

**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 - Anfallsspel
Lag/träningsgrupper	F14, F15, P14, P15
Titel	Spelsystem 11-manna 4-3-3 - Anfallsspel

Öppna kommentarer

Spelarlyftet

Syfte: Spelsystem 11-manna 4-3-3 - Anfallsspel: Korta uppspel, överlapp, inlägg och väggspel.

Mv syfte: Igångsättning av spel, halvvolley

Se även beskrivning "Spelsystem 11-manna 4-3-3".

Börja träningen med en teoretisk genomgång av spelsystem med betoning på anfallsspelet (Speluppbyggnad och anfallsvapen). Förstärk gärna med skuggspel (passiva försvarare) 11 mot 11.

Förutsättningar: 20 utespelare + 2 mv, 2 utespelaretränare + en mv-tränare. Helplan, 2 stora mål. Jobba med 2 grupper parallellt på var sin planhalva.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 45 min / Målvakter: 45 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

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

System och taktik

Andra

Speluppbyggnad 4-3-3

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

2 grupper. 2 planhalvor.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Från ytterback finns följande uppspelsmöjligheter.

1. Passning efter marken till yfw (A) som om möjligt vänder upp (B). Om inte detta går så finns yb som understöd för tillbakaspel.
2. Passning efter marken till balansspelaren (C) som om möjligt vänder och söker en spelvändning till andra yb (D) som har stor ledig yta att avancera på.
3. Passning efter marken eller i luften till centern (E) som lägger tillbaka (F) till en offensiv mf som i sin tur kan spela ner i djupledslöpande på yfw (G).
4. Tillbakaspel till libero eller innerback (H) för spelvändning till yb (I).
5. Passning efter marken till offensiv mf som löper i djupet och därifrån kan spela ner i djupled på yfw.

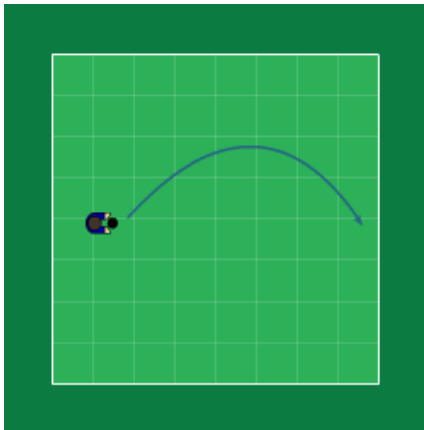
Organisation - Anvisning:

11 spelare i sina positioner på egen planhalva.

Passningsövning (speluppbyggnad) för att visa vilka olika uppspelsmöjligheter som finns i 4-3-3.

Låt bollen passas runt och förstärk de normala uppspelsalternativen från ytterback.

Inlärningsmoment:

**Målvaktens teknik****Igångsättningar****Mv - Utspark - halvvolley, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist efter det att bollen studsar i marken,
- Träffa bollen på undersidan,
- Skottbenet skall pendla i en rak bana,
- Fullfölj sparken ordentligt.

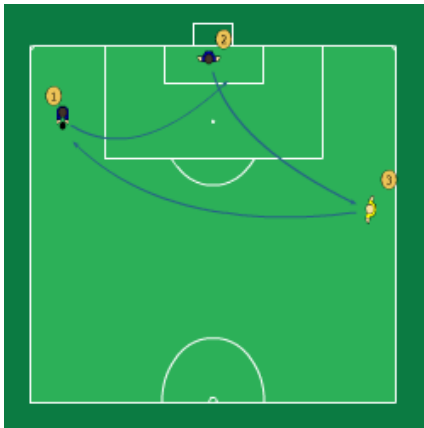
Organisation - Anvisning:

Genomgång Utspark

Visa utförandet

Inlärningsmoment:

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist efter det att bollen studsar i marken,
- Träffa bollen på undersidan,
- Skottbenet skall pendla i en rak bana,
- Fullfölj sparken ordentligt.

**Målvaktens teknik****Igångsättningar****Mv. Igångsättning av spel**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**

3 mv.

Inlärningsmoment:

- mv. 1 kastar/skjuter ett inlägg på mv.2.
- mv. 2 greppar och gör ett utkast till mv.3.
- mv. 3 greppar och skjuter en utspark till mv. 1. etc.

Variationer:

byt positioner

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:

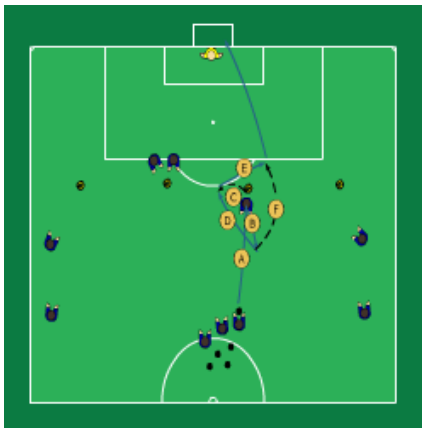
Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

Variationer:

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

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



System och taktik

Andra

Anfallsvapen 4-3-3 - Överlapp, inlägg och väggspel

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

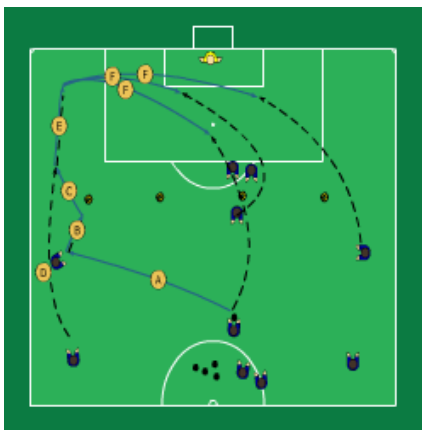
2 grupper. 2 planhalvor.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Alt 1: 1. Efter fw's mottagning rörelse i sidled för att skapa en bra vinkel för väggspel. 2. Fw håll ögonkontakt med boll och bollförare samt 3. mf tempoväxlar efter passning.

Alt 2: 4. Utspelet från mf till yfw skall vara på spelaren som drar sig från sin back för att kunna vända upp och utmana 5. Yfw utmanar inåt i planen för att skapa yta på kanten och yb. 6. Passningen på kanten skall vara framför yb så att han kan ta med sig bollen i farten.



Organisation - Anvisning:

10 spelare + mv på en planhalva.

Mf väljer bland 2 alt:

Alt 1 (Fig 1) Väggspel centralt: A. Uppspel på fw som (B) spelar tillbaka till mf. C. Fw ställer upp för väggspel. D. Mf väggspelar och tempoväxlar (F). Fw väggspelar tillbaka (E) och mf avslutar.

Alt 2 (Fig 2) Överlapp och inlägg: A. Imf spelar ut på yfw som tar emot och utmanar (B) sin back inåt i planen. Yb tar överlappslöpning (D) och får bollen i djupled (C). Yb driver neråt (E) och slår inlägg (F) mot 1:a eller 2:a stolpen eller mot straffpunkten.

Kör både från hö och vä. Stora koner som backlinje.

Positionsanpassad övning.

Inlärningsmoment:

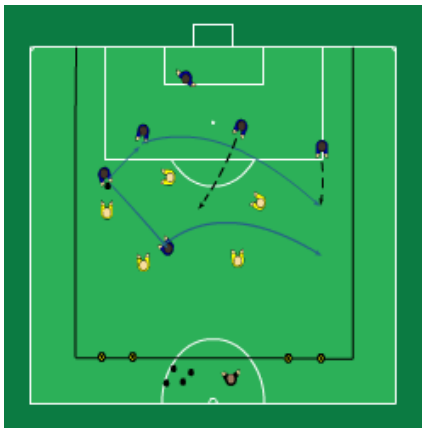
Anfallsvapen 4-3-3 - Överlapp, inlägg och väggspel.

Variationer:

Inför efter hand passiva till aktiva försvarare. Turas om att anfalla och försvara

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



System och taktik

Andra

Anfall mot försvar (planhalva): 4-3-3 Överlapp, inlägg och väggspel

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

2 grupper. 2 planhalvor

Se även Beskrivningen för "Spelsystem 4-3-3"

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Fokus på anfallsspel. Offensiva laget tränar på anfallsspel på motståndarnas planhalva (anfallsvapen) (Fig 2) och det defensiva laget tränar på anfallsspel på den egna planhalva (speluppbyggnad) (Fig 1). Se vidare Spelsystem 15-16 åringar (4-1:2-3).

Def. spelare (Fig 1):

Speluppbyggnad: I huvudsak med låg risk dvs korta uppspel.

1. Passning till balansspelare som vänder på spelet.

2. Tillbakaspel till närmsta mb som vänder på spelet.

Se vidare övning "Speluppbyggnad 4-3-3".



Off. spelare (Fig 2):

Anfallsvapen: Instick och 1 mot 1.

4. Väggspelet centralt (A)

5. Överlapp och inlägg på kanten (B)

Se vidare övning "Anfallsvapen överlapp, inlägg och väggspel"

Organisation - Anvisning:

5 mot 5 spelare + mv på en knapp planhalva (ca b:45*d:40m), 1 stort mål, 2 små mål.

Defensiva spelare: 4 backlinje (alternerande mb) och 1 balansspelare

Offensiva spelare: 3 fw + 2 off mf + 1 uppgivare (tränaren)

Positionsanpassad övning.

Starta spelet från uppgivare och spela tills bollen är död.

Mf-spelare i båda lagen turas om i de olika uppgifterna.

Offside gäller!

Inlärningsmoment:

Anfallsspel 4-1:2-3 enligt spelsystem 15-16 åringar.

Fitness träning

Andra

Nedvarning och stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 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:			
Talangtränare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	