

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 100 minuter Målvakter 100 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Teknik - Bryta/Tackla
Lag/träningsgrupper	F15, P15
Titel	Teknik - Bryta/Tackla; Mv: Djupledspassning - Fallteknik markbollar

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Teknik - Bryta/Tackla
 Mv Syfte: Djupledspassning - Fallteknik markbollar

Efter träningen skall spelarna kunna försvarsteknikerna; BRYTA, MOTLÄGG, SKULDERTACKLING och GLIDTACKLING. Vid BRYTNING stiger man ofta fram framför sin motståndare och bryter passningen eller dribblingen. Vid MOTLÄGG kommer man samtidigt till bollen. Vid MOTLÄGG kan man välja mellan teknikerna; SKOTT, BLOCKERING eller LYFTNING. TACKLING kan göras med skuldran stående och kallas då SKULDERTACKLING eller liggande/glidande och kallas då GLIDTACKLING. GLIDTACKLING kan göras med det glidande benet (utsidan foten) eller det icke glidande benen (insidan foten).

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

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Teknik
Tacklingar
Kolonnövning - Bryta/Motlägg
 (Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:
 Motlägg: Använd blockerings-tekniken

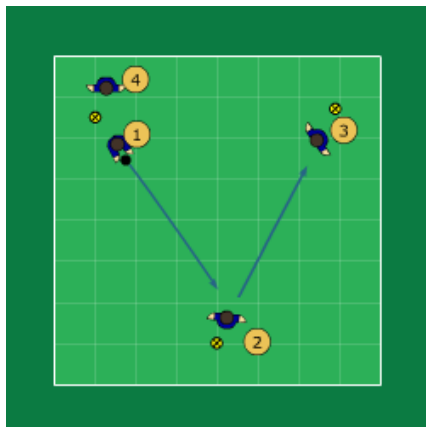
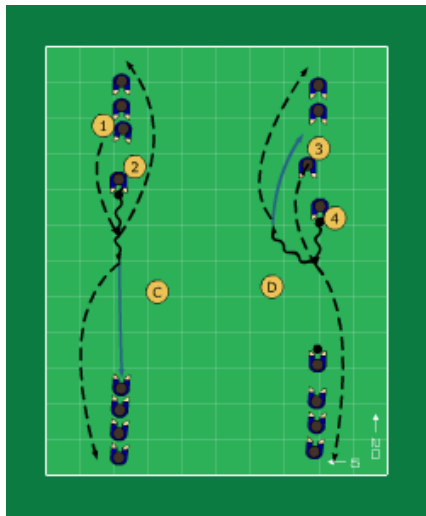
Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)
 Instruktioner
 Motlägg:
 1. Undvik att sparka - försök i stället att blockera bollen med bra balans och tyngdpunkten bakom bollen
 2. I samband med motlägget för gärna foten uppåt och framåt för att om möjligt föra med dig bollen över motståndarens fot.
 3. Satsa inte allt på ett kort utan var bakom bollen hela tiden.

Brytning:
 4. Läs spelet (passningen) och ta steget in framför din motståndare
 5. Titta gärna upp innan för veta vad du skall göra av bollen. Om du passar med ett tillslag kallas det för brytpassning.
 Brytpass är ofta starten till en lyckad omställning från försvar till anfall.

Organisation - Anvisning:
 6-10 spelare i 2 led (kolonn). En boll.

Inlärningsmoment:
 Brytning och motlägg.

Variationer:
 Del 1: Driva
 Moment 1: Driv med hö och vä fot
 Moment 2: Driv med insidan resp utsidan (båda fötterna) runt motståndare helt varv (2 bollar).
 Moment 3: Byt boll med varandra på halva vägen. Hö och vä fot. (2 bollar)
 Del 2: Motlägg (A) - Blockering
 Moment 4: Mottagning, driv fram, motlägg (blockering) , icke bollförare vinner



motlägg m hö resp vä fot. Passiv försvarare (mellanting mellan överlämning och motlägg).

Del 3: Brytning (B)

Moment 4: Brytning och passning m hö och vä fot (2 tillslag).

Moment 5: Brytpassning m hö resp vä fot (1 tillslag).

Brytning endast i ett led. Vanlig passning i andra. Byt efter en stund

Teknik

Tacklingar

Kolonnövning - Tackla

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Träna endast skuldertackling

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Skuldertackling:

1. Förbered tacklingen genom att ha tyngdpunkten på ditt borte ben
2. Flytta kroppen och tyngdpunkten mot ditt inre ben samtidigt som du sätter in inre foten framför motståndaren.
3. Låg tyngdpunkt och bra balans är viktigt för att vinna duellen.
4. Det finns två tekniker: 1. Erövra bollen samtidigt som du tacklar 2. Tackla först och ta bollen efter (innan motståndarens återfått sin balans).

Glid tackling:

5. Insidan. Fäll kroppen, glid på benet närmast motståndaren, pendla med borte fot och bryt med insidan av denna.
6. Utsidan. Glid på närmsta ben och bryt med utsidan av foten på det benet du glider på.
7. Efter glitacklingen är det viktigt att resa sig fort med bollen under kontroll.

Organisation - Anvisning:

6-10 spelare i 2 led (kolonn). En eller två bollar.

Inlärningsmoment:

Tackla (Skuldertackling och glid tackling).

Variationer:

Del 1: Skuldertackling (C)

Moment 6: Spelare 1 löper ikapp spelare 2 tacklar och erövrar bollen för att sedan passa den vidare. Tackla från både hö och vä sida.

Del 2: Glid tackling (D)

Moment 6: Spelare 3 löper ikapp spelare 4 glid tacklar och erövrar bollen för att sedan passa den tillbaka till sitt led. Glid tackla både med insidan och utsida foten.

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

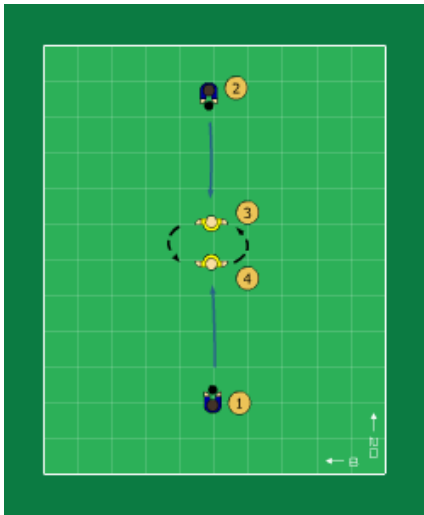
Mv. Grepp - Platsbyte

(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

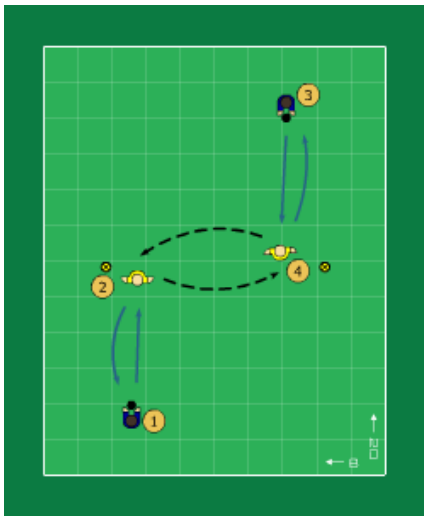
C. 3 o 4 byter plats

Inlärningsmoment:

1. Komma till rätt utgångsställning

Variationer:

Mv.tr. Ställer lite i vägen för mv. 3 o 4.



Målvaktens teknik

Rörelseteknik

Mv. Grepp - sidled

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Tummar pekfinger bakom bollen , tabollen framför dig blick på boll

korsa inte föttern vid sidledslöpning

Organisation - Anvisning:

4 mv. 1 skjuter halvvolley på 2. 3 skjuter halvvolley på 4. 2 o 4 returnerar boll

med kast. Byter sedan plats genom en sidledsförflyttning och vridning 180

grader. Nytt skott

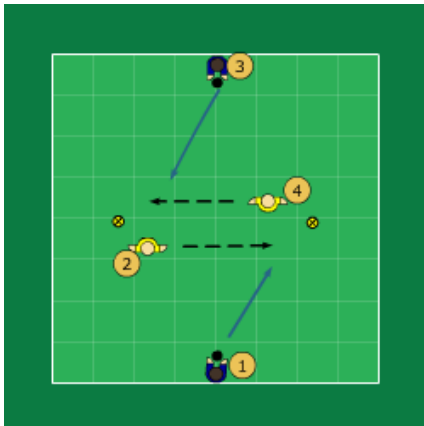
Byt Mv

Inlärningsmoment:

Rätt balans

Variationer:

Kast om det är svårt med halvvolley



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

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:

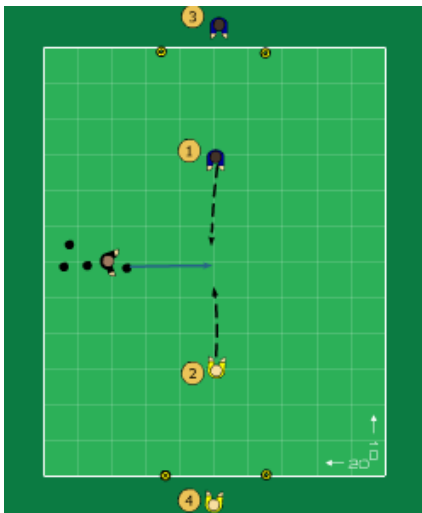
Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

Variationer:

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

HUVUDDDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

Tacklingar

1 mot 1 - Motlägg

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Instruktioner motlägg:

Metod 1: Sparka

1. Använd vristen (ej bredsidan) om du går på kraft
2. Är du aningen före kan du lyfta bollen över motståndarens fot

Metod 2: Blockera

3. Undvik att sparka - försök i stället att blockera bollen med bra balans och tyngdpunkten bakom bollen
4. Gå gärna in med båda fötterna. OBS! Stå upp och hoppa ej med dubbarna före.
5. I samband med motlägget för gärna foten uppåt och framåt för att om möjligt föra med dig bollen över motståndarens fot.
6. Satsa inte allt på ett kort utan var bakom bollen hela tiden.

Organisation - Anvisning:

Del 1: 2 och 2. Prova på motlägg med stillaliggande boll i låg fart. Prova både att sparka och blockera.

Del 2: 4 spelare: 2 spelar och 2 vilar. 10*20 m två 4 m konmål.

Tränaren passar ut bollen. Spelare 1 och spelare 2 löper mot bollen och försöker vinna motlägget. Därefter fritt spel tills bollen är död.

Efter ett försök kommer de två vilande spelarna in och gör samma sak.

Tränaren anpassar passningen efter spelarnas snabbhet och position.

Använd korta avstånd för att hålla nere farten något.

Viss försiktighet krävs för att undvika skador.

Inlärningsmoment:

Motlägg.

Variationer:

Variera passning så att motlägget blir både med hö och vö fot. Använd de olika motläggsteknikerna.

Målvaktens spel

Agerande vid frilägen

Mv. Djupledsboll - snabbhet 2

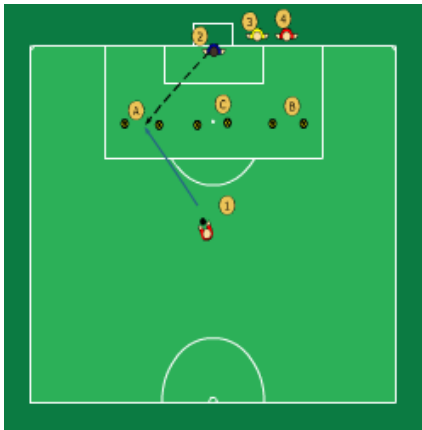
(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Smyg ut när bollen föraren inte har bollen under kontroll, Ju närmre motståndaren



ju lägre med händerna , stå upp så länge som möjligt

Organisation - Anvisning:

4 målvakter 1 mål.

Inlärningsmoment:

1 spelar bollen längs marken mot valfritt konmål.

2 rusar ut och fångar bollen.

Beroende på vad bollen hamnar agerar man enl. princip.

a) Boll åt höger, kasta sig åt höger

b) Boll åt vänster, kasta sig åt vänster

c) Boll rakt fram kan fångas stående alt. kasta sig åt valfritt håll

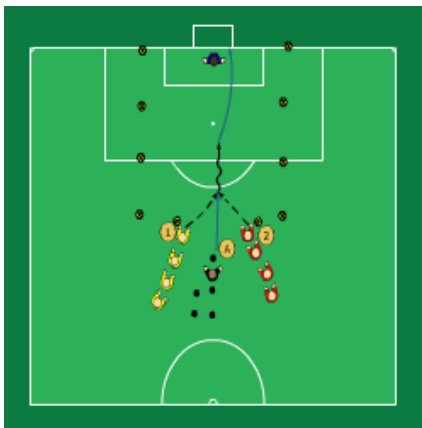
2 ställer sig bakom 4.

1 spelar ny boll mot valfritt konmål.

3 rusar ut och fångar bollen.

Variationer:

Byt uppgifter.



Teknik

Tacklingar

1 mot 1 - Tackla

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Skuldertackling:

1. Förbered tacklingen genom att ha tyngdpunkten på ditt borte ben

2. Flytta kroppen och tyngdpunkten mot ditt inre ben samtidigt som du sätter in inre foten framför motståndaren.

3. Låg tyngdpunkt och bra balans är viktigt för att vinna duellen.

4. Det finns två tekniker: 1. Erövra bollen samtidigt som du tacklar 2. Tackla först och ta bollen efter (innan motståndarens återfått sin balans).

5. Använd rak arm (inga armbågar)

Glid tackling:

6. Insidan. Fäll kroppen, glid på benet närmast motståndaren, pendla med borte fot och bryt med insidan av denna.

7. Utsidan. Glid på närmsta ben och bryt med utsidan av foten på det benet du glider på.

8. Efter glid tacklingen är det viktigt att resa sig fort med bollen under kontroll.

Organisation - Anvisning:

Del 1: 2 och 2 provar tacklingar i låg fart. Visa på instruktioner.

Del 2: 6-10 spelare + mv. 2 led mot stort mål. Yta: 15*25m

Tränaren passar ut bollen (se figur). Spelare 1 och spelare 2 löper mot bollen och försöker vinna duellen med en tackling och göra mål. Byt led efter varje försök.

Tränaren anpassar passningen efter spelarnas snabbhet och position.

Viss försiktighet krävs för att undvika skador.

Inlärningsmoment:

Skuldertackling och glid tackling.

Variationer:

Moment 1: Skuldertackling (A)

Variera med att t.ex. stå med ryggen mot eller att ligga ner. Ibland kan man lura motståndaren genom att hoppa undan istället för att tackla.

Moment 2: Glid tackling (B)

Spelare 2 har närmare till bollen vilket ger spelare 1 ett naturligt läge för glid tackling.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min

Försvarsspel

Försvar vid straffområdet

Tempospel - Bryta/Tackla

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

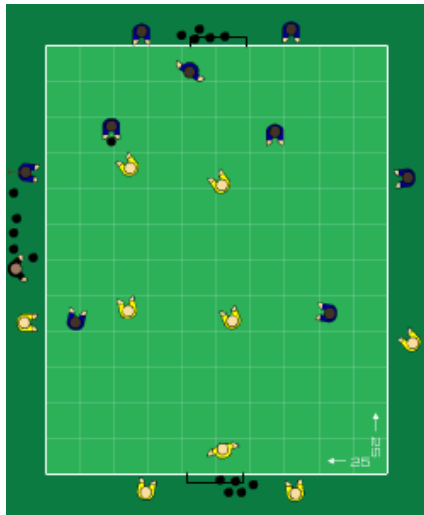
Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Försvarande lag - allmänt:

1. Sätt snabb press

2. Hindra motståndare att bli rättvänd/bryt passning



3. Flytta över mot bollsidan och styr kollektivt utåt.

Brytning:

4. Försök att läsa passningen och stiga framför din anfallare

5. Brytning kan göras antingen med brytning och passning (2 tillslag) eller brytpassning (1 tillslag)

Motlägg: Se övning "1 mot 1 - Motlägg"

Tackling: Se övning "1 mot 1 - Tackling"

Organisation - Anvisning:

16 spelare + 2 mv. Planstorlek: ca 25*25-30m, stora mål. Spela 4+mv mot 4+mv. 2 lag spelar, 2 lag vilar. 2 min/match. Flygande snabbt byte vid signal. Spelet startar alltid hos bollförande målvakt. Bonus vid mål dvs bollen börjar hos egen mv. Högt tempo.

Fokus på försvarande lag och dess försvarsspel och speciellt brytning, tackling och motlägg.

Inlärningsmoment:

Försvarsspel - Bryta och tackla i spelsituation.

Variationer:

Kan varieras med att Mv startar med uppspel eller utkast på fw. På det sättet tränar man mer mot felvänd anfallare och har chans att bryta.

Startar man spelet från sidan blir det fler motlägg och tacklingar.

Uppmuntra och instruera i brytning, tackling och motlägg.

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 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 nästhinnan 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 deltaga		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare:			
Talangtränare Spelarlyftet	☐	☐	

Tränare:

Mr Spelarlyftet

Zonutvecklare Spelarlyftet

