

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 110 minuter Målvakter 110 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Spelsystem 4-3-3 - Allmänt
Lag/träningsgrupper	F14, F15, P14, P15
Titel	Spelsystem 11-manna 4-3-3 - Allmänt;

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Spelsystem 11-manna 4-3-3 - Allmänt;
 Mv syfte: Passning/Mottagning

Se "Spelsystemsbeskrivning 11-manna 4-3-3"
 Anfallsspel: Bra passningsspel, Korta uppspel, överlapp, inlägg och väggspel.
 Försvarsspel: Markeringsförsvar - Kombinationsmarkering.
 Mv deltar i utespelarnas övningar för att träna sitt anfallsspel (spel med fötterna).

Träningens uppbyggnad:

UPPVÄRMNING

1. Passningsräkning 6 mot 4 - 15 min
2. Aktiv Dynamisk Rörelse - 5min

INLÄRNING

3. Anfallsspel - MINIATYR - 5 min
4. Anfallsspel - Skuggspel (Stort) - 20 min
5. Försvarsspel - MINIATYR - 5min
6. Försvarsspel - Passningsräkning (Stort) - 15 min

AVSLUTNING

7. Helplansspel - 25 min
8. Nedvarvning - 10 min

Förutsättningar: 20 utespelare + 2 mv, 2 tränare, helplan, 2 stora mål.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

**Fotbolls filosofi och organisering****Andra****Spelsystem 11-manna 4-3-3, Spelarlyftet**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Spelsystem 11-manna 4-3-3

Spelsystemsbeskrivning för hur 14-15 åringar spelar 11-mannafotboll enligt principerna 4-3-3.

Anfallsspel**Passningsspel****Passningsräkning - Passning/Mottagning**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Allmänt:

1. Gör dig spelbar
2. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (rektangulär plan).
3. Värdera! Välj säkra lösningar (låg risk) som behåller bollen inom laget.

Passning:

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

5. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet

Mottagning:

6. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om passningsalternativ

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

8. 1 tillslag drar upp tempot och skapar tid, 2 tillslag ger större säkerhet

9. Möt gärna sidställd för snabb vändning

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:

Passningsspel, passning och mottagning.

Variationer:

Variera i 1:a hand med 2-3 tillslag därefter 2 tvingade (måste använda 2 tillslag) och ev. 1 tillslag.

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: 45 min / Målvakter: 45 min

System och taktik

Andra

Skuggspel - 4-3-3 Anfall

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

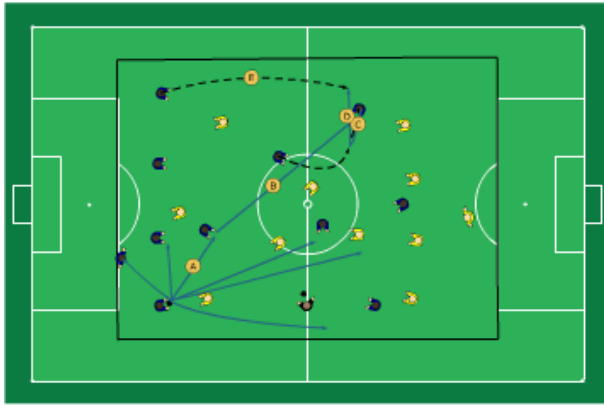
Kommentar:

Se Spelsystemsbeskrivning 4-3-3.

1. Visa i MINIATYR - 5 min

2. Praktisera skuggspel - 20 min

Hur ska momentet utföras?



(instruktioner)

Öva på passningsvägarna i 4-3-3 (se spelsystemsbeskrivning). Viktiga delar är:

1. Använd få tillslag (titta upp innan)
2. Felvänd spelare använder tillbakaspel
3. Sträva efter spelvändningar
4. Få med YB i anfallsspelet (via spelvändning)
5. Mycket rörelse
6. Möt i vinkel och sidställd/halvvänd
7. Kommunika (prata eller visa. Spec med felvänd spelare)

Organisation - Anvisning:

20 utespelare + ev. 2 mv. Yta: 70*50. Straffområde till straffområde, indragna sidlinjer. 10 utespelare i varje lag organiserade enligt 4-3-3 (Se spelsystemsbeskrivning) spelande i matchpositioner. Mv spelar endast med fötterna i målvaktssituation.

Passningsräkning i planens längdriktning.

Passivt försvarsspel (försvarare får ej ta bollen men pressar, markerar och täcker).

Vid given signal eller om bollen går död startar tränaren (har extraboll) ett nytt anfall för det andra laget.

Max 3 tillslag

Inlärningsmoment:

Anfallsspel i 4-3-3.

Variationer:

Inled gärna med att ställa ut spelarna (ett lag/plan) på en MINIATYR-plan (ca 10*10m) och visa spelarnas rörelseschema vid olika händelser.

Övriga variationer:

1. Övergå efter hand till aktivt försvarsspel
2. Inför mål genom att driva bollen med kontroll över strafflinjen
3. Inför korridorer där endast yfw och yb får vara.
4. Justera antalet tillslag.

System och taktik

Andra

Passningsräkning - 4-3-3 Försvar

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Se Spelsystemsbeskrivning 4-3-3.

1. Visa i MINIATYR - 5 min
2. Praktisera skuggspel - 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Nedan tas 4 detaljer upp. Dessa är olika signifikanta i olika spelsystem. Välj ut det som är signifikant på aktuellt spelsystem.

A. Yfw rörelseschema (fig 1):

1. När motståndarnas yb har bollen sätt yfw press på bollhållaren.
2. När bollen är på andra sidan faller yfw ner och in och blir en 4:e mf. Detta kallas täckning eller avtåndsmarkering beroende på försvarsmetod.

B. Mittfältets agerande vid möte med 4-3-3

Markeringsförsvar: Kräng mittfältstriangeln för markering av var sin mf-motståndare.

Positionsförsvar: Balansspelare ligger kvar och täcker och off mf sätter press mot bollsidan.

C. Överflyttning (figur 1):

Spelarna flyttar oberoende av motståndarna över mot bollsidan. Tillämpas mest utpräglat i positionsförsvar.

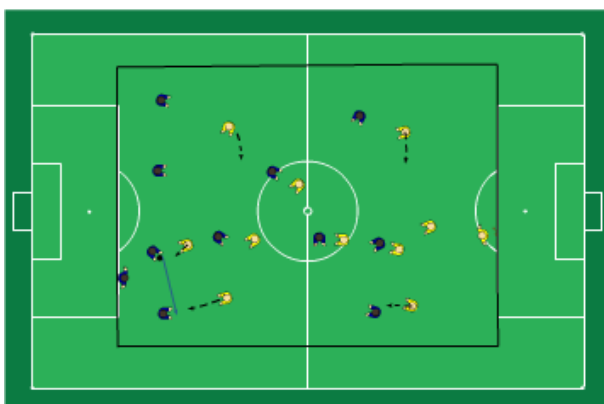
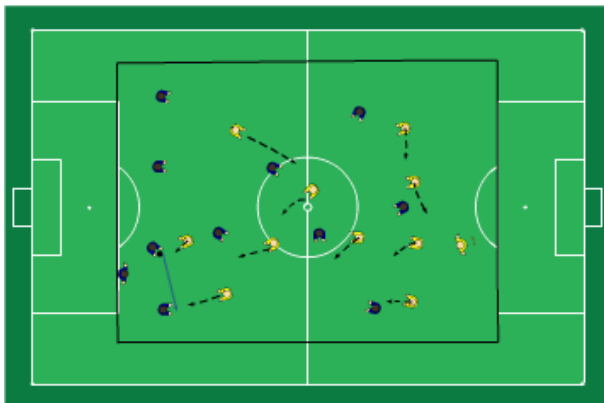
D. Mittbackarnas agerande

Man-man försvar (Markerande och libero): Samma MB (man-man) markerar central FW. Liberon tar alltid djup. (Se figur 2)

Kombinationsmarkering (Alternande innerbackar): MB turas om att ta markering resp. djup.

Positionsförsvar: Närmaste MB pressar bollhållaren, den andra MB liksom YB täcker.

Organisation - Anvisning:



20 utespelare + ev 2 mv. Yta: 70*50. Straffområde till straffområde, indragna sidlinjer. 10 utespelare i varje lag organiserade enligt 4-3-3 (Se spelsystemsbeskrivning) spelande i matchpositioner. Mv spelar endast med fötterna men i målvaktsposition.
Passningsräkning i planens längdriktning med fokus på försvarsspel.

Jft med övningen "Skuggspel 4-3-3 - Anfall".

Bestäm försvarsmetod (se resp. 4-3-3

spelsystemsbeskrivning):

1. Markeringsförsvar (Man-Man, Zon, kombination)

2. Positionsförsvar

Max 3 tillslag

Inlärningsmoment:

Försvarsspel i 4-3-3.

Variationer:

Inled gärna med att ställa ut spelarna (båda lagen) på en MINIATYR-plan (ca 10*10m) och visa spelarnas rörelseschema vid olika händelser.

Övriga variationer:

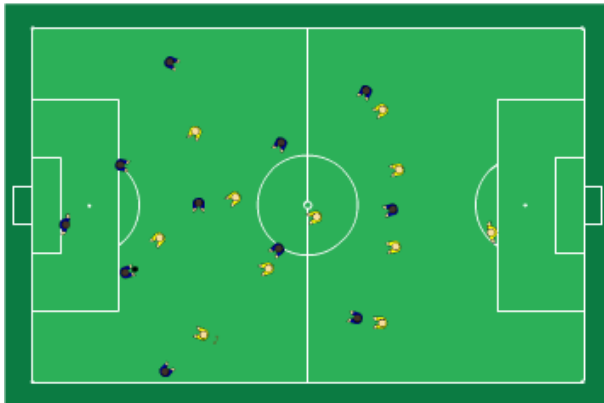
1. Inför mål genom att driva bollen med kontroll över strafflinjen

2. Inför korridorer där endast yfw och yb får vara.

3. Justera antalet tillslag.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



System och taktik

Andra

Helplansspel 4-3-3, Spelarlyftet

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Organisation - Anvisning:

20 utespelare + 2 mv spelar 11 mot 11 på helplan.

Inlärningsmoment:

Spela enligt spelsystemsbeskrivning 11-manna 4-3-3.

Fitness träning

Andra

Nedvarning och stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Utanför planen.

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	☐	☐	