Vem, vad, var och när

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 105 minuter Målvakter 105 minuter
Datum	Måndag, 01 Juli 2013
Tid	00:00 - 01:45
Plats	Spelsystem 4-1-3 - Anfallsspel
Lag/träningsgrupper	F12, F13, P12, P13
Titel	Spelsystem 9-manna (4-1-3) - Anfallsspel

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Spelsystem 9-manna (4-1-3), Anfallsspel: Korta uppspel, instick och 1 mot 1
Mv syfte: Repetiton, Friläge

Se även "Spelsystembeskrivning 9-manna".

Börja träningen med en teoretisk genomgång av spelsystem med betoning på anfallsspelet (Speluppbyggnad och anfallsvapen). Förstärk gärna med skuggspel (passiva försvarare) 9 mot 9 eller MINIATYR-uppställning.

Förutsättningar: 20 utespelare + 2 mv, 2 utespelartränare + en mv-tränare. 9-manna plan eller Halvplan, 2 stora mål. Jobba med 2 grupper parallellt på var sin planhalva.

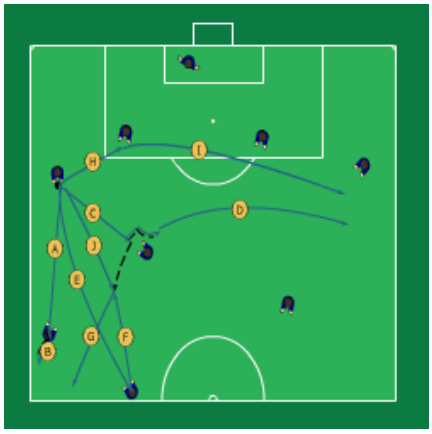
UPPVÄRMNING
Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min



Fotbolls filosofi och organisering
Andra
Spelsystem 9-manna 4-1-3, Spelarlyftet
(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Spelsystem 9-manna 4-1-3
Spelsystembeskrivning för hur 12-13 åringar spelar 9-mannafotboll enligt principerna 4-1-3.



System och taktik
Andra
Speluppbyggnad - 4-1-3, Spelarlyftet
(Endast för utespelare)

Tid 10 min

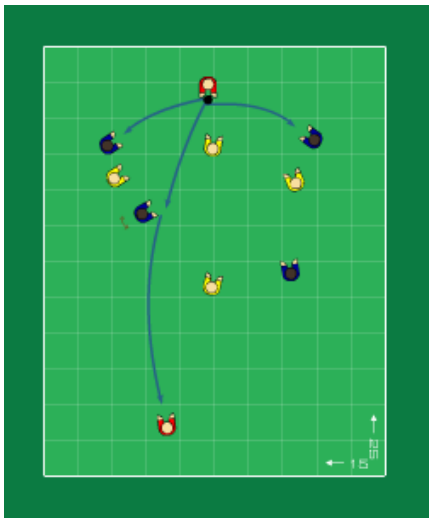
Kommentar:
2 grupper. 2 planhalvor.

Organisation - Anvisning:
9 spelare i sina positioner på egen planhalva.
Passningsövning (speluppbyggnad) för att visa vilka olika uppspelsmöjligheter som finns i 4-1-3.
Låt bollen passas runt och förstärk de normala uppspelsalternativen från ytterback.

Inlärningsmoment:
Anfallsspel - Speluppbyggnad i 4-1-3.

Instruktioner::
Från ytterback finns följande uppspelsmöjligheter.
1. Passning efter marken till yfw (A) som om möjligt vänder upp (B). Om inte detta går så finns yb som understöd för tillbakaspel.
2. Passning efter marken till mf (C) som om möjligt vänder och söker en spelvändning till andra yb (D) som har stor ledig yta att avancera på.
3. Passning efter marken eller i luften till centern (E) som lägger tillbaka (F) till mf som i sin tur kan spela ner i djupledslöpande på yfw (G).
4.Tillbakaspel till mb (H) för spelvändning till yb (I).
5. Passning efter marken till mf som löper i djupet och därifrån kan spela ner i djupled på yfw.

Variationer
Variera med uppspel från båda ytterbackarna.



Anfallsspel
Grunderna för anfall
Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspel
(Endast för utespelare)

Tid 20 min

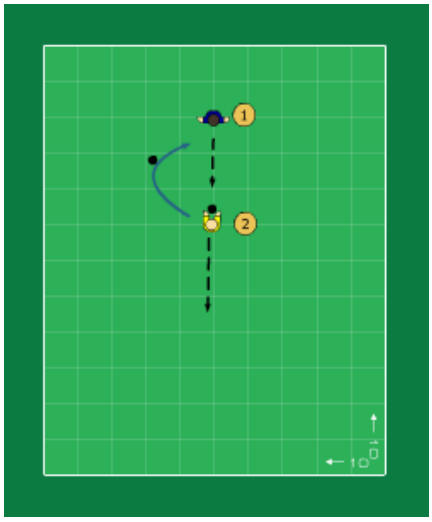
Kommentar:
2 grupper.

Organisation - Anvisning:
8-12 spelare. 2 spelare med i bollförande lag ger t.ex. 6 mot 4.
Begränsad rektangulär yta ca 25*15 m.
Spela t.ex. 3-4 min matcher, samling mellan för utvärdering, vila och byte av spelare i bollförande lag.
Max 3 tillslag.

Inlärningsmoment:
Grundförutsättningar i anfall och passningspel.

Instruktioner::
Grundförutsättningar i anfallsspel:
1. Spelbar. Gör dig spelbar. Bollförare skall helst ha flera spelbara alternativ
2. Spelavstånd. Variera mellan korta och långa passningar.
3. Spelbredd. Sträva efter några korta passningar därefter en längre spelvändning mot fri yta (rektangulär plan). En spelbar spelare håller hela tiden "bredden" (fri yta).
4. Speldjup. Rättvänd spelare skall erbjudas speldjup framåt. Felvänd spelare skall erbjudas speldjup bakåt (tillbakaspel).
Kommunikation:
5. Prata i spelet. Speciellt med felvänd spelare. Prata med passningen. Felvänd spelare använder tillbakaspel som grundlösning.
Passning:
6.Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga och position.
7. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alt.
8. Spela på rättvänd spelare
Mottagning:
9. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om passningsalternativ
10. Var noga med 1:a touchen. Ta gärna med dig bollen i sidled i 1:a touchen (medtagning).
11. 1 tillslag drar upp tempot och undviker tidsbrist, 2 tillslag ger större säkerhet
12. Möt gärna sidställd för snabb vändning och bra överblick (triangel vid kortsidan).

Variationer
Variera med att låta de 2 bollförande spelarna ta var sin kortsida alt. låta dom röra sig fritt. Dessutom
1. 2 tillslag
2. 2 tvingade (måste använda 2 tillslag).
3. 1 tillslag
4. Passningar även i luften.



Målvaktens teknik
Att fånga bollen
Mv - Grepp - höga bollar, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

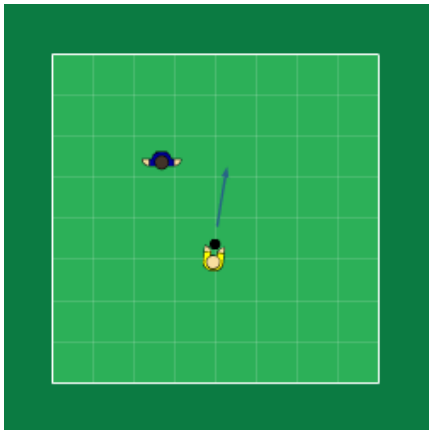
Tid 10 min

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

Instruktioner::
1. Ropa Mv innan du fångar bollen.
2. Balans i kroppen .ta bollen framför dig.
3. Blick på bollen.
4. Använd knät till upphopp och att skydda dig med.

Variationer
Börja gärna med några bollar på fötterna, bredsda - volley
Den som greppar joggar baklänges.
Båda joggar framåt, bollhållaren ropar till samtidigt som han kastar upp bollen. Han som springer framför vänder sig om och fångar bollen.



Målvaktens teknik
Fallteknik
Mv - Fallteknik 2
(Endast för målvakter)

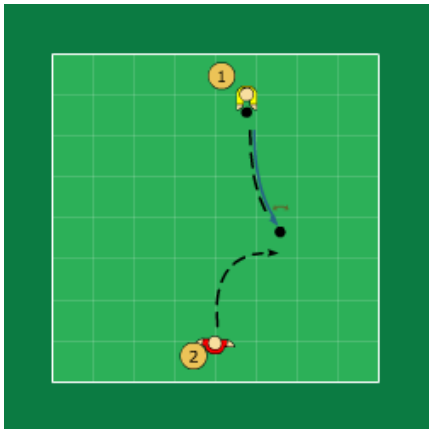
Tid 10 min

Organisation - Anvisning:
mv.tr jobbar med en mv. i taget

Inlärningsmoment:
Träna fallteknik genom att kast bollar vid sidan av mv. vikten av ordentliga kast.
Kasta c.a 8 ggr åt varje håll innan man byter. För att moment läres in med upprepningar.

Instruktioner::
Sträva altid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt.
Landa på mjukdelar vik in armbågen,,

Variationer
Man kan skjuta en lättare markboll, som dom får slänga sig på



Målvaktens spel
Agerande vid friläget
Mv - Instruktion Friläge, fallteknik-motst. nära mv
(Endast för målvakter)

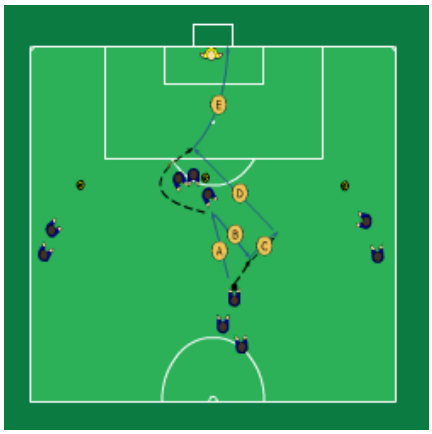
Tid 10 min

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

HUVUDDEL
Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



System och taktik
Andra
Anfallsvapen 4-1-3 - Instick och 1 mot 1, Spelarlyftet
(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:
2 grupper. 2 planhalvor.

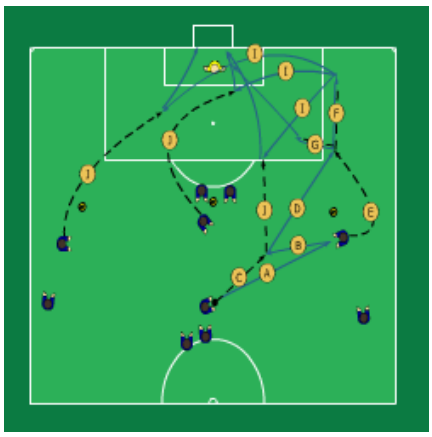
Organisation - Anvisning:
12 spelare + mv på en planhalva.
Mf väljer bland 3 alt:

Alt 1 (Fig 1) Instick centralt: A. Uppspel på fw som (B) spelar tillbaka till mf. C. Mf medtag snett framåt och därefter (D) instick mellan innerbackar i vinkel. (E) Fw avslutar.

Alt 2 (Fig 2) Instick kant: A. Imf spelar ut på yfw och löper med bollen (C) som B. spelar tillbaka (gärna på ett tillslag) varefter han löper i djupet (E). Mf sticker ner bollen i djupled (D) mellan ib och yb. F. Driv ner och slå inlägg eller ta eget avslut (G). Inlägg antingen mot 1:a eller 2:a stolpen eller snett inåt bakåt på mf (I).

Alt 3 (Fig 3) 1 mot 1 på kant: Utspel på yfw (A) som vänder upp och utmanar sin back (B). Dribblar utåt (C) och slår inlägg (E) eller drbblar inåt (D) och tar eget avslut (F).

Både hö och vä. Koner som backlinje.
Positionsanpassad övning.





Inlärningsmoment:
Anfallsvapen 4-3-3 - Instick, inlägg och 1 mot 1

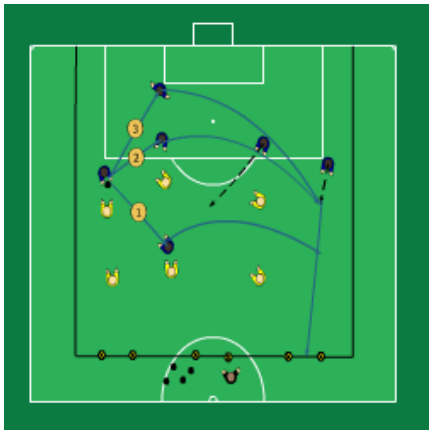
Instruktioner::
Alt 1:
1. Mottagning av mf snett framåt (2 tillslag) för att skapa en bra vinkel att lägga ner insticket på.
2. Fw håll ögonkontakt med boll och bollförare samt
3. löp för att få bollen snett framåt (raka bollar i djupled rinner ofta iväg till mv)

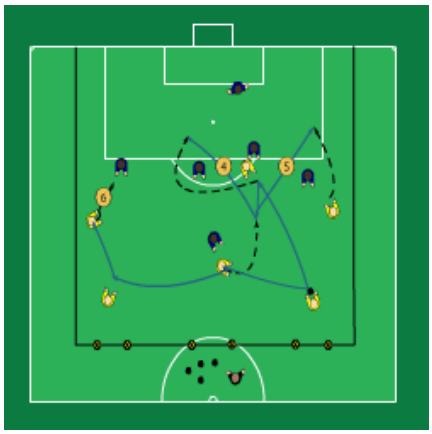
Alt 2:
4. Utspelet från mf till yfw skall vara på spelaren
5. Yfw låter yb komma nära (skapa ytan) innan han släpper tillbaka passningen och tempoväxlar i djupled.
6. 1 tillslag i djupled av mf.

Alt 3:
7. Yfw möter ifrån sin back för att e mottagning hinna vända upp och utmana.

Variationer
Börja med att köra momenten i viss turordning för att sedan göra det valbart eller i hattrick dvs samma 4 anfallare genomföra 3 försök (ett av varje).
För ökad svårighetsgrad inför försvarare.

AVSLUTNING
Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min





System och taktik
Andra
Planhalvespel - Anfall mot försvar 4-1-3: Instick och 1 mot 1, Spelarlyftet
(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:
2 grupper. 2 planhalvor
Se även "Spelsystembeskrivning 9-manna"

Organisation - Anvisning:
6 mot 5 spelare + mv på en knapp planhalva (ca b:40*d:30m), 1 stort mål, 3 små mål.
Defensiva spelare: 1 libero, 3 markerande backar och 1 mf
Offensiva spelare: 3 fw + 1 mf + 2 yb + 1 uppgivare (tränaren)
Starta spelet från uppgivare och spela tills bollen är död.
Offside gäller!

Instruktioner::
Fokus på anfallsspel. Offensiva laget tränar på anfallsspel på motståndarnas planhalva (anfallsvapen) (Fig 2) och det defensiva laget tränar på anfallsspel på den egna planhalva (speluppbyggnad) (Fig 1). Se vidare "Spelsystem 13 åringar".

Def. spelare (Fig 1):
Speluppbyggnad: I huvudsak med låg risk dvs korta uppspel.
1. Passning till mf som vänder på spelet.
2. Tillbakaspel till liberon som vänder på spelet.
3. Tillbakaspel till mv som vänder på spelet.
Se vidare övning "Speluppbyggnad 4-1-3".

Off. spelare (Fig 2):
Anfallsvapen: Instick och 1 mot 1.
4. Instick centralt
5. Instick på kant
6. 1 mot 1 på kanten.
Se vidare övning "Anfallsvapen Instick och 1 mot 1"

Variationer
Variera med att starta spelet från mv. Då tränas uppspelsfasen.
Det går även att he ett försvarsfokus om så önskas.

Fitness träning
Andra
Nedvarning och stretching
(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:
Utanför planen.

Organisation - Anvisning:
Nedjoggning 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 näthinnan gång, på gång, på gång...

Inlärningsmoment:
Nedvarvning. Nedjoggning, stretching, asvlappning och föreställning.

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.

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:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	