

**Vem, vad, var och när**

|                            |                                                              |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Gjord av</b>            | Mr Spelarlyftet                                              |
| <b>Total tid</b>           | Spelare: 100 minuter<br>Målvakter 100 minuter                |
| <b>Datum</b>               | 2012-06-01                                                   |
| <b>Tid</b>                 | 00:00                                                        |
| <b>Plats</b>               | Försvarsspel - Positions försvar                             |
| <b>Lag/träningsgrupper</b> | F17-19, P17-19                                               |
| <b>Titel</b>               | Försvarsspel - Positions försvar; Mv: Tydlighet vid agerande |

**Öppna kommentarer**

Spelarlyftet  
 Syfte: Försvarsspel - Positions försvar  
 Mv Syfte: Tydlighet vid agerande  
 Fys Syfte: Snabbhet

Efter träningen skall spelarna behärska principerna i Försvarsmetoden Positionss försvar. i Positions försvar avgörs försvararens position utefter:

1. Bollen
2. Medspelare
3. Motståndare

I Positions försvar prioriteras grundförutsättningarna i försvar i följande ordning:

1. Press
2. Täckning
3. Understöd
4. Markering

I praktiken påminner Positions försvar och Zonmarkering mycket om varandra. Notera dock skillnaden i hur grundförutsättningarna prioriteras.

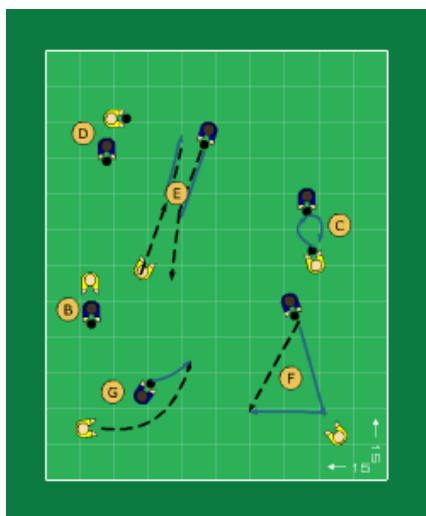
I positions försvar är det vanlig med inslag av de kollektiva försvarsmetoderna CENTRERING och ÖVERFLYTTNING.

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

Träningsupplägget är gjort enligt instruktionsmodellen "hel-del-hel" som lämpar sig bra för spelförståelsemoment. Först visar man i vilket sammanhang det man vill träna kan uppstå, sedan bryter man ner det i mindre (tekniska delar) innan man slutligen går upp på helhet igen.

**UPPVÄRMNING**

**Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min**

**Teknik****Driva bollen****Enkel bolldrivning**

(Endast för utespelare)

**Tid** 5 min

**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)

#### Försvarsspel

##### Andra

#### Skuggspel - Positionsförsvaret

(Endast för utespelare)

**Tid** 20 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

Huvudsyftet är att spelarna skall förstå vad POSITIONSFÖRSVAR är.

Nyckelmomentet är förstås att sätta PRESS på rätt sätt!

#### POSITIONSFÖRSVAR:

1. Till skillnad från Markeringsförsvaret utgår man från medspelarnas och bollens position när man spelar Positionsförsvaret.

2. Prioritera i 1:a hand press (mot bollföraren) och i 2:a hand täckning (övriga).

3. Viss överflyttning/centrering mot bollen sker alltid.

4. När bollen passas (A) och en ny spelare blir bollförare övergår pressansvaret till försvararen i dennes position (från sp 1 till sp 2). Man brukar säga att "pressaren går" när "bollen går" eller gärna ännu tidigare.

5. Ju närmare bollen man är som försvarare desto närmare sin motståndare för att snabbt komma in på rätt pressavstånd.

6. Press eller styrning skall alltid ske utåt kanterna eller mot ett håll som är fördelaktigt för dina medspelare.

7. Backlinjen är rak och jobbar med offside som redskap.

#### Organisation - Anvisning:

Skuggspel 8 mot 8 (3-3-2) med stora mål med eller utan målvakt på en planhalva. Dra in sidlinjerna med 5m.

Försvarende lag får inte ta bollen utan bara träna på att ligga i sina positioner.

Tränare styr hur bollen växlar mellan lagen.

Grov offside gäller!

Övningen syftar till att visa på Positionsförsvaret och press.

Tränaren FRYSER i lämpliga situationer och går igenom nedanstående begrepp.

#### Inlärningsmoment:

Försvarsspel - Positionsförsvaret med press och täckning.

#### Variationer:

Efter hand kan spelet släppas fritt.

#### 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 finnas 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 bäst med jogging eller enklare bollövningar.

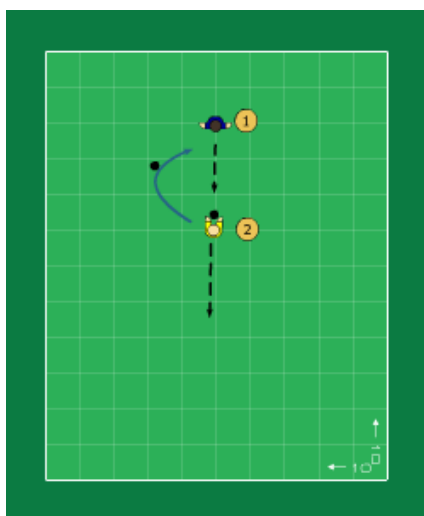
Genomför Aktivt Dynamisk rörelser för:

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****Att fånga bollen****Mv. Grepp - höga bollar 2**

(Endast för målvakter)

**Tid** 7 min

**Hur ska momentet utföras?**

(instruktioner)

Ta bollen i ditt högsta läge. ropa MV innan du greppar ta bollen framför dig så du ser bollen

**Organisation - Anvisning:**

mv. jobbar 2 o 2.

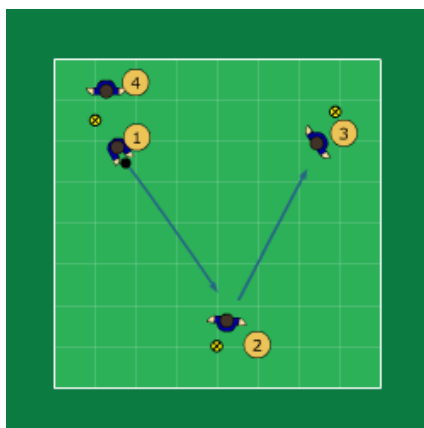
1 joggar långsamt framåt, 2 backar och kastar höga bollar som 1 greppar i högsta läget. 8 -10 bollar sedan byte.

**Inlärningsmoment:**

Upphoppsteknik

**Variationer:**

Börja gärna med några bollar på fötterna, bredsda - volley

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv. Grepp bollar i brösthöjd**

(Endast för målvakter)

**Tid** 7 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:**

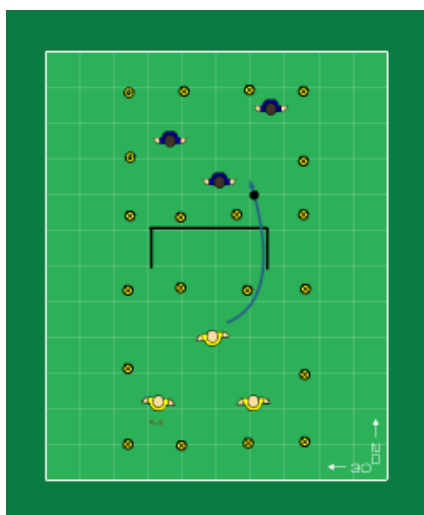
4 mv. 3 koner med 10 m. avstånd. målvakterna får chans att känna på bollen.

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****Att fånga bollen****Mv. målvaktstennis**

(Endast för målvakter)

**Tid** 16 min

**Organisation - Anvisning:**

6-8 mv. ett mål. kona upp en planhalva på vadera sidan av ett mål.

Mv kastar bollen över målet i försök att träffa marken på motståndarens planhalva. Mv som greppar och försöker träffa marken på motstående planhalva, bollen måste över ribban. Man måste kasta därifrån man har tagit bollen.

**Inlärningsmoment:**

Samarbete

Viktigt att prata vid agerande

**Variationer:**

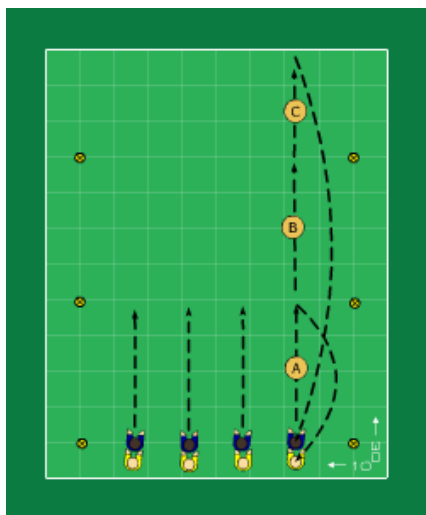
poängräkning, poäng när bollen har tagit i marken.

**HUVUDEL**

**Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min**

**Fitness träning****Andra****Formell snabbhet - Motståndslöpning**

(Endast för utespelare)



**Tid** 5 min

**Hur** ska momentet utföras?  
(instruktioner)

Formell snabbhet är att träna snabbhet (ryck) utan boll gärna med ökat eller minskat motstånd. Det kan t.ex. utföras i backe (uppför eller nedför). Andra sätt att öka motståndet är att t.ex. binda ett bildäck bakom sig eller som i denna övning använda en kompis. Minskat motstånd kan också fås m.h.a en gummisnodd och s.k. katapultstart.

Även vid träning av formell snabbhet så bör man eftersträva fotbollslika förutsättningar och lång (10 ggr aktivitets längd) vila samt gärna tidigt i träningspasset (e uppvärmning).

#### Organisation - Anvisning:

Godtyckligt antal spelare (2 och 2) tränar formell snabbhet.

Spelare bromsar sin jämnstora kompis i 10 m (A) varefter han släpper och en rejäl acceleration sker i ytterligare 10 m (B) innan spelaren släpper av och löper ut (C).

Byt uppgifter efter varje försök!

#### Inlärningsmoment:

Motståndslöpning (Formell snabbhet)

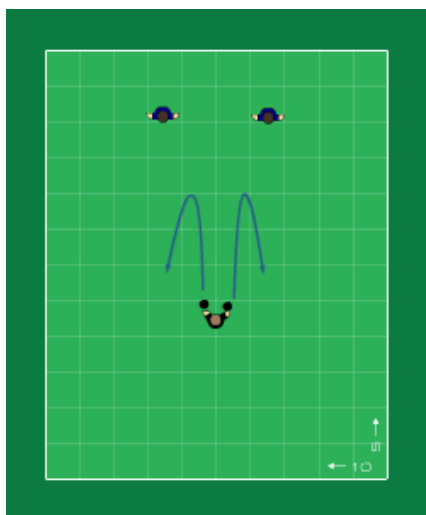
#### Variationer:

Fotbollsspecifik snabbhetsträning består av:

1. Funktionell snabbhetsträning
2. Formell snabbhetsträning (denna övning)

Formell snabbhet kan vidare delas upp i koordinationsträning och ryck utan boll med ökat eller minskat motstånd.

Se vidare Fotbollens Träningslära av Paul Balsom, sid 188 (Upplaga 1:2).



#### Målvaktens teknik

**Andra**

**Mv. snabbhet**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

#### Organisation - Anvisning:

2 o 2. placerade bredvid varandra.

Mv.tr har en boll i varje hand, står 5 - 6 meter ifrån mv. kastar upp bollarna, rakt upp. samtidigt.

Mv. skall ta bollarna innan de studsar andra gången.

#### Inlärningsmoment:

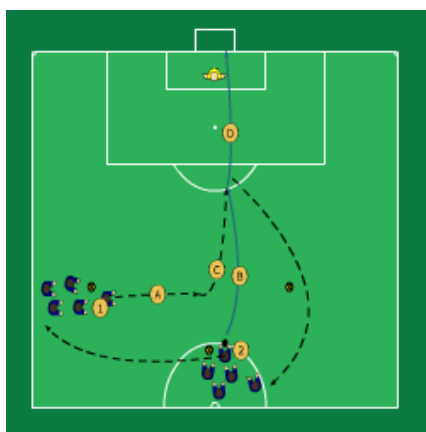
Viktigt att tajma höjden på bollarna.

mv. startar med att bollarna kastas upp i luften.

#### Variationer:

Starta stående, sittande eller liggande. måste dock se bollen.

byt målvakter. 6 - 7 ggr per mv.par.



#### Fitness träning

**Andra**

**Funktionell snabbhet - Djupledslöpning**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Hur** ska momentet utföras?  
(instruktioner)

Funktionell snabbhet är att träna snabbhet i matchlik situation. Tänk på:

1. Signal för start gärna genom fotbollssignal t.ex. passning, mottagning eller på annat sätt där bollen är med.
2. Variera starthastighet (t.ex. stillastående, joggande, ...)
3. Löpningens längd är 5-40 m, sällan längre.
4. Gärna innehålla rikttningsförändringar och ev. stopp.
5. Alltid max utförande
6. Vila 10 ggr så lång tid som utförande (alltid utvilad)
7. Gärna tidigt i träningspasset (e uppvärmning).

#### Organisation - Anvisning:

10-20 spelare tränar funktionell snabbhet.

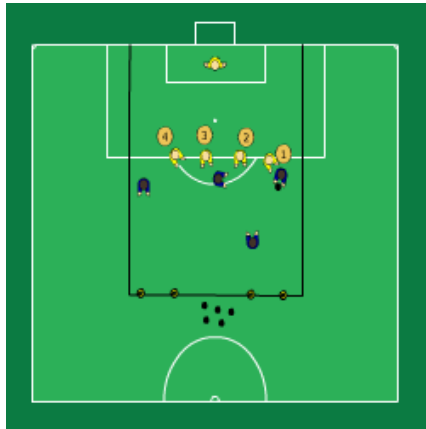
2 grupper. En grupp med boll och en utan.

Spelare 1 joggar långsamt parallellt med mittlinjen (A), när medspelaren spelar en boll i djupled (B, OBS! signalen!) tempoväxlar samtidigt som en rikttningsförändring sker och löper i maxfart mot bollen (C) för avslut med ett tillslag (D).

Byt led efter varje försök!

Kör både från hö och vä.

#### Inlärningsmoment:



Djupledslöpning och avslut (Funktionell snabbhet).

#### Variationer:

Fotbollsspecifik snabbhetsträning består av:

1. Funktionell snabbhetsträning (denna övning)
2. Formell snabbhetsträning

Se vidare Fotbollens Träningslära av Paul Balsom, sid 188 (Upplaga 1:2).

#### Försvarsspel

##### Andra

#### Försvarsspel 4 mot 4 - Positionsförsvaret

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 20 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

#### POSITIONSFÖRSVAR:

1. Till skillnad från Markeringsförsvar utgår man från medspelarnas och bollens position när man spelar Positionsförsvaret.
2. Prioritera i 1:a hand press (mot bollföraren) och i 2:a hand täckning (övriga).
3. Viss överflyttning/centrering mot bollen sker alltid.
4. Om anfallande spelare byter plats ligger bara försvararna kvar i sina positioner.
6. När bollen passas och en ny spelare blir bollförare övergår pressansvaret till försvararen i dennes position. Man brukar säga att "pressaren går" när "bollen går" eller gärna ännu tidigare.
7. Press eller styrning skall alltid ske utåt kanterna
8. Backlinjen är rak och jobbar med offside som redskap.

#### PRESSTEKNIK:

9. Spelare 1 PRESSAR bollföraren. Om bollföraren är rättvänd får pressaren ofta nöja sig med att styra honom/henne utåt. Om felvänd skall pressen vara hårdare
10. Press utåt kanten, mot fel fot eller annat fördelaktigt håll.
11. Jobba sidställd men böjda ben i 45 grader i löprikningen.

#### Organisation - Anvisning:

Spela 4 (rak backlinje) mot 4 (1 understödande mf - 3 fw) mot stort mål.

Bredd 30 \* längd 30m.

Träna försvarsspel (fw mot backlinje) med Positionsförsvaret med press och täckning som tongivande moment.

Boll startar hos understödare.

Om försvarande lag bryter försöker dom att spela upp bollen genom de två småmålen.

Offside gäller!

#### Inlärningsmoment:

Försvarsspel - Positionsförsvaret

#### Variationer:

Variera med att spela med kombinationsmarkering.

#### AVSLUTNING

**Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min**



#### Försvarsspel

##### Andra

#### Stort spel - Positionsförsvaret

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 25 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

#### POSITIONSFÖRSVAR:

Målet är att anfallande lag får spela utanför försvarsboxen och att bollföraren alltid skall hamna under press.

1. Ymf (Sp 5 och 7) flyttar in och täcker de centrala ytorna och därmed släpper markering av anf lags ymf och ev. yb.
2. Yb (Sp 2 och 4) flyttar in och täcker de centrala ytorna och därmed släpper markering av anf lags ymf och ev. yb.
3. Överflyttning mot bollsidan. Om fw t.ex. lyckat styra spelet åt ett håll (Se figur, Sp 8) flyttar laget över till den andra sidan.
4. Boxen flyttas runt på planen med intakt inbördes avstånd där alla ytorna i boxen är täckta. När bollen kommer in i boxen är det extra hård press som gäller för att kunna erövra bollen eller få ut den ur boxen igen.

#### Organisation - Anvisning:

Spela 8 mot 8 (3-3-2) med stora mål och mv på en planhalva. Dra in sidlinjerna med 5m.

Träna på Positionsförsvaret dvs med press och täckning och med inslag av överflyttning och centrering.  
 Bollen börjar alltid hos egen mv. Bonus vid mål.  
 Offside gäller!  
 Frys och visa på bra exempel på Positionsförsvaret.

**Inlärningsmoment:**

Försvardsspel - Positionsförsvaret, press och täckning.

**Variationer:**

Moment 1: Börja med fw (Sp 8 och 9) jobbar tätt tillsammans utan att sätta direkt press. Målet är att anfallande lag får spela utanför försvarsboxen men inte i.

Moment 2. Prova sedan med att fw (Sp 8 och 9) har brett utgångsläge och bågloper innåt med syfte att sätta press på mb och samtidigt hindra utspel på yb. Hur påverkar detta försvarsspelet? Ökar chanserna att vinna boll och snabbt ställa om?

**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:**

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 deltaga            |                          | Orsak till frånvaro |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|
|                            | Ja                       | Nej                      |                     |
| <b>Spelare:</b>            |                          |                          |                     |
| Talangtränare Spelarlyftet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| <b>Tränare:</b>            |                          |                          |                     |
| Mr Spelarlyftet            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| Zonutvecklare Spelarlyftet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |