

**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 - Markering
Lag/träningsgrupper	F13, P13
Titel	Försvarsspel: Grundförutsättning - Markering; Mv: Grepp Höga bollar - Upphoppsteknik

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Försvarsspel - Markering
 Mv syfte: Grepp Höga bollar - Upphoppsteknik

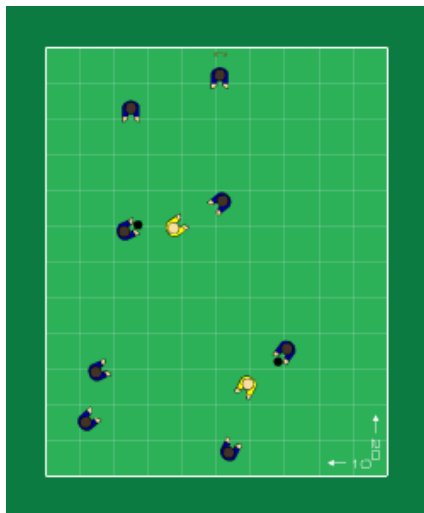
Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Spelarna skall efter träningen kunna begreppen:
 MARKERING=Markering innebär att man har uppsikt på och bevakar (ansvarar för) en icke bolförande motståndare.
 Markering sker i regel på försvarssida.
 MARKERINGSAVSTÅND=Avstånd till spelaren du markerar (närmarkering, avståndsmarkering). Beror på var bollen är.
 MARKERINGMETODER: Man-man markering, kombinationsmarkering och zonmarkering.
 SORTERA=Markera "rätt" (var sin) spelare utifrån en helhet och vald arbetsmetod i försvar.

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



Försvarsspel
Grunderna för försvar
Jage med boll, Spelarlyftet
 (Endast för utespelare)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Försvarsspel handlar om organisation, kommunikation, samarbete och vilja. Alla dessa delar tränas i denna övning.

I anfallsspelet är det ofta så att man spelar vidare bollen då man blir utsatt för press. I denn övning är det tvärtom. Är man utsatt så behöver man få bollen för att bli fri.

Bolförare:

1. Håll dig nära (spring med) en av jagarna för att på så sätt vara inom "hjälpavstånd" till den spelare som jagaren attackerar.
2. Undvika dock att själv bli tagen när du spelar ifrån dig bollen.
3. Sortera. De två spelarna med boll följer var sin jagare. Vem skall jag följa (markera)? Tillämpa "bäst för helheten"-metoden när ni sorterar.
4. Om du är långt från jagaren, passa då bollen till en spelare som är närmare.
5. Kommunicera med de utsatta spelarna.

Jagad spelare:

6. Löp undan genom tempoväxlingar och riktningsförändringar. Lura jagaren.
7. Löp mot bollen för att bli undsatt.
8. Titta upp och ha händerna uppe för att kunna motta passning.
9. Ropa på hjälp. Uppmärksamma bolförare på att du behöver hjälp.

Icke jagad spelare:

10. Undvik att komma inom jagarens område. Väck inte dennes intresse i onödan.
11. Hjälp din kompisar genom att snacka och informera när jagaren närmar sig.

Organisation - Anvisning:

8-10 spelare och 2 bollar. Spelyta: ca 20*10m.

2 spelare med västar i handen jagar. 2 spelare med varsin boll i handen är fria. Dessa försöker passa bollen till spelare som är utsatta och behöver hjälp. Spelare som blir tagen övertar väst.

Variationer:

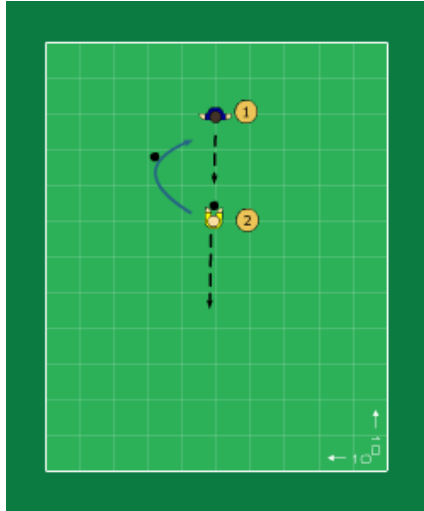
För att tävla kan man räkna hur många gånger man är jagare/blir tagen.

Går också att genomföra utan boll och med olika antalet jägare.

Justera ytan efter antal spelare och deras löpförmåga.

Undvik att samma spelare är jagare för länge.

Används gärna som del av MARKERINGS-träning.



Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv - Grepp - höga bollar, Spelarlyftet

(Endast för målvakter)

Tid 10 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

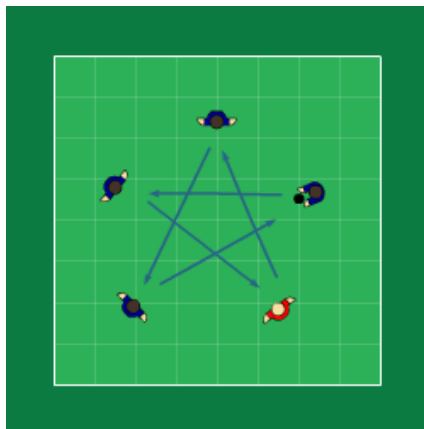
Variationer:

Börja gärna med några bollar på fötterna, bredsda - 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

Att fånga bollen

Mv. Grepp - Pentagon

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

fotställning mot bollhållaren Tummar pekfinger bakom bollen , tabollen framför dig blick på boll

Organisation - Anvisning:

4 mv. + 1 mv.tr. (man måste vara 5 st, är man inte det får bollen bara gå en annan väg) Uppställda i cirkel. Kastar underarmskast till "gubbe 2" till höger. etc.

Inlärningsmoment:

Grepp, utgångsställning. uppfattning

Variationer:

1. använd 2 bollar
2. använd 2 bollar. en kastas och en passas men med fötterna
3. använd 3 bollar, 2 kastas och en passas med fötterna
4. sitta ned 1 eller 2 bollar, kasta med två händer över huvudet i samma turordning.
5. Byt håll, riktning

Målvaktens teknik

Rörelseteknik

Mv. Spegeln

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation - Anvisning:

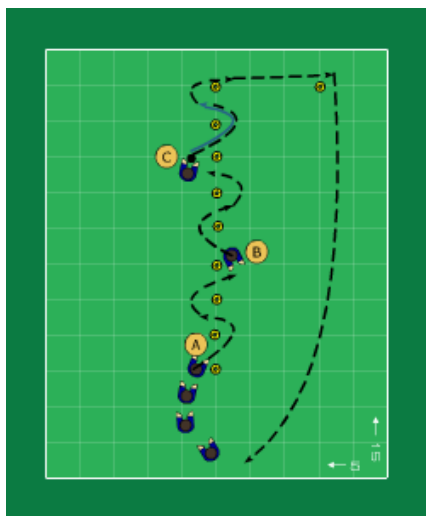
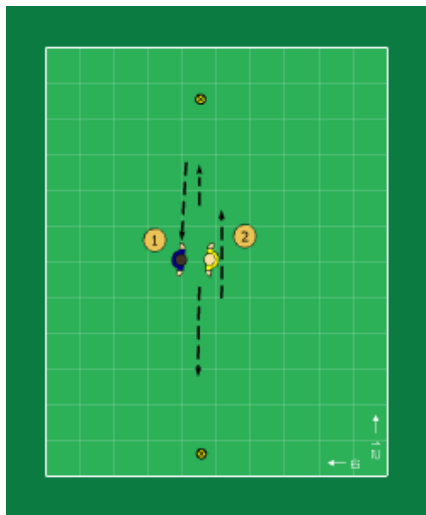
2 o 2. utan boll. ansikte mot ansikte max 1 m. mellan.

mv 1 Förflyttar sig valfritt i sidled fram o tillbaka inom 12m. mv 2 skall följa med i förflyttningar. max 30 sek. per gång.

byt uppgift. upprepas 2 gånger, vila emellan

Inlärningsmoment:

Den som följer tittar på fötterna

**Fitness träning****Andra****Slalom mellan pinnar**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Kommentar:**

Sätt käpparna utanför planen!

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Allmänt:

1. Hitta en bra rytm i löpningen
2. Hitta en bra linje i löpningen
3. Avslappnad i rätt muskler

Organisation - Anvisning:

8-16 spelare. Balans och koordinationsträning med 10 st pinnar (käppar).

Slalom med och utan boll med avslutande ryck.

Avståndet mellan pinnarna i framåtlöpningar bör vara ca 1 m. För bakåtlöpningar ca 2m. I vissa fall kan du sätta pinnarna i två rader för att öka arbetet i sidled och med riktningförändring.

Om möjligt, tävla i stafettform.

Inlärningsmoment:

Balans och koordination, snabbhet, spänst och drva bollen.

Variationer:

Del A:

Moment 1: Slalomlöpning med rytmisk stegsättning med "små" sidledshopp (3 fotisättningar i ytterläge). Avsluta med ryck.

Moment 2: Slalomlöpning utan mellansteg. Avsluta med ryck.

Del B:

Moment 3: Bakåtlöpning slalom med sidställd fotställning och rytmisk stegsättning med "små" sidledshopp (3 fotisättningar i ytterläge). Jfr styrning. Avsluta med ryck.

Del C:

Moment 4: Slalomlöpning med boll, bara hö fot (insidan och utsida).

Moment 5: Slalomlöpning med boll, bara vä fot (insida och utsida).

Moment 6: Slalomlöpning med boll, med bara insidan (med eller utan helvarv runt pinnarna).

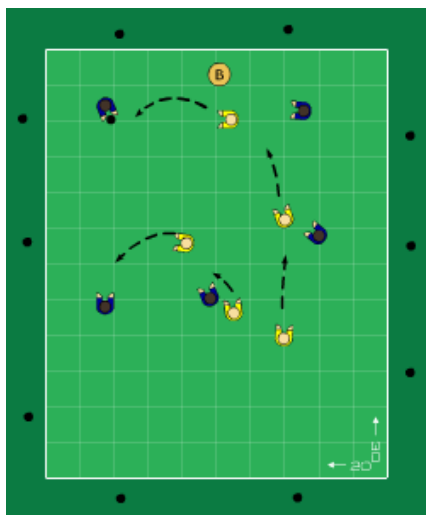
Moment 7: Slalomlöpning med boll, med bara utsidan (med eller utan helvarv runt pinnarna).

Moment 8: Slalomlöpning med boll med bara fotsulan.

HUVUDEL**Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min****Försvarsspel****Grunderna för försvar****Passningsräkning - Markering**

(Endast för utespelare)

Tid 20 min**Kommentar:**



OBS! FÖRSVARSSPEL! Två st 8-grupper. Kör parallelt med stort spel.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Instruera samt prata om för- och nackdelar med de olika sätten att markera.

Man-Man markering (Markera samma spelare hela tiden):

1. Vid bollförlust, leta upp "din spelare" och markera
2. Välj rätt markeringsavstånd

+: Enkel ansvarsfördelning

-: Mycket onödigt löpande

"Fri markering" - Sortera (Markera "rätt" spelare i ett helhetsperspektiv)

3. Vid bollförlust, leta upp "rätt spelare" och markera

4. Vad som är "rätt spelare" att markera är en sammanvägning av följande parametrar:

4.1: Ofta är det den närmaste spelaren

4.2: Den spelare som ger laget den kortaste tiden tillsammans att markera alla motståndare som behöver markeras.

4.3: Den spelare som har den farligaste positionen

5. Det är en fördel att hela tiden ha en överblick/samlad bild av var motståndarna befinner sig för att snabbt kunna fatta beslut om vem du skall markera.

+: Snabbare att komma i markering för helheten

-: Svårare att veta vem man skall markera.

Frys och visa på bra markeringslösningar!

Organisation - Anvisning:

Passningsräkning 5 mot 5. Träna markering med man-man markering samt "fri markering" - sortera.

Rektangulär yta 30*20m utan mål.

Många bollar vid planen. Inspark när bollen går död.

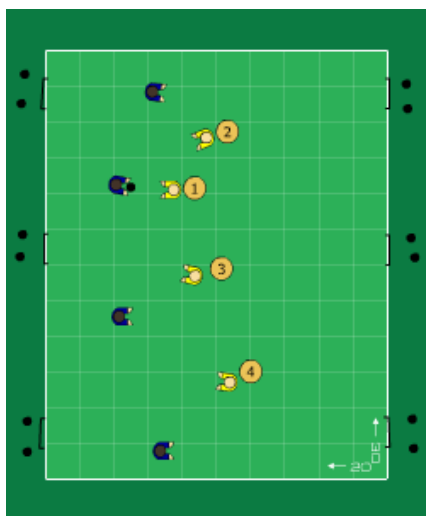
Inlärningsmoment:

Markering.

Variationer:

Moment 1: Man-Man markering, 2*3 min, byt spelare att markera efter varje gång

Moment 2: "Fri" markering - Sortera, 2*3 min



Försvarsspel

Andra

Smålagsspel - Zonmarkering

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Två st 8-grupper. Kör parallelt med stort spel.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Zonmarkering:

1. Spelare 1 pressar bollföraren.
2. Spelare 2 markerar spelaren i sin zon samtidigt som han ger understöd till spelare 1 och täcker ytan bakom sig.
3. Spelare 3 markerar spelaren i sin zon samtidigt som täcker ytan runt sig.
4. Spelare 4 markerar spelaren i sin zon (avståndsmarkering) samtidigt som täcker ytan runt sig och bortanför sig.
5. Om anfallande spelare byter plats byter försvarare markeringsuppgift och ligger kvar i sin zon.
6. Markeringsavstånd (Närmarkering, Avståndsmarkering)

Frys och visa på bra markeringslösningar samt ge spelarna begreppen press, understöd, täckning, markering, zonmarkering och markeringsavstånd.

Organisation - Anvisning:

Spela 4 mot 4 med 6 mål. Bredd 30 * längd 20m.

Träna försvarsspel med zonmarkering, dvs "plocka upp" markering i din zon.

Spela 3-4 min matcher.

Inlärningsmoment:

Försvarsspel - Zonmarkering.

Variationer:

Variera med att spela med kombinationsmarkering.

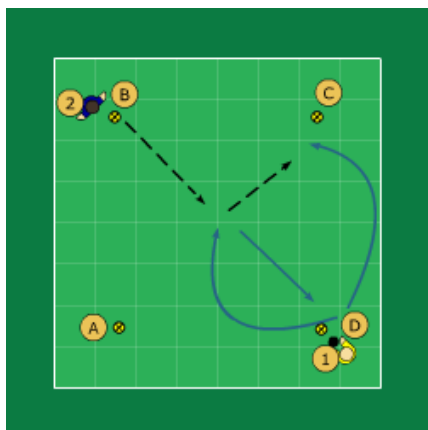
Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv. Höga bollar - 3 punkter

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

**Organisation - Anvisning:**

Jobbar 2 o 2.

1 kastar en hög boll mot mitten i kvadraten.

2 hoppar upp och greppar. returnerar bollen till 1.

1 kastar en ny hög boll mot kona C, 2 greppar o returnerar boll.

1 kastar en ny hög boll mot kona A.

2 greppar o returnerar boll kastar en hög boll mot kona B.

2 greppar.

1 kastar en sista hög boll mot kona B.

2 greppar.

Byt uppgift mv 2 kastar 4 gånger mot mv 1.

Inlärningsmoment:

Upphoppsteknik mot olika ytor

Variationer:

Mv. tr går in i kvadraten och "stör lite"

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv. Grepp höga bollar 3**

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Jobba "sidled" bakåt, kroppen i balans så upphoppet bli uppåt ej bakåt

Organisation - Anvisning:

4 målvakter, 1 mål

Inlärningsmoment:

2 kastar en hög boll mot 1.

1 rör sig mot bollen, hoppar upp o fångar den.

1 returnerar bollen till 2.

2 kastar en hög boll över och förbi 1 mot vänstra stolpen.

1 rör sig bakåt och fångar bollen.

1 returnerar bollen till 2.

3 kastar en hög boll mot bortre stolpen lite längre ut.

1 rör sig mot bollen, hoppar upp och fångar den. därefter byte av målvakt

Variationer:

upprepa 5 gånger, därefter byter ni mv.par

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

**Försvarsspel****Andra****Stort spel - Markeringsförsvar**

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

En 16-grupp. Kör parallellt med de andra markeringsövningarna.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Man-man markering:

1. Backlinjen består av libero (spelare 1) samt två markerande (spelare 2 och 3) som följer sina fw vart dom än går.

2. Mf och fw följer och markerar "sina" spelare och det uppstår många 1 mot 1 situationer.

Zonmarkering:

3. Backlinjen är "rak" och man markerar spelare i sin zon (spelare 4,5 och 6). Spelare som inte markerar täcker. Överlämning av fw som byter zon (följ ej med).

4. Mf och fw markerar också i sin zon. Överflyttning mot bollsidan samt centrering ger avståndsmarkering långt bort från bollen.

Kombinationsmarkering:

5. Valfri backlinje där det bästa från man-man och zonmarkering kombineras.

T.ex. Så lämnar man över markering i "lugna" lägen.

6. Sortering viktig, dvs att man markerar rätt spelare.

Frys och visa på bra markeringslösningar utifrån de olika markeringsprinciperna samt ge spelarna begreppen press, understöd, täckning, markering och markeringsavstånd.

Organisation - Anvisning:

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

Grov offside gäller!

Träna olika sätt att markera: Man-Man- m libero, zon- eller kombinationsmarkering.

Inlärningsmoment:

Försvarsspel - Markeringsförsvar.

Variationer:

Del A: Man-Man markering med libero.

Del B: Zonmarkering med rak backlinje

Del C: Kombinationsmarkering

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

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Utanför planen!

Kontrollera att spelarna kan försvarsbegreppen enl ovan!

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. Nedjoggning, 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	☐	☐	