

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 0 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Försvarsspel - Individuell Pressteknik
Lag/träningsgrupper	F12, P12
Titel	Försvarsspel - Individuell Pressteknik

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Försvarsspel - Individuell Pressteknik

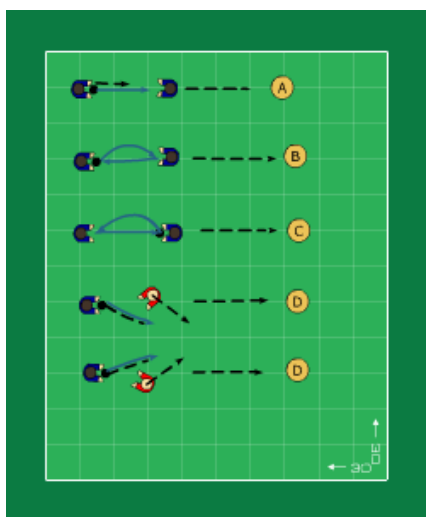
Efter träningen skall spelarna kunna begreppen:

1. PRESS: Hindra eller begränsa bollhållarens möjligheter eller t.o.m erövra bollen.
2. PRESSAVSTÅND: Avstånd till bollhållaren. Ett bra pressavstånd föregås ofta av ett bra markeringsavstånd. Om man är tillräckligt nära bollhållaren tvingas denna att titta ner på bollen vilket i sin tur inskränker anfallarens möjligheter att se olika passningsalternativ.
3. RÄTTVÄND BOLLHÅLLARE: Bollhållare vänd i anfallsriktningen (mot motståndarnas mål).
4. STYRNING: Fördröjande press i en specifik riktning. Ofta mot rättvänd motståndare.
5. FELVÄND BOLLHÅLLARE: Bollhållare med ryggen mot motståndarnas mål.
7. Felvänd bollhållare kan pressas hårdare än rättvänd.

Förutsättningar: 48 utespelare fördelat på 3 st 16-grupper. 16-ruppen delas i sin tur i 4- eller 8-grupper. 3-6 instruktörer/plan.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 0 min

**Försvarsspel****1-1 situationer****2 och 2 tvärs plan - Bollteknik och styrning**

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Prioritera styrning (Del D)!

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Allmänt (Del A-C):

1. Rytmask och avslappnad i kroppen
2. Jobba "uppe på tårna"
3. Titta på bollen

Styrning (Del D):

4. Sidställd fotställning (ca 45 grader från bollen) och håll ut något i sidled från bollhållaren
5. Blicken på motståndare och boll (extra viktigt när du växlar håll)
6. Styr- och pressavstånd (tillräckligt nära för att hota och begränsa anfallarens alternativ men inte för nära då du kan bli förbisprungen).

Organisation - Anvisning:

Gruppera 2 och 2. Jobba fram och tillbaka från långlinjen till halva plan. Diverse tekniska moment samt fotställning (styrning) under rörelse. Byt uppgifter på hemvägen.

Inlärningsmoment:

Del A-C: Teknik - passning/mottagning

Del D: Försvarsspel - styrning (Press mot rättvänd spelare)

Variationer:

Del A: Passning och Mottagning.

Moment 1,2: Passning med bredsida, mottagning med fotsulan resp insidan (hö och vä).

Moment 3: Passning med bredsida, tillbakaspel med insidan (hö och vä).

Del B: Kast och tillbakaspel under bakåtrörelse.
Moment 4,5: Volley bredsida och vrist (hö och vä).
Moment 6: Nick med upphopp.

Del C: Kast och tillbakaspel under framåtrörelse.
Moment 7, 8: Volley bredsida och vrist (hö och vä).
Moment 9,10: Mottagning lår ch bröst med valfritt tillbakaspel (hö+vä).
Moment 11, 12: Nick m markkontakt resp upphopp (ett ben).

Del D: Drivning från sida till sida med sidställd fotställning (styrning).
Moment 12,13: Driv med bara hö resp vä fot.
Moment 14,15: Driv med bara insidan resp utsidan.

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:

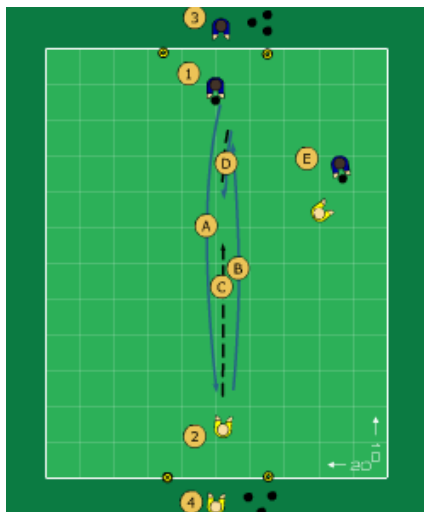
Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

Variationer:

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

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 55 min / Målvakter: 0 min



Försvarsspel

1-1 situationer

1 mot 1 - Press mot rättvänd spelare

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Mål genom att driva över linjen.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Press (styrning) mot rättvänd anfallare i 1 mot 1 (E):

1. Kom snabbast möjligt in på lagom pressavstånd. Pressavståndet avgörs av om anfallaren har kontroll på bollen samt hur snabb/kvick vederbörande är.
2. Bromsa in i tid för att inte bli överspelad "sälja sig".
3. "Fånga upp" och fördröj anfallaren dvs minska hans fart och valmöjligheter genom att styra honom mot ena sidan.
4. Styr anfallaren utåt mot en kant och gärna mot hans svaga fot.
5. Tänk på fotställningen som skall vara 45 grader i löpriktningen samt att blicken alltid skall vara riktad mot bollen och anfallaren.
6. När anfallarens fart minskat och du lyckas styra honom mot en kant kan du öka pressen och minska pressavståndet och kanske t.o.m bryta eller erövra bollen.

7. I samband med brytning är det ofta effektivt att gå in med kroppen mellan anfallaren och bollen innan du erövrar bollen.

Organisation - Anvisning:

4 spelare: 2 spelare och 2 vilar. 20m lång * 10m bred m två 4m konmål.

- A. Spelare 1 (anfallare) passar bollen till spelare 2 (försvarare) som tar emot och spelar tillbaka.
- C. Efter passning löper försvararen upp mot anfallaren och sätter press.
- D. Anfallaren utmanar och försöker finta och dribbla förbi försvararen och göra mål. Efter ett försök kommer de två vilande spelarna in och gör samma sak. Turas om att vara anfallare resp. försvarare.

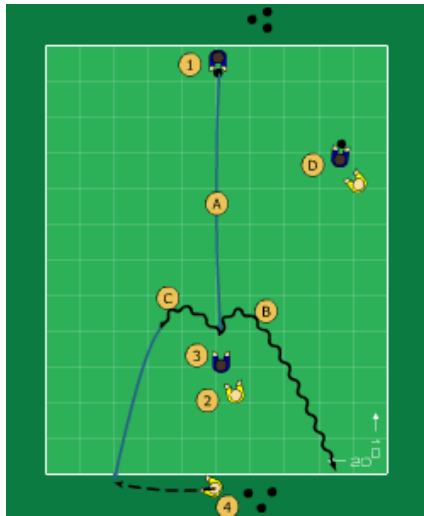
Inlärningsmoment:

Press - 1 mot 1 mot rättvänd spelare

Variationer:

Variera med passning på marken och i luften.

Variera också att pressa mot felvänd anfallare. Pressen skall då vara hårdare och pressningsavståndet kortare med ett tydligt syfte att hindra anfallaren från att vända upp.



Försvarsspel

1-1 situationer

1 mot 1 - Press mot felvänd spelare, Spelarlyftet

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

- 1. Felvänd - 10 min
- 2. Felvänd och rättvänd med understödare - 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Press mot felvänd anfallare i 1 mot 1 (D):

- 1. Pressa hårt dvs så att anfallaren inte kan vända upp.
- 2. Undvik kontakt med anfallaren. Anfallaren får då problem att veta var du är och på vilken sida du ev. gör utfall på.
- 3. Försök att pressa motståndaren mot han sämre fot eller åt ett ofarligt område på planen så att det blir svårt för anfallaren att passa sin medspelare eller driva över linjen.
- 4. Agera halvt rättvänd, det är då lättare att följa motståndarens rörelser.
- 5. Du skall kunna se bollen hela tiden.
- 6. Låg tyngdpunkt gör att du snabbt kan agera på motståndarens rörelser.
- 7. Brytning sker lämpligast när anfallaren försöker vända upp.
- 8. I samband med den inledande passning (dvs när försvararen övergår från markering till press) kan du ta steget fram och bryta om hinner och inte anfallaren är noga med att skydda bollen.
- 9. Försök att titta upp innan ev. brytning för att veta vad du skall göra med bollen efteråt.

Organisation - Anvisning:

4 spelare: 2 spelare aktivt och 2 assisterar som understödare och mottagare. 10*20 m.

- A. Spelare 1 passar bollen till spelare 3 som tar emot felvänd. Spelare 2 pressar.
- B. Spelare 2 försöker vänd och driva ner bollen till kortlinjen eller
- C. passa bollen till spelare 4.

Om försvararen (spelare 2) bryter så spelar denne upp bollen så fort som möjligt till spelare 1 (tänkt uppspel). Efter ett försök kommer de två vilande spelarna in och gör samma sak. Turas om att vara anfallare resp. försvarare.

Inlärningsmoment:

Press - 1 mot 1 mot felvänd spelare

Variationer:

Variera med att driva över kortlinjen (B) eller passa till spelare som rör sig på kortlinjen (C). Vid brytning kan den nya anfallaren göra samma sak (uppspel). Variera också att pressa mot rättvänd anfallare. Pressen skall då vara mer styrande och fördröjande och inte lika hård (se övning 1 mot 1 - Press mot rättvänd spelare).

Vill man blanda press mot rättvänd och felvänd kan man tillåta tillbakaspel till understödaren. Småmål kan också användas. Kan också köras mot stort mål och mv.

Försvarsspel

Grunderna för försvar

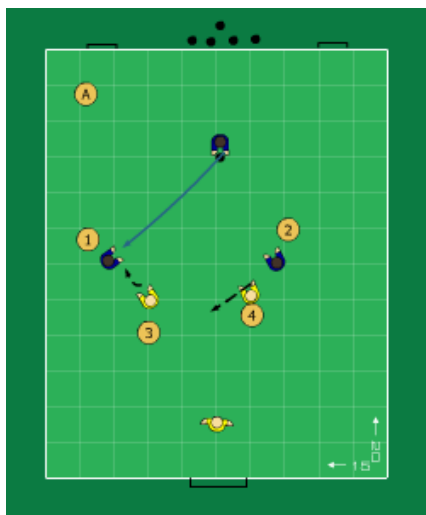
2 mot 2 mot mål, Spelarlyftet

(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Kommentar:

Utan stora mål. Mål genom driva över linjen resp. småmål för försvararna.



Tillämpa markeringsförsvar man-man.

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)

A. Instruktioner till försvarsspelarna (när passningen från understödjaren går):

1. Spelare 3. Press på bollhållaren
2. Spelare 4 kombinerar ansvaret som understöd till pressande spelare och markering av den andra anfallaren.

B. Instruktioner till försvarsspelarna i situation vid passning i sidled:

3. Spelare 4 övergår från markering/understöd till press.
4. Spelare 3 faller ner och avståndsmarkerar samtidigt som understöd lämnas till den nya pressaren.

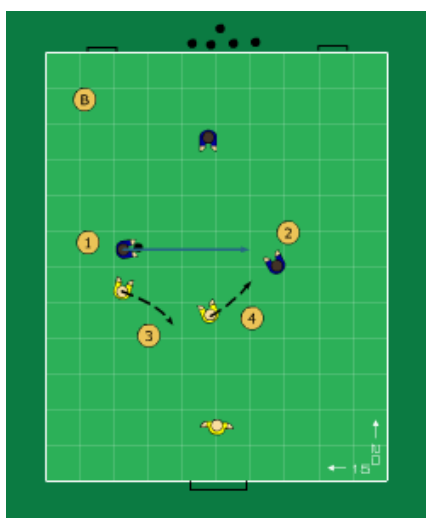
C. Instruktioner till vid överlapp (zonmarkering):

5. Lämna över spelare och håll fast vid inbördes positioner.

Övrigt: Farliga ytor/försvarssida

6. De farligaste ytorna är bakom försvarslinjen dvs mellan backarna och målet. Dessa skall alltid prioriteras framför press.

7. Så länge resp. spelare är på försvarssida dvs mellan sin anfallare och målet läget under kontroll.



Organisation - Anvisning:

6-11 spelare/plan: Spel 2 mot 2 med understödjare mot stort mål med målvakt. Bryter försvararna kan dom göra mål i 2 st småmål. Spela tills bollen är död.

Inlärningsmoment:

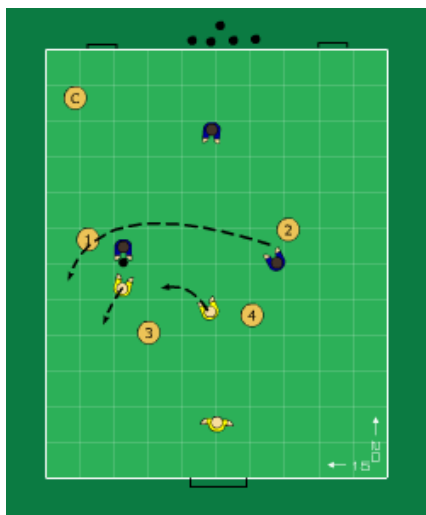
Press med understöd/täckning och markering - 2 mot 2.
Farliga ytor och försvarssida.

Variationer:

Kan varieras med olika försvarsmetoder:

1. Man-man markering
2. Zonmarkering
3. Kombinationsmarkering
4. Positions försvar

Kan användas med eller utan offside.



AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 25 min / Målvakter: 0 min

Försvarsspel

1-1 situationer

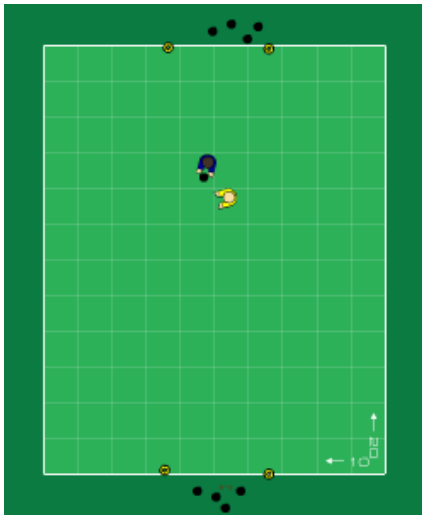
1 mot 1 - Allsvenskan, Spelarlyftet

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

4 spelare/plan. 2 spelare, 2 vilar. Vilande spelare bakom mål. Spela 1 min. Om



oavgjort - klunsa!

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)

Försvar - Press (styrning) mot rättvänd anfallare:

1. Kom snabbast möjligt in på lagom pressavstånd. Pressavståndet avgörs av om anfallaren har kontroll på bollen samt hur snabb/kvick vederbörande är.
2. Ligg hela tiden på försvarssidan och "gå inte bort dig".
3. Styr anfallaren utåt mot en kant och gärna mot hans svaga fot.
4. Tänk på fotställningen som skall vara 45 grader i löpriktningen samt att blicken alltid skall vara riktad mot bollen och anfallaren.
5. När anfallarens fart minskat och du lyckas styra honom mot en kant kan du öka pressen och minska pressavståndet och kanske t.o.m bryta eller erövra bollen.
6. I samband med brytning är det ofta effektivt att gå in med kroppen mellan anfallaren och bollen innan du erövrar bollen.

Anfall 1 mot 1:

7. Utmana
8. Finta/dribbla
9. Tempoväxla i samband med dribblingen
10. Värdera så att du inte "säljer dig" dvs motståndaren bryter när du är på väg framåt.

Organisation - Anvisning:

2 spelare/plan: Många planer med måtten 10*20 m med 2 st 4 m konmål.
Spela 1-2 min matcher. Segrare flyttar upp mot Allsvenskan och förloraren flyttar ner mot de lägre serierna.
Använd gärna stora mål och målvakter på någon av planerna (företrädelsevis Allsvenskan).

Inlärningsmoment:

Spel 1 mot 1.

Variationer:

Variera planstorlek och mål. Med eller utan mv.

Fitness träning

Andra

Nedvarning och stretching

(Endast för utespelare)

Tid 5 min

Kommentar:

Utanför planen.

Kontrollera att spelarna kan försvarsbegreppen enl ovan!

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:

Nedvarning. 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:			
Talangtränare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	