

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

Rubrik på nivån	Lära att träna, 7-manna 2-3-1, 15 Träningsprogram
Åldersgrupp	Nivå 2: 10 år
Gjord av	Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	4 av 15
Total tid	Spelare: 90 min Målvakter: 90 min

Titel på detta träningsprogram

Anfallsspel: Grundförutsättning - Spelavstånd

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel - Spelavstånd
Mv syfte: Samma som utespelare

Spelarna skall efter träningen veta att SPELAVSTÅND är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. De övriga är SPELBAR, SPELBREDD och SPELDJUP. Man kan säga att den viktigaste grundförutsättningen är SPELBAR och de andra komplement till denna.

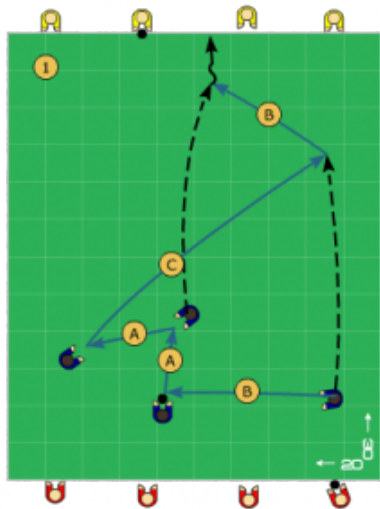
Genom att BOLLFÖRANDE spelare alltid har flera SPELBARA alternativ på OLIKA SPELAVSTÅND är det lätt få igång ett bra passningsspel.

Att ha ett bra och varierat SPELAVSTÅND innebär att bollhållaren erbjuds spelbara alt. på både kortare och längre avstånd. Ibland kan man erbjuda ett längre SPELAVSTÅND för att vara spelbar i 2:a läget. Alltså behöver man inte alltid vara direkt nåbar med passningen. Genom att erbjuda ett längre SPELAVSTÅND skapas det yta för passningar på det kortare SPELAVSTÅNDET.

Förutsättningar: ca. 20-30 utespelare, 6 5-mannamål/plan. Grupper om 4, 8, 9 eller 10 spelare.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 35 min



Anfallsspel

Grunderna för anfall

Passningar under rörelse - Spelavstånd

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

En demonstrationsövning för spelavstånd. 4-16 spelare (4/grupp) på en yta om ca 30*20m där spelarna fyra och fyra passar sig över planen till andra kortsidan. Varje försök skall innehålla både korta och (minst en) långa passningar. Varje spelare skall röra bollen minst 1 ggr på vägen över. Använd 1-3 tillslag. Bollen på marken.

Del 1: En grupp i taget (figur 1)

Del 2: Flera grupper samtidigt (figur 2)

Del 3: Ej från kortlinje till kortlinje utan nu med fri rörelse (figur 3)

Inlärningsmoment:

Spelavstånd.

Hur :

Allmänt:

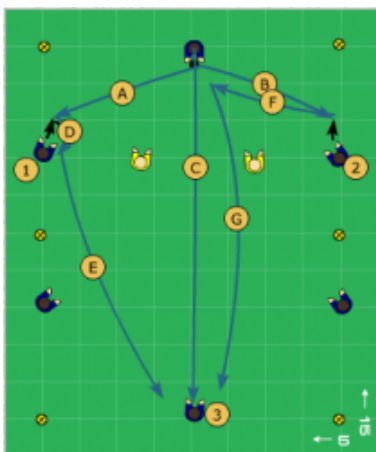
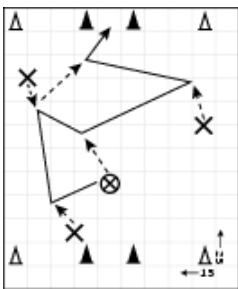
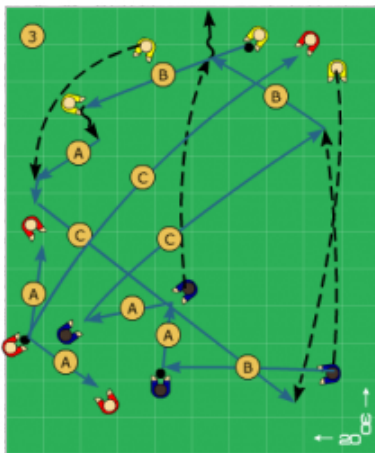
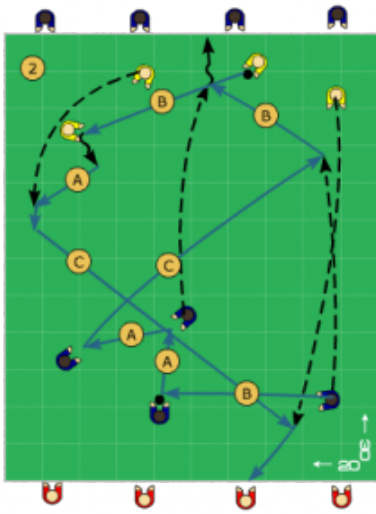
1. Spelavstånd är medspelarnas avstånd till bollhållaren.
2. Ett bra spelavstånd är när medspelarna erbjuder både korta och långa (varierat) spelavstånd. Se figuren för olika spelavstånd:
- A. Kort spelavstånd
- B. Medellångt spelavstånd
- C. Långt spelavstånd

Bollhållare:

3. Titta upp innan du får bollen för att avgöra var dina medspelare finns.
4. Anpassa passningens hårdhet efter passningsavståndet.

Bollmottagare:

5. Gör dig spelbar för bollhållaren.
6. Kartlägg dina medspelares positioner och avgör därefter om du skall skall göra dig spelbar på kort eller långt spelavstånd. Det bör finns 2 korta och ett långt spelalternativ.



7. Fundera och på om du skall göra dig spelbar för att få passningen direkt eller för att få den i 2:a eller 3:e läget.

Variationer:

Kan användas med kortlinje eller med småmål.

Variera antalet tillslag.

Äldre spelare kan spela bollen i luften.

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, bortre 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!

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 nedvarving efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min

Fitness träning

Andra

Koordinationsstege

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

Koordinationsstege. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen.

Inlärningsmoment:

Balans och koordination, snabba fötter och snabbhet, löpteknik och spänst.

**Hur :**

Låga och höga snabba knälyft:

1. Hög frekvens
2. Pendla med armarna

Skridskohopp:

3. Inga mellanhopp
4. Djup i knäna
5. Arbete med armarna (balans)

Koordinerande isättningar:

6. Snabba lätta fötter
7. Rytmska rörelser
8. Slappna av i rätt muskler
9. Jobba uppe på fotbladet (inte hälar)

Variationer:

Moment 1(A+B): Höga snabba knälyft (en isättning/ruta) i sidled hö+vå+rakt fram (vi sidan av stegen)

Moment 2(A+B): Låga snabba knälyft (2 isättningar) i sidled hö+vå+rakt fram (på eller vid sidan av stegen). Kan göras framåt och bakåt från stegens sida.

Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (diagonalt över stegen)

Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vå-hö, 2 i mitten vå-hö, 3 på vänster sida vå-hö-vå osv.

Moment 5: Joksa steg. Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: Vå föser/sparkar hö framåt. Isättning vå i rutan framför och hö föser vå snett framåt osv.

Anfallsspel**Grunderna för anfall****Passningsräkning - Spelavstånd**

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Organisation - Anvisning:

9 spelare. Spela passningsräkning 6 mot 3 på en rektangulär yta ca 25*15 m (figur 1).

1 mål vid 6 passningar inom laget eller räkna hur många passningar i rad man kan komma upp i.

Byt försvarande spelare med jämna mellanrum.

3 tillslag.

Rektangulär yta inbjuder till varierade spelavstånd.

Inlärningsmoment:

Spelavstånd, passningsspel, passning, mottagning, spelbarhet, speluppfattning och rätt bild av omgivningen.

Hur :

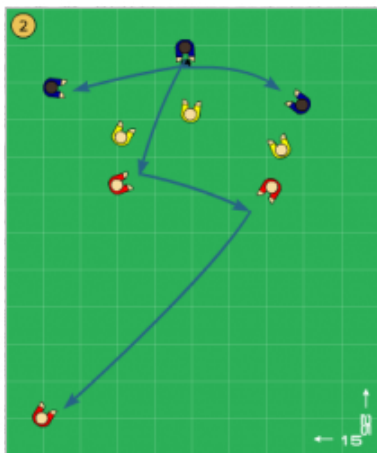
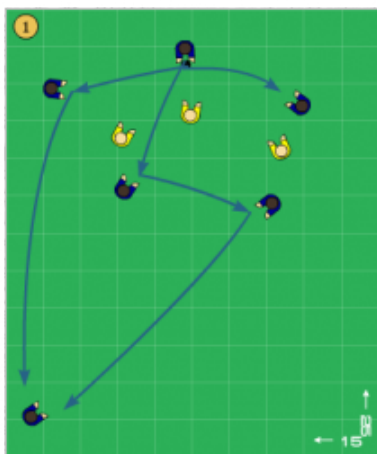
Allmänt:

1. Gör dig spelbar!
2. Bollförarens skall erbudas spelbara spelare på olika spelavstånd (korta och långa)
3. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (rektangulär plan).
4. Variera passningens hårdhet efter spelavstånd.
5. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet.

Variationer:

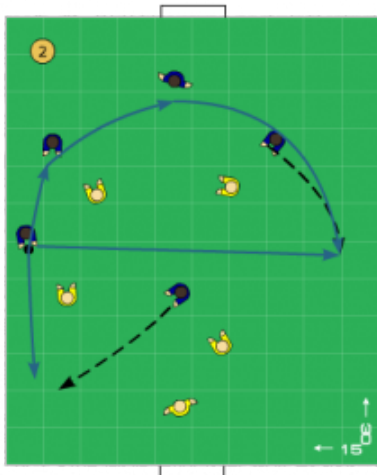
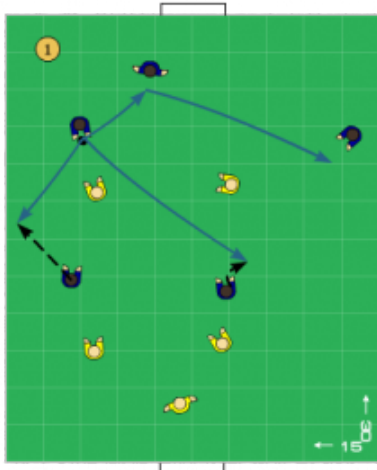
Börja med att samma spelare försvarar hela tiden (enklare). Därefter kan man dela in i 3 lag med 3 i varje. 2 lag spelar ihop. Byte vid brytning ökar svårighetsgraden mycket. Se figur 2.

För att minska svårighetsgraden kan fler tillslag användas.



AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 25 min, goalkeepers - 25 min



Anfallsspel
Grunderna för anfall
Smålagsspel - Spelavstånd
 (För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Organisation - Anvisning:

10 spelare. 4+mv mot 4+mv med 5-manna mål på en planyta av 30*15 m.
 Jfr 5-manna fotboll i matchspel.
 Helst inte mer än 3 tillslag. Bara passningar efter marken.
 Då bollen går död startar alltid spelet hos mv.

Inlärningsmoment:

Passningsspel med varierat spelavstånd i spelsituation.

Hur :**SPELBAR:**

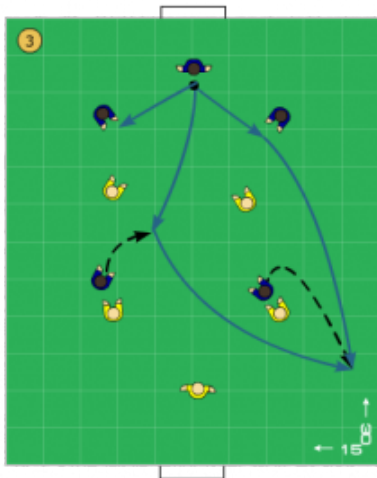
1. Den viktigaste grundförutsättningen för ett bra passnings- och anfallsspel är att bollföraren har flera spelbara medspelare.
2. Helst skall bollhållaren ha 3 SPELBARA alt.

SPELAVSTÅND:

3. Ett bra spelavstånd är när medspelarna erbjuder både korta och långa (varierat) spelavstånd. Se figurerna för ex. på olika spelavstånd:
4. Kartlägg dina medspelares positioner och avgör därefter om du skall skall göra dig spelbar på kort eller långt spelavstånd. Det bör finns 2 kortare eller medellånga alt. och ett längre spelalternativ.
5. Fundera och på om du skall göra dig spelbar för att få passningen direkt eller för att få den i 2:a eller 3:e läget.

Variationer:

För att minska svårighetsgraden kan fler tillslag användas.
 Minskad yta ger också mindre tid och därigenom ökad svårighetsgrad.
 För att öka förutsättningarna för ett bra passningsspel kan en spelare som är med bollförande lag tillföras.
 Efter hand kan även passningar i luften tillåtas.
 Variera också med att starta spelet med inspark (passning efter marken) där den gått död.

**Fitness träning****Andra****Nedvarning och stretching**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Kommentar:**

Utanför planen.

Organisation - Anvisning:

Nedjogging 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. Nedjogging, stretching, avslappning och föreställning.

Hur :

Stretching utföres efter träning i syfte att återställa muskeln 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.