

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 105 minuter Målvakter 105 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Spelsystem 4-4-2 Koll - Försvarsspel
Lag/träningsgrupper	F17-19, P17-19
Titel	Spelsystem 11-manna 4-4-2 Kollektivt - Försvarsspel

Öppna kommentarer

Spelarlyftet

Syfte: Spelsystem 11-manna 4-4-2 Kollektivt - Försvarsspel: Positionsförsvaret, Centrering/Överflyttning

Mv syfte: Höga bollar, Inlägg

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

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. Mv egna övningar i 60 min. Deltar därefter i spelet.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 45 min / Målvakter: 45 min

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

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Spelsystem 11-manna 4-4-2 Kollektivt

Spelsystembeskrivning för hur 18-19 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):

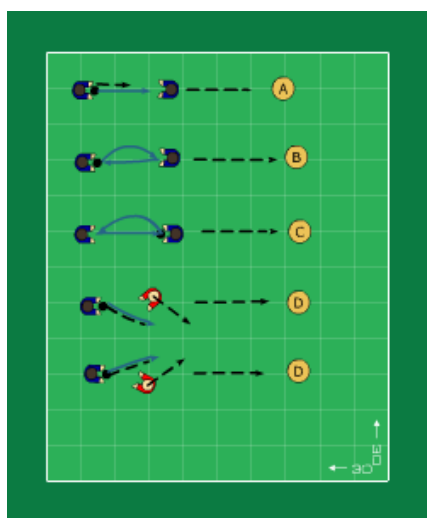
4. Sidställd fotställning (ca 45 grader från bollen) och håll ut något i sidled från bollhållaren
5. Blicken på motståndare och boll (extra viktigt när du växlar håll)
6. Styr- och pressavstånd (tillräckligt nära för att hota och begränsa anfallarens alternativ men inte för nära då du kan bli förbisprungen).

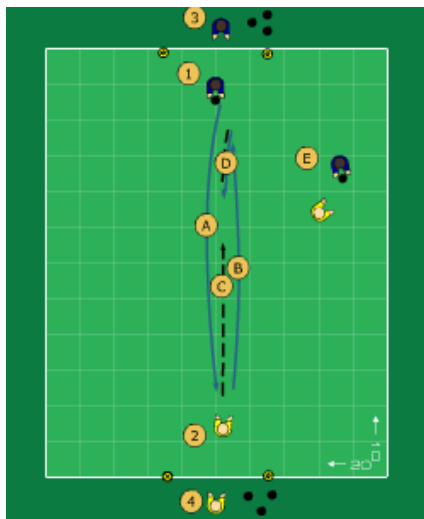
Organisation - Anvisning:

Grupper 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 - Grepp - höga bollar, Spelarlyftet

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

1. Ropa Mv innan du fångar bollen.

2. Balans i kroppen. ta bollen framför dig.

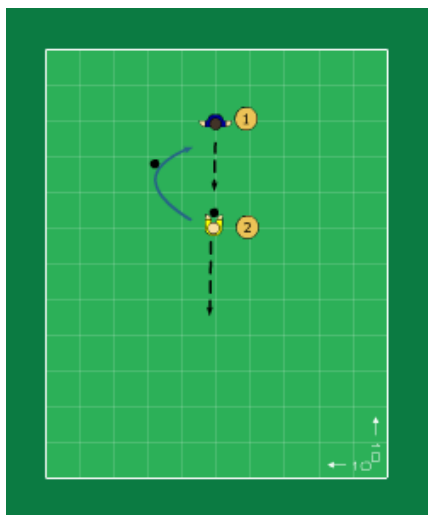
3. Blick på bollen.

4. Använd knät till upphopp och att skydda dig med.

Organisation - Anvisning:

Mv jobbar 2 o 2.

1 joggar långsamt framåt, 2 backar och kastar höga bollar som 1 greppar i högsta läget. 8 -10 bollar sedan byte.

**Inlärningsmoment:**

Upphoppsteknik

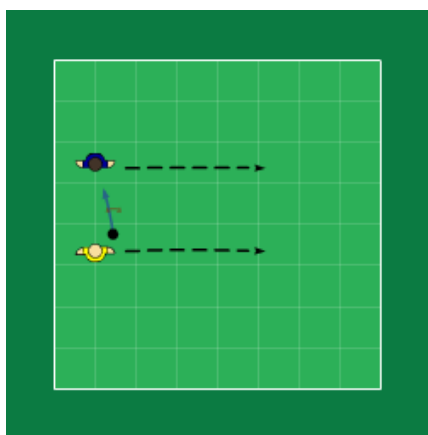
Variationer:

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****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:

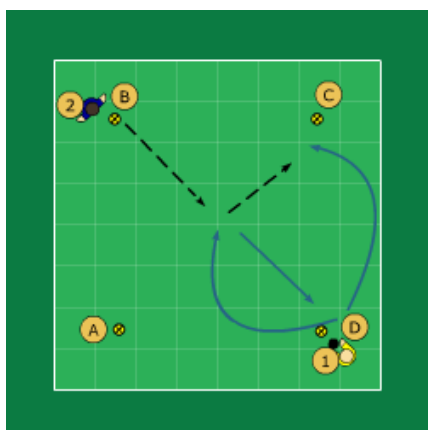
Noga med greppet

Variationer:

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

Variera kasten, höga - låga.

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv. Höga bollar - 3 punkter**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**

Jobbar 2 o 2.

1 kastar en hög boll mot mitten i kvadraten.

2 hoppar upp och greppar. returnerar bollen till 1.

1 kastar en ny hög boll mot kona C, 2 greppar o returnerar boll.

1 kastar en ny hög boll mot kona A.

2 greppar o returnerar boll kastar en hög boll mot kona B.

2 greppar.

1 kastar en sista hög boll mot kona B.

2 greppar.

Byt uppgift mv 2 kastar 4 gånger mot mv 1.

Inlärningsmoment:

Upphoppsteknik mot olika ytor

Variationer:

Mv. tr går in i kvadraten och "stör lite"

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:

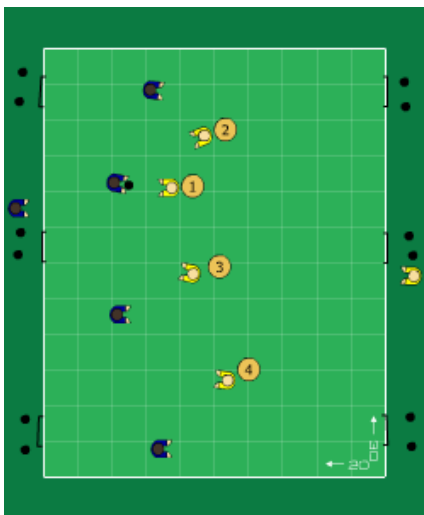
Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

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 bollenföregångare 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 bollsidan 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.

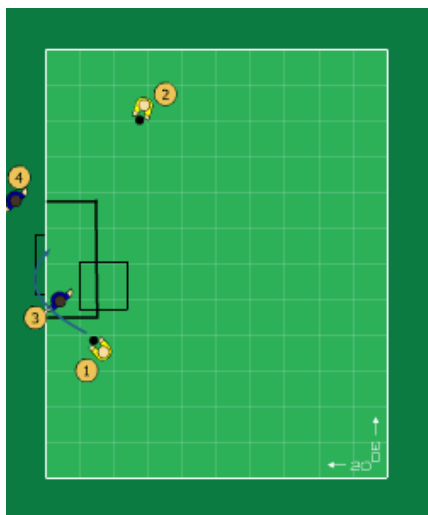
Målvaktens spel

Agerande vid inlägg

Mv. Höga bollar - kort/lång

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

**Hur ska momentet utföras?**

(instruktioner)

använd knät närmast motståndaren för att skydda dig, kom snabbt in i bollbanan så du kan jobba fram mot bollen

Organisation - Anvisning:

1 kastar en hög boll mot bortre delen av målet. 3 backar och fångar bollen. Direkt kastar 2 mot bortre ytan. 1 ställer om rör sig mot bakre ytan och greppar bollen. Lugnt tillbaka till utgångsläget, ny omgång. 5 ggr. mv. byte.

Inlärningsmoment:

Upphoppsteknik mot bakre ytan

Variationer:

Byt målvaktspår och kastare

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv. Grepp höga bollar 3**

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Jobba "sidled" bakåt, kroppen i balans så upphoppet bli uppåt ej bakåt

Organisation - Anvisning:

4 målvakter, 1 mål

Inlärningsmoment:

2 kastar en hög boll mot 1.

1 rör sig mot bollen, hoppar upp o fångar den.

1 returnerar bollen till 2.

2 kastar en hög boll över och förbi 1 mot vänstra stolpen.

1 rör sig bakåt och fångar bollen.

1 returnerar bollen till 2.

3 kastar en hög boll mot bortre stolpen lite längre ut.

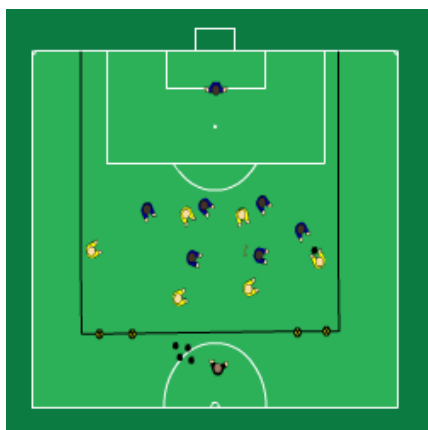
1 rör sig mot bollen, hoppar upp och fångar den. därefter byte av målvakt

Variationer:

upprepa 5 gånger, därefter byter ni mv.par

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

**System och taktik****Andra****Försvar mot anfall (planhalva) - Positions försvar: Överflyttning**

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

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

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

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 17-18 åringar (4-4-2).

Metod i försvarsspel: Positions försvar med överflyttning.

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. Den bortre mb är huvudansvarig för backlinjens höjd och ev. offsideställning.

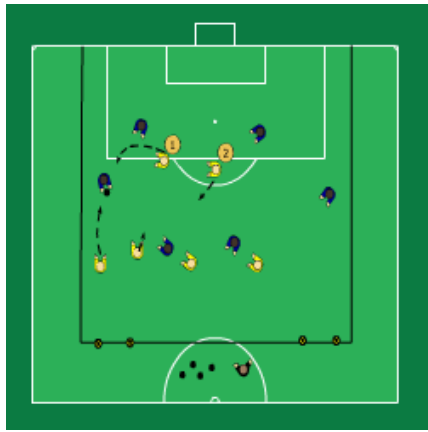
3. Byter anfallarna position så ligger försvararna kvar i sina positioner.

Off. spelare (Fig 2):

4. Ymf på bollsidan sätter press och styr sin yb INÅT i planen. Uppspelen skall helst spelas mot innermittfältet där vi kan vinna bollen för en snabb OMSTÄLLNING.

5. Övriga mf flyttar över och vill vinna bollen.

6. Fw1 bågloper (lovar) och stänger tillbakaspel och ev. spelvändning. Fw2 täcker av ytan mellan backlinje och mf.

**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 (brett 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 i de olika uppgifterna.

Offside gäller!

Inlärningsmoment:

Försvarsspel - Positionsförsvar: Överflyttning

Variationer:

Vid spel 4 mot 4 utgår innermittfältarna.

Variera igångsättningen med långa och korta uppspel.

Deltagande

Senast ändrad: aldrig

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