

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 100 minuter Målvakter 0 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Anfallsspel - Rättvänd/Felvänd
Lag/träningsgrupper	F13, P13
Titel	Anfallsspel: Passningsspel - Rättvänd/Felvänd

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel - Passningsspel: Rättvänd/Felvänd

Spelarna skall efter träningen veta vad en RÄTTVÄND och FELVÄND spelare är och att man alltid strävar efter att blir RÄTTVÄND. RÄTTVÄND blir du genom att:

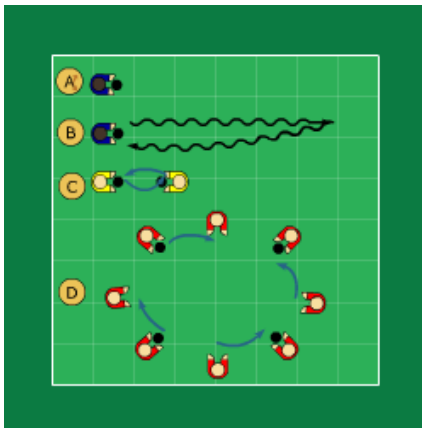
1. VÄNDA UPP (om du saknar markering)
2. Spela TILLBAKA bollen till RÄTTVÄND spelare
3. Löper och är RÄTTVÄND redan innan du får bollen

När man möter skall man helst gör det snett emot i vinkel och HALVVÄND (SIDSTÄLLD). Detta för att ha bättre uppsikt och lättare kunna VÄNDA UPP.

Förutsättningar: 48 utespelare + inga mv fördelat på 3 st 16-grupper. Varje 16-grupp kan delas i 2 st 8-grupper. 3 instruktörer/plan, Inga stora mål.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 0 min

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

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Ni får välja ut 4 moment inte mer och inte mindre

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 intensiteten 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)

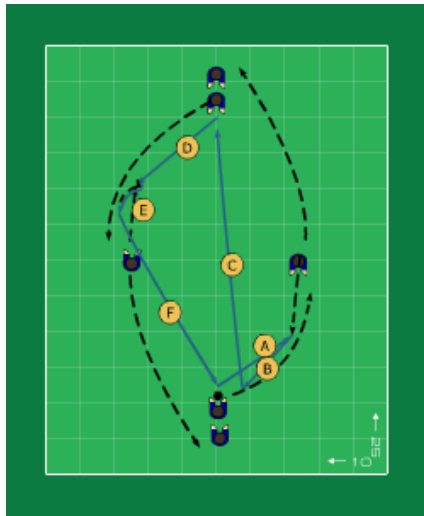
Moment 1(övn 1): "Indianen": Enkelhopp på bollen

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

Passningskolonn - Djupled

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Mf:

1. Möt i vinkel och sidställd för att snabbt kunna vända upp samt att ha god överblick över omgivningen.

2. Timing. Värdera om passningsläggaren kommer att använda 1 eller 2 tillslag.

Back:

3. Spela passningen på rätt fot och i rätt vinkel. Bortre fot är signalen för att vänd upp.

4. Hård passning är också en signal för att vända upp.

5. Prata med passningen "ryggen" eller "vänd upp"

Fw:

6. Mottagning nära kroppen (om 2 tillslag)

7. Vänd utåt eller inåt beroende på din position i banan och en tänkt backs placering.

Organisation - Anvisning:

5-8 spelare i två led mot varandra med 2 mötande spelare (1 på varje sida).

Moment 1: Driv bollen och lämna över mellan leden utan mötande spelare (i uppvärmningssyfte)

Moment 2:

A. Back spelar upp på mötande (y)mf

B. Tillbakaspel

C. Uppspel från back till fw som tar emot.

Använd 1 tillslag om möjligt!

Moment 3:

D. Back spelar upp på mötande (y)mf

E. Mf vänder upp och

F. spelar upp på fw.

Använd 2 tillslag i vändning, 1-2 tillslag i övrigt.

Mötande (y)mf möter alltid i vinkel och sidställd.

Löp med i bollens riktning.

Kör både hö och vä varv.

Inlärningsmoment:

Passning och mottagning i djupled

Variationer:

Variera avstånd och med bollen efter marken och i luften.

1-2 tillslag efter förmåga och hårdhet i passningar.

Använd koner i ändarna. Mötande fw släpper då alltid tillbaka bollen, backar ner bakom konan, får bollen igen och gör en medtagning runt konan innan han spelar iväg den på 2:a tillslaget.

Fitness träning

Andra

Aktiv Dynamisk Rörelse

(Endast för utespelare)

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

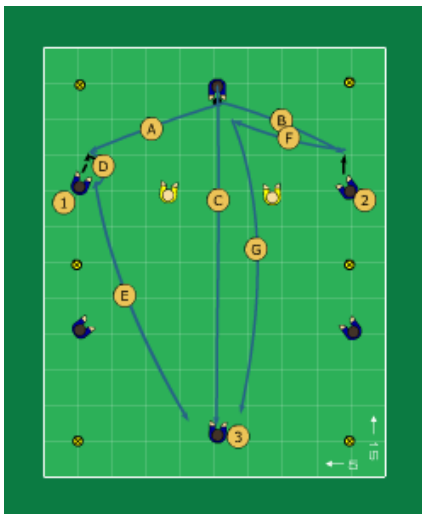
För övningarnas utförande etc. se Fotbollens Träningslära av Paul Balsom sid 102 (Upplaga 1:2).

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: 30 min / Målvakter: 0 min****Anfallsspel****Passningsspel****Rektangeln**

(Endast för utespelare)

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, borte 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:

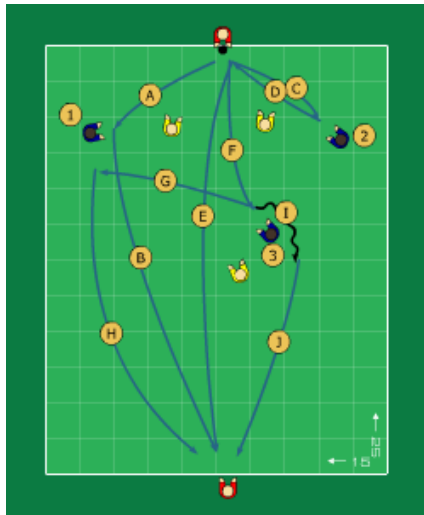
Passningsspel, passning och mottagning.

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 spelarna 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**Passningsspel****Passningsräkning med väggar - Rättvänd/Felvänd**



(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Allmänt:

1. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (bortre vägg, rektangulär plan).
2. Sträva efter att bli RÄTTVÄND
3. Om du är FELVÄND spela bollen till RÄTTVÄND spelare (TILLBAKASPEL) eller VÄND UPP (om du inte har en motståndare i ryggen)
4. Sträva att möta bollen HALVVÄND (SIDSTÄLLD), ej FELVÄND! Då har du en bättre uppfattning om din omgivning och lättare för att vända upp.

Rättvänd/Halvvänd/Felvänd:

5. Använd väggarna eftersom dom alltid är RÄTTVÄNDA
6. Bollförande vägg skall om möjligt ges 4 passningsalternativ (A, C, E och F).
7. Spelare som möter halvvänd i vinkel kan antingen vända upp och passa (se spelare 1) eller spela tillbaka bollen (se spelare 2). Spelare 3 kan antingen vända upp eller passa bollen till spelare 1 som är RÄTTVÄND.
8. Snacka. Den som passar bollen till en FELVÄND spelare skall alltid "PRATA MED PASSNINGEN" ("Ryggen" eller "Vänd upp")

Organisation - Anvisning:

8-12 spelare. 2 spelare agerar väggar på varsin kortsida och är med i bollförande lag. Detta ger t.ex. 5 mot 3.

Begränsad rektangulär yta ca 25*10 m.

Spela t.ex. 2-3 min matcher, samling mellan för utvärdering, vila och byte av spelare i bollförande lag.

Inlärningsmoment:

Passningsspel, rättvänd/felvänd, passning och mottagning.

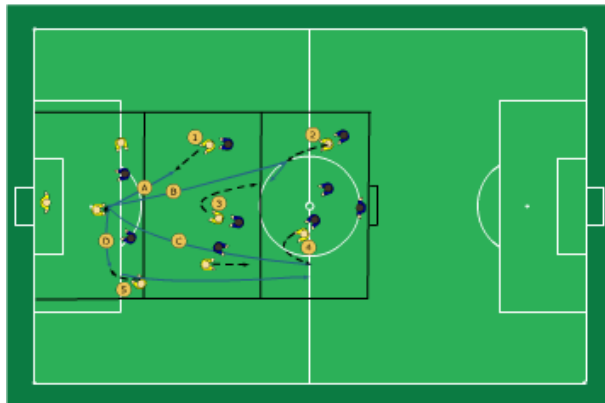
Variationer:

Börja med fria tillslag för alla spelare. Inför i nästa steg begränsat antal tillslag för väggarna. Till slut och för ett optimalt passningsspel skall väggarna använda 1 tillslag och utespelarna 2 tillslag.

Används med fördel som påbyggnad till övningen "Rektangeln".

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 0 min



Anfallsspel

Andra

Stort spel - Rättvänd/Felvänd

(Endast för utespelare)

Tid 30 min

Kommentar:

För att rymma 2 planer måste planerna läggas tvärs över. Använd 4 småmål.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Träna på RÄTTVÄND och FELVÄND.

Instruktioner: Frys och visa på bra exempel på

1. Sträva alltid efter att bli RÄTTVÄND!
2. Sträva efter att möta HALVVÄND (spelare 1 och 5)
3. FELVÄND spelare (spelare 2) passar tillbaka bollen (lagom hårt) till RÄTTVÄND spelare (spelare 3)
4. Spelare 4 gör sig RÄTTVÄND redan i sin löpning och innan han får bollen.
5. Spelare 5 är ohotad och vänder upp och blir RÄTTVÄND.
6. Snacka alltid med passningen till en FELVÄND SPELARE ("Ryggen" eller "Vänd upp").
7. RÄTTVÄND SPELARE kan utmana själv eller passa bollen framåt.
8. Tänk på att skapa yta åt dig själv eller åt andra (spelare 3) med V- och U-löpningar.

Organisation - Anvisning:

Lång och smal plan. 60 * 30 m. 2 stora mål eller 4 små mål eller passningsräkning. Spela 8 (3-3-2) mot 8 (3-3-2) + ev 2 mv. Spela i planens längdriktning. Dela in planen i 3 lika stora zoner. En lagdel/zon. Ingen offside. Då bollen är död början man alltid från första zonen.

Inlärningsmoment:

Anfallsspel- Rättvänd/Felvänd

Variationer:

Börja med fritt spel utan offside.

Efter hand införs 3 zoner/spelytor (1, 2 och 3) med en lagdel i varje. Variant 1: Det är ok för en anfallande spelare som får tillbakaspel att gå med in i nästa zon.

Variant 2: Spela en zon/spelyta i taget (A)

Variant 3: Spela två zoner/spelytor (B, C) framåt (långa uppspel och skott) och en bakåt (tillbakaspel).

Begränsa ev. till 3 tillslag.

Fitness träning**Andra****Nedvarning och stretching**

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

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