

**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	Spelsystem 2-3-1 - allmänt
Lag/träningsgrupper	PF10, PF11
Titel	Spelsystem 7-manna 2-3-1 - allmänt

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Spelsystem 7-manna 2-3-1 - allmänt.

Se även spelsystemsbeskrivning 2-3-1.

Förutsättningar: 12+2 spelare, planyta: 50*30m, 2 mål

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min

**Fotbolls filosofi och organisering****Andra****Spelsystem 7-manna 2-3-1, Spelarlyftet**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Spelsystem 7-manna 2-3-1

Spelsystembeskrivning för hur 10-11 åringar spelar 7-mannafotboll enligt principerna 2-3-1.

Fitness träning**Andra****Fotbollsworkout**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Används t.ex. som stegrande uppvärmning där teknik blandas med balans och koordination.

Kan användas i alla åldrar. För yngre och i början hanlar det mest om teknik samt balans och koordination. Efterhand som man blir äldre och behärskar övningarna så blir det mer spänst, styrka och uthållighetsinslag. När man kan övningen kan instensiteten och frekvensen ökas.

Organisation - Anvisning:

En boll/spelare. Ställ upp spelarena på en linje. Yta: ca 3*20 m/spelare.

Del 1: Individuella övningar på stället

Del 2: Individuella övningar under framåtrörelse

Del 3: Parövningar

Del 4: Gruppövningar

Se vidare i instruktionsboken för Fotbollsworkout - Fotboll 2000 (www.fotboll2000.se).

Inlärningsmoment:

Fotbollsworkout - teknik.

Variationer:

Del 1(A): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 1-3, övning 1-24)

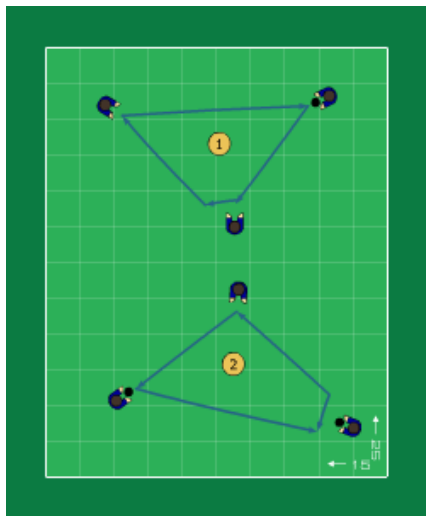
Moment 1(övn 1): "Indianen": Enkelhopp på bollen

Moment 2(övn 9): "Dubbel-indianen": Dubbelhopp på bollen

Moment 3(övn 3): "Kolven": Bollen föses mellan fötterna och kroppen

Moment 4(övn 6): "Tredraget": Bollen sulas i sidled 3 ggr med varannan insida och utsida

Moment 5(övn 17): "Kosacken": Bollen sulas diagonalt framåt och bakåt



Del 2(B): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 4, övning 25-32)
 Jobba ca 20 m framåt, vändning och därefter 20 m bakåt enligt nedan:
 Moment 6(övn 25): "V:et in": Suldrag och insidor i v-mönster
 Moment 7(övn 26): "Zorro ut": Bollen sulas diagonalt framåt och utåt
 Moment 8(övn 27): "Diagonalen": Tillslag med insidan (diagonalt framåt o bakåt)
 Moment 9(övn 32): "Rulltrappan": Översteg följt av suldragning inåt och framåt

Del 3(C): Parövningar (DVD Program 5, övning 33-40)
 Bollbyte efter 3 repetitioner
 Moment 10(övn 33): "Vinkelhaken": Suldrag i vinkelmönster
 Moment 11: Samma som "Vinkelhaken" men med insidan foten
 Moment 12(övn 34): "V-draget": Passningar med utsidorna efter v-mönster
 Moment 13(övn 35): "Kosacken i par": Tre diagonala suldragframåt-bakåt i v-mönster

Del 4(D): Gruppövningar (DVD Program 6, övning 41-48)
 Ställ upp i en ring. Varannan spelare har boll. Halva tiden vä-varv, halva tiden hö-varv.
 Moment 14(övn 43): "Linjen": Tillslag utsidor och insidor

Teknik

Passningar

Passningar 3 och 3 - Triangel, Spelarlyftet

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Passning:

1. Tillslaget
2. Titta på bollen
3. Hårdhet i passningen

Mottagning:

4. Nära kroppen (inom kontrollerbart område) för att kunna gå på passning direkt
5. Minska tiden från mottagning till bollen når medspelaren.

Medtagning (mottagning sidled):

6. 1-2 m i sidled (men inom kontrollerbart område) för att komma ur press
7. Medtag mot fri yta (ofta åt andra sidan än den bollen kommer ifrån)
8. Välj mellan att påbörja rörelsen innan medtagningen eller att vänta och gör medtagningen mer som en passningsfint och lura motståndaren

Organisation - Anvisning:

Passningar 3 och 3 i triangel.

Del 1: Stillastående. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Del 2: Stillastående med 2 bollar! Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Del 3: Uppvarvning. Passning och mottagning under rörelse på begränsad yta.

Inlärningsmoment:

Passningar i vinkel (trianglar).

Variationer:

- Moment 1: 2 tillslag - Medtagning m vä insida, passning m hö insida.
 Moment 2: 2 tillslag - Medtagning m hö insida - passning m vä insida.
 Moment 3: 2 tillslag - Medtagning m hö utsida, passning m hö insida.
 Moment 4: 2 tillslag - Medtagning m vä utsida, passning m vä insida.
 Moment 5: 1 tillslag - Passning på bortre fot - hö och vä
 Moment 6: 1 tillslag - Passning på främre fot - hö och vä
 Öka hårdhet och avstånd efter hand.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min

Anfallsspel

Grunderna för anfall

Kvadrat 3 mot 1

(För utespelare och målvakter)

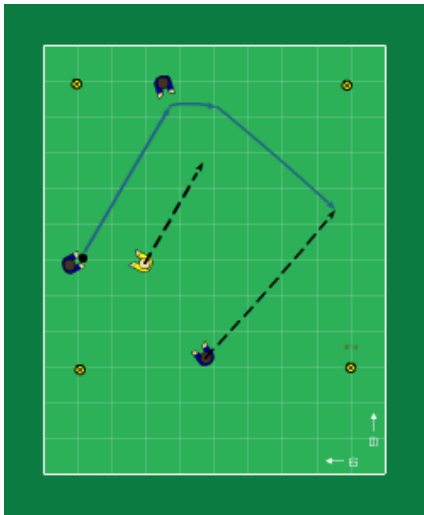
Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

SPELBARHET: I övningen tränar man i 1:a hand spelbarhet.

1. Bollhållaren skall alltid ha 2 passningsalternativ.
2. 3:e man (den som varken passar eller tar emot) måste alltid röra sig ur passningsskugga och göra sig spelbar.
3. Påbörja rörelsen tidigt, gärna i samband med att passningen går. Detta



gäller vare sig man passar eller är 3:e man.

PASSNING:

4. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.

5. Passningens riktning. Genom att passa på mottagerns främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på bortre fot signalerar medtagning.

6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

MOTTAGNING:

7. Möt alltid sidställd och i vinkel.

8. Använd medtagning (1:a touch där man tar med sig bollen i någon riktning) med insidan eller utsidan av foten.

Organisation - Anvisning:

4 spelare, 1 boll, Kvadrat 6*6m. 3 spelare passar bollen mellan varandra och en jagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så byter jagaren med den som missar. Var noga med att hålla er inne för linjerna. 2 tillslag

Inlärningsmoment:

Spelbar, passning och mottagning.

Variationer:

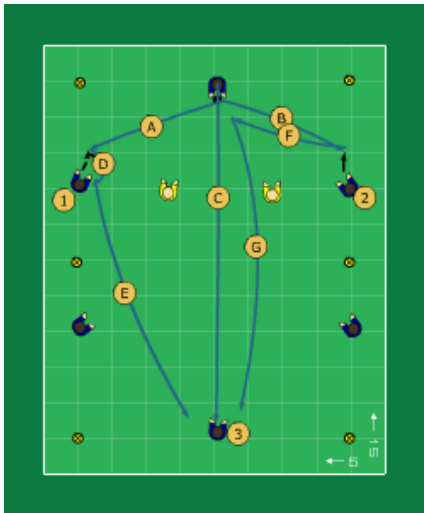
Variera med:

1. 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna medtagning

2. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot

3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)

Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel 6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3!



Anfallsspel

Passningsspel

Rektangeln

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

1. För bra passningsspel krävs att grundförutsättningarna i anfallsspel SPELBAR och SPELAVSTÅND är uppfyllda.

2. Spelare 1 och 2 gör sig spelbara genom att möta sidställda och har två grundalternativ i att vända upp och spela lång boll (D och E) (2 tillslag) eller spela tillbaka bollen (F och G) (1 tillslag).

3. Passningens riktning och hårdhet signalerar vad mötande spelare skall göra. Främre fot medför tillbakaspel, bortre fot medför medtag och spelvändning.

4. Sträva efter några korta (A och B) och sedan en längre (C och E). Den längre passning skapar tid och utrymme och vi kommer ur pressen.

5. Värdera mellan 2 tillslag som är säkrare och 1 tillslag som undviker att man hamnar i tidsnöd.

6. Var nog med 1:a touchen. Försök att ta med dig bollen så undviker du att hamna i press.

7. Mottagande spelare signalerar att och när han vill ha bollen genom att möta.

Organisation - Anvisning:

6 mot 2 på rektangulär yta 15*5m. 2 tillslag. Byt i mitten efter brytning eller om bollen går utanför linjerna. Var hård på linjerna. Endast spel efter marken.

Inlärningsmoment:

Passningsspel, passning och mottagning.

Variationer:

Variera med:

1. Ett tillslag (träna på att ej komma i tidsnöd)

2. 2 tvingade tillslag för att träna medtagning och 1:a touchen

3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)

4. Inled med att endast tillåta spel efter marken för att mot slutet släppa detta fritt.

5. Ju mindre yta desto större krav på spelarnas teknik och tempo.

Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel 6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3 med eller utan väggar!

Anfallsspel

Grunderna för anfall

Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspel

(För utespelare och målvakter)

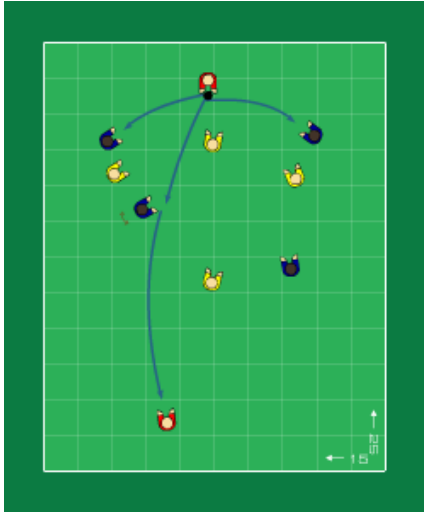
Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Grundförutsättningar i anfallsspel:

1. Spelbar. Gör dig spelbar. Bollförare skall helst ha flera spelbara alternativ



2. Spelavstånd. Variera mellan korta och långa passningar.
 3. Spelbredd. Sträva efter några korta passningar därefter en längre spelvändning mot fri yta (rektangulär plan). En spelbar spelare håller hela tiden "bredden" (fri yta).
 4. Speldjup. Rättvänd spelare skall erbjudas speldjup framåt. Felvänd spelare skall erbjudas speldjup bakåt (tillbakaspel).
- Kommunikation:
5. Prata i spelet. Speciellt med felvänd spelare. Prata med passningen. Felvänd spelare använder tillbakaspel som grundlösning.
- Passning:
6. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga och position.
 7. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alt.
 8. Spela på rättvänd spelare
- Mottagning:
9. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om passningsalternativ
 10. Var noga med 1:a touchen. Ta gärna med dig bollen i sidled i 1:a touchen (medtagning).
 11. 1 tillslag drar upp tempot och undviker tidsbrist, 2 tillslag ger större säkerhet
 12. Möt gärna sidställd för snabb vändning och bra överblick (triangel vid kortsidan).

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:

Grundförutsättningar i anfall och passningsspel.

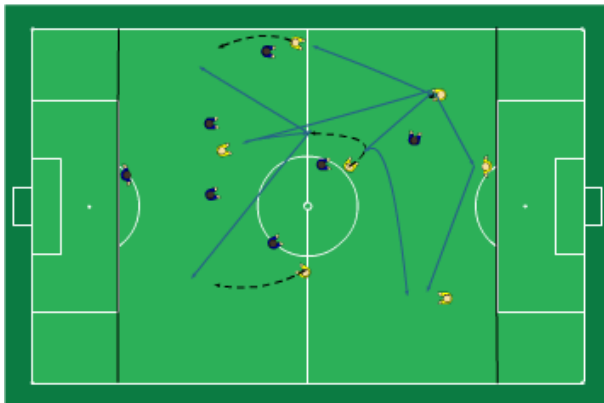
Variationer:

Variera med att låta de 2 bollförande spelarna ta var sin kortsida alt. låta dom röra sig fritt. Dessutom

1. 2 tillslag
2. 2 tvingade (måste använda 2 tillslag).
3. 1 tillslag
4. Passningar även i luften.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min



System och taktik

Andra

Skuggspel - 2-3-1 Anfall, Spelarlyftet

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Öva på passningsvägarna i 2-3-1 (se spelsystemsbeskrivning). Viktiga delar är:

1. Uppfylla grundförutsättningarna i anfall dvs spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup (blomman är öppen).
2. Spela med låg risk dvs övervägande korta passningar efter marken.
3. Använd få tillslag (titta upp innan)
4. Mycket rörelse
5. Möt i vinkel och sidställd/halvvänd
6. Felvänd spelare använder tillbakaspel
7. Kommunera (prata eller visa. Spec med felvänd spelare)

Organisation - Anvisning:

12 utespelare + ev. 2 mv. Yta: 40*30. 6 utespelare i varje lag organiserade enligt 2-3-1 (Se spelsystemsbeskrivning) spelande i matchpositioner. Mv spelar endast med fötterna i anfallsspelet.

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 7-manna 2-3-1.

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 försvarspel
2. Inför mål genom att driva bollen med kontroll över strafflinjen eller genom vanliga mål.
3. Inför korridorer där endast yfw och yb får vara.
4. Justera antalet tillslag.

Deltagande

Senast ändrad: aldrig

Name	Skall delta		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare:			
Talangtränare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	