

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 105 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Anfallsspel - Långa uppspel
Lag/träningsgrupper	F16, P16
Titel	Anfallsspel: Speluppbyggnad - Långa uppspel Mv: Skott i vinklar , skottretur

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel: Speluppbyggnad - Långa uppspel
 Mv syfte: Skott i vinklar , skottretur

Spelarna skall efter träningen veta att ett LÅNGT UPPSPEL är när man spelar med HÖG RISK dvs spelar bollen från utgångsytan till spelyta 2 eller 3 i sin SPELUPPBYGGNAD. Speluppbyggnad kallar vi anfallsspelet på egen planhalva. Planen kan delas upp i 4 st s.k. spelytor:

UTGÅNGYTA: Ytan framför motståndarnas FW.
 SPELYTA 1: Ytan mellan motståndarnas FW och MF.
 SPELYTA 2: Ytan mellan motståndarnas MF och backlinje.
 SPELYTA 3: Ytan bakom motståndarnas backlinje.

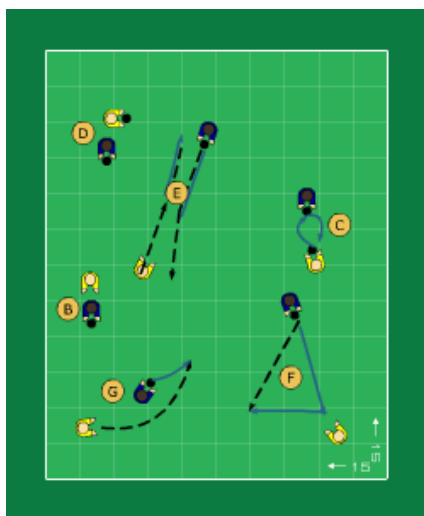
Ett långt uppspel kan vara både efter marken och i luften. Vanligast är dock i LUFTEN Det vanligaste tillslaget vid ett långt uppspel är HALVVURIST. För att få bästa möjliga tillslag är det bra att bollen rör sig i sidled innan tillslaget. Chanserna att lyckas med ett långt uppspel ökar om man spelar med 2 fw istället för en. De båda fw kan samarbeta s.k. FORWARDSSAMARBETE och skapa ytor åt varande genom att växelvis möta (spelyta 2) och löpa i djupled (spelyta 3).

SIGNALER i fotboll är tecken som spelarna sänder till varandra för att hitta gemensamma lösningar. Vid långa uppspel är uppspelande back mottaglig för signaler en kort stund när han tittar uopp innan tillslaget. Det är under denna stund som fw och mf måste visa sina signaler som i detta fall t.ex. kan bestå av löpningar. När backen sedan tittar ner på bollen för att slå uppspelet så är han inte längre mottaglig för forwards löp-signaler.

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

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Teknik
Driva bollen
Enkel bolldrivning
 (Endast för utespelare)

Tid 5 min

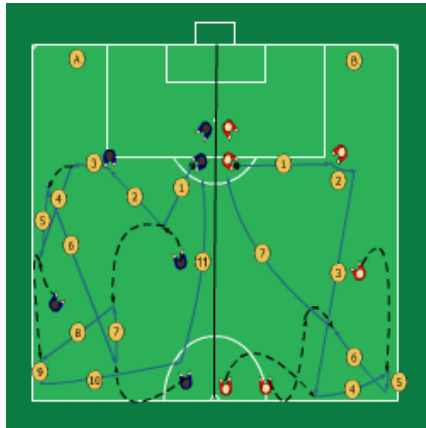
Kommentar:
 Endast Moment B: Följa John för att komma igång.

Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)
 Allmän teknink vid drivning:
 1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)
 2. Hög blicken och få kontroll på omgivningen
 3. Planera din drivväg och reagera och lös situationer som uppstår

Organisation - Anvisning:
 Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.
 Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.
 Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

Inlärningsmoment:
 Bolldrivning.

Variationer:
 Väl något eller några av följande moment:
 Moment 1 (A): Bolldrivning med hö, vä, insida och utsidan foten
 Moment 2 (B): Följa John (bollförande spelare driver och spelare nr 2 följer efter)



Moment 3 (C): Byt boll med varandra

Moment 4 (D): Myrstacken (sparka ut varandras boll med skydda din egen)

Moment 5 (E): Överlämning (varannan spelare har boll)

Moment 6 (F): Väggspele (varannan spelare har boll)

Moment 7 (G): Överlapp (varannan spelare har boll)

Anfallsspel

Passningsspel

Speluppbyggnad - Långa uppspel, Spelarlyftet

(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Kommentar:

Börja med del A. Om tid finns prova även med del B.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Del A:

1. Kort uppspel från mb till mötande imf.
 2. Imf till yb som kommit in en bit i planen.
 3. Medtagning ut mot den nyss skapade ytan.
 4. Medel till lös passning upp på mötande ymf.
 5. Löst tillbakaspel till yb.
 6. Långt uppspel på ett tillslag efter marken eller i lyften till v-löpande fw.
 7. Löst tillbakaspel till rättvänd bågglöpande imf.
 8. Utspel i djupled på ett tillslag till djupledslöpande ymf.
 9. Medtagning framåt i planen.
- Här är uppspelsekvensen klar. Slutför passningsvarvet med
10. Hård passning till fw
 11. Mottagning och hård halvristpassning till mb.

Del B:

1. Mb spelarut efter marken till yb.
 2. Medtagning utåt.
 3. Hårt uppspel i luften med halvrist över mötande fw på djupledslöpande fw.
 4. Djupledslöpande fw stöter eller nickar ut bollen till rättvänd djupledslöpande ymf.
 5. ymf gör mottagning framåt i planen.
 6. Tillbakaspel till den mötande fw som tar med bollen för spelvändning.
- Här är uppspelsekvensen klar. Slutför passningsvarvet med
7. Hård passning med halvrist till mb.

Organisation - Anvisning:

5-8 spelare i 4-4-2 positionerna A. mb, yb, imf, ymf, fw och B. mb, yb, ymf, fw, fw på egen planhalva.

Passningsövning (speluppbyggnad) för att visa vilka olika uppspelsmöjligheter med betoning på långa uppspel.

A. Mötande fw i spelyta 2

B. Samverkande fw med djupledslöpning i spelyta 3.

Låt bollen passas runt och spelarna löper med bollen. Starta från mb.

Se även beskrivningen Spelsystem 17 resp. 18-åringar.

Inlärningsmoment:

Passningsspel/Speluppbyggnad - Långa uppspel.

Variationer:

Genomför uppspelen åt båda kanterna.

Kan med fördel genomföras som en positionsanpassad övning där spelarna övar i sin position.

Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv. Grepp - Platsbyte

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Se till att få rörelse intensivt med bra teknik.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Tummar pekfinger bakom bollen, tabollen framför dig blick på boll

Organisation - Anvisning:

4 mv.

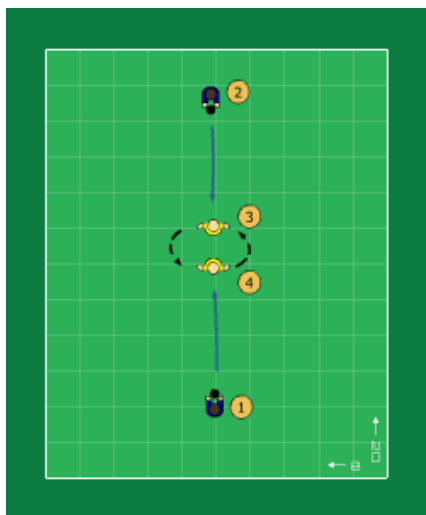
A. mv 1 o 2, var sin boll, kastar på 3 resp. 4 samtidigt.

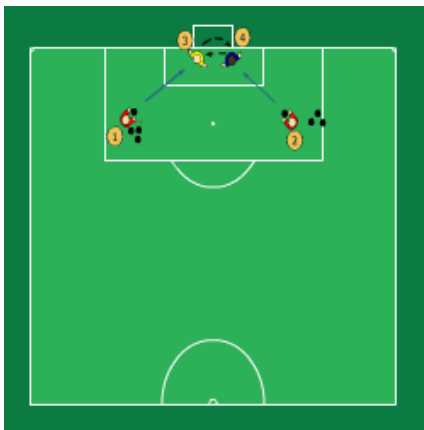
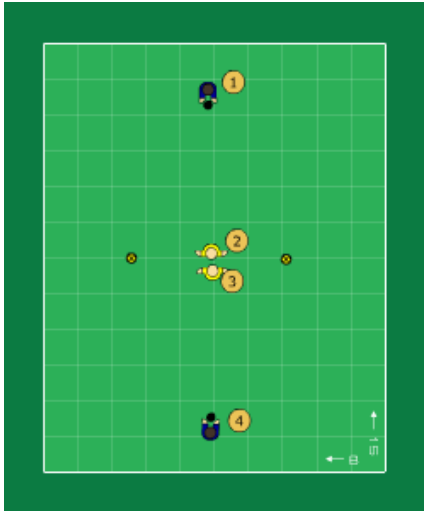
B. 3 o 4 greppar och kastar tillbaka bollen

C. 3 o 4 byter plats

Inlärningsmoment:

1. Komma till rätt utgångsställning



**Variationer:**

Mv.tr. Ställer lite i vägen för mv. 3 o 4.

Målvaktens teknik**Parader****Mv. Grepp - brottning**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Var noga med att målvakt är färdig när skott kommer (ej i rörelse)

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Tummar pekfinger bakom bollen, tabollen framför dig blick på boll

Organisation - Anvisning:

4 mv. 2 o 3 står och brottas lite, bröst mot bröst.

Vid signal från mv.tr. vänder dom sig om mot skytt och får skott från 1 resp. 4.

Upprepas 6-8 ggr. byt mv.

Inlärningsmoment:

Balans, koordination, reaktion

Målvaktens spel**Agerande vid skott****Mv. Grepp - sidledsförflyttning**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Inga korsande fötter!

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

korsa ej benen vid sidleds förflyttning, kom ut mot skytt försök hålla alla bollar

Organisation - Anvisning:

4 mv. 1 skjuter på 3, samtidigt som 2 skjuter på 4. Därefter byter 3 o 4 plats.

nya skott. nytt platsbyte osv. Byt mv.

Inlärningsmoment:

målvaktens agerande vid skott

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:

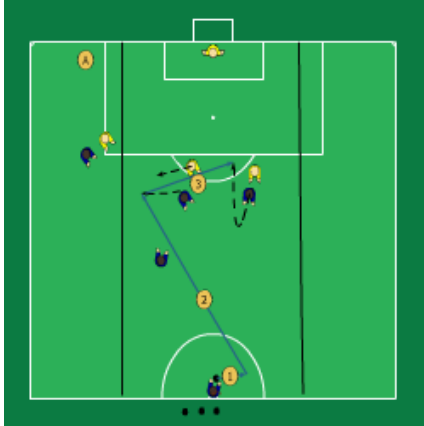
Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

Variationer:

Aktiv Dynamisk Rörelse används för uppvärmning. Som nedvarving efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 25 min / Målvakter: 35 min



Anfallsspel

Passningsspel

Långa uppspel - forwardssamarbete, Spelarlyftet
(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Kommentar:

dela i 2 st 8-grupper. Disponera en 1/2 planhalva var.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Uppspelande mb:

1. Peta bollen i sidled innan uppspelet för att kunna använda halvvristen
2. Låt fw löpningar avgöra när och var passningen spelas
3. Använd halvvristpassning med backspin. Halvvristen ger önskad precision, bollbana och hårdhet.

Bortre fw:

4. Skapa yta åt dig själv genom att möta eller backa
5. Skapa vinkel mot bollhållaren (undvik helt raka uppspel)
6. Välj bland olika lösning som att släppa tillbaka till rättvänd mf eller skarva i djupled mot den andra fw

1:a fw:

6. Välj bland att möta och skapa yta åt borte fw i djupled eller skapa yta åt sig själv genom bågloppning på olika sidor om försvararen.

Understödjande mf:

7. Ge understöd till felvänd fw.
8. Leta vinkel för instick

Organisation - Anvisning:

Långa uppspel från mb till 2 samarbetande fw på anfallssplanhalvan med understödjande mf.

6-12 spelare. 1 uppspelande mb, 2 fw, 1 understödjande mf och 2 försvarande mb.

Planyta b: 30m l:50m (gärna en 1/2 planhalva).

Uppspelet spelas i luften mot bortre fw.

- A. Bortre fw backar för att skapa yta
 - B. Bortre fw möte diagonalt och skarvar i djupled
 - C. Bortre fw möte diagonalt och skarvar i djupled
 - D. Uppspel direkt i djupled på spelyta 3.
- Byt uppgifter!

Inlärningsmoment:

Långa uppspel - forwardssamarbete

Variationer:

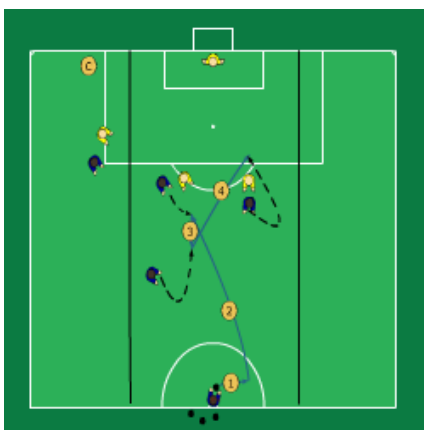
Träna på 4 föreslagna lösningarna. Först en och en sedan med valfrihet.

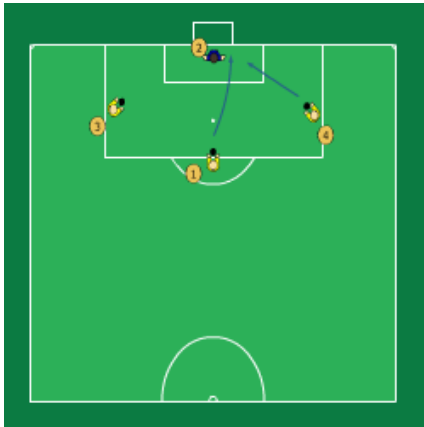
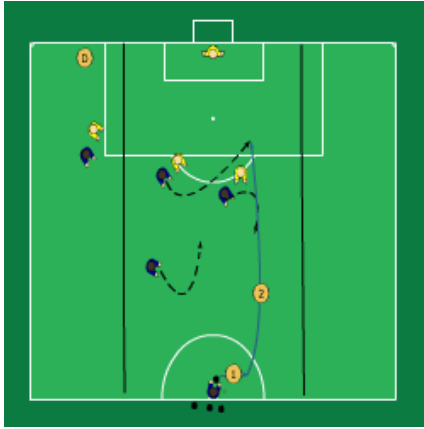
Variera med uppspel från högra resp. vänstra mb.

Börja med passivt försvarsspel för att öka till aktivt efter hand.

Variera vinklar mellan fw och mb.

Det naturliga för att en mb skall nå fw är att bollen spelas i luften. Man kan dock inleda med med uppspel efter marken.





Målvaktens spel
Agerande vid skott
Mv. Skott - Retur i vinkel
 (Endast för målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Denna övning kan användas om inte alla mv går åt till utespelarövningarna.

Organisation - Anvisning:

4 mv. 1 skjuter ett markskott mot mv 2 antingen på hö el. vä sida, så mv2 får slänga sig.

Därefter skjuter 3 el 4. beroende på åt vilket håll det första skottet gick. Ex. 1 skjuter åt hö. mv. räddar, snabbt upp och nytt skott från 4. 6- 8 ggr. Byt mv.

Inlärningsmoment:

Kom i position - Utgångsställning

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Anfallsspel
Passningsspel
Stort spel - Långa uppspel, Spelarlyftet
 (För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

Planen på tvären av en planhalva!

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

SIGNALER

För att lyckas med ett uppspel måste de inblandade spelarna enas om vilket lösning/uppspel som skall väljas. Detta görs genom signaler. Nedan ges exempel på signaler hos de olika spelarna:

Uppspelande mb:

1. När uppspelande mb petar bollen i sidled och tittar upp visar han att han är beredd och slå uppspel. Genom att peta i sidled så visar han att ett halvvristtillslag är möjligt. Halvvrist öppnar möjligheten för ett långt uppspel mot spelayta 2 eller 3.

Understödjande mf:

2. Genom att båglopa mot uppspelande mb så skapar mf möjligheten att spela upp på mötande fw samtidigt som han är beredd på tillbakaspel

1:a fw:

3. Genom att V-löpa först bort (med försvarare) och sedan mot skapa han yta till sig själv för uppspel på (spelyta 2).

4. Löper han emot direkt så visar detta att han istället vill skapa yta bakom sig till sin fw-kompis.

5. Det finns också alternativet att söka kontakt med sin back och "stå". Genom detta visar han att han vill ha bollen på fötter och skydda den från försvararen.

2:a fw:

5. Genom att V-löpa först emot och sedan i djupled visar han att bollen skall slås i djupled mot spelyta 3.

6. Han kan också backa/bådlöpa bort. Då skapas en yta åt andra fw att löpa och nicka ner bollen i.

7. Han kan också möta eller "stå" för uppspel på sig.

Alla signaler skall läsas in under 1-2 sekunder när uppspelande back tittar upp.

Organisation - Anvisning:

Spela 9 mot 9 inkl mv (3-3-2) på en yta av 60*40 m. Gärna på tvären av en planhalva med indragna sidlinjer.

Varje anfall startar med att mv rullar ut till backlinjen som spelar runt bollen och gör korta uppspel. Det är dock först efter ett långt uppspel så är spelet fritt och det är möjligt för anfallande lag att göra mål och försvarande lag att bryta. Spela tills bollen går död. Starta alltid med bollen hos mv.

Inlärningsmoment:

Speluppbyggnad via långa uppspel i spelsituation.

Variationer:

Träna långa uppspel på 2 fw med följande variationer:

1. 1:a fw möter och får bollen på sig. Tillbakaspel till rättvänd mf
2. 1:a fw möter. 2:a fw djupledslöper på den yta som 1:a fw lämnar och får bollen
3. 2:a fw möter och skravr direkt i djupled på 1:a fw eller spelar tillbaka till rättvänd mf som letar instick
4. 2:a fw backar och nickar ner till djupledslöpande 1:a fw

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:

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:			
Talangtranare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	