

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Anfallsspel - Omställning
Lag/träningsgrupper	F17-19, P17-19
Titel	Anfallsspel - Omställning (försvar till anfall); Mv: Igångsättning av spel - Utkast

Öppna kommentarer

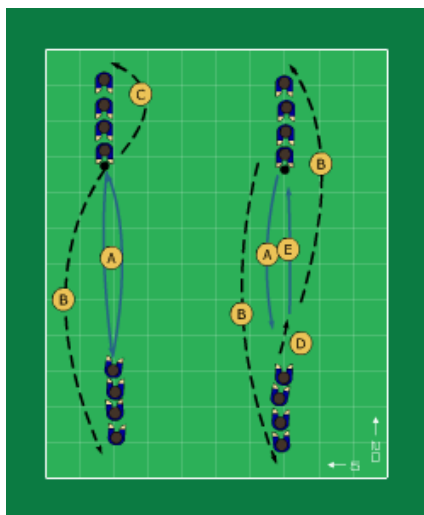
Talangträning Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel - Omställning (försvar till anfall)
 Mv syfte: Igångsättning av spel - Utkast

Efter träningen skall spelare och ledare veta att SNABBA OMSTÄLLNINGAR från försvar till anfall utnyttjar att motståndarna inte hunnit organisera sitt försvarsspel. Det är ofta enklare att anfalla mot ett oorganiserat försvar som inte hunnit ner på försvarssida än ett organiserat.
 BRYTPASS dvs brytning och passning i ett och samma tillslag är ofta det bästa sättet att starta en snabb omställning från försvar till anfall. Detta kräver att man börjar sin löpning och tittar upp innan man brytpassar bollen och att man sedan fullföljer sin attack.

Förutsättningar: 32 utespelare + 2 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan.
 OBS!! 4 mål/plan!

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik
Passningar
Passningskolonn - Standard
 (Endast för utespelare)

Tid 25 min

Kommentar:
 Fokus på moment 5 (brytpass)!

Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)

1. Rörelse efter slagen passning
2. Brytpass. Titta upp och starta löpning in framför en tänkt anfallare. Passa och bryt i samma moment och fullfölj därefter löpningen och attacken. Brytpass är ofta nyckel till en lyckad omställning från försvar till anfall.

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

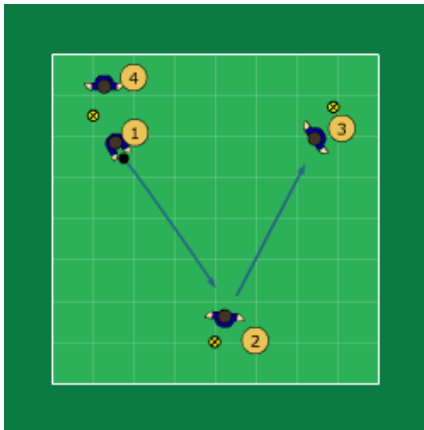
Inlärningsmoment:
 Passning, mottagning och driva.

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
 Del 2: Passningar 2 tillslag
 Moment 3: Mottagning och passning m hö resp vä fot (2 tillslag).
 Mottagning med insidan och utsida i sidled - löp över (B) .
 Del 3: Passningar 1 tillslag
 Moment 4: Passning m hö resp vä fot - löp över (B)
 Moment 5: Brytpassning (D och E) (dvs titta upp och starta löpning innan passningen) m hö resp vä fot - löp över. OBS! Nyckelmoment!
 Moment 6: Passning m hö resp vä fot - backa ner i egna ledet (C). Öka farten!

Målvaktens teknik**Att fånga bollen**

Mv. Grepp bollar i brösthöjd
 (Endast för målvakter)



Tid 8 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.

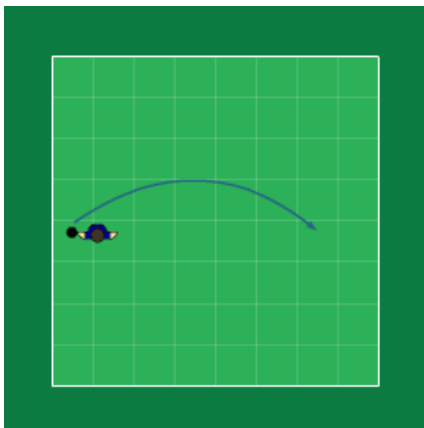
mv. 1 kastar till mv 2. förflyttar sig sedan till dennes plats. mv. 2 greppar

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

Igångsättningar

Mv. Instruktion - utkast

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

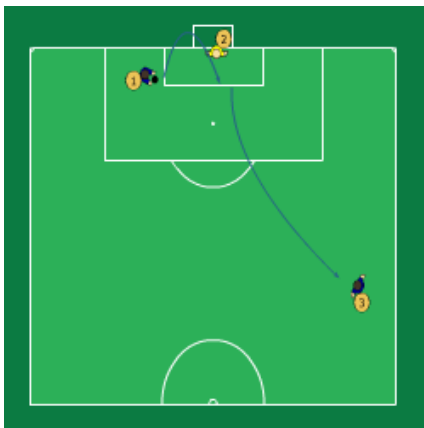
Organisation - Anvisning:

Genomgång Utkast

Visa utförandet

Inlärningsmoment:

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
- Styr bollen med fingertopparna.



Målvaktens teknik

Igångsättningar

Mv. Igångsättning av spel genom utkast

(Endast för målvakter)

Tid 12 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
- Styr bollen med fingertopparna.

Organisation - Anvisning:

3 mv. ett mål

mv1 kastar in en boll i straffområdet. Mv 2 hoppar upp / springer och fångar bollen och gör ett utkast mot mv.3 så snabbt som möjligt.

Inlärningsmoment:

Mv skall höras när han/hon agerar.

Variationer:

Byt mv efter 7-8 kast

Fitness träning

Andra

Häckar

(För utespelare och målvakter)

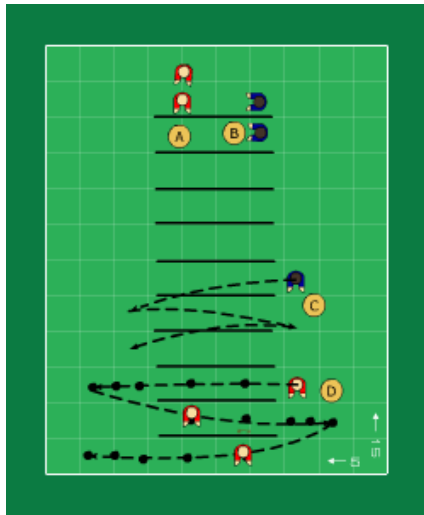
Tid 5 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Löpskolning:

1. Hjulet. Cyklisk rörelse fötter



2. Pendla med armarna
3. Benförling, benen flyttas rakt fram
4. Blick rakt fram
5. Avslappnad i rätt muskler
6. Någon framåtlutad överkropp
- Skridskohopp:
7. Inga mellan hopp
8. Djup i knäna
9. Arbete med armarna (balans) eller utan armar som ger ökad styrka.
- Koordinerande isättningar:
10. Snabba lätta fötter
11. Rytmiska rörelser
12. Slappna av i rätt muskler
- Jämfota hopp:
13. Brett isär med benen ger bra balans
14. Ta med armarna i upphoppet

Organisation - Anvisning:

10 st 30 cm häckar. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen. Träna löpskolning, snabbhet, spänst och snabba fötter.

Inlärningsmoment:

Häckar.

Kan med fördel användas i alla åldrar.

Variationer:

Moment 1(A): Löpskolning. Hjulet. Höga knälyft rakt fram som låter fötter gå som ett hjul.

Moment 2: Samma som moment 1, fast avståndet mellan häckar ökas mot slutet. Ger succesiv ökad steglängd och fart. Avslutas med fri löpning till kona.

Moment 3(B): Löpning i sidled med höga knän och med olika stegisättningar.

Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (runt häckarna).

Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vä-hö, 2 i mitten vä-hö, 3 på vänster sida vä-hö-vä osv. (runt häckarna).

Moment 5: Jämfota hopp rakt fram och i sidled med höga eller låga knän.

HUVUDD

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

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

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

8 spelare/grupp. 2 parallella grupper på varsin kant som byter efter halva tiden. OBS! 4 mål.

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.

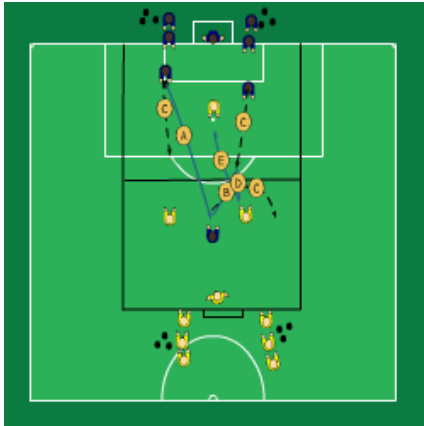
Variationer:

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: 35 min / Målvakter: 35 min



Anfallsspel

Omställningar

Arsenalaren 3 mot 2 - Anfall

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

Ta en orörd del av planen.
OBS! 4 mål.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Instruktioner:

1. Om man bryter motståndarnas anfall med en brytpass (E) ställer man snabbt om från försvar till anfall.
2. Vid brytpass (E) börjas man löpningen lite innan samt tittar upp innan brytning och passning görs i ett och samma tillslag.
3. Efter brytpass fullföljer man löpning och försöker snabbt komma till avslut innan motståndarna hinner organisera sig.
4. Använd 2 mot 1 situationer och kom till många och bra avslut.

Organisation - Anvisning:

12-16 spelare + 2 mv. Stora mål och planstorlek ca 40*20m. 1 fast Fw i varje lag ger 3 mot 2. Starta alltid anfällen med uppspel på fw (A) och fyll på (C). Om försvarande lag bryter med brytpass (E) (1 eller max 2 tillslag) fullföljer dom sitt anfall. Även mv kan starta spelet efter räddning. Nytt anfall startar alltid från det mål där avslutningen ägt rum (A). Börja alltid med att anfalla.

Många bollar runt målen.

Byt fw med jämna mellanrum.

Offside gäller utom vi 1:a pass eller brytpass till fw.

Inlärningsmoment:

Anfallsspel 3 mot 2 situation. Omställning från försvar till anfall via brytpass.

Variationer:

Genom ökad planstorlek ökas den fysiska belastningen. Kan användas som spjällkningsövning ibland.

Kan också genomföras 2 mot 2 eller 3 mot 3 utan fw.

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