

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 100 minuter Målvakter 0 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Anfallsspel - Trianglar
Lag/träningsgrupper	F14, P14
Titel	Anfallsspel: Passningsspel - Trianglar

Öppna kommentarer

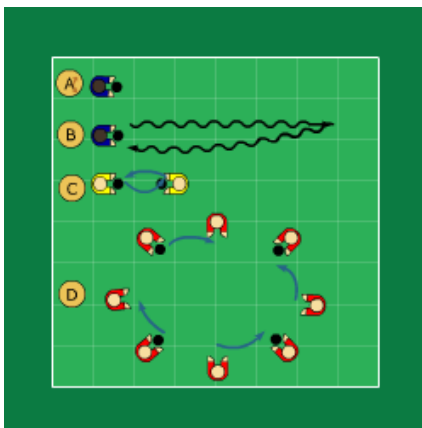
Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel:Passningsspel - Trianglar

Spelarna skall efter träningen veta att TRIANGLAR är en bra förutssättning för ett bra passningsspel. Trianglar innebär att bollhållaren har 2 spelbara alternativ och att dessa möter i vinkel HALVVÄNDA/SIDSTÄLLDA. Sträva att spela bollen till den 3:E MAN dvs den spelare i triangeln som varken passat eller tagit emot bollen. Oftast finns det mer yta där än därifrån bollen kommer ifrån. FELVÄND SPELARE passar bollen till RÄTTVÄND spelare. Använd max 3 tillslag helst 1 eller 2. Bra 1:a touch är viktig.

Förutsättningar: 48 utespelare + inga mv fördelat på 3 st 16-grupper. Varje 16-grupp kan delas i 2 st 8-grupper. 3 instruktörer/plan, Inga stora mål.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 0 min



Fitness träning
Andra
Fotbollssworkout
(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)

Används t.ex. som stegrande uppvärmning där teknik blandas med balans och koordination.

Kan användas i alla åldrar. För yngre och i början hanlar det mest om teknik samt balans och koordination. Efterhand som man blir äldre och behärskar övningarna så blir det mer spänst, styrka och uthållighetsinslag. När man kan övningen kan instensiteten och frekvensen ökas.

Organisation - Anvisning:

En boll/spelare. Ställ upp spelarena på en linje. Yta: ca 3*20 m/spelare.

Del 1: Individuella övningar på stället

Del 2: Individuella övningar under framåtrörelse

Del 3: Parövningar

Del 4: Gruppövningar

Se vidare i instruktionsboken för Fotbollssworkout - Fotboll 2000 (www.fotboll2000.se).

Inlärningsmoment:

Fotbollssworkout - teknik.

Variationer:

Del 1(A): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 1-3, övning 1-24)

Moment 1(övn 1): "Indianen": Enkelhopp på bollen

Moment 2(övn 9): "Dubbel-indianen": Dubbelhopp på bollen

Moment 3(övn 3): "Kolven": Bollen föses mellan fötterna och kroppen

Moment 4(övn 6): "Tredraget": Bollen sulas i sidled 3 ggr med varannan insida och utsida

Moment 5(övn 17): "Kosacken": Bollen sulas diagonalt framåt och bakåt

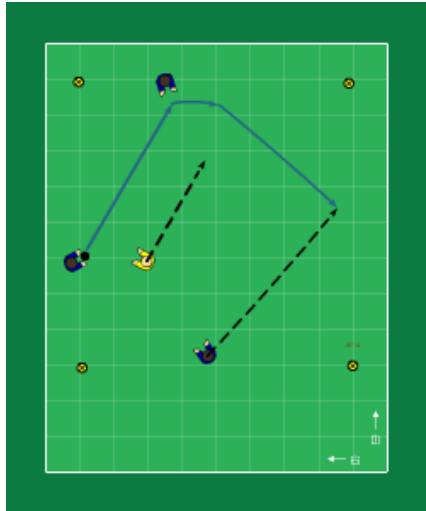
Del 2(B): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 4, övning 25-32)

Jobba ca 20 m framåt, vändning och därefter 20 m bakåt enligt nedan:

Moment 6(övn 25): "V:et in": Suldrag och insidor i v-mönster

Moment 7(övn 26): "Zorro ut": Bollen sulas diagonalt framåt och utåt

Moment 8(övn 27): "Diagonalen": Tillslag med insidan (diagonalt framåt o bakåt)



Moment 9(övn 32): "Rulltrappan": Översteg följt av suldragning inåt och framåt

Del 3(C): Parövningar (DVD Program 5, övning 33-40)

Bollbyte efter 3 repetitioner

Moment 10(övn 33): "Vinkelhaken": Suldrag i vinkelmönster

Moment 11: Samma som "Vinkelhaken" men med insidan foten

Moment 12(övn 34): "V-draget": Passningar med utsidorna efter v-mönster

Moment 13(övn 35): "Kosacken i par": Tre diagonala suldragframåt-bakåt i v-mönster

Del 4(D): Gruppövningar (DVD Program 6, övning 41-48)

Ställ upp i en ring. Varannan spelare har boll. Halva tiden vä-varv, halva tiden hö-varv.

Moment 14(övn 43): "Linjen": Tillslag utsidor och insidor

Anfallsspel

Grunderna för anfall

Kvadrat 3 mot 1

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

SPELBARHET: I övningen tränar man i 1:a hand spelbarhet.

1. Bollhållaren skall alltid ha 2 passningsalternativ.
2. 3:e man (den som varken passar eller tar emot) måste alltid röra sig ur passningsskugga och göra sig spelbar.
3. Påbörja rörelsen tidigt, gärna i samband med att passningen går. Detta gäller vare sig man passar eller är 3:e man.

PASSNING:

4. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.

5. Passningens riktning. Genom att passa på mottagarens främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på bortre fot signalerar medtagning.

6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

MOTTAGNING:

7. Möt alltid sidställd och i vinkel.

8. Använd medtagning (1:a touch där man tar med sig bollen i någon riktning) med insidan eller utsidan av foten.

Organisation - Anvisning:

4 spelare, 1 boll, Kvadrat 6*6m. 3 spelare passar bollen mellan varandra och en jagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så byter jagaren med den som missar. Var noga med att hålla er innanför linjerna. 2 tillslag

Inlärningsmoment:

Spelbar, passning och mottagning.

Variationer:

Variera med:

1. 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna medtagning
2. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot
3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)

Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel 6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3!

Fitness träning

Andra

Aktiv Dynamisk Rörelse

(Endast för utespelare)

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:

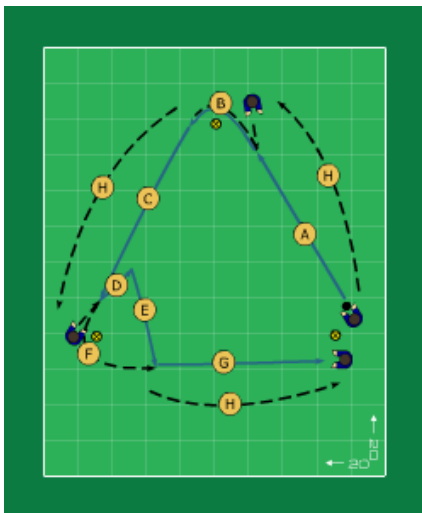
Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

Variationer:

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

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 0 min



Teknik

Passningar

Ajaxtriangel

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:

Använd moment 2 och 3.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Moment 1:

1. Möt bollen och gärna med sidan emot
2. Hård passning och snacka med passningen "Vänd upp".
3. Mottagning och vändning med få tillslag
4. Passa med rätt fot dvs yttre

Moment 2:

5. Använd 1 tillslag hela tiden.
6. Löst tillbakaspel så att din medspelare kan passa på 1 tillslag
7. Tempoväxling och snabba fötter runt konon
8. Passning innaför konan skall komma framför medspelaren som kan passa i farten

Moment 3:

9. Starta löpning först efter 1:a mottagning (B)
10. Mottagning med med borte fot (sett från passningsläggaren) och passning med främre fot (C).

Organisation - Anvisning:

4 Spelare och en konad triangel med ca 15 m sida.
Efter passning löper spelaren med i bollens riktning (H).

Inlärningsmoment:

Passning och mottagning.

Variationer:

Moment 1 (Figur 1): Passning (A), Vänd upp och runda konan (B), passa (C) (hö+vå varv) - 2-4 tillslag

Moment 2 (Figur 1): Tillbakaspel (D), runda konan utan boll (F), få passning (E) och spela vidare (G) (hö+vå varv) - 1 tillslag

Moment 3 (Figur 2): Passning (A), löp till halva (B), mottagning och passning diagonalt till 3:e man (3) som tar emot och passar (D) (hö+vå varv) - 2 tillslag

Anfallsspel

Grunderna för anfall

Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspel

(Endast för utespelare)

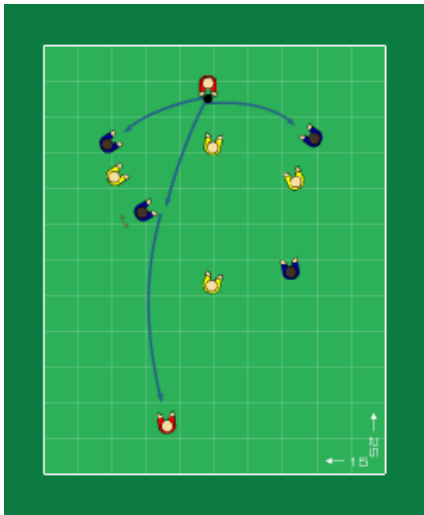
Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Grundförutsättningar i anfallsspel:

1. Spelbar. Gör dig spelbar. Bollförare skall helst ha flera spelbara alternativ
2. Spelavstånd. Variera mellan korta och långa passningar.
3. Spelbredd. Sträva efter några korta passningar därefter en längre spelvändning mot fri yta (rektangulär plan). En spelbar spelare håller hela tiden



"bredden" (fri yta).

4. Speldjup. Rättvänd spelare skall erbjudas speldjup framåt. Felvänd spelare skall erbjudas speldjup bakåt (tillbakaspel).

Kommunikation:

5. Prata i spelet. Speciellt med felvänd spelare. Prata med passningen. Felvänd spelare använder tillbakaspel som grundlösning.

Passning:

6. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga och position.

7. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alt.

8. Spela på rättvänd spelare

Mottagning:

9. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om

passningsalternativ

10. Var noga med 1:a touchen. Ta gärna med dig bollen i sidled i 1:a touchen (medtagning).

11. 1 tillslag drar upp tempot och undviker tidsbrist, 2 tillslag ger större säkerhet

12. Möt gärna sidställd för snabb vändning och bra överblick (triangel vid kortsidan).

Organisation - Anvisning:

8-12 spelare. 2 spelare med i bollförande lag ger t.ex. 6 mot 4.

Begränsad rektangulär yta ca 25*15 m.

Spela t.ex. 3-4 min matcher, samling mellan för utvärdering, vila och byte av spelare i bollförande lag.

Max 3 tillslag.

Inlärningsmoment:

Grundförutsättningar i anfall och passningsspel.

Variationer:

Variera med att låta de 2 bollförande spelarna ta var sin kortsida alt. låta dom röra sig fritt. Dessutom

1. 2 tillslag

2. 2 tvingade (måste använda 2 tillslag).

3. 1 tillslag

4. Passningar även i luften.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 0 min



Anfallsspel

Passningsspel

Stort spel - Passningsräkning i trianglar

(Endast för utespelare)

Tid 30 min

Kommentar:

Målvakt deltar som utespelare.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Använd grundförutsättningarna i anfallsspel med bra rörelse tillsammans med en bra 1:a touch och hårda passningar.

1. Bra passningsspel med mycket rörelse.

2. Bollhållaren skall alltid ha minst 2 spelbara alternativ (TRIANGEL)

3. Var rädd om bollen (värdera och täck bollen) och skapa långa bollinnehav.

4. Värdera. Välj säkra och lätta alternativ (kortpassningar efter marken).

5. "Vinn tid". Även en enkel passning skapar en nya försvarssituation för motståndaren.

6. Spela på 3:e man i triangeln. Ofta finns det mer yta där jämfört med där bollen kommer ifrån.

7. Våga spela er ur trånga situationer

8. Tänk på 1:a touchen. Gärna medtag i sidled för att undvika press och tidsnöd.

9. Möt i vinkel (snett emot) halvvänd eller sidställd.

10. Spela på rättvänd. Felvänd spelare spelar tillbaka bollen på rättvänd spelare.

11. Prata mycket, framförallt ("Ryggen", "Vänd upp", "Ensam") med felvänd medspelare.

Organisation - Anvisning:

Passningsräkning 8 (3-2-3) mot 8 (3-2-3) i lagdelar på en yta av ca 3 straffområden (40*50m). Passningsspel i TRIANGLAR (se figur).

Max 3 (helst 1 och 2) tillslag.

Instruera!

Inlärningsmoment:

Passningsspel i trianglar

Variationer:

Inled med skuggspel där försvarande lag inte får ta bollen utan bara markera.

Växla bollinnehavet.
 Variera också antalet tillslag från 1-3 tillslag och ev. 2 tvingade.
 Tillåt endast spel efter marken inledningsvis för att sedan tillåta spel i luften.
 Variera till riktningsbestämt genom stora mål, 4 st konmål eller genom att helt enkelt bestämma att det nu är riktningsbestämt.

Fitness träning

Andra

Nedvarning och stretching

(Endast för utespelare)

Tid 10 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	☐	☐	