

**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 - Korta uppspel
Lag/träningsgrupper	F15, P15
Titel	Anfallsspel: Speluppbyggnad - Korta uppspel; Mv: Markbollar, Inlägg längs marken

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel: Speluppbyggnad - Korta uppspel
 Mv syfte: Markbollar, Inlägg längs marken

Spelarna skall efter träningen veta att ett KORT UPPSPEL är när man spelar med LÅG RISK dvs spelar bollen en spelyta i taget i sin SPELUPPBYGGNAD. Speluppbyggnad kallar vi anfallsspelet på egen planhalva. Planen kan delas upp i 4 st s.k. spelytor:

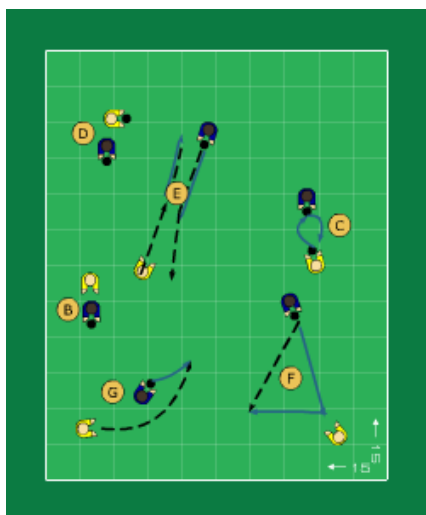
UTGÅNGYTA: Ytan framför motståndarnas FW.
 SPELYTA 1: Ytan mellan motståndarnas FW och MF.
 SPELYTA 2: Ytan mellan motståndarnas MF och backlinje.
 SPELYTA 3: Ytan bakom motståndarnas backlinje.

Ex. på ett kort uppspel är när backlinjen passar bollen efter marken till sina mittfältare eller när ytterbacken passar bollen efter marken till mötande YF i en 4-3-3 uppställning.
 Motsatsen till korta uppspel är LÅNGA UPPSPEL. Detta definieras som spel med HÖG RISK dvs man hoppar över en eller flera spelytor i uppspelsfasen.
 Ett bra sätt att inleda sin speluppbyggnad är RULLA i BACKLINJEN. Att rulla i backlinjen från sida till sida skapar möjlighet för korta uppspel eller att avancera på fri yta.

Förutsättningar: 32 utespelare + 4 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 3 st 10 grupper. 3 instruktörer/plan, 2 mål/plan.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Teknik
Driva bollen
Enkel boll drivning
 (Endast för utespelare)

Tid 10 min

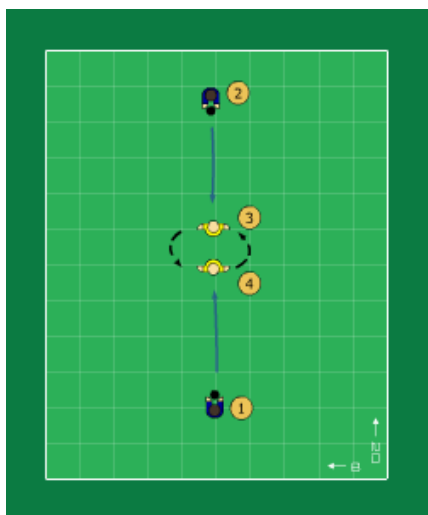
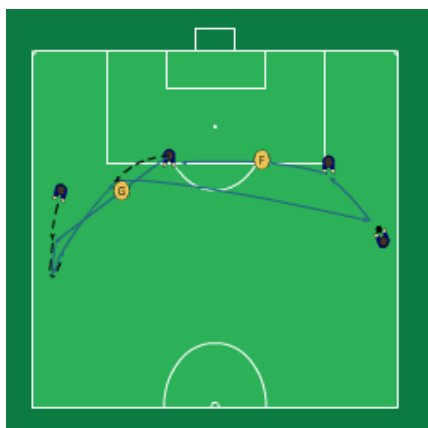
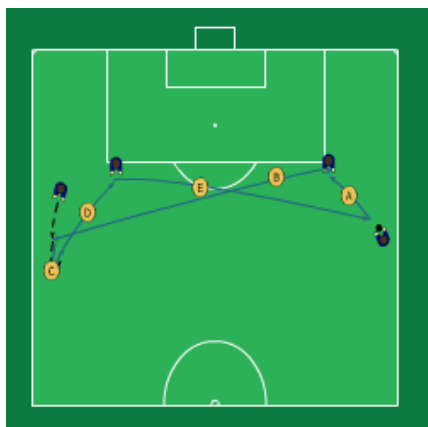
Kommentar:
 Moment 2 och 5!

Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)
 Allmän teknisk vid drivning:
 1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)
 2. Höj blicken och få kontroll på omgivningen
 3. Planera din drivväg och reagera och lös situationer som uppstår

Organisation - Anvisning:
 Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.
 Driv bollen utan att kroka inom begränsad yta.
 Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

Inlärningsmoment:
 Boll drivning.

Variationer:
 Väl något eller några av följande moment:
 Moment 1 (A): Boll drivning med hö, v, insida och utsidan foten
 Moment 2 (B): Följ John (bollförande spelare driver och spelare nr 2 följer efter)
 Moment 3 (C): Byt boll med varandra
 Moment 4 (D): Myrstacken (sparka ut varandras boll med skydda din egen)
 Moment 5 (E): Överlämning (varannan spelare har boll)



Moment 6 (F): Väggspele (varannan spelare har boll)
Moment 7 (G): Överlapp (varannan spelare har boll)

Anfallsspel Passningsspel Passningar - Spelvändning i backlinjen (Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Byt positioner efter halva tiden!

Avsluta med att visa hur balansspelare och MV kan användas i spelvändning och speluppbyggnad.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Tänk dig in i en riktig matchsituation där backlinjen rullar runt bollen för att starta sin speluppbyggnad.

1. Högt passningstempo och hårda passningar gör att motståndarna inte hinner flytta över.
2. MB använder 2 tillslag (medtagning i sidled)
3. Använd rätt fot (foten in mot planen) vid den långa passning.
4. Lång passning framför (B) YB så att denna kan avancera i upp planen.
5. Lång passning på (E) YB för tillbakaspel till MB.
6. Den långa passning görs med fördel som en halvvrst (låg eller hög).

Organisation - Anvisning:

4-16 spelare. En 4-backslinje genomför spelvändningar. Utför gärna övningen strax utanför straffområdet och utnyttja hela planens bredd.

YB spelar närmaste MB (A) som genomför en lång spelvändning via passning till andra YB (B) Se figur 1. Eller så görs en kort spelvändning till andra MB (F) som i sin tur spelar vidare till YB (G). Se figur 2. YB tar med bollen framåt, vänder (C) och spelar bollen tillbaka till närmaste MB (D) som i sin tur genomför en lång eller kort spelvändning (E).

Inlärningsmoment:

Lång eller kort spelvändning i backlinjen.

Variationer:

Låt spelarna byta positioner och kant. Variera med spelvändning framför YB (B) för att avancera i upp i planen eller med att spela den långa bollen på YB (E) för tillbakaspel.

Växla mellan kort och lång spelvändning.

Man kan också införa MV samt en MF så att spelvändning växelvis kan gå via MV och/eller MF.

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

Parader

Mv. Grepp - brottning

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Hur ska momentet utföras?

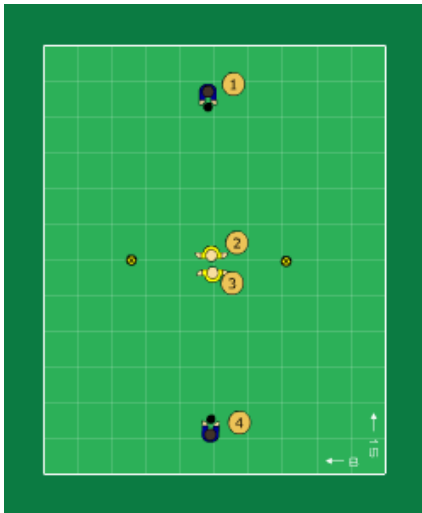
(instruktioner)

Tummar pekfinger bakom bollen, tabollen framför dig blick på boll

Organisation - Anvisning:

4 mv. 2 o 3 står och brottas lite, bröst mot bröst.

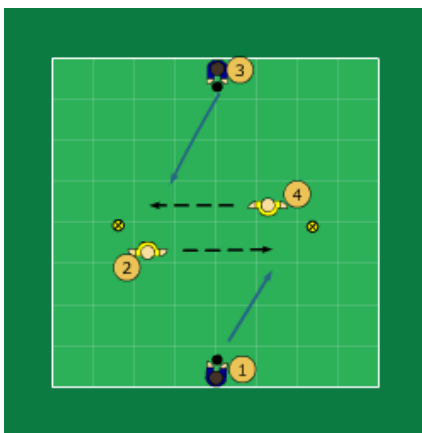
Vid signal från mv.tr. vänder dom sig om mot skytt och får skott från 1 resp. 4.



Upprepas 6-8 ggr. byt mv.

Inlärningsmoment:

Balans, koordination, reaktion



Målvaktens teknik

Fallteknik

Mv. Fallteknik - makbollar, nära mv

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

vinkla frånskjutsfoten snett utåt. landa på mjukdelar. ta bollen framför dig

Organisation - Anvisning:

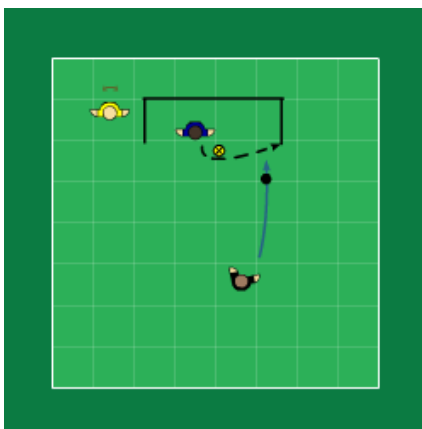
4 målvakter.

Inlärningsmoment:

1 skjuter bollen till vänster om 2 som kastar sig och greppar den. Samtidigt skjuter 3 på 4. efter skott byter 2 o 4 plats. Nya skott.

Variationer:

Byt uppgift. Byt riktning



Målvaktens teknik

Fallteknik

Mv - Fallteknik - Bollar längs marken långt från mv, Spelarlyftet

(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 konen och kastar sig åt det hållet bollen kommer.

Byt målvakt

Inlärningsmoment:

Se separat instruktion

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:

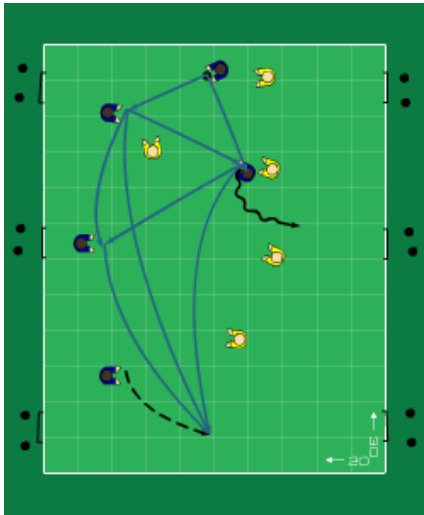
Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

Variationer:

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

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 25 min / Målvakter: 25 min



Anfallsspel

Passningsspel

Smålagsspel - Korta uppspel, Spelarlyftet

(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Kommentar:

OBS! Gör 3 små planer (10-12 spelare/plan) och samverka mellan planhalvor.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Ett kort uppspel är när man spelar med låg risk dvs spelar bollen till nästa spelyta. T.ex. när backlinjen passar bollen efter marken till sina mittfältare.

Instruktioner:

1. Nyckelspelaren för att lyckas med korta uppspel i en 4-3-3 uppställning är balansspelaren. Denna kan nås både från YB och MB.
2. Balansspelaren kan med fördel vända på spelet via kort eller lång spelvändning eller om möjligt vända upp och göra mål själv i mittenmålet.
3. Att rulla i backlinjen från sida till sida skapar möjlighet för korta uppspel eller att avancera på fri yta.
4. Bra spelbredd skapar ytor i mitten och möjlighet att göra mål där.
5. Snabba spelvändningar skapar möjlighet att avancera på fri yta.
6. Ett högt bolltempo med hårda passningar och bra mottagningar (medtagningar) är bra förutsättningar för att lyckas med korta uppspel.

Frys och visa på bra korta uppspel, spelbredd, spelvändningar, löpningar och tillbakaspel!

Organisation - Anvisning:

Spela 5/6 mot 5/6 med 6 små mål. Bredd 35 * längd 20m.

Det är extra roligt att göra mål om det finns småmål med nät.

Träna korta uppspel där 4-backslinjen samt balansspelare (1 eller 2st) rullar runt med långa eller korta spelvändningar samt gör korta uppspel.

Extra bollar vid målen för snabb igångsättning bakifrån (uppspel).

Spela 3-4 min matcher.

Inlärningsmoment:

Passningsspel - Korta uppspel.

Variationer:

Variera antalet tillslag (färre tillslag gör det lättare för försvarande lag).

De 5 spelarna (4-backslinje samt balansspelare) kan också betraktas som 3 FW samt 2 OMF. Man kan då tänka sig att spelet utföres på anfallsplanhalvan.

Målvaktens teknik

Rörelseteknik

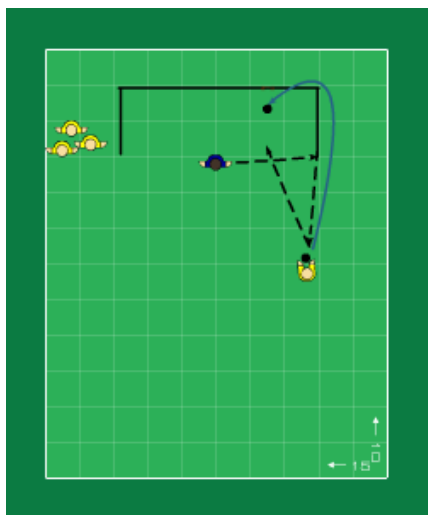
Mv. Fotarbete - snabbhet

(Endast för målvakter)

Tid 7 min

Organisation - Anvisning:

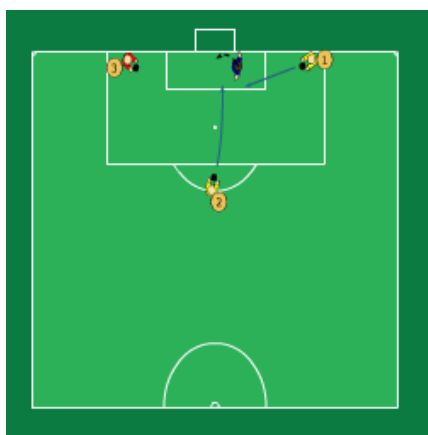
1 o 1. jobbar i sidled mot stolpen, tar i stolpen sedan full fart ut mot bollen, lägger handen på bollen och fullfart bakåt. mv.tr kastar bollen i en lagom båge över mv.

**Inlärningsmoment:**

Tänk på hur målvakten förflyttar sig. sidled-framåt-bakåt. inte korsar benen. taiming.

Variationer:

byt målvakt, Byt håll.

**Målvaktens spel****Agerande vid inlägg****Mv - Inlägg längs marken, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

Tid 18 min

Organisation - Anvisning:

1 mål. 3-5 målvakter

Position vid inlöpande spelare från kanten.

Spelaren försöker nå medspelare i boxen.

Mv försöker bryta inspelet.

Inlärningsmoment:

1 slår en boll snett inåt bakåt, som mv med möda kan ta genom att kasta sig.

Därefter mv snabbt upp för att förbereda sig på skott ifrån 2.

Kort vila.

Nytt inspel från andra kanten (3). samma förfarande. Snett inåt.

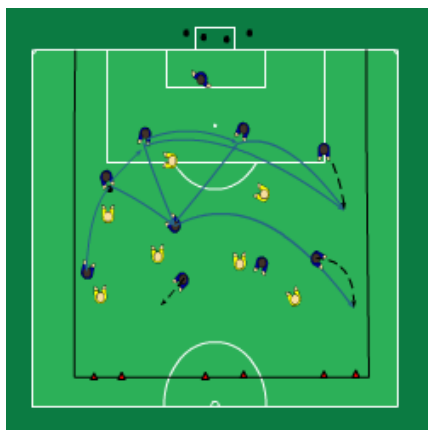
mv skall kunna ta bollen. Därefter skott ifrån 2.

Kort vila

Upprepas 5 -6 gånger. Byte mv och övriga positioner.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

**Anfallsspel****Passningsspel****Stort spel: Speluppbyggnad (planhalva) - 4-3-3 Korta uppspel, Spelarlyftet**

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Fokus på speluppbyggnad med låg risk dvs korta uppspel. Träna på anfallsspel på den egna planhalva (speluppbyggnad). Se vidare Spelsystem 15-16 åringar (4-3-3).

Instruktioner:

1. Rulla i backlinje med lång eller kort spelvändning.

2. YB kan spela YFW, Balansspelare eller MB.

3. MB kan spela YB, andra MB eller Balansspelare.

4. Tänk på att bortre YB inte avancerar fram för tidigt utan håller ytan framför sig öppen.

5. Även MV kan med fördel användas vid rull i backlinjen och spelvändning.

Organisation - Anvisning:

9 anfallsspelare + mv mot 7 försvarare på en knapp planhalva (ca b:55*d:50m), 1 stort mål, 3 små mål. Tänk 4-1:2-3!

Anfallande lag består av 4-backslinje, 3 central MF samt 2 st YFW.

Försvarande lag består av 3 FW, 2 OMF samt 2 YB.

Bollen startar alltid hos MV som rullar ut till egen backlinje som startar en speluppbyggnad med låg risk dvs korta uppspel. Försvarande lag backar så att MV kan rulla ut bollen.

Positionsanpassad övning. MF-spelare i båda lagen kan dock turas om i de olika uppgifterna.

Offside gäller!

Inlärningsmoment:

Speluppbyggnad med korta uppspel i spelsituation.

Variationer:

Begränsa antalet tillslag. Ev. bara för uppspelande lag då dom är fler spelare.

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 delta		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare:			
Talangtranare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	