

**Detta träningsprogram tillhör nivå 5 i utbildningsplan:
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

Rubrik på nivån	Lära att träna, 7-manna 2-3-1, 18 Träningsprogram
Åldersgrupp	Nivå 2: 11 år
Gjord av	Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	6 av 18
Total tid	Spelare: 90 min Målvakter: 90 min

Titel på detta träningsprogram

Anfallsspel: Passningsspel - Fria ytor

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel: Passningsspel - Fria ytor
Mv syfte: Anfallsspel - Passningsspel

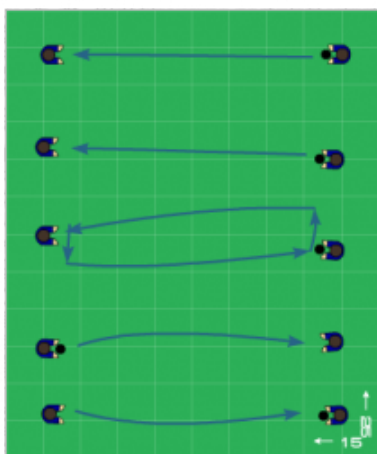
Spelarna skall efter träningen veta hur man genom ett bra passningsspel kan hålla bollen inom laget. För att lyckas hålla bollen inom laget behöver man försöka hitta de områden där det finns FRIA YTOR och spelare. För att kunna spela ett bra, bollhållande, passningsspel så måste man uppfylla 2 av de 4 grundförutsättningarna i anfall nämligen SPELBAR och SPELAVSTÅND. De övriga 2 är spelbredd och speldjup. För att kunna träna på dessa så behöver man dock ha en given riktning vilket inte spelbar och spelavstånd kräver. Det krävs också stor RÖRLIGHET hos alla spelare. PASSNINGSRÅKNING med ÖVERTALIGHET (dvs fler spelare i anfallande än försvarande lag) är ett bra sätt att träna PASSNINGSSPEL och att HÅLLA BOLLEN INOM LAGET.

Målvakter: Det är lika viktigt för en målvakt som för en utespelare att behärska ett bra passningsspel. Därför kan målvakterna medverka som "utespelare" i alla övningar. Poängtera att 70% av målvaktens spel är anfallsspel och där är ett bra passningsspel ett viktigt och stor del.

Förutsättningar: 32 utespelare + 4 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 2-4 instruktörer/plan, 0 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 25 min, goalkeepers - 25 min



Teknik
Passningar
Passningar 2 och 2 - Insida/Utsida
(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Del 1
Moment: 1
Passningar 2 och 2 under rörelse för att komma igång.
Mv egen grupp.

Organisation - Anvisning:

Passningar 2 och 2.
Del 1: Uppvarvning. Passning och mottagning under rörelse på begränsad yta. Variera hö och vä fot samt insida och utsida.
Del 2: Stillanstående. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Inlärningsmoment:

Passning och mottagning.

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: 1 tillslag Insida (bredsida) - varannan fot. Börja löst och med kort avstånd. Öka hårdhet och avstånd efter hand.
 Moment 2: 2 tillslag - Medtagning m vä insida, passning m hö insida.
 Moment 3: 2 tillslag - Medtagning m hö insida - passning m vä insida.
 Moment 4: 2 tillslag - Medtagning m hö utsida, passning m hö insida.
 Moment 5: 2 tillslag - Medtagning m vä utsida, passning m vä insida.
 Moment 6: 2 tillslag - Mottagning m hö fotsula, passning m hö utsida.
 Moment 7: 2 tillslag - Mottagning m vä fotsula, passning m vä utsida.



Anfallsspel

Grunderna för anfall

Kvadraten - 3 mot 1

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Fokus på spelbarhet!
 När spelarna behärskar spelbarheten så minska antalet tillslag.
 Mv egen grupp.

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 mottagerns främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på borte 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!

HUVUDDDEL

Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 35 min

Anfallsspel

Passningsspel

Rektangeln

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

2 kvadrater "3 mot 1" blir en rektangel "6 mot 2". Rektangeln är 2 trianglar som dessutom erbjuder ett längre spelavstånd mellan sig. Mv ev. egen grupp.

Organisation - Anvisning:

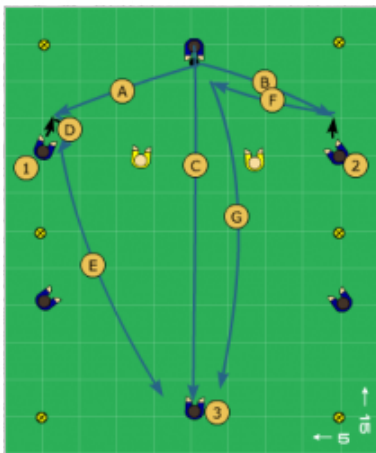
6 mot 2 på rektangulär yta 15*5m. 2 tillslag. Byt i mitten efter brytning eller om bollen går utanför linjerna. Var hård på linjerna. Endast spel efter marken.

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!



Anfallsspel

Grunderna för anfall

Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspel

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Använd principerna från Rektangeln fast nu i en friare spelform. Mv ev. egen grupp,

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

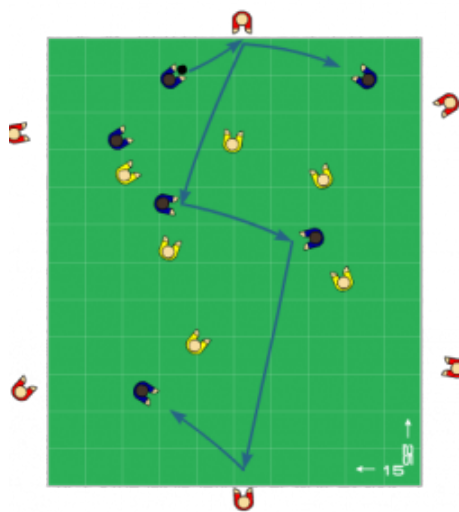
Mottagning:

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 - 30 min, goalkeepers - 30 min****Anfallsspel****Passningsspel****Stort spel - Passningsräkning med väggar**

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

Tänk 12 mot 6.
Betona AKTIVA väggar.

Organisation - Anvisning:

18 spelare. 3 lag med 6 spelare i varje. 2 lag spelar mot varandra och 1 lag är AKTIVA väggar. Detta ger spel 12 mot 6.
Passningsräkning på begränsad rektangulär yta ca 40*25 m.
Spela t.ex. 3 min matcher byt därefter väggar.
Väggarna har endast 1 tillslag och är placerade 2 st på långsidorna och en på kortsidan.
Ev. behöver tränare hjälp lagen (väggarna) och tala om vilket lag som är bollhållare.

Inlärningsmoment:

Passningsspel, passning och mottagning.

Hur :

Allmänt:

1. Gör dig spelbar tidigt. Tänk på att väggarna bara har 1 tillslag.
2. Väggarna skall alltid vara spelbara (rörelse efter linjen)
3. Efter passning måste man röra sig direkt och göra sig spelbar igen.
4. Som väggspelare bör du jobba med fotarbetet/ansatsen för att komma rätt till bollen
5. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (rektangulär plan).
6. Prata och informera bollmottagaren/bollhållaren om dess alternativ. Använd med fördel tecken.
7. Väggarna måste alltid ha understöd för tillbakaspel

PASSNING:

8. Desto lösare passning desto enklare för mottagaren men också större risk att bollen inte kommer fram.
9. Passningens riktning och hårdhet ger ofta mottagaren ett givet alternativ
10. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet

Variationer:

Inled med skuggspel dvs att det försvarande laget inte får ta bollen utan bara markera sin närvaro. Övergå sedan till fritt spel.
Mindre antal tillslag ger ökad svårighetsgrad. Börja med 3 tillslag (kan ej dribbla) för spelarna ute på plan. Minska därefter till 2 och slutligen 1 tillslag för alla.

Vill man träna även mottagning/medtagning så kan 2 tvingade tillslag för väggarna användas.