

**Detta träningsprogram tillhör nivå 4 i utbildningsplan:  
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

<b>Rubrik på nivån</b>	Lära att träna, 7-manna 2-3-1, 15 Träningsprogram
<b>Åldersgrupp</b>	Nivå 2: 10 år
<b>Gjord av</b>	Spelarlyftet
<b>Träningsprogram nummer</b>	5 av 15
<b>Total tid</b>	Spelare: 105 min Målvakter: 105 min

**Titel på detta träningsprogram**

Spelsystem 7-manna 2-3-1 - Allmänt

**Öppna kommentarer**

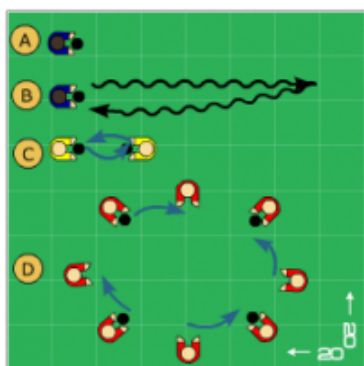
Spelarlyftet  
Syfte: Spelsystem 7-manna 2-3-1 - Allmänt.

Se även spelsystemsbeskrivning 2-3-1.

Förutsättningar: 12+2 spelare, planyta: 50\*30m, 2 mål

**UPPVÄRMNING**

**Varaktighet: spelare - 45 min, goalkeepers - 45 min**



**Fotbolls filosofi och organisering**

**Andra**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Kommentar:**

Gå igenom beskrivningen innan träningen.

**Spelsystem 7-manna 2-3-1**

Spelsystemsbeskrivning för hur 10-11 åringar spelar 7-mannafotboll enligt principerna 2-3-1.

**Fitness träning**

**Andra**

**Fotbollsworkout**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 15 min

**Organisation - Anvisning:**

En boll/spelare. Ställ upp spelarena på en linje. Yta: ca 3\*20 m/spelare.

Del 1: Individuella övningar på stället

Del 2: Individuella övningar under framåtrörelse

Del 3: Parövningar

Del 4: Gruppövningar

Se vidare i instruktionsboken för Fotbollsworkout - Fotboll 2000

([www.fotboll2000.se](http://www.fotboll2000.se)).

**Inlärningsmoment:**

Fotbollsworkout - teknik.

**Hur :**

Används t.ex. som stegrande uppvärmning där teknik blandas med balans och koordination.

Kan användas i alla åldrar. För yngre och i början hanlar det mest om teknik samt balans och koordination. Efterhand som man blir äldre och behärskar övningarna så blir det mer spänst, styrka och uthållighetsinslag. När man kan övningen kan instensiteten och frekvensen ökas.

**Variationer:**

Del 1(A): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 1-3, övning 1-24)

Moment 1(övn 1): "Indianen": Enkelhopp på bollen

Moment 2(övn 9): "Dubbel-indianen": Dubbelhopp på bollen

Moment 3(övn 3): "Kolven": Bollen föses mellan fötterna och kroppen

Moment 4(övn 6): "Tredraget": Bollen sulas i sidled 3 ggr med varannan insida och utsida

Moment 5(övn 17): "Kosacken": Bollen sulas diagonalt framåt och bakåt

Del 2(B): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 4, övning 25-32)  
 Jobba ca 20 m framåt, vändning och därefter 20 m bakåt enligt nedan:  
 Moment 6(övn 25): "V:et in": Suldrag och insidor i v-mönster  
 Moment 7(övn 26): "Zorro ut": Bollen sulas diagonalt framåt och utåt  
 Moment 8(övn 27): "Diagonalen": Tillslag med insidan (diagonalt framåt o bakåt)  
 Moment 9(övn 32): "Rulltrappan": Översteg följt av suldragning inåt och framåt

Del 3(C): Parövningar (DVD Program 5, övning 33-40)  
 Bollbyte efter 3 repetitioner  
 Moment 10(övn 33): "Vinkelhaken": Suldrag i vinkelmönster  
 Moment 11: Samma som "Vinkelhaken" men med insidan foten  
 Moment 12(övn 34): "V-draget": Passningar med utsidorna efter v-mönster  
 Moment 13(övn 35): "Kosacken i par": Tre diagonala suldragframåt-bakåt i v-mönster

Del 4(D): Gruppövningar (DVD Program 6, övning 41-48)  
 Ställ upp i en ring. Varannan spelare har boll. Halva tiden vä-varv, halva tiden hö-varv.  
 Moment 14(övn 43): "Linjen": Tillslag utsidor och insidor

### Fitness träning

#### Andra

#### ADR - Aktiv Dynamisk Rörelse

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

#### 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).

#### Hur :

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.

#### Variationer:

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

#### Teknik

#### Passningar

#### Passningar 3 och 3 - Triangel

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

#### Organisation - Anvisning:

Passningar 3 och 3 i triangel.

Del 1: Stillastående. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Del 2: Stillastående med 2 bollar! Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Del 3: Uppvarvning. Passning och mottagning under rörelse på begränsad yta.

#### Inlärningsmoment:

Passningar i vinkel (trianglar).

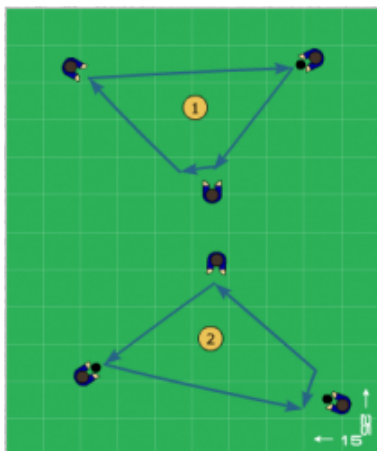
#### Hur :

Passning:

1. Tillslaget
2. Titta på bollen
3. Hårdhet i passningen

Mottagning:

4. Nära kroppen (inom kontrollerbart område) för att kunna gå på passning



direkt

5. Minska tiden från mottagning till bollen når medspelaren.

Medtagning (mottagning sidled):

6. 1-2 m i sidled (men inom kontrollerbart område) för att komma ur press

7. Medtag mot fri yta (ofta åt andra sidan än den bollen kommer ifrån)

8. Välj mellan att påbörja rörelsen innan medtagningen eller att vänta och gör medtagningen mer som en passningsfint och lura motståndaren

#### Variationer:

Moment 1: 2 tillslag - Medtagning m vä insida, passning m hö insida.

Moment 2: 2 tillslag - Medtagning m hö insida - passning m vä insida.

Moment 3: 2 tillslag - Medtagning m hö utsida, passning m hö insida.

Moment 4: 2 tillslag - Medtagning m vä utsida, passning m vä insida.

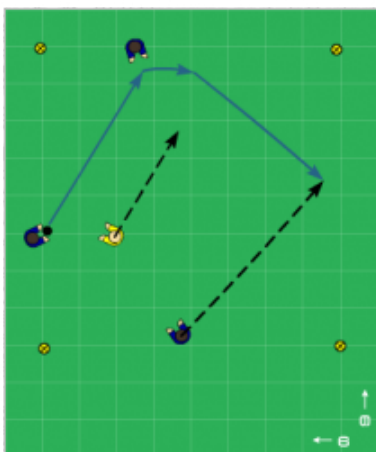
Moment 5: 1 tillslag - Passning på bortre fot - hö och vä

Moment 6: 1 tillslag - Passning på främre fot - hö och vä

Öka hårdhet och avstånd efter hand.

## HUVUDDDEL

**Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min**



### Anfallsspel

#### Grunderna för anfall

##### Kvadraten - 3 mot 1

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

#### Organisation - Anvisning:

4 spelare, 1 boll, Kvadrat 6\*6m. 3 spelare passar bollen mellan varandra och en jagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så byter jagaren med den som missar. Var noga med att hålla er innanför linjerna. 2 tillslag

#### Inlärningsmoment:

Spelbar, passning och mottagning.

#### Hur :

SPELBARHET: I övningen tränar man i 1:a hand spelbarhet.

1. Bollhållaren skall alltid ha 2 passningsalternativ.

2. 3:e man (den som varken passar eller tar emot) måste alltid röra sig ur passningsskugga och gör sig spelbar.

3. Påbörja rörelsen tidigt, gärna i samband med att passningen går. Detta gäller vare sig man passar eller är 3:e man.

#### PASSNING:

4. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.

5. Passningens riktning. Genom att passa på mottagarens främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på bortre fot signalerar medtagning.

6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

#### MOTTAGNING:

7. Möt alltid sidställd och i vinkel.

8. Använd medtagning (1:a touch där man tar med sig bollen i någon riktning) med insidan eller utsidan av foten.

#### Variationer:

Variera med:

1. 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna medtagning

2. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot

3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)

Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel 6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3!

### Anfallsspel

#### Passningsspel

##### Rektangeln

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

#### Organisation - Anvisning:

6 mot 2 på rektangulär yta 15\*5m. 2 tillslag. Byt i mitten efter brytning eller om bollen går utanför linjerna. Var hård på linjerna. Endast spel efter marken.

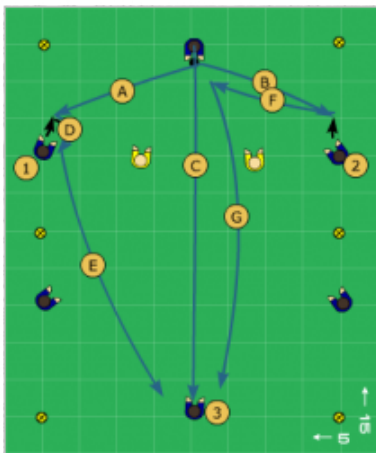
#### Inlärningsmoment:

Passningsspel, passning och mottagning.

#### Hur :

1. För bra passningsspel krävs att grundförutsättningarna i anfallsspel SPELBAR och SPELAVSTÅND är uppfyllda.

2. Spelare 1 och 2 gör sig spelbara genom att möta sidställda och har två grundalternativen i att vända upp och spela lång boll (D och E) (2 tillslag) eller



spela tillbaka bollen (F och G) (1 tillslag).

3. Passningens riktning och hårdhet signalerar vad mötande spelare skall göra. Främre fot medför tillbakaspel, borte fot medför medtag och spelvändning.

4. Sträva efter några korta (A och B) och sedan en längre (C och E). Den längre passning skapar tid och utrymme och vi kommer ur pressen.

5. Värdera mellan 2 tillslag som är säkrare och 1 tillslag som undviker att man hamnar i tidsnöd.

6. Var nog med 1:a touchen. Försök att ta med dig bollen så undviker du att hamna i press.

7. Mottagande spelare signalerar att och när han vill ha bollen genom att möta.

#### Variationer:

Variera med:

1. Ett tillslag (träna på att ej komma i tidsnöd)

2. 2 tvingade tillslag för att träna medtagning och 1:a touchen

3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)

4. Inled med att endast tillåta spel efter marken för att mot slutet släppa detta fritt.

5. Ju mindre yta desto större krav på spelarna teknik och tempo.

Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel 6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3 med eller utan väggar!



#### Anfallsspel

##### Grunderna för anfall

##### Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspel

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

#### 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.

#### Hur :

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.

**AVSLUTNING****Varaktighet: spelare - 20 min, goalkeepers - 20 min****System och taktik****Andra****Skuggspel - 2-3-1 Anfall**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 20 min**Organisation - Anvisning:**

12 utespelare + ev. 2 mv. Yta: 40\*30. 6 utespelare i varje lag organiserade enligt 2-3-1 (Se spelsystemsbeskrivning) spelande i matchpositioner. Mv spelar endast med fötterna i anfallsspelet.

Passningsräkning i planens längdriktning.

Passivt försvarsspel (försvarare får ej ta bollen men pressar, markerar och täcker).

Vid given signal eller om bollen går död startar tränaren (har extraboll) ett nytt anfall för det andra laget.

Max 3 tillslag

**Inlärningsmoment:**

Anfallsspel 7-manna 2-3-1.

**Hur :**

Öva på passningsvägarna i 2-3-1 (se spelsystemsbeskrivning). Viktiga delar är:

1. Uppfylla grundförutsättningarna i anfall dvs spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup (blomman är öppen).
2. Spela med låg risk dvs övervägande korta passningar efter marken.
3. Använd få tillslag (titta upp innan)
4. Mycket rörelse
5. Möt i vinkel och sidställd/halvvänd
6. Felvänd spelare använder tillbakaspel
7. Kommunicera (prata eller visa. Spec med felvänd spelare)

**Variationer:**

Inled gärna med att ställa ut spelarna (ett lag/plan) på en MINIATYR-plan (ca 10\*10m) och visa spelarnas rörelseschema vid olika händelser.

Övriga variationer:

1. Övergå efter hand till aktivt försvarsspel
2. Inför mål genom att driva bollen med kontroll över strafflinjen eller genom vanliga mål.
3. Inför korridorer där endast yfw och yb får vara.
4. Justera antalet tillslag.