

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 120 minuter Målvakter 0 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Försvarsspel - Farliga ytor
Lag/träningsgrupper	F15, P15
Titel	Försvarsspel - Farliga ytor

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Försvarsspel - Farliga ytor

Efter träningen skall spelarna veta vad FARLIGA YTOR är för något och hur du skyddar dessa.
I varje situation finns det ytor som är mer eller mindre farliga och därmed har olika prioritet att bevaka och täcka. De farligaste ytor är från vilka motståndarna kan göra mål dvs mitt framför mål (det s.k. "Slottet"). Men även i andra situationer där motståndaren inte kan göra mål finns det mer eller mindre farliga eller attraktiva ytor. Exempel på sådana ytor är spelyta 3 (dvs bakom egen backlinje) eller spelyta 2 mellan mittfält och backlinje. Spelyta 3 är farlig för att därifrån kan du ta dig till målskjutande position. Spelyta 2 är farlig för där kan du spela in bollen i spelyta 3.

Hur skyddar man sin farliga ytor? Jo genom att:

1. PRESSA bollhållaren. Kan inte bollhållaren passa bollen till en farlig yta har man lyckats.
2. TÄCKA ytorna dvs befinna dig på en position så att du kan bryta passningen på väg till den farliga ytan.
3. Det bästa är ofta om du kan kombinera press och täckning dvs pressa bollhållaren I EN TÄNK PASSNINGSVÄG.

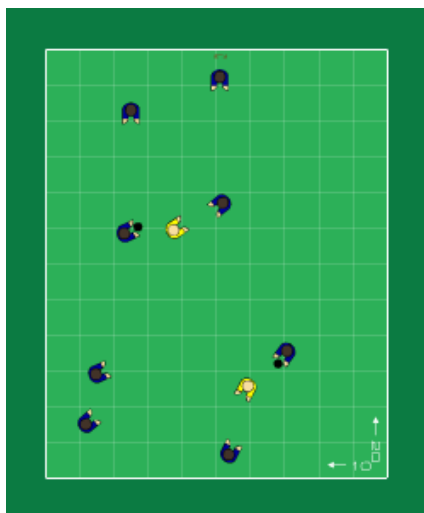
När man försvarar sig mot ett ÖVERTALIGT anfall handlar det ofta om att först (PRIORITERA) täcka av de farliga ytorna och sedan fördröja motståndarna så att andra spelare hinner hem för att utjämna numerären.

Vid OMSTÄLLNING från anfall till försvar är det viktigt att SNABBT BEDÖMMA var de farligaste ytorna och spelarna finns och snabbt försöka skydda dessa så att motståndarna inte kan spela in bollen där.

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

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 0 min



Försvarsspel
Grunderna för försvar
Jage med boll, Spelarlyftet
(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:
2 jagar, 6 runt. 2 bollar.

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)
Försvarsspel handlar om organisation, kommunikation, samarbete och vilja. Alla dessa delar tränas i denna övning.

I anfallsspelet är det ofta så att man spelar vidare bollen då man blir utsatt för press. I denna övning är det tvärtom. Är man utsatt så behöver man få bollen för att bli fri.

Bollförare:

1. Håll dig nära (spring med) en av jagarna för att på så sätt vara inom "hjälpavstånd" till den spelare som jagaren attackerar.
2. Undvika dock att själv bli tagen när du spelar ifrån dig bollen.
3. Sortera. De två spelarna med boll följer var sin jagare. Vem skall jag följa (markera)? Tillämpa "bäst för helheten"-metoden när ni sorterar.
4. Om du är långt från jagaren, passa då bollen till en spelare som är närmare.
5. Kommunicera med de utsatta spelarna.

Jagad spelare:

6. Löp undan genom tempoväxlingar och riktningsförändringar. Lura jagaren.
7. Löp mot bollen för att bli undsatt.
8. Titta upp och ha händerna uppe för att kunna motta passning.

9. Ropa på hjälp. Uppmärksamma bollförare på att du behöver hjälp.

Icke jagad spelare:

10. Undvik att komma inom jagarens område. Väck inte dennes intresse i onödan.

11. Hjälp din kompisar genom att snacka och informera när jagaren närmar sig.

Organisation - Anvisning:

8-10 spelare och 2 bollar. Spelyta: ca 20*10m.

2 spelare med västar i handen jagar. 2 spelare med varsin boll i handen är fria.

Dessa försöker passa bollen till spelare som är utsatta och behöver hjälp.

Spelare som blir tagen övertar väst.

Variationer:

För att tävla kan man räkna hur många gånger man är jagare/blir tagen.

Går också att genomföra utan boll och med olika antalet jägare.

Justera ytan efter antal spelare och deras löpförmåga.

Undvik att samma spelare är jagare för länge.

Används gärna som del av MARKERINGS-träning.

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 finna 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.

HUVUDDDEL

Varaktighet: Spelare: 60 min / Målvakter: 0 min

Försvarsspel

Grunderna för försvar

2 mot 2 - Farliga ytor, Spelarlyftet

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Jobba i grupper om 8.

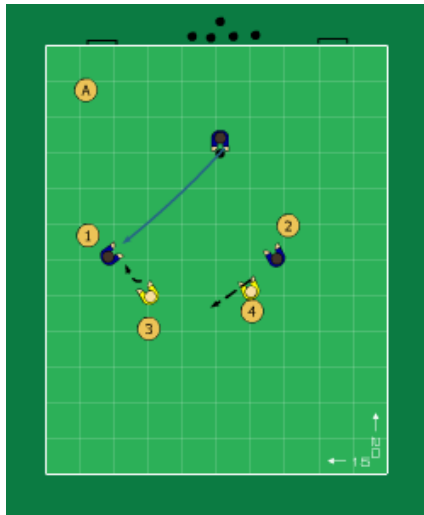
Hur ska momentet utföras?

(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 vid djupledsspel (farliga ytor):

3. Både Spelare 3 och 4 täcker ytan bakom sig dvs mellan sig själva och mållinjen. Det är den som är den farligaste ytan.
4. Avväg hur tidigt och hårt du går in i press kontra att täcka den farligaste ytan bakom backlinjen. Man skall inte "sälja sig" - utan alltid ligga på försvarssida.

5. Vid brytning titta upp (gärna innan) och spela upp bollen i ett av småmålen.

Organisation - Anvisning:

6-11 spelare/plan: Spel 2 mot 2 med understödjare. Mål genom att driva över linjen.

Bryter försvarna kan dom göra mål i 2 st småmål.

Spela tills bollen är död.

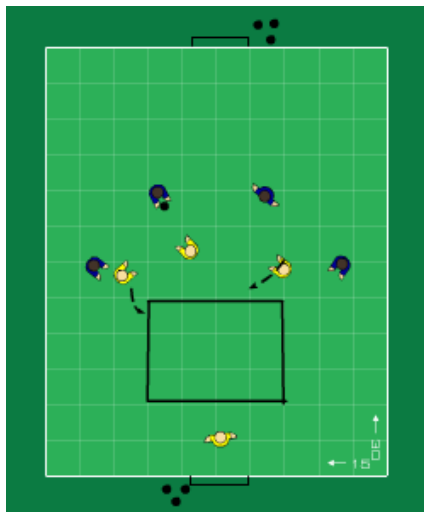
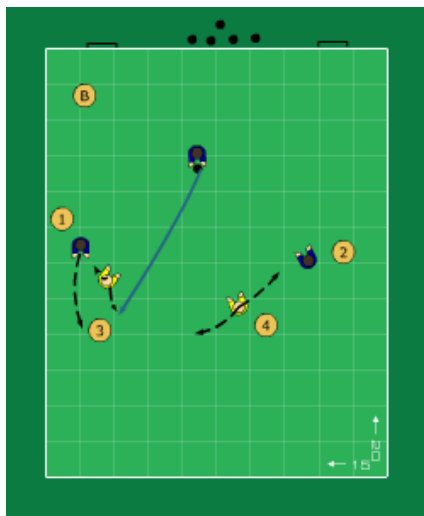
Byt roller.

Inlärningsmoment:

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

Variationer:

Variera med att använda mål och målvakt. Även offside kan tillämpas.



Försvarsspel

Försvar vid straffområdet

Spel 4 mot 4 - Farliga ytor, Spelarlyftet

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Grupper om 8.

Om 7-manna mål finns väl denna annars "4 mot 4 - med målzoner".

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Försvarande lag:

1. Försöka att hålla anfallande lag borta från de farligaste ytorna dvs de nära och rakt framför mål (se figur).
2. Spelaren längst bak (mv eller back) pratar och informerar övriga om spelarnas positioner och förhållningssätt.
3. Alla försvarsspelare vrider på huvudet och orienterar sig fortlöpande.
4. Släpp spelare i den minst farliga positionen alt. pressa i passningsvägen och reducera på så sätt 4 mot 3 till 3 mot 3.
5. Håll anfallande spelare utanför er och borta från "Slottet".
6. Ligg på försvarssida och reglera markeringsavstånd utefter anfallsspelarnas position och hur farliga dom är.
7. Använd offside men var medveten om att de farligaste ytorna är bakom backlingen (se figur).

Organisation - Anvisning:

8 spelare fördelade på 2 lag. 2st 7-manna mål med flygande mv i det försvarande laget. Planens storlek 30*15m.

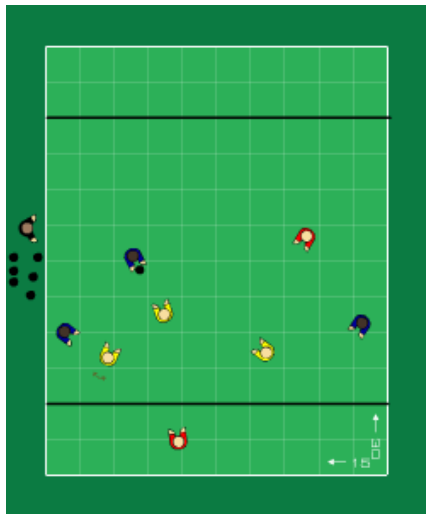
Försvarande lag måste ha mv vilket ger 4 mot 3 spel.

Offside gäller.

Inlärningsmoment:

Farliga ytor.

Variationer:



Med eller utan offside.

Variera antalet tillslag. Färre tillslag gör det enklare att försvara.

Tillåt bara spel efter marken eller även i luften.

En alternativ övning till den om man saknar mål är "Spel 4 mot 4 - med målzoner".

Försvarsspel

Försvar vid straffområdet

Spel 4 mot 4 - med målzoner, Spelarlyftet

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Alternativ övning till "4 mot 4 - Farliga ytor". Se ovan.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Försvarande lag:

1. Prioritera att täcka av spelaren i målzonen. Detta görs genom en lämplig blandning av press på bollhållaren och täckning.
2. Välj hur högt ni skall försvara er. Lämpligen väljer man ett lågt försvarsspel runt och i målzonen där de farligaste ytorna finns. Detta gör det trångt och svårt att spela in bollen i målzonen och nå målzonsspelaren.
3. Alla försvarsspelare vrider på huvudet och orienterar sig fortlöpande.
4. Pressa bollhållaren i passningsvägen till målzonsspelaren.
5. Spelaren längst bak med överblick pratar och informerar övriga om spelarnas positioner och förhållningssätt samt var målzonsspelaren är.

Organisation - Anvisning:

8 spelare fördelade med 3 spelare på 2 lag samt två spelare som är med anfallande lag och där är en i målzon. Planens storlek 30*15m. Målzonerna är 5 m djupa.

Endast målzonsspelaren och försvararna får vara i målzonen.

Mål görs genom att spela in bollen till målzonsspelaren. Endast passningar efter marken är tillåtna. Målzonsspelaren på andra sidan deltar i anfallande lag. På så sätt blir det spel 4 mot 3 eller möjligtvis 5 mot 3 beroende på hur man ser det.

Byt målzonsspelare efter hand.

Nya bollar servas av tränaren från sidan. På detta sätt kan du även skapa bra omställningssituationer.

Inlärningsmoment:

Försvarsspel. Farliga ytor. Press och täckning.

Variationer:

Variera antalet tillslag. Färre tillslag gör det enklare att försvara.

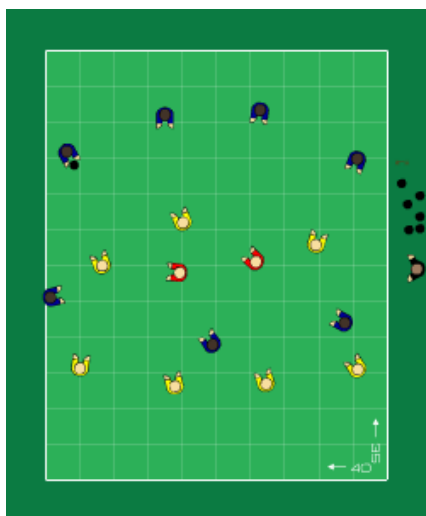
Tillåt bara spel efter marken eller även i luften.

Om det visar sig för svårt att försvara sig så kan en bollförande spelare tas ur anfallsspelet. Detta ger istället 3 mot 3 spel ute på planen.

En alternativ övning till denna om man har mål är "Spel 4 mot 4 -Farliga ytor".

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 0 min



Försvarsspel

Grunderna för försvar

Stort spel - Farliga ytor, Spelarlyftet

(Endast för utespelare)

Tid 30 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Försvarande lag:

1. Den farligaste ytan är den bakom bakomlinjen, den näst farligaste ytan är den mellan lagdelarna.
2. Undvika att motsändarna får ha bollen under kontroll i dessa ytor.
3. Lågt försvarsspel minskar ytan bakom egen backlinje. Att hålla ihop lagdelarna minskar ytan mellan lagdelarna.
3. Då ni förlorar bollen gäller det att fort ställa om till försvarsspel och då prioritera täckning av de farligaste ytorna.
4. Spelare bakom pratar och informerar övriga om spelarnas positioner och förhållningssätt.
5. Alla försvarsspelare vrider på huvudet och orienterar sig fortlöpande.
6. Släpp spelare i den minst farliga positionen.
7. Håll anfallande spelare utanför er och borta från "Slottet".
8. Ligg på försvarssida och reglera markeringsavstånd utefter anfallsspelarnas position och hur farliga dom är.

Organisation - Anvisning:

16 spelare på en yta av dubbla straffområden dvs 35*40m fördelade på 2 lag med 7 spelare i varje och 2 spelare som alltid är det bollförande laget. Detta

ger 9 mot 7.

Varje lag spelar med 2 lagdelar, en 4-backslinje och 3 forwards. De bollförande spelarna spelar mellan de två lagdelarna.

Mål genom att driva bollen över linjen med kontroll.

Inlärningsmoment:

Försvårsspel. Farliga ytor. Press och täckning.

Variationer:

Variera med och utan offside.

Variera antalet tillslag.

Fitness träning

Andra

Nedvarning och stretching

(Endast för utespelare)

Tid 10 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:

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 delta		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare:			
Talangtränare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	