

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Anfallsspel - Speldjup
Lag/träningsgrupper	F13, P13
Titel	Anfallsspel: Grundförutsättning - Speldjup; Mv: Fallteknik - markbollar

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel - Speldjup
 Mv syfte: Fallteknik - markbollar

Spelarna skall efter träningen veta att SPELDJUP är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. De övriga är SPELBAR, SPELAVSTÅND och SPELBREDD. Genom att ha bra speldjup uppstår det fria ytor att anfalla på och det blir svårt för motståndaren att försvara sig. Målchanser skapas ofta genom spel i djupled. SPELDJUP kan erbjudas FRAMÅT (RÄTTVÄND BOLLFÖRARE) och BAKÅT (FELVÄND BOLLFÖRARE).

Förutsättningar: 32 utespelare + 2 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan, 2 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Teknik
Passningar
Passningskolonn - Djupled
 (Endast för utespelare)

Tid 25 min

Kommentar:
 Genomförs i planens längdriktning

Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)
 Mf:
 1. Möt i vinkel och sidställd för att snabbt kunna vända upp samt att ha god överblick över omgivningen.
 2. Timing. Värdera om passningsläggaren kommer att använda 1 eller 2 tillslag.

Back:
 3. Spela passningen på rätt fot och i rätt vinkel. Bortre fot är signalen för att vänd upp.
 4. Hård passning är också en signal för att vända upp.
 5. Prata med passningen "ryggen" eller "vänd upp"

Fw:
 6. Mottagning nära kroppen (om 2 tillslag)
 7. Vänd utåt eller inåt beroende på din position i banan och en tänkt backs placering.

Organisation - Anvisning:
 5-8 spelare i två led mot varandra med 2 mötande spelare (1 på varje sida).
 Moment 1: Driv bollen och lämna över mellan leden utan mötande spelare (i uppvärmningssyfte)

Moment 2:
 A. Back spelar upp på mötande (y)mf
 B. Tillbakaspel
 C. Uppspel från back till fw som tar emot.
 Använd 1 tillslag om möjligt!

Moment 3:
 D. Back spelar upp på mötande (y)mf
 E. Mf vänder upp och
 F. spelar upp på fw.

Använd 2 tillslag i vändning, 1-2 tillslag i övrigt.

Mötande (y)mf möter alltid i vinkel och sidställd.
Löp med i bollens riktning.
Kör både hö och vä varv.

Inlärningsmoment:

Passning och mottagning i djupled

Variationer:

Variera avstånd och med bollen efter marken och i luften.

1-2 tillslag efter förmåga och hårdhet i passningar.

Använd koner i ändarna. Mötande fw släpper då alltid tillbaka bollen, backar ner bakom konan, får bollen igen och gör en medtagning runt konan innan han spelar iväg den på 2:a tillslaget.

Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv. Grepp - Platsbyte

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Tummar pekfinger bakom bollen, tabollen framför dig blick på boll

Organisation - Anvisning:

4 mv.

A. mv 1 o 2, var sin boll, kastar på 3 resp. 4 samtidigt.

B. 3 o 4 greppar och kastar tillbaka bollen

C. 3 o 4 byter plats

Inlärningsmoment:

1. Komma till rätt utgångsställning

Variationer:

Mv.tr. Ställer lite i vägen för mv. 3 o 4.

Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv. Grepp - Markbollar

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Böj knäna så bollen kan rulla upp på händer underarmar, håll ihop ambågarna

Organisation - Anvisning:

3 mv, 4 konor, yta 10 x 10 m

Inlärningsmoment:

1 rullar bollen mot kona B. mv 2 gör en sidledsförflyttning mot kona B och skopar upp bollen. mv. 2 vänder sig och rullar bollen mot kona C. mv.3 gör en sidledsförflyttning mot kona C och skopar upp bollen. mv.3 vänder sig och rullar bollen mot kona D. mv 1 gör en sidledsförflyttning mot kona D och skopar upp bollen etc.

Målvaktens teknik

Fallteknik

Mv. Fallteknik - markbollar

(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,,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.

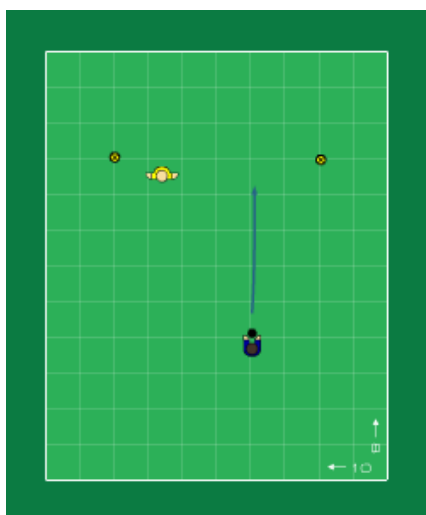
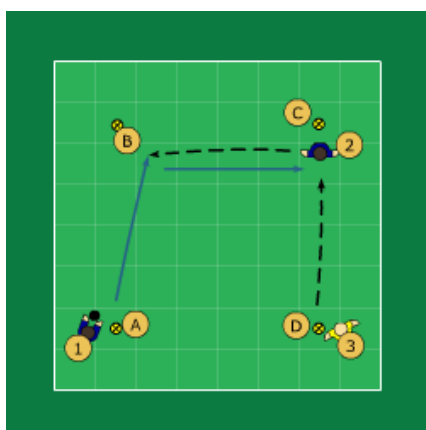
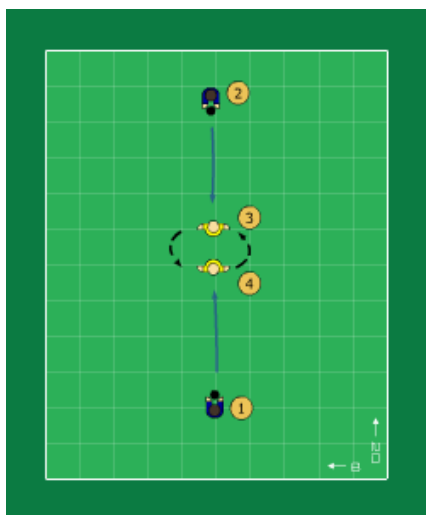
- Ha den närmaste handen bakom och den andra ovanpå bollen.

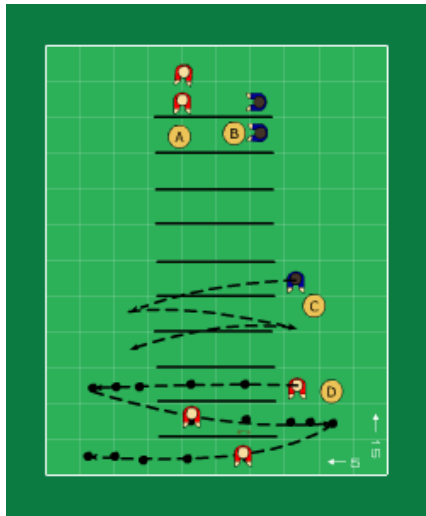
- Skapa en så stor greppyta som möjligt.

- 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.

Organisation - Anvisning:





2 o 2

Inlärningsmoment:

mv.1 skjuter en boll på marken vid sidan av mv. 2. Mv 2 slänger sig ned och greppar bollen.

Fitness träning

Andra

Häckar

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Genomförs utanför planen

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Löpskolning:

1. Hjulet. Cyklisk rörelse fötter
2. Pendla med armarna
3. Benföring, benen flyttas rakt fram
4. Blick rakt fram
5. Avslappnad i rätt muskler
6. Någon framåtlutad överkropp

Skridskott:

7. Inga mellan hopp
8. Djup i knäna

9. Arbete med armarna (balans) eller utan armar som ger ökad styrka.

Koordinerande isättningar:

10. Snabba lätta fötter
11. Rytmiska rörelser
12. Slappna av i rätt muskler

Jämfota hopp:

13. Brett isär med benen ger bra balans
14. Ta med armarna i upphoppet

Organisation - Anvisning:

10 st 30 cm häckar. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen. Träna löpskolning, snabbhet, spänst och snabba fötter.

Inlärningsmoment:

Häckar.

Kan med fördel användas i alla åldrar.

Variationer:

Moment 1(A): Löpskolning. Hjulet. Höga knälyft rakt fram som låter fötter gå som ett hjul.

Moment 2: Samma som moment 1, fast avståndet mellan häckar ökas mot slutet. Ger succesiv ökad steglängd och fart. Avslutas med fri löpning till kona.

Moment 3(B): Löpning i sidled med höga knän och med olika stegisättningar.

Moment 3(C): Skridskott med djupa knän (runt häckarna).

Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vä-hö, 2 i mitten vä-hö, 3 på vänster sida vä-hö-vä osv. (runt häckarna).

Moment 5: Jämfota hopp rakt fram och i sidled med höga eller låga knän.

HUVUDDDEL

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

Anfallsspel

Grunderna för anfall

Smålagsspel - Speldjup

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Genomförs i planens längdriktning.

Hur ska momentet utföras?

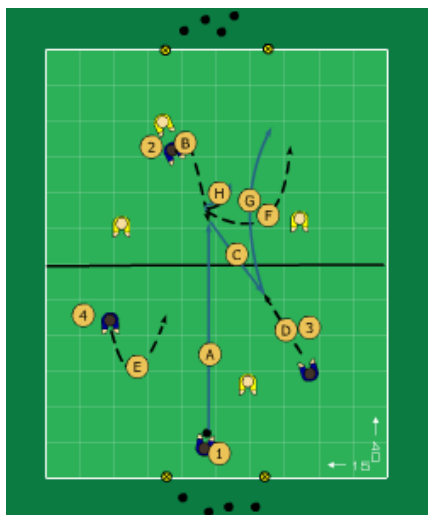
(instruktioner)

Allmänt:

Träna på spelubbyggnad i djupled samt att utnyttja numerärt överläge (4 mot 3) på motståndarens planhalva.

Instruktioner:

1. Spelare 1 spelar ett uppspel i djupled (A) mot en mötande FW
2. Innan FW möter, knuffar han till sin bevakare (B) för att skapa utrymme (V-löpning).
3. När FW får bollen FELVÄND har han 2 alt.



Alt. 3.1, om försvararen är tätt i ryggen, är att spela bollen bakåt (C) till spelare 3 eller 4 som båda ger UNDERSTÖD och SPELDJUP BAKÅT.

Alt. 3.2, om man inte har en försvarare i ryggen, är att VÄNDA UPP (H) och bli RÄTTVÄND och själv attackera.

4. Vid alt. 1 tillbakaspel är det bra om FW löper och skapar SPELDJUP FRAMÅT (F) för att få en passning i djupled (G).

Metoder i anfallsspelet:

5. Etablera spel på motst. planhalva där anfallande lag är i numerärt överläge (4 mot 3).

6. Snabb omställning i DJUPLED med pass eller brytpass upp på ensam FW.

7. Uppspel i djupled med understöd enligt figur.

Organisation - Anvisning:

Spela 4 mot 4 på en smal och lång plan (15*40m) men 2 st konmål (5m) och en markerad mittlinje. En FW måste alltid befinna sig på motståndarnas planhalva.

När bollen gått död startar anfalet alltid vid eget mål och med uppspel på FW. Efter FW's 1:a touch är det fritt spel.

Inlärningsmoment:

Anfallsspel - Speldjup, rättvänd och felvänd.

Variationer:

1. Variera med att ta bort mittlinjen

2. Träna på att hålla ihop laget genom att alla i anfallande lag måste vara på motståndarens planhalva för att mål skall räknas.

Teknik

Passningar

Passningar - Speldjup framåt

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:

Genomförs i planens längdriktning. Ev med målvakt och då som skottövning.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Instruktioner:

1. Fw (spelare 1) spelar tillbaka (A) till mf som erbjuder SPELDJUP BAKÅT.

2. Fw bågloper (B, U-löper) och skapar därigenom yta åt sig själv och erbjuder SPELDJUP FRAMÅT.

3. Mf (spelare 2) spelar en boll i djupled efter marken eller i luften över en tänkt back- och offsidelinje (C).

4. Timing i löpning och passning är viktig.

5. Fw tar med sig bollen i djupled och spelar vidare till spelare 3 (D).

6. Mottagning i djupled (spelare 3) nära kroppen så att bollen inte rinner iväg.

7. Spelare 3 använder 2 tillslag. Mottagning i sidled för att komma undan press och passning efter marken till ursprungsläget (F).

Organisation - Anvisning:

Drillövning med 8 spelare som tränar på passningar i djupled mot en tänkt back- och offsidelinje. 2 bollar. Yta 40 * 20m lägges i planens längdriktning.

Inlärningsmoment:

Passningar och löpning i djupled.

Variationer:

Variera med passningar efter marken och i djupled.

Om tillgång till mål finns så kan sista passningen bytas mot skott/avslut.

Enklast är då att köra från ett håll i taget. Glöm då inte att fullfölja på returer etc.

Målvaktens teknik

Fallteknik

Mv - Fallteknik - markbollar, Spelarlyftet

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

Organisation - Anvisning:

4 målvakter, 3 koner

Inlärningsmoment:

Alla bollar skjuts längs marken, -

1 skjuter bollen mot kon B.

- Mv2 gör en sidledsförflyttning, kastar sig och fångar bollen.

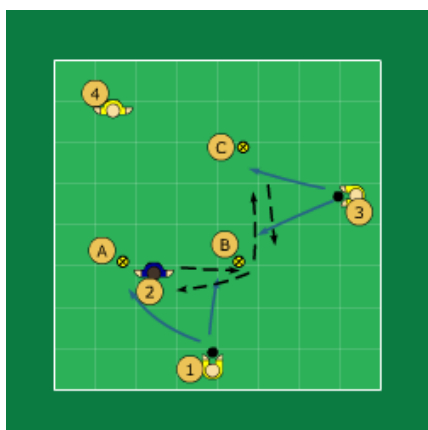
- Mv2 förflyttar sig runt kon B och mot kon

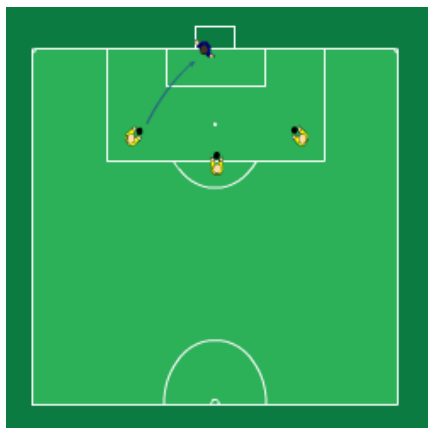
- Mv3 skjuter bollen mot kon C och mv2 kastar sig och fångar bollen

- Mv2 förflyttar sig tillbaka mot kon B.

- Mv3 skjuter bollen mot kon B.

- Mv2 kastar sig och fångar bollen





- Mv2 förflyttar sig runt kon B och mot kon A
- Mv1 skjuter bollen mot kon A och mv2 kastar sig och fångar bollen.

Variationer:

Byt målvakt.

Målvaktens spel**Agerande vid skott****Mv. Position i målet**

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

avstånd till skytt, rätt position

Organisation - Anvisning:

4 mv.

Inlärningsmoment:

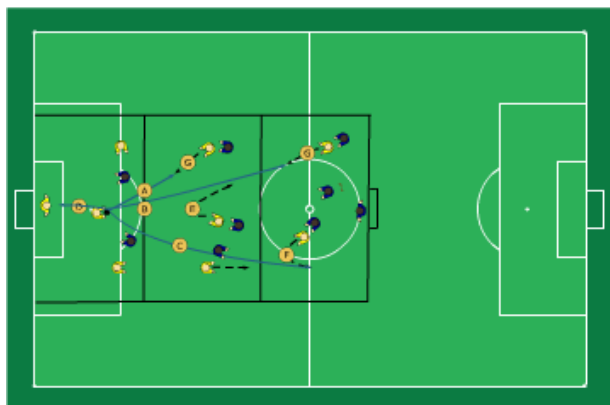
1 mv. i målet, övriga väl utspridda. Skott var sin gång.

Variationer:

Byt målvakt

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

**Anfallsspel****Grunderna för anfall****Stort spel - Speldjup**

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Speldjup är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. Speldjup kan erbjudas framåt (RÄTTVÄND BOLLFÖRARE) och bakåt (FELVÄND BOLLFÖRARE).

Instruktioner: Frys och visa på bra exempel på

1. FELVÄND SPELARE möter med fart och gärna snett emot och sidställd (G).
2. Snacka alltid med passningen till en FELVÄND SPELARE ("Ryggen" eller "Vänd upp").
3. FELVÄND SPELARE passar tillbaka bollen lagom hårt, så att understödet kan passa med 1 tillslag framåt i djupled.
4. Om FELVÄND SPELARE är ohotad så vänder han/hon upp och blir RÄTTVÄND.
5. RÄTTVÄND SPELARE kan utmana själv eller passa bollen framåt.
6. Sträva alltid efter att bli RÄTTVÄND!
7. Tänk på att skapa yta åt dig själv (F) eller åt andra (E) med V- och U-löpningsar.

Organisation - Anvisning:

Lång och smal plan. 60 * 30 m. 2 stora mål. Spela 8 (3-3-2) mot 8 (3-3-2) + 2 mv.

Spela i planens längdriktning.

Dela in planen i 3 lika stora zoner.

Ingen offside.

Inlärningsmoment:

Anfallsspel - Speldjup.

Variationer:

Börja med fritt spel utan offside.

Inför ev. 3 zoner/spelytor (1, 2 och 3) och variera med

1. att spela med LÅG RISK dvs en zon/spelyta i taget (A)
2. att spela med HÖG RISK dvs 2-3 zoner/spelytor (B, C) framåt (långa uppspel och skott) och en bakåt (tillbakaspel).

Begränsa ev. tillslag till 3.

Inför ev. offside för att visa vilka begränsningar offside skapar i djupledsspelet.

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:

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. Nedjogging, 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	☐	☐	