

**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 - Överlappning
Lag/träningsgrupper	F14, P14
Titel	Anfallsspel: 2 mot 1 - Överlappning; Mv: Inlägg längs marken

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel - 2 mot 1: Överlappning
 Mv syfte: Inlägg längs marken

Spelarna skall efter träningen kunna utföra en ÖVERLAPPNING. Överlappning är en s.k. 2 MOT 1 SITUATION. De övriga 2 mot 1 situationerna är VÄGGSPEL och ÖVERLÄMNING. Den vanligaste situationen för att utföra en överlappning är på kanten när en av de offensiva ytterspelarna utmanar sin försvarare och en ytterback eller en inre mittfältare löper runt på utsidan.

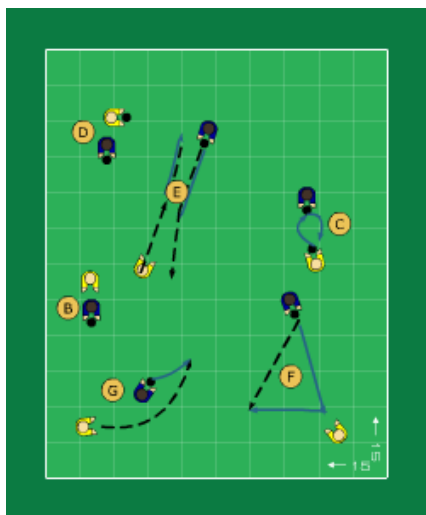
Viktigt att tänka på för en lyckad överlappning är:

1. Utmana inåt i planen för att skapa yta åt överlappare
2. Vrid upp kroppen för passningsfint
3. Välj passning eller passningsfint följt av utspel (a. k. fördröjd överlapp)
4. Överlappare pratar först "håll i" och sedan "nu" i samband med tempoväxling när han vill ha utspelet
5. Timing dvs att passning och löpning stämmer överens.

Förutsättningar: 32 utespelare + 4 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 2 instruktörer/plan, 4 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

**Teknik****Driva bollen****Enkel bolldrivning**

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Moment 3 och 7!

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Allmän teknik vid drivning:

1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)
2. Hög 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:

Bolldrivning.

Variationer:

Väl något eller några av följande moment:

Moment 1 (A): Bolldrivning med hö, vä, insida och utsidan foten

Moment 2 (B): Följa John (bollförande spelare driver och spelare nr 2 följer efter)

Moment 3 (C): Byt boll med varandra

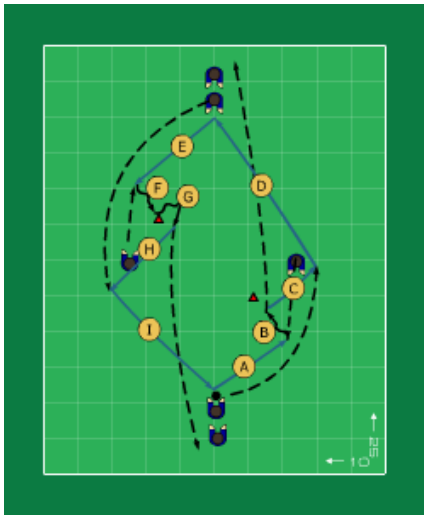
Moment 4 (D): Myrstacken (sparka ut varandras boll med skydda din egen)

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**2-1 situationer**

**Passningskolonn - Överlappning, Spelarlyftet**

(Endast för utespelare)

Tid 20 min**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. Utmana försvararen inåt i planen för att skapa yta åt överlappande spelare
3. Vinkla upp kroppen för breddsidepassning utåt mot överlappande spelare. Välj att passa eller passningsfinta inåt. Avvakta försvararens första drag.

Back/överlappande spelare:

4. Spela passningen på rätt fot och i rätt vinkel. Bortre fot är signalen för att vänd upp.
5. Hård passning är också en signal för att vända upp.
6. Starta löpning innan eller i samband med passningen
7. Prata med passningen "håll i"
8. När du vill få passning i djupled ropa och tempoväxla

Organisation - Anvisning:

5-8 spelare i två led mot varandra med 2 mötande spelare (1 på varje sida).

Moment 1:

- A. Back spelar upp på mötande (YMF)
- B. MF vänder upp och utmanar försvarare (konan)
- C. MF spelar ut bollen på överlappande spelare
- D. som spelar vidare bollen i djupled till FW

Moment 2: (Fördröjd överlappning)

- E. Back spelar upp på mötande MF
- F. MF vänder upp och utmanar försvarare (konan)
- G. MF gör en passningsfinta inåt i planen
- H. och spelar sedan ut den på överlappande spelare
- I. som spelar vidare bollen i djupled till FW

Mötande MF möter alltid i vinkel och sidställd.

Roter 1 steg i bollens riktning.

Kör både hö och vä varv.

Inlärningsmoment:

Överlappning och fördröjd överlapp med passningsfinta.

Variationer:

Moment 1 och 2 enligt ovan

Moment 3: Låt spelarna själva avgöra lösning

Målvaktens teknik**Att fånga bollen****Mv - Grepp - höga bollar, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

Tid 5 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

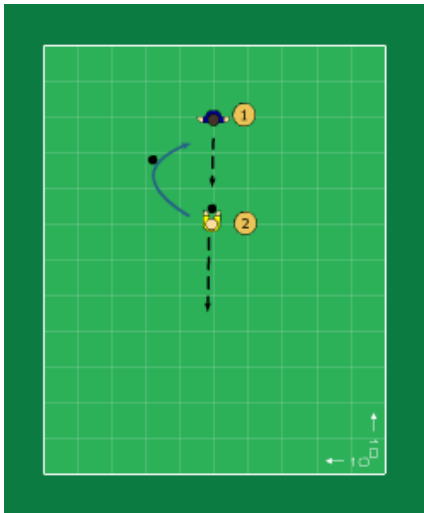
Den som greppar joggar baklänges.

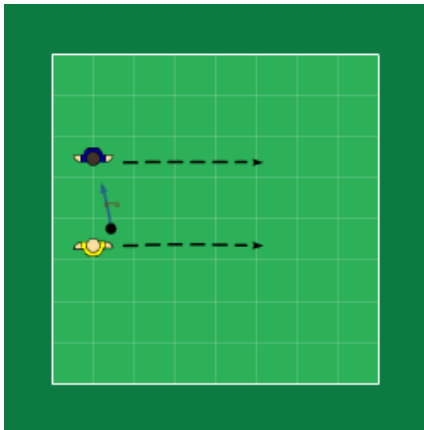
Båda joggar framåt, bollhållaren ropar till samtidigt som han kastar upp bollen.

Han som springer framför vänder sig om och fångar bollen.

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

(Endast för målvakter)

Tid 5 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:

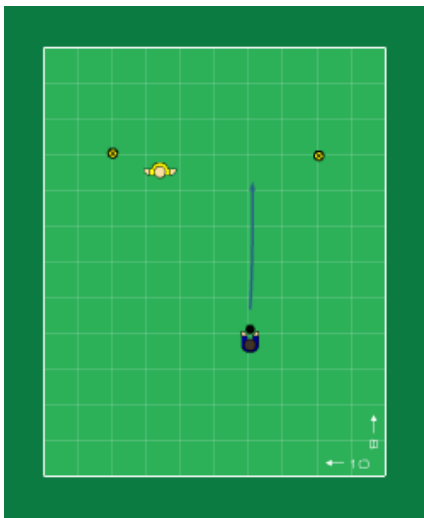
Noga med greppet

Variationer:

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

Variera kasten, höga - låga.



Målvaktens teknik

Fallteknik

Mv. Fallteknik - markbollar

(Endast för målvakter)

Tid 5 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.

Målvaktens spel

Agerande vid inlägg

Mv - Inlägg längs marken, Spelarlyftet

(Endast för målvakter)

Tid 15 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.

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

kroppsdela.

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 kroppsdela 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 nedvarvning efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

HUVUDDDEL

Varaktighet: Spelare: 25 min / Målvakter: 25 min



System och taktik

Andra

Anfallsvapen 4-3-3 - Inlägg via instick och överlappstriangel (Valencia)
(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Kommentar:

Endast Alt 1: Överlapp! Hö och vä!

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Notera vinklar och triangel.

Alt 1:

1. Timing i överlappslöpning (1 eller 2 tillslag, löphastighet, snack)
2. Efter tillbakaspel löper yfw inåt för att öppna upp djupledsytan.
3. Överlappande spelare använder 2 tillslag för att avslutarna skall hinna in i straffområdet.

Alt 2:

4. Yfw står med sidan emot och i kontakt med försvararen när han tar emot uppspelet och använder utsidan av borte fot (från försvararen sett) för tillbakaspel snett inåt i banan.
5. Off mf ger understöd till yfw i vinkel och möter bollen innan tillslaget.
6. Instick med 1 tillslag ger bra timing.

Organisation - Anvisning:

10 spelare + mv på en planhalva.

2 varianter:

Alt 1 (Fig 1) Överlapp: A. Utspel på från off mf till yfw som (B) spelar tillbaka till yb. C. Passning i djupled på överlappande off mf (D) och därefter (E) inlägg mot straffpunkt (gärna efter marken) eller borte stolpen (luften). Båglöpningar (F) mot aktuella områden i straffområdet.

Alt 2 (Fig 2) Instick kant: A. yb spelar upp på yfw som (B) lägger snett tillbaka mot off mf, vänder sedan utåt (C) för att åter få bollen i djupled (D). Därefter båglöper off mf och yb mot straffpunkt resp. borte stolpen (F) för avsluta inlägget (E). Spelare nr 2 i yfw ledet agerar försvarare vid mottagning.

Både hö och vä. Koner markerar utgångspositioner.

Positionanpassad övning.

Inlärningsmoment:

Anfallsvapen 4-3-3 - Inlägg via instick och överlappstriangel (Valencia).

Variationer:

Inför efter hand försvarare först passiva sedan aktiva försvarare.

AVSLUTNING**Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min****Anfallsspel****Inlägg med avslutningar****Inläggsspel med 2 mot 1 korridorer, Spelarlyftet**

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

AVSLUTARE:

1. U- eller V-löpning in mot avslutningspositioner
2. Positioner vid inlägg: 1:a stolpen (CFW), 2:a stolpen (bortre YFW), straffpunkten (MF).
3. Kom med fart mot bollen (tempoväxla)
4. Titta på bollen.
5. Vid låga inlägg och mot 1:a stolpen avsluta direkt på ett tillslag. Styr bollen (ta i lagom hårt)
6. Vid höga inlägg mot bortre stolpen använda upphopp med ett ben och nicka ner bollen (gärna snett bakåt)

ÖVERLAPP:

7. Utmana inåt i planen för att skapa yta åt överlappare
8. Vrid upp kroppen för passningsfint
9. Välj passning eller passningsfint följt av utspel (a. k. fördröjd överlapp)
10. Överlappare pratar först "håll i" och sedan "nu" i samband med tempoväxling när han vill ha utspelet

ÖVRIGA 2 MOT 1 LÖSNINGAR:

10. Utmana försvarare och ta dig förbi på kanten för eget inlägg.
11. Utmana försvarare ner mot kortlinjen. Gör inläggsfint, klacka eller vänd utåt och spel sedan hem bollen till understödjande spelare som slår inlägg på ett tillslag.
12. Utmana och gå inåt för eget avslut.

ÖVRIGT:

13. Använd gärna spelvändning för utspel i korridoren. Utspel skall ske framför YFW.
14. Ibland kan YFW motlöpa in i banan (drar med sig sin försvarare), släppa tillbaka bollen till MF som i sin tur spelar ut till YB. Detta kan kallas för överlapp på 3:e man.

Organisation - Anvisning:

Planstorlek: 1 planhalva. Spela 8 mot 8 + mv organiserade 4-1-3 (liknar 4-3-3). Inga fasta spelare i korridorerna. YFW får bollen via spelvändning eller annat utspel. Försvarande spelare (högst 1) får inte gå ut förrän YFW rört bollen. Anfallande lag får då löpa ut med ytterligare en spelare (oftast YB) så att det blir 2 mot 1 i korridoren. Lös denna 2 mot 1 situation (helst med överlapp) och kom till inlägg.

Variationer:

Börja med att endast tillåta mål via inlägg och överlapp (passivt försvarsspel) från kantonerna. Tillåt därefter även andra lösningar på 2 mot 1 situationen i korridoren för att tillslut även tillåta mål från centrala delar av planen. Avsluta med helt fritt spel.

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 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:			
Talangtränare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	