

**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 - Spelvändning
Lag/träningsgrupper	F12, P12
Titel	Anfallsspel: Passningsspel - Spelvändning; Mv: Igångsättning, utkast, spelvändning

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel - Passningsspel: Spelvändning
 Mv syfte: Igångsättning, utkast, spelvändning

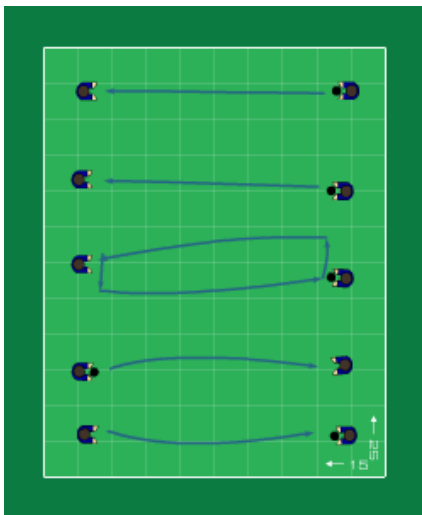
Spelarna skall efter träningen veta att SPELVÄNDNING är ett effektivt sätt att anfalla där man spelar bollen från ena kanten till den andra och därmed ytnyttjar de fria ytor som ofta finns där när motståndarna flyttar över mot bollsidan. För att kunna genomföra en spelvändning måste laget ha bra SPELBREDD som ju är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. De övriga är SPELBAR, SPELAVSTÅND och SPELDJUP. Möjlighet till spelvändning uppstår ofta vid TILLBAKASPEL. För att kunna spela bollen tillbaka måste man ha bra SPELDJUP BAKÅT. Det finns LÅNG SPELVÄNDNING där bollen spelas direkt till andra kanten eller KORT SPELVÄNDNING där den går via andra spelare.

Målvakter: För målvakter är SPELVÄNDNING ett viktigt och vanligt förekommande moment. Det kan t.ex. vara vid TILLBAKASPEL från egen YB eller vid INLÄGG. En grundregel är att försöka sätta igång spelet på MOTSATT SIDA som bollen kom från.

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

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 25 min / Målvakter: 25 min



Teknik
Passningar
Passningar 2 och 2 - Insida/Utsida
 (Endast för utespelare)

Tid 5 min

Kommentar:

Del 1
 Moment: 1
 Passningar 2 och 2 under rörelse för att komma igång.

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):

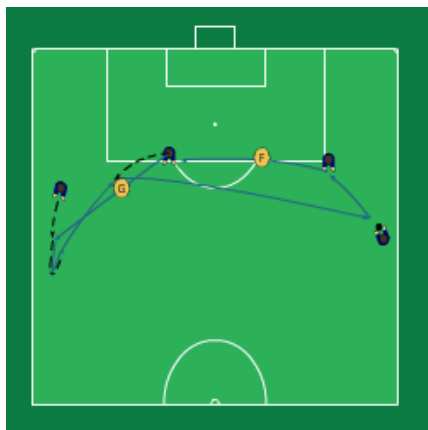
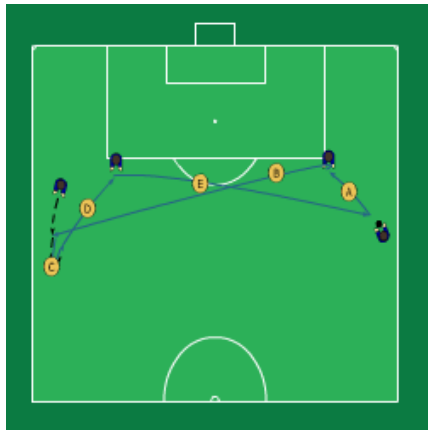
6. 1-2 m i sidled (men inom kontrollerbart område) för att komma ur press
7. Medtag mot fri yta (ofta åt andra sidan än den bollen kommer ifrån)
8. Välj mellan att påbörja rörelsen innan medtagningen eller att att vänta och gör medtagningen mer som en passningsfint och lura motståndaren

Organisation - Anvisning:

Passningar 2 och 2.

Del 1: Uppvarvning. Passning och mottagning under rörelse på begränsad yta. Variera hö och vå fot samt insida och utsida.

Del 2: Stillanstående. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

**Inlärningsmoment:**

Passning och mottagning.

Variationer:

Moment 1: 1 tillslag insida (bredsida) - varannan fot. Börja löst och med kort avstånd. Öka hårdhet och avstånd efter hand.

Moment 2: 2 tillslag - Medtagning m vä insida, passning m hö insida.

Moment 3: 2 tillslag - Medtagning m hö insida - passning m vä insida.

Moment 4: 2 tillslag - Medtagning m hö utsida, passning m hö insida.

Moment 5: 2 tillslag - Medtagning m vä utsida, passning m vä insida.

Moment 6: 2 tillslag - Mottagning m hö fotsula, passning m hö utsida.

Moment 7: 2 tillslag - Mottagning m vä fotsula, passning m vä utsida.

Anfallsspel**Passningsspel****Passningar - Spelvändning i backlinjen**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Smala av planen till 40 m bredd.

MV bildar en egen grupp.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Tänk dig in i en riktig matchsituation där backlinjen rullar runt bollen för att starta sin speluppbyggnad.

1. Högt passningstempo och hårda passningar gör att motståndarna inte hinner flytta över.

2. MB använder 2 tillslag (medtagning i sidled)

3. Använd rätt fot (foten in mot planen) vid den långa passning.

4. Lång passning framför (B) YB så att denna kan avancera i upp planen. 5.

Lång passning på (E) YB för tillbakaspel till MB.

6. Den långa passning görs med fördel som en halvvrist (låg eller hög).

Organisation - Anvisning:

4-16 spelare. En 4-backlinje genomför spelvändningar. Utför gärna övningen strax utanför straffområdet och utnyttja hela planens bredd.

YB spelar närmaste MB (A) som genomför en lång spelvändning via passning till andra YB (B) Se figur 1. Eller så görs en kort spelvändning till andra MB (F) som i sin tur spelar vidare till YB (G). Se figur 2. YB tar med bollen framåt, vänder (C) och spelar bollen tillbaka till närmaste MB (D) som i sin tur genomför en lång eller kort spelvändning (E).

Inlärningsmoment:

Lång eller kort spelvändning i backlinjen.

Variationer:

Låt spelarna byta positioner och kant. Variera med spelvändning framför YB (B) för att avancera i upp i planen eller med att spela den långa bollen på YB (E) för tillbakaspel.

Växla mellan kort och lång spelvändning.

Man kan också införa MV samt en MF så att spelvändning växelvis kan gå via MV och/eller MF.

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.

Målvaktens teknik

Igångsättningar

Mv. Instruktion - utkast

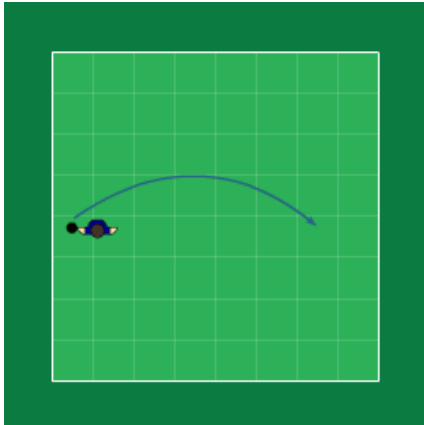
(Endast för målvakter)

Tid 1 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. utkast

(Endast för målvakter)

Tid 4 min

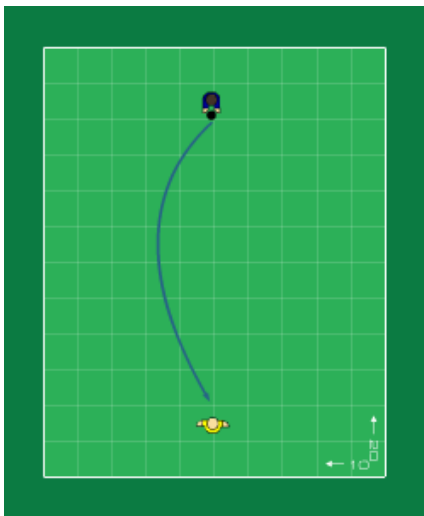
Hur ska momentet utföras?

(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:

2 mv.



Inlärningsmoment:

Mv. står 15 - 20 m från varandra. Och kastar till varandra.
Var noga med instruktionspunkterna, använd inte för mycket kraft.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min

Anfallsspel

Grunderna för anfall

Smålagsspel - Spelbredd

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

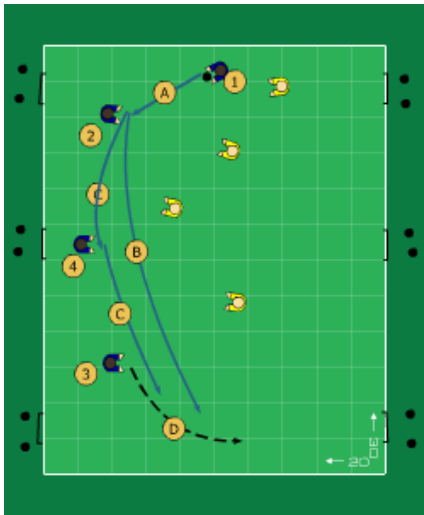
Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Spelbredd är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. Spelbredd utnyttjas bäst genom snabba spelvändningar då motståndarna flyttar över mot en kant. Möjlighet till spelvändning uppstår ofta vid tillbakaspel.

Instruktioner:

1. Spelare 1 vänder tillbaka och (A) gör ett tillbakaspel.
2. Spelare 2 erbjuder speldjup bakåt och efter mottagningen (gärna i sidled)



påbörjar en lång (B) spelvändning till spelare 3 eller en kort (C) spelvändning via spelare 4.

3. Spelare 3 påbörjar sin löpning utåt (D) för att skapa spelbredd när bakåtpassningen (A) går.

4. Passningen till spelare 3 (B, C) skall spelas framför så att spelare 3 kan avancera i hög fart och utnyttja att motståndarna inte hinner flytta över.

5. Bra spelbredd skapar ytor i mitten och möjlighet att göra mål där.

6. Risken med bra spelbredd är när laget tappar bollen. Det är då lång väg till försvarssida och de farligaste ytorna i centralt. Detta kan motverkas genom att spelare 3 löper utåt (D) först när spelvändningen påbörjas.

Frys och visa på bra spelbredd, spelvändningar, löpningar och tillbakaspel!

Organisation - Anvisning:

Spela 4 mot 4 med 6 små mål. Bredd 30 * längd 20m.

Det är extra roligt att göra mål om det finns småmål med nät.

Träna anfallsspel med fokus på spelbredd och långa eller korta spelvändningar.

Spela 3-4 min matcher.

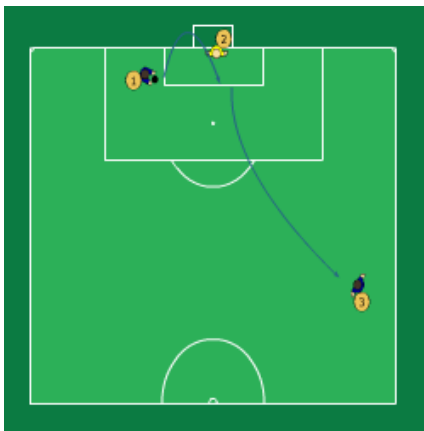
Inlärningsmoment:

Anfallsspel - Spelbredd och spelvändning.

Variationer:

Variera antalet tillslag (färre tillslag gör det lättare för försvarande lag).

Mål endast efter spelv eller extra poäng vid mål efter spelv.



Målvaktens teknik

Igångsättningar

Mv. Igångsättning av spel genom utkast

(Endast för målvakter)

Tid 10 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

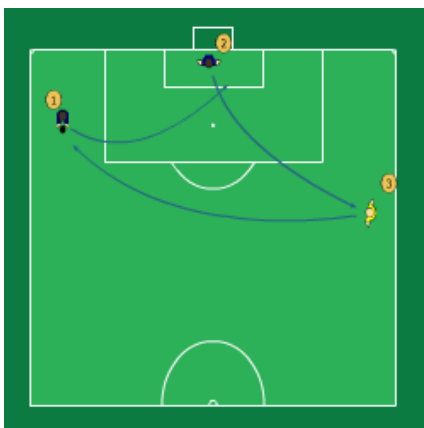
mv1 kastar in en boll i straffområdet. Mv 2 hoppar upp / springer och fångar bollen och gör ett utkast mot mv.3 så snabbt som möjligt.

Inlärningsmoment:

Mv skall höras när han/hon agerar.

Variationer:

Byt mv efter 7-8 kast



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

Anfallsspel

Inlägg med avslutningar

Spelvändning med inlägg, Spelarlyftet

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Del 1

10 min åt höger, 10 min åt vänster



Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Tänk dig in i en riktig matchsituation där anfallande lag har kör fast på en kant och där bollförande YFW är felvänd.

ALLMÄNT:

1. Høgt passningstempo och hårda passningar gör att motståndarna inte hinner flytta över.
2. Tillbakaspelet ioch medtagning är nyckelödelar i spelvändningen.
3. Ytterlöparna YMF (3) och YB (4) skall ta initiativet och visa med sina löpningar vilka alternativ till spelvändning som erbjuds. YFW t.ex. väljer mellan att möta eller båglopa.
4. YFW's (3) bågloppningen möjliggör spel mellan motståndarnas ytterback och sig själv eller innanför (alt. i luften och över) ytterbacken. (Endast del 2).

Organisation - Anvisning:

8-16 spelare + mv.

Passar för 4-3-3 eller 4-1-3 uppställning.

4 spelare/försök genomför spelvändning och inlägg.

Rotera positioner i bollens riktning efter utfört försök.

Kör både från hö och vä.

Del 1 (Figur 1):

- A. YFW (1) spelar tillbaka bollen på OMF's (2) bortre fot
- B. OMF (2) använder 2 tillslag (medtagning i sidled)
- C. Den andra YFW (3) löper mot och mottager en kort spelvändning
- D. OMF (2) löper med sin passning och visar tecken (handen) för tillbakaspel och mottager tillbakaspel från YFW (3)
- E. OMF fullföljer spelvändningen via utspel framför YB (4)
- F. YB (4) driver ner mot kortlinjen med fart
- G. Inlägg mot 1: stolpen, 2:a stolpen eller straffpunkt dit de övriga spelarna bågglöpt.

Del 2 (Figur 2):

Samma som del 1 med skillnaden att nu används en lång spelvändning i luften (C) på bågloppande YMF (3) eller efter marken framför YB (4). Notera att i denna variant kan positionerna vid inlägg bli annorlunda (se figur).

Inlärningsmoment:

Kort eller lång spelvändning med inlägg och avslut.

Variationer:

Del 1: Kort spelvändning med motrörelse och tillbakaspel innan inlägg.

Del 2:

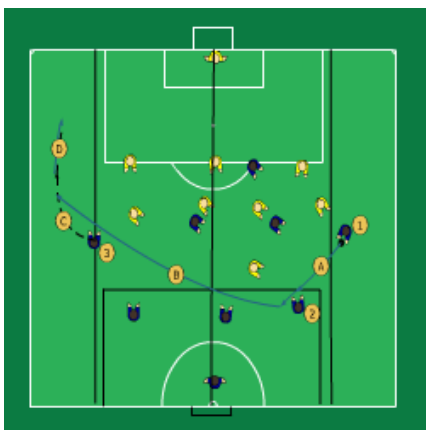
Moment 1: Lång spelvändning i luften till YFW (3) och inlägg

Moment 2: Lång spelvändning efter marken till YB (4) och inlägg

Inför ev. passiv eller aktiv försvare vid inlägg.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Anfallsspiel

Grunderna för anfall

Stort spel - Spelbredd/spelvändning

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Spelbredd är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. Spelbredd utnyttjas bäst genom snabba spelvändningar då motståndarna flyttar över mot en kant. Möjlighet till spelvändning uppstår ofta vid tillbakaspel.

Instruktioner:

Frys och visa på bra:

1. Spelbredd: Båda YM (spelare 1 och 3) tar ett utgångsläge långt ut mot kanten för att öppna upp ytan i mitten
2. Tillbakaspel (A): Speldjup bakåt ger ofta upphov till tillbakaspel följt av en spelvändning.
3. Spelvändning (B): Snabb spelvändning ger fri yta på kanten för YM att attackera på (D). Spelvändning kan göras lång eller kort via MB.
4. Genom att ha ett inte fullt så brett utgångsläge så ökar chansen att vid bollförlust hinna ner/in på försvarssida. Spelvändningen kan då föregås av en löpning ut på fri yta (C).

Organisation - Anvisning:

Planstorlek: 1 planhalva med korridorer och en centrallinje. Spela 8 (3-4-1) mot 8 (3-4-1) + 2 mv. Korridorerna är i 1:a hand avsedda för anfallsspelare som ges möjlighet till bra spelbredd och spelvändningar. Anfallsspelare löper in i korridorerna och är ej stationära där. Försvärarna får gå in i korridoren först efter att anfallsspelaren tagit emot bollen där.

Inlärningsmoment:

Anfallsspel - Spelbredd och spelvändning.

Variationer:

Börja med att endast tillåta mål via spelvändning eller annat utspel i korridorerna. Övergå till fritt spel där spelarna själva inser fördelarna med att använda de fria kantzonerna. Begränsa antalet tillslag till 3.

Övningen kan också spelas med uppställningen 4-1-3. Fördelen med denna uppställning är att man får 2 st kantspelare på varje sidan. Se vidare övning "Stort spel - Spelbredd/spelvändning (4-1-3)".

Fitness träning

Andra

Nedvarning och stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 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 nästhinnan 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	☐	☐	