 9 MOT 9

9.00 Samling, ombyte och genomgång spelare

10.00 Matchens genomförande

Matchgenomgång, uppvärmning, matchens start, spelet, halvtidsgenomgång, sammanfattning efter match.

Liten + stor plan

11.30 Mellanmål

12.00 Helplans situationer domare

13.00 Lunch

14.00 Spelarutbildningsplan

9 + 9 spelare + 2 domare

MV: igångsättande av spel?

Domarutbildning

4 + 4 spelare + 2 domare

Situationer enligt domarmanus

Speluppbyggnad

Återerövring

Förhindra speluppbyggnad

Kontring

Komma till avslut och göra mål

Förhindra och rädda avslut

Fotbollpsykologi

17.00 Slut



TORSDAG, 5 MOT 5 OCH 3 MOT 3

8.30 Samling, ombyte och genomgång spelare 3 mot 3

9.30 Matchens genomförande

Matchgenomgång, uppvärmning, matchens start, spelet, halvtidsgenomgång, sammanfattning efter match.

Driva

Bryta

Spelets återupptagande

11.30 Lunch

12.30 Samling, ombyte och genomgång spelare 5 mot 5

14.00 Matchens genomförande

Matchgenomgång, uppvärmning, matchens start, spelet, halvtidsgenomgång, sammanfattning efter match.

Med och utan sarg

15.30 Mellanmål

16.00 Spelarutbildningsplan

Driva igång bollen i spel

Målvaktens igångsättande av spel

Anfallsspel

Komma till avslut och göra mål

Försvarsspel

Komma till avslut och göra mål

Domarutbildning

Situationer enligt domarmanus

17.30 Slut