

**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 4-4-2 Koll - Anfallsspel
Lag/träningsgrupper	F17-19, P17-19
Titel	Spelsystem 11-manna 4-4-2 Kollektivt - Anfallsspel

Öppna kommentarer

Spelarlyftet

Syfte: Spelsystem 11-manna 4-4-2 Kollektivt - Anfallsspel: Långa och korta uppspel, Omställning försvar till anfall.

Mv syfte: Fotarbete

Se även beskrivning "Spelsystem 11-manna 4-4-2 Kollektivt".

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 4-4-2 Kollektivt, Spelarlyftet**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Spelsystem 11-manna 4-4-2 Kollektivt

Spelsystembeskrivning för hur 18-19 åringar spelar 11-mannafotboll enligt principerna 4-4-2.

Anfallsspel**Andra****Speluppbyggnad 4-4-2**

(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 ymf (A) som om möjligt vänder upp. Om inte detta går så finns yb som understöd för tillbakaspel.
2. Passning efter marken till närmaste mötande mmf (B) som om möjligt vänder och söker en spelvändning till andra yb (C) som har stor ledig yta att avancera på eller på mötande (D) eller djupledslöpande fw (E).
3. Passning efter marken eller (troligare) i luften till mötande fw (F) som lägger tillbaka (G) till en mmf som i sin tur kan spela ner på djupledslöpande på fw eller ymf (H).
4. Längre passning i luften till djupledslöpande fw (I).
5. Tillbakaspel till närmsta mb (J) för spelvändning till yb.

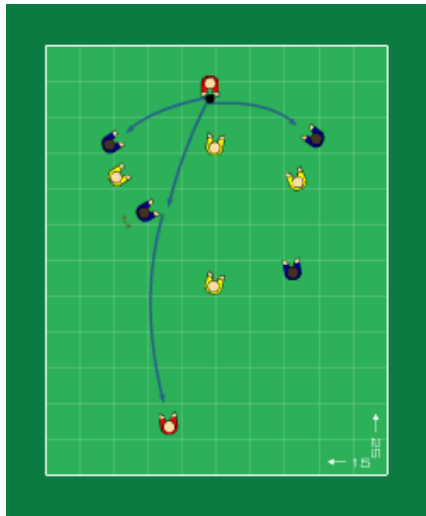
Organisation - Anvisning:

11 spelare i sina positioner på egen planhalva.

Passningsövning (speluppbyggnad) för att visa vilka olika uppspelsmöjligheter som finns i 4-4-2.

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

Se även beskrivningen Spelsystem 17 resp. 18-åringar.



Anfallsspel - Speluppbyggnad i 4-4-2.

Variera med uppspel från båda ytterbackarna/kanterna.

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

2 grupper.

12. Möt gärna sidställd för snabb vändning och bra överblick (triangel vid kortsidan).

Max 3 tillslag.

Grundförutsättningar i anfall och passningspel.

4. Passningar även i luften.

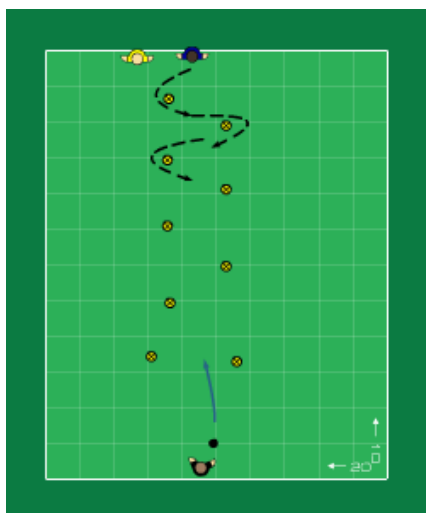
(Endast för målvakter)

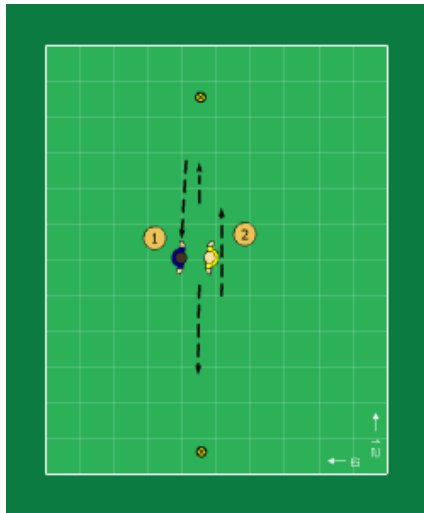
Tid 10 min

jobba i MV-utgångsställning

mv. tar sig igenom och får bollen mot sig efter sista konan.

Initiallingsmoment:
Hela tiden ansiktet framåt





Målvaktens teknik
Rörelseteknik
Mv. Spegeln
 (Endast för målvakter)

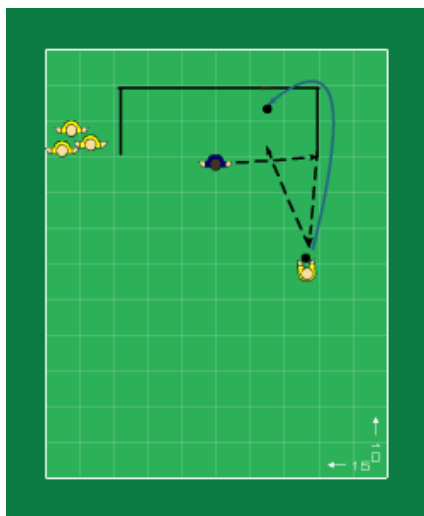
Tid 5 min

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



Målvaktens teknik
Rörelseteknik
Mv. Fotarbete - snabbhet
 (Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

1 o 1. jobbar i sidled mot stolpen, tar i stolpen sedan full fart ut mot bollen, lägger handen på bollen och fullfart bakåt. mv.tr kastar bollen i en lagom båge över mv.

Inlärningsmoment:

Tänk på hur målvakten förflyttar sig. sidled-framåt-bakåt. inte korsa benen. taiming.

Variationer:

byt målvakt, Byt håll.

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: 20 min / Målvakter: 20 min

**Anfallsspel****Omställningar****Omställningar - Försvar till anfall med avslut**

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

1 grupp (9 spelare) jobbar med denna övning och 1 grupp (11 spelare) m anfall mot försvar.
Byte efter 20 min.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

1. Som back är det viktigt att din fw inte har kontakt med dig så att när du stiger fram märker inte fw detta förrän det är för sent.
2. Titta upp var din fw innan brytning
3. Brytpass med ett tillslag
4. Tempoväxling efter brytpass
5. Prata och tala om att du går med.
6. Utnyttja det faktum att motståndaren inte är organiserad.

Organisation - Anvisning:

8-10 spelare + 1 mv. 1 stort mål.

1. Spelare 1 uppspel (A) mot fw.
2. Back stiger framför sin fw (B) och brytpassar till (C) till spelare 3.
3. Backen fullföljer sedan sin brytning genom att löpa med (D).
4. Fw släpper tillbaka till spelare 2 som avslutar (F) eller hittar på en annan 2 mot 1 lösning.
5. Båda anfallarna går på retur (G)

Efter avslutat försök så går

Spelare 4->2

Spelare 2->1

Spelare 1->5

Spelare 5->3

Spelare 3->2

Starta från andra sidan efter ett tag.

Inlärningsmoment:

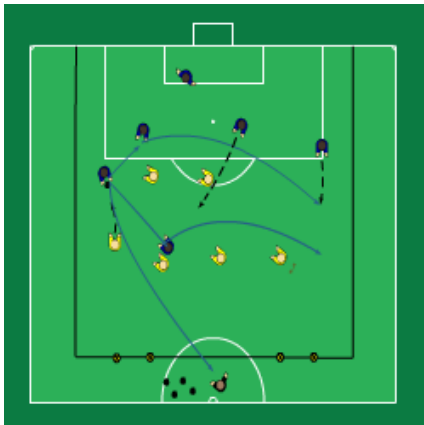
Omställning från försvar till anfall m.h.a. brytpassning.

Variationer:

Variera med att stiga fram på olika sidor om anfallaren. Passa bollen efter marken och i luften. Brytpassa med fötter, huvud eller annan lämplig kroppsdel. Släpp duellen fri dvs den som vinner duellen får gå med och avsluta.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 45 min / Målvakter: 45 min

**System och taktik****Andra****Anfall mot försvar (planhalva): 4-4-2 Omställning**

(För utespelare och målvakter)

Tid 40 min

Kommentar:

1 grupp (11 spelare) jobbar med denna övning och 1 grupp (9 spelare) m omställningsövning. Byte efter 20 min.
Se även Beskrivningen för "Spelsystem 11-manna 4-4-2 Kollektivt".

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Fokus på anfallsspel. Off. laget tränar på anfallsspel på motst. planhalva (anfallsvapen) (Fig 2) och det def. laget tränar på anfallsspel på den egna planhalva (speluppbyggnad) (Fig 1). Se vidare Spelsystem 18-åringar (4-4-2).

Def. spelare (Fig 1):

Speluppbyggnad: Blandad låg och hög risk dvs korta och långa uppspel.

1. Passning till mötande mmf som vänder på spelet.
2. Tillbakaspel till närmaste mb som vänder på spelet.
3. Långt uppspel till uppgivaren.

Se vidare övning "Speluppbyggnad 4-4-2".

Off. spelare (Fig 2):

Anfallsvapen: Omställningar.

Omst. bygger på bra försvarsspel. Försvarsmetoden är positionsförsvar med överflyttning där vi vill få motst. att spela upp bollen IN i planen där vi är i numerärt överläge. Viktigt är att ymf pressar UTIFRÅN OCH IN. Efter brytningen (gärna m brytpass) finns följande alt:

4. Djupledsspel på fw (A)

5. Brytpass på fw (B), tillbakaspel och instick centralt eller på motståndande ymf.

Se vidare övning "Omställning från försvar till anfall med avslut"

Organisation - Anvisning:

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

Def. spelare: 4 backslinje och 1 mmf

Off. spelare: 2 fw + 4 mf

Pos.anpassad övning.

Starta spelet från mv och spela tills bollen är död.

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

Offside gäller!

Inlärningsmoment:

Anfallsspel 4-4-2 enligt spelsystembeskrivning för 18-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:

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

Tränare:

Mr Spelarlyftet

Zonutvecklare Spelarlyftet

