

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 100 minuter Målvakter 120 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Anfallsspel - Överlämning
Lag/träningsgrupper	PF11
Titel	Anfallsspel: 2 mot 1 - Överlämning; Mv: Möte med fri spelare, fallteknik

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel: 2 mot 1 - Överlämning
 Mv syfte: Möte med fri spelare, fallteknik

Spelare och ledare skall efter träningen känna till och behärska momentet ÖVERLÄMNING. Överlämning är en s.k. 2 MOT 1 SITUATION där två anfallare löper mot varandra, en med boll. Exempel på andra 2 mot 1 situationer är VÄGGSPEL och ÖVERLAPPNING.

Överlämning kan användas för tvinga motståndaren till ett val; Gå med bollföraren eller den motlöpande spelaren (2 mot 1). Den kan också användas för att bryta av och vända spelriktningen och på så sätt sätta lura det försvarande laget.

Det finns ett antal olika varianter av överlämning:

1. Släpp och täck
2. Klack eller sula
3. Klack- eller sulfint (drivande spelare tar själv med sig bollen)

Gemensamt för alla är att man skall driva bollen mot den fot som är längst bort från försvararen och göra det lätt för mottagande spelare att ta vid. Mottagande spelare gör en tempoväxling i samband med överlämningen.

Förutsättningar: 48 utespelare fördelat på 3 st 16-grupper. 3 instruktörer, 1 per grupp. 6 mål, 2st/grupp.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 55 min

**Anfallsspel
 2-1 situationer
 Kolonövning - Överlämning, Spelarlyftet**
 (Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Träna det tekniska utförandet av överlämning (utan motståndare).

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Innan överlämning:

1. Driv bollen med borte fot (från motståndaren sett)
2. Växla med blicken mellan bollen och omgivningen
3. Ögonkontakt med mötande spelare

Skydda bollen med kroppen vid överlämning:

4. I god tid innan överlämning vrider du upp kroppen och skyddar bollen
5. Håll ut armarna och gör dig stor. Vid mottagning titta ner på bollen
6. Undvik att peta bollen för nära in på överlämningen. Det lurar din kompis

Klack eller fotsula vid överlämningen:

7. Klacka eller sula bollen bakåt i mötande spelares löpriktning
8. Anpassa bollens riktning efter vart den mötande spelaren vill ta bollen, t.ex. snett framåt för skott
9. Timing. Gör klackningen i god tid så att mötande spelare får bollen framför sig.

Hälfint istället för överlämning:

10. För att lura motståndaren kan man påbörja en klackrörelse genom att föra fram benet men istället för att klacka för man tillbaka foten över bollen och tar med sig den i löpriktningen.
11. Försök att göra allt fram till klackmomentet på samma sätt som vide en

överlämning. Detta lurar motståndaren att tro att ni skall göra en överlämning.

Organisation - Anvisning:

4-6 spelare i 2 två led. Avstånd 5-15 m. 1 boll.
Se variationer nedan.

Inlärningsmoment:

Överlämning

Variationer:

Del A: Skydda bollen med kroppen vid överlämning

Moment 1: Driv m hö fot, överlämning, skydda bollen med kroppen

Moment 2: Driv m vä fot, överlämning, skydda bollen med kroppen

Del B: Klack eller fotsula vid överlämningen

Moment 3: Driv m hö fot, överlämning m klack

Moment 4: Driv m vä fot, överlämning m klack

Moment 5: Driv m hö fot, överlämning m fotsula

Moment 6: Driv m vä fot, överlämning m fotsula

Del C: Hälfint istället för överlämning

Moment 7: Driv m hö fot, finta överlämna med hälfint och ta med bollen

Moment 8: Driv m vä fot, finta överlämna med hälfint och ta med bollen

Teknik

Driva bollen

Enkel bolldrivning

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Träna på att söka överlämningssituationer.

Endast moment C (Byta boll) och E (Överlämning).

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Allmän teknik 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)

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.

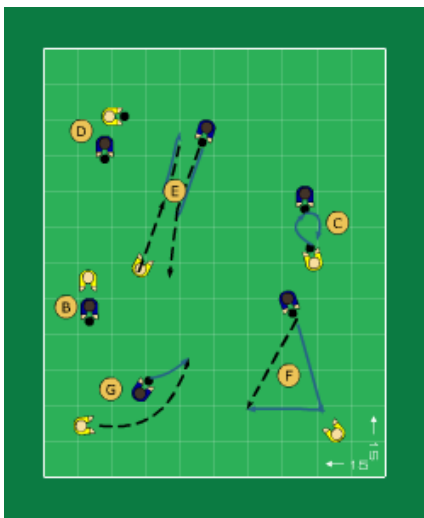
Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

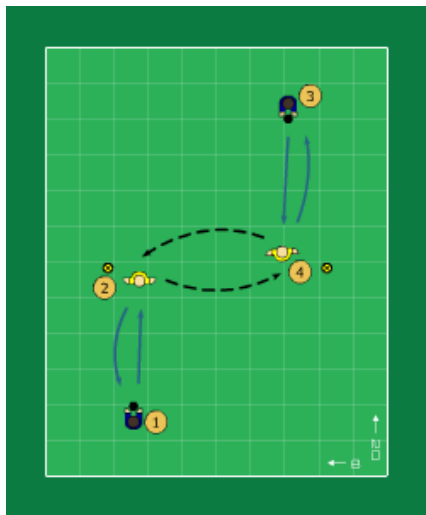
Organisation - Anvisning:

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:





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

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

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

(Endast för målvakter)

Börja med underhands kast. Instruera rätt grepp teknik.

Tummar pekfinger bakom bollen , ta bollen framför dig blick på boll

B. mv 3 lägger ned bollen och träffar mv 2. etc.

1. Stå rätt, utgångsställning. 2. Rätt greppteknik

byt ut skott mot kast

(Endast för målvakter)

Håll nere tempot. viktigare att tekniken blir rätt

korsa inte föttern vid sidledslöpning

Byt Mv

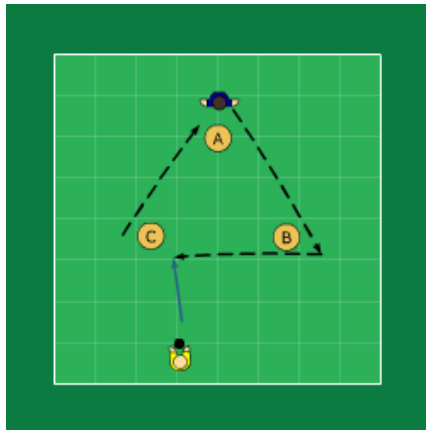
Rätt balans

Kast om det är svårt med halvvolley

(Endast för målvakter)

använd denna övn till de som inte deltar i spelövn

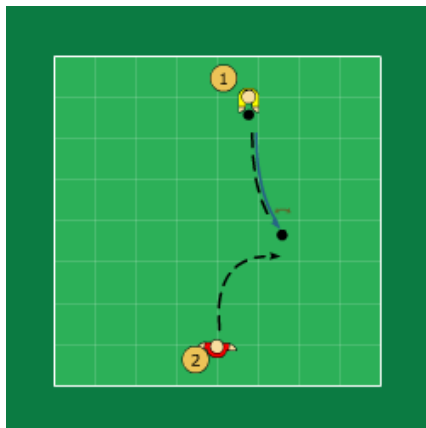
3 koner uppställda i en triangel. c:a 3 m

**Inlärningsmoment:**

Mv. rör sig runt konerna hela tiden med ansiktet framåt. startar vid kona A. varje gång mv. är vid kona B kastar bollen mot kona C. målvakten kastar sig och greppar bollen. upp igen och fortsätter runt konerna. (baklänges) Hela tiden med ansiktet framåt

Variationer:

4-5 varv. byt riktning byt mv.

**Målvaktens spel****Agerande vid frilägen****Mv. Instruktion Friläge, fallteknik-motst. nära mv**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

använd denna övn till de som inte deltar i spelövn

Organisation - Anvisning:

2 mv. 1 driver mot 2. 1 slår bollen lite framför sig. 2 tar några snabba steg framåt, lägger sig och greppar bollen.
Byt uppgift

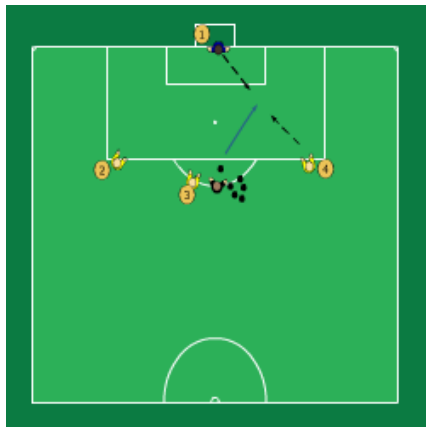
Inlärningsmoment:

Instruktion.

- gör en snabb utrusning.
- Rikta den fot snett åt det hållet du skall kasta dig åt.
- skjut ifrån.
- Sträck fram armarna i samma riktning.
- Fånga bollen snett framför kroppen.
- landa på sidan.
- Unvik rotation.

Variationer:

Byt uppgift

**Målvaktens spel****Agerande vid frilägen****Mv. Djupledsboll**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

använd denna övn till de som inte deltar i spelövn

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Att smyga ut, röra sig när bollförare inte har boll kontakt Lägre med händerna ju närmare bollföraren kommer. Stå upp så länge som möjligt

Organisation - Anvisning:

Mv.tr slår boll. 3 alternativ. Djupledsboll till 2 el. 4 eller kort till 3 som dribblar mot mål. 6 -8 avslut per mv. Byt

Inlärningsmoment:

Smyg ut när bollföraren inte har bollen under kontroll, Ju närmre motståndaren ju lägre med händerna , stå upp så länge som möjligt

HUVUDEL

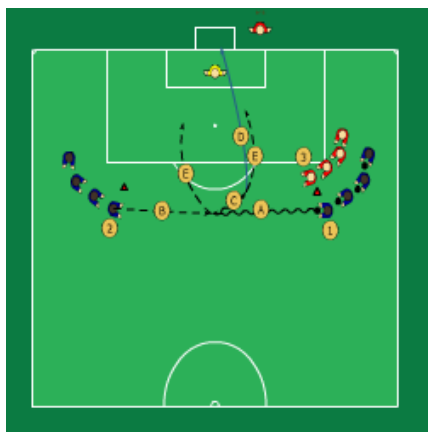
Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Anfallsspel**2-1 situationer****Överlämning och skott, Spelarlyftet**

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:



Träna överlämning med motståndare.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

SKOTT:

1. Innan tillslaget titta upp och se var mål och målvakt finns
2. Pendla bakåt med skott benet. Ju längre bakåtpendel desto hårdare skott (tillslagshastighet).
3. Stödjebenet placeras i höjd med bollen och med stödjejoten pekande i skottets riktning.
4. Vid tillslaget skall du titta på bollen.
5. Var avslappnad i skottbenet (spänn rätt muskler) men hård (spänd) i foten.
6. Pendla igenom med skottbenet efter skottet
7. Armarna används för att skapa balans (lite olika beroende på vilken typ av skott)
8. Skjut gärna på den sida om mv där det finns medspelare för returtagning. Om du skjuter mot bortre stolpen så blir det ofta retur ut i planen.

DRIVA:

9. Driv bollen med bortre fot, dvs den fot som är längst från målet och en tänkt försvarare.
10. Genomför sista tillslaget i god tid innan ni möts så att din medspelare kan tajma sin löpning och 1:a touch.
11. Väljer du att sula eller klacka så skall detta ske snett framåt i planen så att din medspelare, om möjligt, kan skjuta på 1 tillslag.
12. Vid klack- eller sulfint så påbörjas en klack eller sul-rörelse men avbryts precis innan foten träffar bollen och i stället tar man med sig bollen i löpriktningen.

MOTTAGNING:

13. 1:a touchen skall vara snett framåt i planen och inte för lång så att man snabbt kommer till skott.

Organisation - Anvisning:

8-16 spelare + 2 mv. 1 stort mål.

Spelare 1 driver bollen parallellt med straffområdet (A) mot spelare 2 som motlöper (B). När dom möts görs en överlämning till spelare 2 som tar emot (C) och skjuter (D) med 2 tillslag. Båda spelarna fullföljer på retur.

Spelare 2 hämtar bollen. Byt led efter varje försök.

Efter en viss tid så flyttas bollarna över till andra konan för att träna skott med andra foten.

Variationer:

Moment 1: Överlämning via att täcka bollen (2 tillslag)

Moment 2: Överlämning via att att sula eller klacka bollen (1 tillslag)

Moment 3: Klackfint och eget skott (2 tillslag)

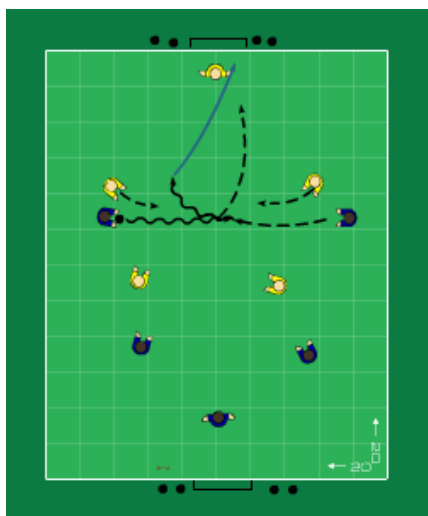
Moment 4: Valfritt moment av ovanstående

Skott genomförs med insidan, utsidan och vrist och kan vara skruvade eller oskruvade.

För att öka svårighetsgraden så införs först passiv och senare aktiv försvarare (spelare 3).

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Anfallsspel

2-1 situationer

Smålagsspel - Överlämning, Spelarlyftet

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Kommentar:

Träna på överlämning i matchsituation och med motståndare.

2 lag spelare, 2 lag vilare.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

1. Ha bollen när kroppen.
2. Växla med att ha blicken på bollen och omgivningen.
3. Driv med bortre fot. Skydda bollen från motståndaren.
4. Sträva efter överlämningar som tvingar motståndarna till beslut.
5. Luras med klack- och hälffinten.
6. Vid drivning i tvärsled planen uppstår många naturliga överlämningssituationer.
7. Sträva efter överlämning och skott alt. hälffint och skott.

Organisation - Anvisning:

8 utespelare + 2 mv. 2 stora mål. Planyta av 20*20 m.

Mål 1p

Överlämning 1p

Överlämning och mål 3p

Inlärningsmoment:

Överlämning i spelsituation.

Variationer:

Kan spelas som tempospel med 2 spelande lag och 2 vilande.

Inför minst 3 tillslag vilket gör att man tränar drivning som ofta kan leda till överlämningsituationer.

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

(För utespelare och målvakter)

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. Sätesmuskel
 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	☐	☐	