

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 115 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Anfallsspel - Väggspe
Lag/träningsgrupper	PF11
Titel	Anfallsspel: 2 mot 1 - Väggspe; Mv: Skott i olika vinklar

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel: 2 mot 1 - Väggspe
 Mv syfte: Skott i olika vinklar

Spelarna skall efter träningen kunna utföra ett VÄGGSPEL. Väggspe är en s.k. 2 MOT 1 SITUATION. De övriga 2 mot 1 situationerna är ÖVERLAPPNING och ÖVERLÄMNING.
 Ett väggspe är en passning följt av en förflyttning där mottagande spelare passar tillbaka bollen med ett tillslag (som om bollen studsade på just en vägg).
 Viktigt att tänka på för ett lyckat väggspe är:
 1. Utmana försvararen
 2. Mottagaren gör sig spelbar
 3. Passning på bortre fot. Gäller när mottagaren är omarkerad. Främre fot om mottagaren är markerad (täck bollen).
 4. Tempoväxla och spring förbi försvararen. Ju närmare motståndaren du är när du passar desto enklare blir det att komma förbi.
 5. Tillbakaspel på ett tillslag framför medspelaren
 6. Titta upp när du löper så du vet vad du skall göra med bollen efter du fått den tillbaka.

Ett bra alternativ till väggspe är PASSNINGSFINTEN. Ni påbörjar ett väggspe men alldeles innan passningen skall slås så avbryts passningsrörelsen och bollföaren tar själv med sig bollen.

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: 25 min / Målvakter: 25 min

Anfallsspel
2-1 situationer
Väggspe
 (Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Inled med bolldrivning med 2 bollar. Övergå sedan till (i tur och ordning) moment A, B och C.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Del A och B - Väggspe (se figur 1):

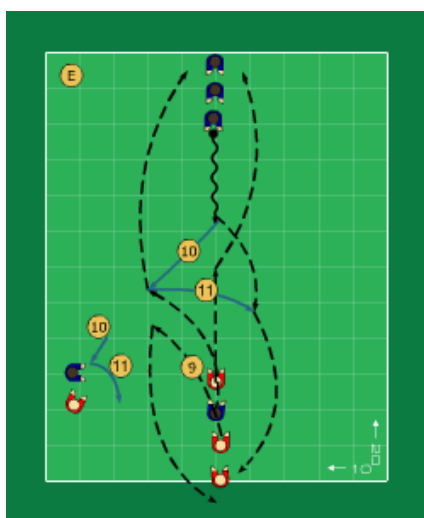
1. Utmana försvararen
2. Mottagaren gör sig spelbar (åt valfritt håll)
3. Passning på bortre fot. Gäller när mottagaren är omarkerad. Ju närmare motståndaren du är när du passar desto enklare blir det att komma förbi
4. Tempoväxla
5. Tillbakaspel på ett tillslag framför medspelaren
6. Titta upp efter ny mottagare när du löper och passa bollen gärna med ett tillslag

Del C - Passningsfint (se figur 3):

7. När du utmanar, vinkla upp kroppen och påbörja en passningsrörelse för en bredsidespassning
8. Avbryt passningsrörelse alldeles innan bollkontakt och ta istället med dig bollen på andra sidan (passningsfint).

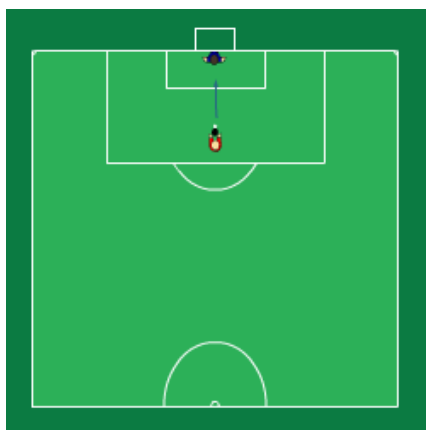
Del E - Väggspe 2 mot 2 (se figur 3):

9. Försvarande spelare följer med och markerar
10. Passning på främre fot så långt ifrån markerande/pressande försvarare som möjligt.



Gör väggspel och passningsfint med både höger och vänster fot och åt båda hållen.

Aktiv Dynamisk Rölse (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 - Uppvärmning skott, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Markbollar:

1. Böj knäna ordentligt
2. Ihop med armbågarna
3. Låt bollen rulla in i famnen

Organisation - Anvisning:

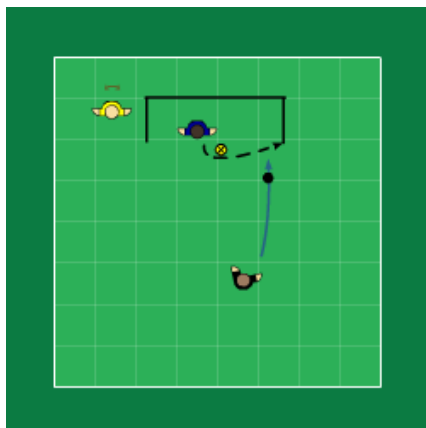
2 o 2 1 boll. 1 slår markboll rakt på 2 som fångar, upprepa 10 ggr. Byt uppgift . 2 skjuter mot 1.

Samma org. som ovan men bollar i midjehöjd

Samma org. som ovan men boll i grepp

Inlärningsmoment:

Komma igång. att hålla bollen

**Målvaktens teknik****Fallteknik****Mv - Fallteknik - Bollar längs marken långt från mv, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

1. Lätt snedställd avstampsfot.
2. Sträva efter att attackera bollen framför dig

Organisation - Anvisning:

Mv startar på mållinjen tar ett steg ut, runt konen och kastar sig åt det hållet bollen kommer.

Byt målvakt

Inlärningsmoment:

Se separat instruktion

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 60 min

**Anfallsspel****2-1 situationer****Skott rakt framifrån - Väggspe, Spelarlyftet**

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

1 grupp, 8 spelare. Kör moment A och C.
Hö och vä!

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

A - Väggspe (se figur 1):

1. Utmana försvararen
2. Mottagaren gör sig spelbar (åt valfritt håll)
3. Passning på borte fot. Gäller när mottagaren är omarkerad. Ju närmare motståndaren du är när du passar desto enklare blir det att komma förbi
4. Tempoväxla. Titta upp efter försvarets, målets och målvaktens placering så att du vet vad du skall göra när bollen spelas tillbaka.
5. Tillbakaspel på ett tillslag framför medspelaren
6. Ta med dig bollen och skjut på 2:a tillslaget eller
7. Skjut direkt

B - Passningsfint (se figur 1):

9. När du utmanar, vinkla upp kroppen och påbörja en passningsrörelse för en bredsidespassning



10. Avbryt passningsrörelse alldeles innan bollkontakt och ta istället med dig bollen på andra sidan (passningsfint).

C - Väggspele med 3:e man (se figur 2)

11. Den 3:e anfallaren startar sin löpning i god tid.

12. Efter passning så fortsätter anfallaren sin löpning i djupled.

13. Istället för väggspel så spelas bollen till 3:e man

14. som fullbordar väggspel genom att spela bollen i djupled till den spelare som ursprungligen utmanade.

Tänk på att om "väggen" har en försvarare i ryggen skall denna använda främre fot från passaren sätt.

Organisation - Anvisning:

4-8 spelare mot ett stort mål med mv.

Driv mot och utmana försvarare, väggspela ett passningsfinta förbi försvararen och avsluta med skott. Alltid en spelare på retur.

Anfallaren som agerat vägg går på retur och hämtar bollen (spelare C).

Försvararen blir vägg (spelare B) och anfallaren som utmanade och avslutade blir försvarare (spelare A).

Se variationer nedan.

Lika många försök från hö och vä.

Inlärningsmoment:

Grunderna i väggspel med alternativet passningsfint. Väggspele på 3:e man.

Variationer:

Varianter:

A: Väggspele åt bestämt eller valfritt håll (inåt eller utåt)

B: Passningsfint åt bestämt eller valfritt håll (inåt eller utåt)

C: Valfri kombination av A och B.

D: Väggspele med 3:e man.

Man kan använda 2 försvarare om man vill. Då blir det en 2 mot 2 eller 3 mot 2 situation.

Byt sida och använd båda fötterna.

Anfallsspele

2-1 situationer

Väggspelestriangel, Spelarlyftet

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Använd A, C och D (ej B)!

10 min hö, 10 min vä.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

A - Väggspele (se figur 1):

1. Utmana försvararen

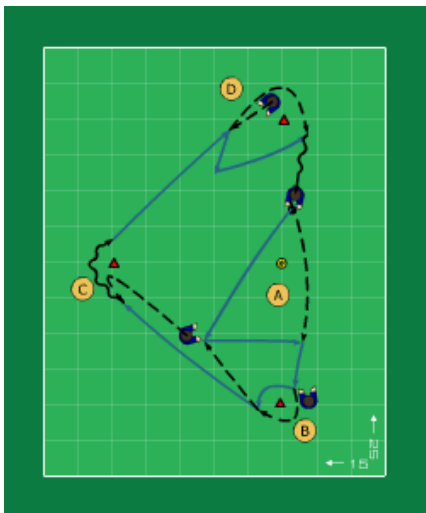
2. Mottagaren gör sig spelbar

3. Passning på borte fot. Gäller när mottagaren är ommarkerad. Ju närmare motståndaren du är när du passar desto enklare blir det att komma förbi

4. Tempoväxla

5. Tillbakaspel på ett tillslag framför medspelaren

6. Titta upp efter ny mottagare när du löper och passa bollen gärna med ett tillslag



Passningsfint (se figur 2):

7. När du utmanar, vinkla upp kroppen och påbörja en passningsrörelse för en bredsidespassning

8. Avbryt passningsrörelse alldeles innan bollkontakt och ta istället med dig bollen på andra sidan (passningsfint).

Organisation - Anvisning:

4 spelare och en boll i en triangel med sidorna 15m, 15m och 20 m.om

Efter genomfört moment löper spelarna till nästa hörn i bollens riktning.

Byt håll efter halva tiden.

Momenten är väggspel (A), skarv/medtagning (B), vändning (C) och tillbakaspel (D).

Inlärningsmoment:

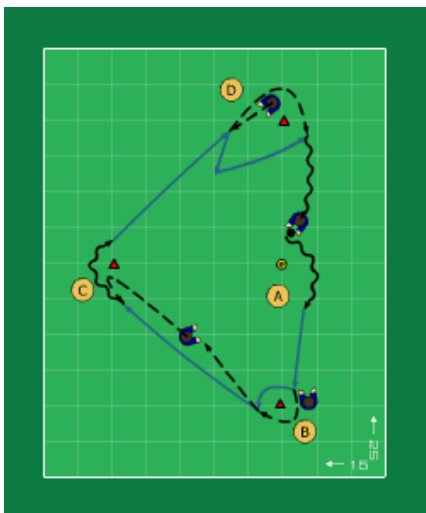
Grunderna i väggspel samt vändning, mottagning och skarv/medtagning.

Variationer:

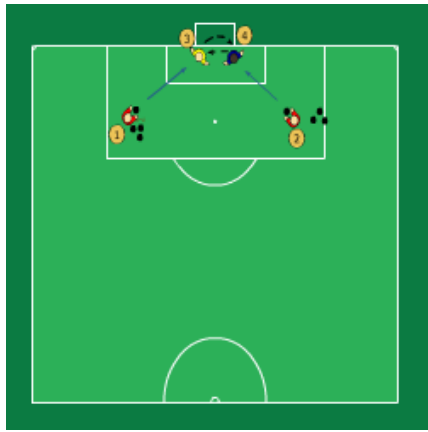
Variera väggspellet med passningsfint.

De övriga momenten vändning, mottagning och skarv/medtagning kan användas var och en för sig eller tillsammans som i figuren.

Byt håll och använd båda fötterna.



Målvaktens spel Agerande vid skott

**Mv. Grepp - sidledsförflyttning**

(Endast för målvakter)

Tid 20 min**Kommentar:**

Denna övning är för de eventuella Mv som inte deltar med utespelarna

Glöm inte att byta

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

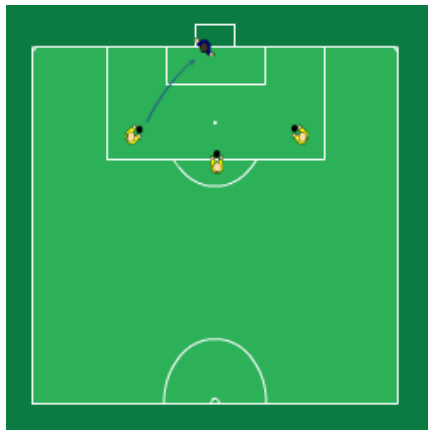
korsa ej benen vid sidleds förflyttning, kom ut mot skytt försök hålla alla bollar

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

**Målvaktens spel****Agerande vid skott****Mv. Position i målet**

(Endast för målvakter)

Tid 20 min**Kommentar:**

Denna övning är för de eventuella Mv som inte deltar med utespelarna

Glöm inte att byta

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

avstånd till skytt, rätt position

Organisation - Anvisning:

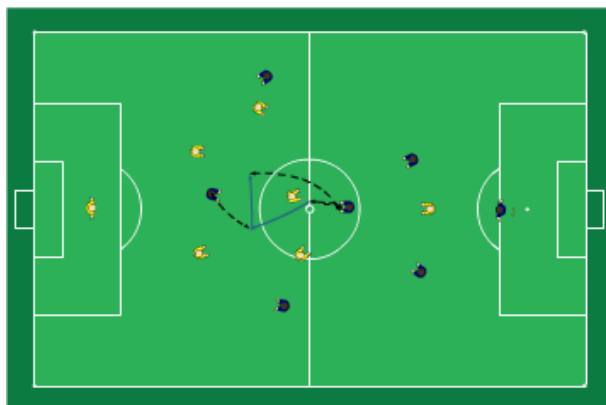
4 mv.

Inlärningsmoment:

1 mv. i målet, övriga väl utspridda. Skott var sin gång.

Variationer:

Byt målvakt

AVSLUTNING**Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min****Anfallsspel****2-1 situationer****Stort spel - Väggspele, Spelarlyftet**

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

1. Sträva efter skapa 2 mot 1 situationer
2. Utmana din försvarare
3. Välj mellan väggspele eller passningsfint
4. Tempoväxla. Om du inte får tillbaka bollen direkt så fullfölj löpning för att ev. få väggspele som 3:e man.

Organisation - Anvisning:

Spel med stora mål och målvakter. Anpassa spelform (t.ex. 5-, 7- eller 9-manna) och antalet spelare efter åldern.

Räkna poäng enligt följande:

Väggspele: 1p

Passningsfint: 1 p

Väggspele med 3:e man: 2p

Mål: 1 p

Mål i kombination med något av ovanstående: 3p

Inlärningsmoment:

Väggspele i matchsituationen med passningsfint som alternativ.

Variationer:

Välj att börja med bara väggspel. Bygg sedan på efterhand med de andra alternativen.
Väggspel med 3:e man får anses vara överkurs och det sista momentet som införs.

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	☐	☐	