

**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 - Försvarsspel
Lag/träningsgrupper	F17-19, P17-19
Titel	Spelsystem 11-manna 4-4-2 Individuellt - Försvarsspel

Öppna kommentarer

Spelarlyftet

Syfte: Spelsystem 11-manna 4-4-2 Individuellt: Försvarsspel- Positionsförsvar: Press och täckning

Mv syfte: Fallteknik, snabbhet efter retur

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

Börja träningen med en teoretisk genomgång av spelsystem med betoning på försvarsspelet. Kan förstärkas genom skuggspel (passivt försvarsspel) 11 mot 11.

Förutsättningar: 20 utespelare + 2 mv, 2 utespelartränare + 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.

Försvarsspel**1-1 situationer****2 och 2 tvärs plan - Bollteknik och styrning**

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:

Endast Del D: Styrning

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Allmänt (Del A-C):

1. Rytmask och avslappnad i kroppen
2. Jobba "uppe på tårna"
3. Titta på bollen

Styrning (Del D):

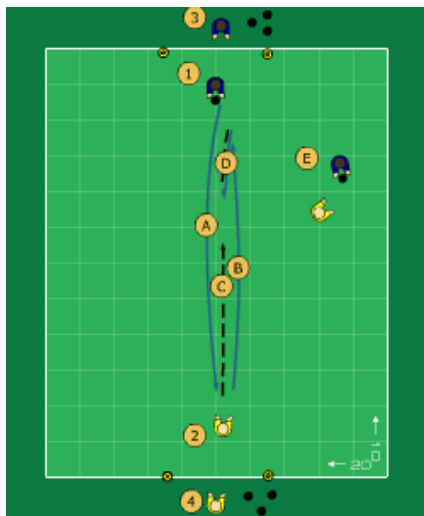
4. Sidställd fotställning (ca 45 grader från bollen) och håll ut något i sidled från bollhållaren
5. Blicken på motståndare och boll (extra viktigt när du växlar håll)
6. Styr- och pressavstånd (tillräckligt nära för att hota och begränsa anfallarens alternativ men inte för nära då du kan bli förbisprungen).

Organisation - Anvisning:

Gruppera 2 och 2. Jobba fram och tillbaka från långlinjen till halva plan. Diverse tekniska moment samt fotställning (styrning) under rörelse. Byt uppgifter på hemvägen.

Inlärningsmoment:

Del A-C: Teknik - passning/mottagning



Del D: Försvarsspel - styrning (Press mot rättvänd spelare)

Variationer:

Del A: Passning och Mottagning.

Moment 1,2: Passning med bredsida, mottagning med fotsulan resp insidan (hö och vä).

Moment 3: Passning med bredsida, tillbakaspel med insidan (hö och vä).

Del B: Kast och tillbakaspel under bakåtrörelse.

Moment 4,5: Volley bredsida och vrist (hö och vä).

Moment 6: Nick med upphopp.

Del C: Kast och tillbakaspel under framåtrörelse.

Moment 7, 8: Volley bredsida och vrist (hö och vä).

Moment 9,10: Mottagning lår och bröst med valfritt tillbakaspel (hö+vä).

Moment 11, 12: Nick med markkontakt resp upphopp (ett ben).

Del D: Drivning från sida till sida med sidställd fotställning (styrning).

Moment 12,13: Driv med bara hö resp vä fot.

Moment 14,15: Driv med bara insidan resp utsidan.

Försvarsspel

1-1 situationer

1 mot 1 - Press mot rättvänd spelare

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:

5 grupper med 4 i varje.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Press (styrning) mot rättvänd anfallare i 1 mot 1 (E):

1. Kom snabbast möjligt in på lagom pressavstånd. Pressavståndet avgörs av om anfallaren har kontroll på bollen samt hur snabb/kvick vederbörande är.

2. Bromsa in i tid för att inte bli överspelad "sälja sig".

3. "Fånga upp" och fördröj anfallaren dvs minska hans fart och valmöjligheter genom att styra honom mot ena sidan.

4. Styr anfallaren utåt mot en kant och gärna mot hans svaga fot.

5. Tänk på fotställningen som skall vara 45 grader i löpriktningen samt att blicken alltid skall vara riktad mot bollen och anfallaren.

6. När anfallarens fart minskat och du lyckas styra honom mot en kant kan du öka pressen och minska pressavståndet och kanske t.o.m bryta eller erövra bollen.

7. I samband med brytning är det ofta effektivt att gå in med kroppen mellan anfallaren och bollen innan du erövrar bollen.

Organisation - Anvisning:

4 spelare: 2 spelare och 2 vilar. 20m lång * 10m bred med två 4m konmål.

A. Spelare 1 (anfallare) passar bollen till spelare 2 (försvarare) som

B. tar emot och spelar tillbaka.

C. Efter passning löper försvararen upp mot anfallaren och sätter press.

D. Anfallaren utmanar och försöker finta och dribbla förbi försvararen och göra mål. Efter ett försök kommer de två vilande spelarna in och gör samma sak.

Turas om att vara anfallare resp. försvarare.

Inlärningsmoment:

Press - 1 mot 1 mot rättvänd spelare

Variationer:

Variera med passning på marken och i luften.

Variera också att pressa mot felvänd anfallare. Pressen skall då vara hårdare och pressningsavståndet kortare med ett tydligt syfte att hindra anfallaren från att vända upp.

Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv. målvaktstennis

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

6-8 mv. ett mål. Kona upp en planhalva på vadera sidan av ett mål.

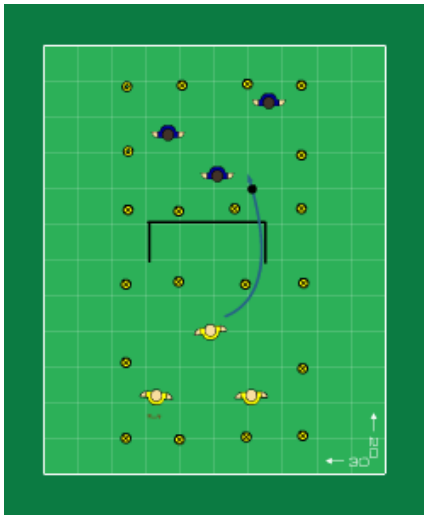
Mv kastar bollen över målet i försök att träffa marken på motståndarens planhalva.

Mv som greppar och försöker träffa marken på motstående planhalva, bollen måste över ribban. Man måste kasta därifrån man har tagit bollen.

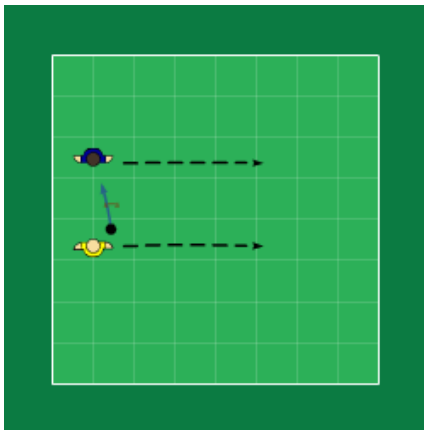
Inlärningsmoment:

Samarbete

Viktigt att prata vid agerande

**Variationer:**

poängräkning, poäng när bollen har tagit i marken.

**Målvaktens teknik****Rörelseteknik****Mv. sidledsförflyttning 2**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

ej för bråttom, teknik före tempo

Organisation - Anvisning:

2 o 2.

Förflyttning i sidled samtidigt som man kastar bollen fram o tillbaka.

Inlärningsmoment:

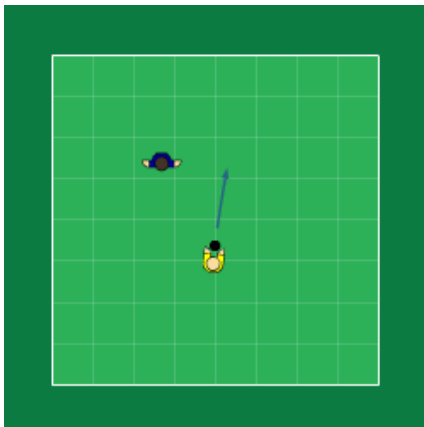
Noga med greppet

Variationer:

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

Variera kasten, höga - låga.

**Målvaktens teknik****Fallteknik****Mv. Fallteknik 2**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Sträva alltid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt.

Landa på mjukdelar vik in armbågen,,

Organisation - Anvisning:

mv.tr jobbar med en mv. i taget

Inlärningsmoment:

Träna fallteknik genom att kast bollar vid sidan av mv. vikten av ordentliga kast.

Kasta c.a 8 ggr åt varje håll innan man byter. För att moment läres in med upprepningar.

Variationer:

Man kan skjuta en lättare markboll, som dom får slänga sig på

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:

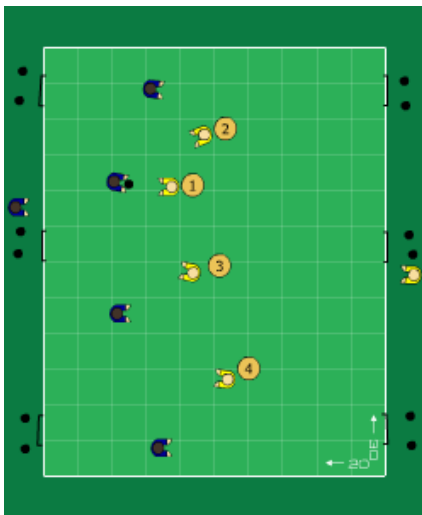
Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

Variationer:

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

HUVUDDDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Försvarsspel

Andra

Smålagsspel - Positionsförsvaret

(Endast för utespelare)

Tid 30 min

Kommentar:

2 grupper!

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Positionsförsvaret prioriterar press och täckning. Försvarsspelarnas position avgörs av bollens och medspelarnas position.

1. Spelare 1 pressar bollen. Om bollen är rättvänd får pressaren ofta nöja sig med att styra honom/henne utåt. Om felvänd skall pressen vara hårdare.

2. Spelare 2 täcker ytan runt och bakom sig samtidigt som han ger ett visst understöd till spelare 1.

3. Spelare 3 täcker ytan runt sig.

4. Spelare 4 som täcker ytan runt sig och bortanför sig.

5. Om anfallande spelare byter plats ligger bara försvararna kvar i sina positioner.

6. När bollen passas och en ny spelare blir bollenförförare övergår pressansvaret till försvararen i dennes zon. Man brukar säga att "pressaren går" när "bollen går".

7. Press eller styrning skall alltid ske utåt kanterna och försvarande skall jobba med centrering.

8. Överflyttning mot bollsida för att täcka de farligaste ytorna.

Frys och visa på bra försvarslösningar samt ge spelarna begreppen press, pressavstånd, täckning och understöd.

Organisation - Anvisning:

Spela 4 mot 4 (backlinje mot backlinje) med en uppgivare och 6 småmål. Bredd 30 * längd 20m.

Träna försvarsspel med Positionsförsvaret dvs med press och täckning som tongivande moment.

Spela 3-4 min matcher. Byt uppgivare efter varje match.

Inlärningsmoment:

Försvarsspel - Positionsförsvaret, press och täckning

Variationer:

Inför ev. offside för att underlätta backlinjens arbete.

Målvaktens teknik

Fallteknik

Mv. Instruktion Fallteknik, bollar långt från mv. på marken

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Stå i utgångsställning för skott.

- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig.

- Landa på sidan med kroppen bakom bollen.

- Sträck armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen.

- För den närmaste armen utmed marken, ej uppifrån och ned.

- Ha den närmaste handen bakom och den andra ovanpå bollen.

- Skapa en så stor greppyta som möjligt.

- Undvik rotation framåt med benen.

- Om du inte kan fånga bollen skall du med öppen hand och med så stor del av handflatan som möjligt tippa den helst direkt till hörna.

Inlärningsmoment:

Stå i utgångsställning för skott.

- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig.

- Landa på sidan med kroppen bakom bollen.

- Sträck armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen.

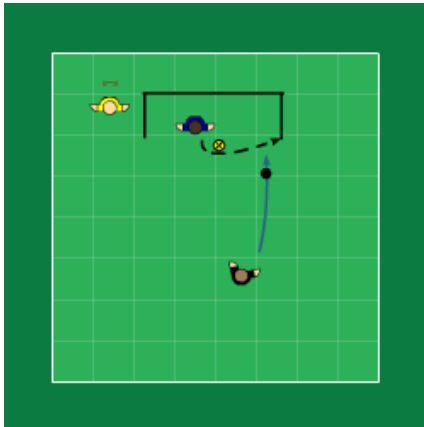
- För den närmaste armen utmed marken, ej uppifrån och ned.

- Ha den närmaste handen bakom och den andra ovanpå bollen.

- Skapa en så stor greppyta som möjligt.

- Undvik rotation framåt med benen.

- Om du inte kan fånga bollen skall du med öppen hand och med så stor del av handflatan som möjligt tippa den helst direkt till hörna.

**Målvaktens teknik****Fallteknik****Mv - Fallteknik - Bollar längs marken långt från mv, Spelaryftet**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min**Hur ska momentet utföras?**

(instruktioner)

1. Lätt snedställd avstampsfot.

2. Sträva efter att attackera bollen framför dig

Organisation - Anvisning:

Mv startar på mållinjen tar ett steg ut, runt konan och kastar sig åt det hållet bollen kommer.

Byt målvakt

Inlärningsmoment:

Se separat instruktion

Målvaktens teknik**Andra****Mv. Snabbhet efter retur**

(Endast för målvakter)

Tid 15 min**Organisation - Anvisning:**

2 mv. + mv tr.

Mv.tr skjuter ett skott som målvakt kastar sig och räddar, därefter lägger han en kortare boll som mv rusar ut och kastar sig och greppar.

Inlärningsmoment:

Målet är att greppa båda bollarna även om man släpper boll nr ett omgående.

Variationer:

Byt målvakt varannan gång

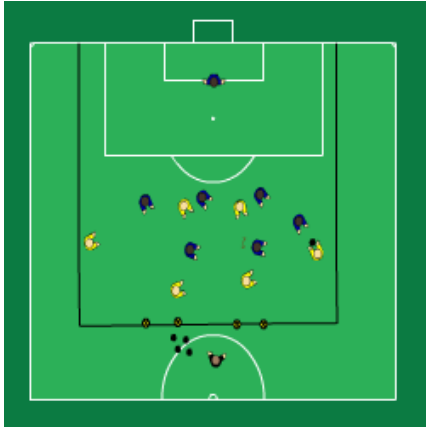
AVSLUTNING**Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min****Försvarsspel****Andra****Försvar mot anfall (planhalva) - Positions försvar: Centrering**

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min**Kommentar:**

2 planhalvor! 6 mot 6 på ena och 4 mot 4 på 2:a.

Organisation - Anvisning:



6 mot 6 alt 4 mot 4 spelare + mv på en knapp planhalva (ca b:45*d:40m), 1 stort mål, 2 små mål (tätt placerade).
 Def. spelare: 4 markerande backar och 2 mmf
 Off. spelare: 2 fw + 4 mf + 1 uppgivare (tränaren)
 Positionsanpassad övning.
 Starta spelet från uppgivare och spela tills bollen är död.
 Mmf-spelare i båda lagen turas om.
 Offside gäller!

Inlärningsmoment:

Fokus på försvarsspel. Off laget tränar på försvarsspel på motst. planhalva (Fig 2) och det def laget tränar på försvarsspel på den egna planhalvan (Fig 1). Se vidare Spelsystem 17 åringar (4-4-2).

Metod i försvarsspel: Positionsförsvar med centrering.

Def. spelare (Fig 1):

1. Yb på bollsidan pressar sin ymf utåt. Yb på icke bollsidan flyttar in och täcker.

2. Mb täcker, ger understöd till yb samt markerar var sin fw. Om en fw får bollen skall han genast hamna under press. Den bortre mb är huvudansvarig för backlinjens höjd och ev. offsideställning.

3. Byter anfallarna position så ligger försvararna kvar i sina positioner.

Off. spelare (Fig 2):

4. Ymf på bollsidan sätter press och styr sin yb UTÅT i planen. Uppspelen skall alltid hållas utanför vår försvarsbox.

5. Övriga mf centrerar och täcker.

6. Fw centrerar och täcker av sin lagdel.

7. Fw backar så långt att motståndarna kan starta sin speluppbyggnad via backlinjen.

Variationer:

Vid spel 4 mot 4 utgår imf.

Variera igångsättningen med långa och korta uppspel.

Fitness träning

Andra

Nedvarning och stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

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:

Nedjoggning 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 nästhinnan gång, på gång, på gång...

Inlärningsmoment:

Nedvarning. Nedjoggning, stretching, avslappning 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 deltaga		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare:			
Talangtranare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	