

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 110 minuter Målvakter 110 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Spelsystem 4-4-2 Ind - Anfallsspel
Lag/träningsgrupper	F17-19, P17-19
Titel	Spelsystem 4-4-2 Individuellt - Anfallsspel

Öppna kommentarer

Spelarlyftet

Syfte: Spelsystem 11-manna 4-4-2 Individuellt - Anfallsspel: Långa och korta uppspel, fw-samarbete och inlägg.

Mv syfte: Igångsättning av spel, halvvolley

Se även beskrivning "Spelsystem 11-manna 4-4-2 Individuellt".

Börja träningen med en teoretisk genomgång av spelsystem med betoning på anfallsspelet (Speluppbyggnad och anfallsvapen). Förstärk gärna med skuggspel (passiva försvarare) 11 mot 11.

Förutsättningar: 20 utespelare + 2 mv, 2 utespelaretränare + en mv-tränare. Helplan, 2 stora mål. Jobba med 2 grupper parallellt på var sin planhalva.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 45 min / Målvakter: 45 min

**Fotbolls filosofi och organisering****Andra****Spelsystem 11-manna 4-4-2 Individuellt, Spelarlyftet**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Spelsystem 11-manna 4-4-2 Individuellt

Spelsystembeskrivning för hur 17 åringar spelar 11-mannafotboll enligt principerna 4-4-2.

Anfallsspel**Andra****Speluppbyggnad 4-4-2**

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

2 grupper. 2 planhalvor.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Från ytterback finns följande uppspelsmöjligheter.

1. Passning efter marken till ymf (A) som om möjligt vänder upp. Om inte detta går så finns yb som understöd för tillbakaspel.
2. Passning efter marken till närmaste mötande mmf (B) som om möjligt vänder och söker en spelvändning till andra yb (C) som har stor ledig yta att avancera på eller på mötande (D) eller djupledslöpande fw (E).
3. Passning efter marken eller (troligare) i luften till mötande fw (F) som lägger tillbaka (G) till en mmf som i sin tur kan spela ner på djupledslöpande på fw eller ymf (H).
4. Längre passning i luften till djupledslöpande fw (I).
5. Tillbakaspel till närmsta mb (J) för spelvändning till yb.

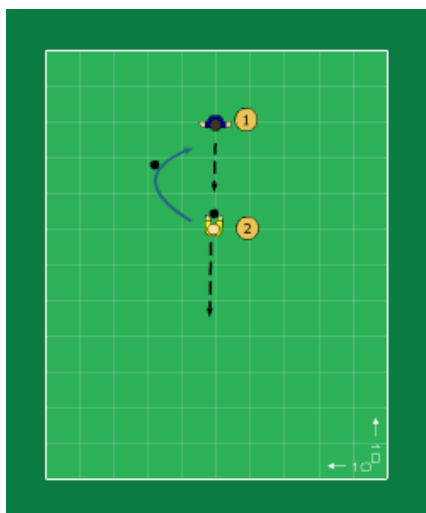
Organisation - Anvisning:

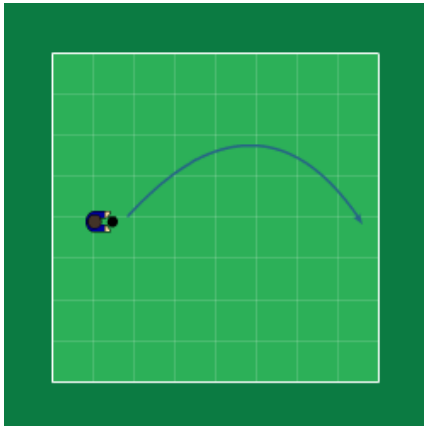
11 spelare i sina positioner på egen planhalva.

Passningsövning (speluppbyggnad) för att visa vilka olika uppspelsmöjligheter som finns i 4-4-2.

Låt bollen passas runt och förstärk de normala uppspelsalternativen från ytterback.

Se även beskrivningen Spelsystem 17 resp. 18-åringar.



**Variationer:**

Börja gärna med några bollar på fötterna, breddsda - volley

Den som greppar joggar baklänges.

Båda joggar framåt, bollhållaren ropar till samtidigt som han kastar upp bollen.

Han som springer framför vänder sig om och fångar bollen.

Målvaktens teknik**Igångsättningar****Mv - Utspark - halvvolley, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist efter det att bollen studsar i marken,
- Träffa bollen på undersidan,
- Skottbenet skall pendla i en rak bana,
- Fullfölj sparken ordentligt.

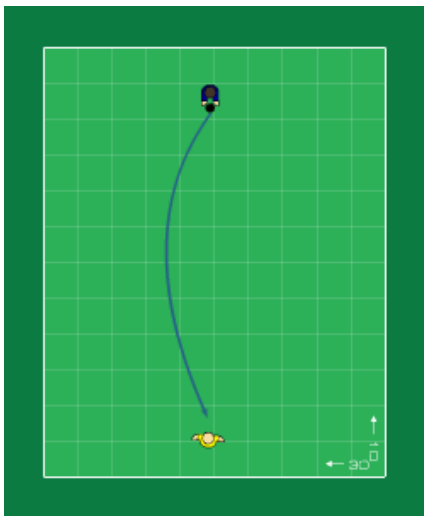
Organisation - Anvisning:

Genomgång Utspark

Visa utförandet

Inlärningsmoment:

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist efter det att bollen studsar i marken,
- Träffa bollen på undersidan,
- Skottbenet skall pendla i en rak bana,
- Fullfölj sparken ordentligt.

**Målvaktens teknik****Igångsättningar****Mv. Utspark**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist direkt i luften,
- Träffa bollen på undersidan,
- Skottbenet skall pendla i en rak bana,
- Fullfölj sparken ordentligt

Organisation - Anvisning:

2 mv.

Målvakterna står 25 - 30 m från varandra. sparkar till varandra.

Träna både hel och halvvolley

Inlärningsmoment:

Noga med tekniken, sparsam med kraften.

Fitness träning**Andra****Aktiv Dynamisk Rörelse**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Aktiv Dynamisk Rörelse innebär:

AKTIV innebär att du själv med egen muskelkraft förflyttar eller rör en kroppsdel.

DYNAMISK innebär att du endast momentant befinner dig i ytterläget i motsats till statisk där du konstant kan befinna dig i ytterläget.

RÖRELSE är helt enkelt att du rör en kroppsdel och därmed ökar rörelseförmågan i muskel och led.

Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

Organisation - Anvisning:

Som del av uppvärmning används Aktiv Dynamisk Rörelse.

Innan behöver musklerna vara grundvarma. Detta uppnås lämpligen med

jogging eller enklare bollövningar.

Genomför Aktivt Dynamisk rörelser för:

1. Fotled
2. Vad
3. Baksida lår
4. Framsida lår
5. Ljumske
6. Höftböjare
7. Sättesmuskel
8. Mage
9. rygg

För övningarnas utförande etc. se Fotbollens Träningslära av Paul Balsom sid 102 (Upplaga 1:2).

Inlärningsmoment:

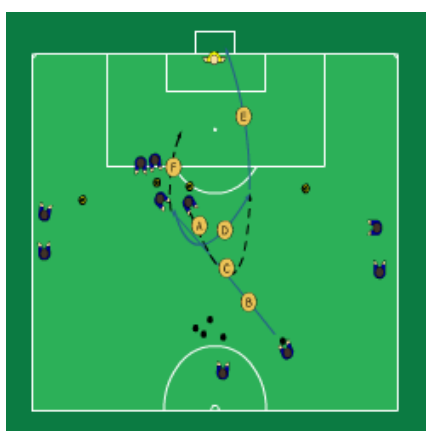
Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

Variationer:

Aktiv Dynamisk Rörelse används för uppvärmning. Som nedvarving efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



System och taktik

Andra

Anfallsvapen 4-4-2 - Hatrick Fw-samarbete och inlägg

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

2 grupper. 2 planhalvor.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Forward:

1. Positioner vid inlägg 2 spelare: 1:a resp 2: stolpen
2. Fw korslöp/V-löp
3. Titta på bollen
4. Ta i lagom mycket

Inläggare:

5. Ta med bollen med fart
6. Timing (lura inte fw)
7. Lågt inlägg mot 1:a stolpen
8. Högt inlägg mot 2:a stolpen

Organisation - Anvisning:

10 spelare fördelade på 2*(2 fw+2 ymf+1mmf) + mv. 3 st avslut/anfall (Del 1-3/anfall).

Del 1 (Fig 1):

1:a fw möter (A) och får passning (B), hoppar över bollen (C) och fortsätter bågslöping. Bortre fw skarvar bollen (D) i djupled och fullföljer på retur (F). 1:a fw avslutar (E) och fullföljer på retur.

Del 2 (Fig 2):

Fw löper ur straffområdet igen (A) och mottager ytterligare ett uppspel (B), tillbakaspel till mmf (C) som vänder ut mot en av kanterna (D) framför backlinjen. Ymf driver ner på kant (E) och slår inlägg (F) mot v-löpande fw (G), en på 1:a och en på 2:a stolpen. Bortre ymf fyller på.

Del 3 (Fig 3):

Fw och ymf löper ur straffområde igen (A). Fw mottager ytterligare ett uppspel från mmf (B). Medtag (C) och utlägg/instick mellan ib och yb (D) på ymf på den andra kanten. Ymf driver ner på kant (E) och slår inlägg (F) mot v-löpande fw, en på 1:a och en på 2:a stolpen samt ymf på överlång och mmf på 2:a våg alt. straffpunkt (G).

Efter slutförd runda roterar spelarna 1 steg medurs.

Inlärningsmoment:

Anfallsvapen 4-4-2 - Hatrick Fw-samarbete och inlägg

Variationer:

Inför försvarare.



AVSLUTNING**Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min****System och taktik****Andra****Anfall mot försvar (planhalva): 4-4-2 Fw-samarbete och inlägg**

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min**Kommentar:**

2 grupper. 2 planhalvor.

Se även beskrivningen "Spelsystem 11-manna 4-4-2 Individuellt".

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Fokus på anfallsspel. Offensiva laget tränar på anfallsspel på motståndarnas planhalva (anfallsvapen) (Fig 2) och det defensiva laget tränar på anfallsspel på den egna planhalva (speluppbyggnad) (Fig 1). Se vidare Spelsystem 17 åringar (4-4-2).

Def. spelare (Fig 1):

Speluppbyggnad: Blandad låg och hög risk dvs korta ocjh långa uppspel.

1. Passning till mötande mmf som vänder på spelet.
2. Tillbakaspel till närmaste mb som vänder på spelet.
3. Långt uppspel till uppgivaren.

Se vidare övning "Speluppbyggnad 4-4-2".

Off. spelare (Fig 2):

Anfallsvapen: Fw-samarbete och inlägg.

4. Fw-samarbete centralt (A)
5. Instick och inlägg på kanten (B)
6. Utspel, kom runt på utsidan och inlägg (C)

Se vidare övning "Anfallsvapen fw-samarbete och inlägg"

Organisation - Anvisning:

6 mot 5 spelare + mv på en knapp planhalva (ca b:45*d:40m), 1 stort mål, 2 små mål + uppgivarmål (dvs passning till uppgivaren).

Defensiva spelare: 4 backlinje och 1 mmf

Offensiva spelare: 2 fw + 4 mf + 1 uppgivare (tränaren)

Positionsanpassad övning.

Starta spelet från uppgivare och spela tills bollen är död.

Mf-spelare i båda lagen turas om i de olika uppgifterna.

Offside gäller!

Inlärningsmoment:

Anfallsspel 4-4-2 enligt spelsystem för 17-åringar.

Variationer:

Starta med kort och långa uppspel varierat från uppgivaren. För att träna på långa uppspel och fw-samarbete variera mellan

1. på mötande fw och
2. fw i djupled.

Fitness träning**Andra****Nedvarning och stretching**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Kommentar:**

Utanför planen.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Stretching utföres efter träning i syfte att återställa muskelns längd genom att dra ut och göra musklerna långa och mjuka. Jobba i ytterläge min 20-30 sek/muskelgrupp.

Stretching är en Passiv Statiskt Rörelse där man har muskeln/leden i ytterläge hela tiden.

Organisation - Anvisning:

Nedjogging följt av individuell stretching:

1. Vader inre
2. Vader yttre
3. Framsida lår
4. Baksida lår
5. Ljumskar
6. Höftböjare
7. Sättesmuskel
8. Ryggen

Genomföres utanför plan.

Prova gärna att fysisk och mental AVSLAPPNING genom att ligga utsträckt på gräset. Förstärk den muskulära avslappningen genom att först spänna muskeln i ca 10 sek för att sedan slappna av. När du är helt avslappning kan du jobba med FÖRESTÄLLNING genom att tänka på saker du lyckades med under träningen och låta dessa spelas upp på näthinnan gång, på gång, på gång...

Inlärningsmoment:

Nedvarvning. Nedjoggning, stretching, asvlappning och föreställning.

Variationer:

Stretching kan kombineras med belastning av muskeln med den s.k. KAT-metoden (Kontraktion, Avslappning, Töjning).

1. Spänn muskeln i 10 sek i ytterläge

2. Skaka loss

3. Stretcha i ca 20-30 sek i ytterläget.

Vid upprepning bör du komma längre ut.

Deltagande

Senast ändrad: aldrig

Name	Skall delta		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare:			
Talangtränare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	