

**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	Försvarsspel - Omställning
Lag/träningsgrupper	F17-19, P17-19
Titel	Försvarsspel - Omställning anfall->försvar; Mv: Tydlighet, igångsättning av spel

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Försvarsspel - Omställning anfall->försvar med Indirekt återerövring
 Mv Syfte: Tydlighet, igångsättning av spel
 Fys Syfte: Snabbhet

Efter träningen skall spelarna behärska grunderna i OMSTÄLLNING från anfall till försvar dvs att man skall gå snabbt skall komma på försvarssida och bli organiserade. Det finns två olika metoder/principer i OMSTÄLLNING från anfall till försvar. I DIREKT ÅTERERÖVRING försöker laget snabbt vinna tillbaka bollen genom hård PRESS på bollhållaren samt överflyttning mot denna. I INDIREKT ÅTERERÖVRING prioriteras istället FÖRSVARSSIDA, FÖRDRÖJA bollhållaren samt TÄCKNING av de farligaste ytorna för att i ett senare moment, när laget är samlat, vinna tillbaka bollen.

Träningsupplägget är gjort enligt instruktionsmodellen "hel-del-hel" som lämpar sig bra för spelförståelsemoment. Först visar man i vilket sammanhang det man vill träna kan uppstå, sedan bryter man ner det i mindre (tekniska delar) innan man slutligen går upp på helhet igen.

Förutsättningar: 32 utespelare + 4 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan, 4 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Teknik
Driva bollen
Enkel bolldrivning
 (Endast för utespelare)

Tid 5 min

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 krocka 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)

Försvarsspel
Omställning
Skuggspel - Omställning anfall -> försvar
 (Endast för utespelare)



Tid 20 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Huvudsyftet är att spelarna skall förstå vad OMSTÄLLNING från anfall till försvar är och att man kan göra det med två grundmetoder:

INDIREKT ÅTERERÖVRING (Figur 1):

1. Prioritera att komma hem på försvarsida, fördröja och täcka för att i ett senare skede vinna tillbaka bollen.
2. Man väntar ofta att sätta press och vinna tillbaka bollen tills försvaret är väl samlat.

DIREKT ÅTERERÖVRING (Figur 2):

3. Så fort man blivit av med bollen så sätter man press med syftet att så snabbt som möjligt ta tillbaka bollen.
4. Prioritera press framför täcka och fördröja.

ALLMÄNT OMSTÄLLNING:

5. Vid all omställning och oavsatt metod är det viktigt att man agerar direkt och fortast möjligt uppfattar sina nya arbetsuppgifter.
6. Syftet att snabbt ställa om till försvar är att hindra motståndarna från att kontra.

Organisation - Anvisning:

Skuggspel 8 mot 8 (3-3-2) med stora mål med eller utan målvakt på en planhalva. Dra in sidlinjerna med 5m.

Försvarende lag får inte ta bollen utan bara träna på att ligga i sina positioner. Tränare ropar/styr när brytning får ske och belyser då omställningsmomentet.

Grov offside gäller!

Övningen syftar till att visa på OMSTÄLLNING från anfall till försvar och på vilka sätt (se metoder nedan) man kan göra det.

Inlärningsmoment:

Omställning från anfall till försvar med direkt och indirekt återerövring.

Variationer:

Efter hand kan spelet släppas fritt.

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).

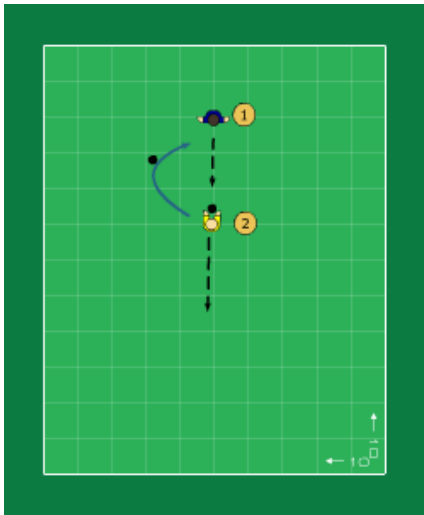
Variationer:

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

Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv. Grepp - höga bollar 2



(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Ta bollen i ditt högsta läge. ropa MV innan du greppar ta bollen framför dig så du ser bollen

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, bredsda - volley

Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv. Grepp bollar i brösthöjd

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Fotarbetet viktigare än kasten, träffa i brösthöjd.

Använd överarmskast. fuska inte med fotarbetet. vid mottagande av boll skall mv. vara vänd tvärs bollbanan. vid avleverering fötter i kastriktningen

Organisation - Anvisning:

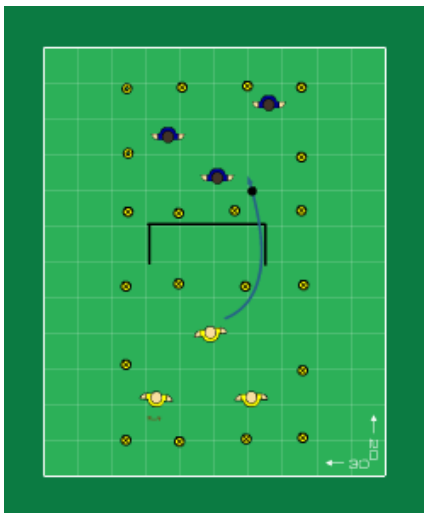
4 mv. 3 koner med 10 m. avstånd. målvakterna får chans att känna på bollen.

mv. 1 kastar till mv 2. förflyttar sig sedan till dennes plats. mv. 2 greppar bollen och kastar den vidare till mv. 3. förflyttar sig sedan till mv. 3 plats. etc.

Inlärningsmoment:

Fotarbetet viktigare än kasten, träffa i brösthöjd.

Använd överarmskast. fuska inte med fotarbetet. vid mottagande av boll skall mv. vara vänd tvärs bollbanan. vid avleverering fötter i kastriktningen



Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv. målvaktstennis

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

Organisation - Anvisning:

6-8 mv. ett mål. kona upp en planhalva på vadera sidan av ett mål.

Mv kastar bollen över målet i försök att träffa marken på motståndarens planhalva. Mv som greppar och försöker träffa marken på motstående planhalva, bollen måste över ribban. Man måste kasta därifrån man har tagit bollen.

Inlärningsmoment:

Samarbete

Viktigt att prata vid agerande

Variationer:

poängräkning, poäng när bollen har tagit i marken.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Fitness träning

Andra

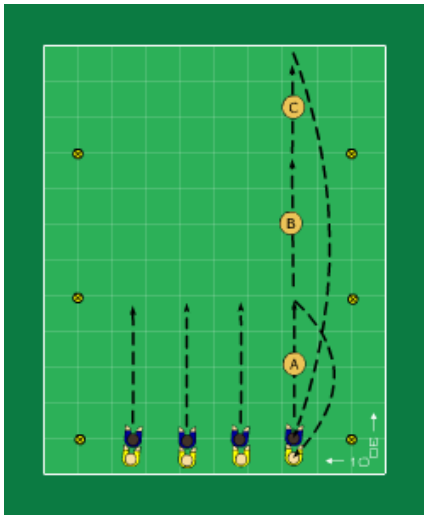
Formell snabbhet - Motståndslöpning

(Endast för utespelare)

Tid 5 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)



Formell snabbhet är att träna snabbhet (ryck) utan boll gärna med ökat eller minskat motstånd. Det kan t.ex. utföras i backe (uppför eller nedför). Andra sätt att öka motståndet är att t.ex. binda ett bildäck bakom sig eller som i denna övning använda en kompis. Minskat motstånd kan också fås m.h.a en gummisnodd och s.k. katapultstart.

Även vid träning av formell snabbhet så bör man eftersträva fotbollsliska förutsättningar och lång (10 ggr aktivitets längd) vila samt gärna tidigt i träningspasset (e uppvärmning).

Organisation - Anvisning:

Godtyckligt antal spelare (2 och 2) tränar formell snabbhet.

Spelare bromsar sin jämnstora kompis i 10 m (A) varefter han släpper och en rejäl acceleration sker i ytterligare 10 m (B) innan spelaren släpper av och löper ut (C).

Byt uppgifter efter varje försök!

Inlärningsmoment:

Motståndslöpning (Formell snabbhet)

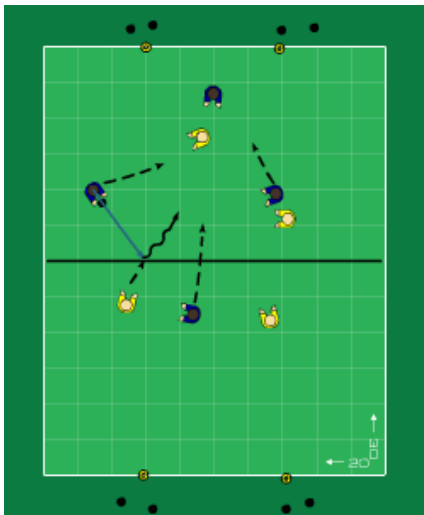
Variationer:

Fotbollsspecifik snabbhetsträning består av:

1. Funktionell snabbhetsträning
2. Formell snabbhetsträning (denna övning)

Formell snabbhet kan vidare delas upp i koordinationsträning och ryck utan boll med ökat eller minskat motstånd.

Se vidare Fotbollens Träningslära av Paul Balsom, sid 188 (Upplaga 1:2).



Försvardsspel

Omställning

Smålagsspel - Omställning anfall->försvar (Indirekt återerövring)

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

INDIREKT ÅTERERÖVRING:

1. Prioritera att komma hem på försvarssida, fördröja och täcka för att i ett senare skede vinna tillbaka bollen.
2. Man väntar ofta att sätta press och vinna tillbaka bollen tills försvaret är väl samlat.
3. Löp mot eget mål (blomman sluter sig).

FÖRSVARSSIDA:

4. Inta position mellan motståndare och eget mål

FÖRDRÖJA:

5. Hindra motståndarna från att snabbt spela in bollen i de farligaste ytorna i syfte att dina medspelare skall hinna hem på försvarssida.

TÄCKA:

5. Täcka de farligaste ytorna och förhindra motståndarna att spela in bollen i dit.

Organisation - Anvisning:

Spela 4 mot 4 med 2st 8 meters mål. Bredd 20 * längd 30m. Mål endast genom att driva bollen genom målet. För att målet skall räknas skall alla vara över halva plan. Om inte försvarande lag har alla spelare på egen planhalva räknas målet dubbelt.

Träna försvardsspel och speciellt omställning till försvar med metoden indirekt återerövring.

Spela 3-4 min matcher.

Inlärningsmoment:

Försvardsspel - Omställning anfall till försvar med indirekt återerövring.

Variationer:

Variera med att spela med kombinationsmarkering dvs att man kan byta markeringsuppgifter under anfallet men vid "lugna" lägen.

Målvaktens teknik

Andra

Mv. snabbhet

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

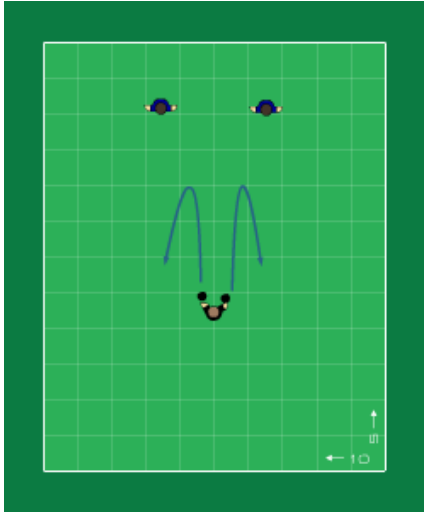
Organisation - Anvisning:

2 o 2. placerade bredvid varandra.

Mv.tr har en boll i varje hand, står 5 - 6 meter ifrån mv. kastar upp bollarna, rakt upp. samtidigt.

Mv. skall ta bollarna innan de studsar andra gången.

Inlärningsmoment:



Viktigt att tajma höjden på bollarna.
mv. startar med att bollarna kastas upp i luften.

Variationer:

Starta stående, sittande eller liggande. måste dock se bollen.
byt målvakter. 6 - 7 ggr per mv.par.

Målvaktens teknik

Igångsättningar

Mv. Igångsättning av spel genom utkast

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
- Styr bollen med fingertopparna.

Organisation - Anvisning:

3 mv. ett mål

mv1 kastar in en boll i straffområdet. Mv 2 hoppar upp / springer och fångar bollen och gör ett utkast mot mv.3 så snabbt som möjligt.

Inlärningsmoment:

Mv skall höras när han/hon agerar.

Variationer:

Byt mv efter 7-8 kast

Fitness träning

Andra

Funktionell snabbhet - Djupledslöpning

(För utspelare och målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Funktionell snabbhet är att träna snabbhet i matchlik situation. Tänk på:

1. Signal för start gärna genom fotbollssignal t.ex. passning, mottagning eller på annat sätt där bollen är med.
2. Variera starthastighet (t.ex. stillastående, joggande, ...)
3. Löpningens längd är 5-40 m, sällan längre.
4. Gärna innehålla riktningsförändringar och ev. stopp.
5. Alltid max utförande
6. Vila 10 ggr så lång tid som utförande (alltid utvilad)
7. Gärna tidigt i träningspasset (e uppvärmning).

Organisation - Anvisning:

10-20 spelare tränar funktionell snabbhet.

2 grupper. En grupp med boll och en utan.

Spelare 1 joggar långsamt parallellt med mittlinjen (A), när medspelaren spelar en boll i djupled (B, OBS! signalen!) tempoväxlar samtidigt som en riktningsförändring sker och löper i maxfart mot bollen (C) för avslut med ett tillslag (D).

Byt led efter varje försök!

Kör både från hö och vä.

Inlärningsmoment:

Djupledslöpning och avslut (Funktionell snabbhet).

Variationer:

Fotbollsspecifik snabbhetsträning består av:

1. Funktionell snabbhetsträning (denna övning)
2. Formell snabbhetsträning

Se vidare Fotbollens Träningslära av Paul Balsom, sid 188 (Upplaga 1:2).

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

Försvarsspel**Omställning****Stort spel - Omställning anfall -> försvar (Indirekt återerövring)**

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

INDIREKT ÅTERERÖVRING (Se figur):

1. Prioritera att komma hem på försvarsida, fördröja och täcka för att i ett senare skede vinna tillbaka bollen.
2. Man väntar ofta att sätta press och vinna tillbaka bollen tills försvaret är väl samlat på egen planhalva.

ALLMÄNT OMSTÄLLNING:

5. Vid all omställning och oavsätt metod är det viktigt att man agerar direkt och fortast möjligt uppfattar sina nya arbetsuppgifter.
6. Syftet att snabbt ställa om till försvar är att hindra motståndarna från att kontra.

Organisation - Anvisning:

Spel 8 mot 8 (3-3-2) med stora mål med mv på en planhalva. Dra in sidlinjerna med 5m. Markera mittlinje.

En spelare i varje lag är fast forward (annan västfärg) och får bara agera på anfallsplanhalvan.

För att mål skall gälla måste alla anfallsspelare vara på anfallsplanhalvan. Om försvarande lag (utan den fasta forwarden) inte är på egen planhalva så blir det dubbelt mål.

Grov offside gäller (utom för den fasta forwarden)!

Övningen syftar till att TILLÄMPA OMSTÄLLNING från anfall till försvar med metoden INDIREKT ÅTERERÖVRING.

Inlärningsmoment:

Försvarsspel - Omställning anfall till försvar med indirekt återerövring.

Variationer:

Prova med att efterhand ta bort den fasta forwarden och spela fritt 8 mot 8.

Övningen används gärna i sekvens med

1. Skuggspel - Omställning anfall->försvar (Hel)
2. Smålagsspel - Omställning anfall->försvar (Del)
3. Stort spel - Omställning anfall->försvar (Hel)

Fitness träning**Andra****Nedvarning och stretching**

(För utespelare och målvakter)

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:

Nedjoggning följt av individuell stretching:

1. Vader inre
2. Vader yttre
3. Framsida lå
4. Baksida lå
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:			
Talangtränare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	