

**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	4 av 18
Total tid	Spelare: 125 min Målvakter: 145 min

Titel på detta träningsprogram

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:

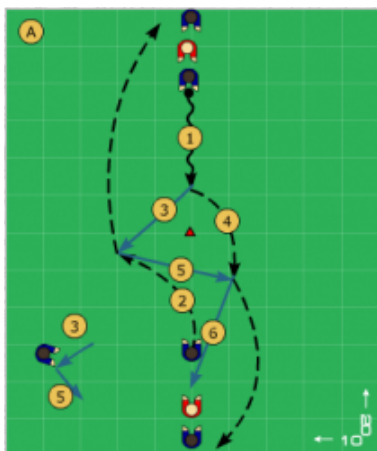
1. Utmana försvararen
2. Mottagaren gör sig spelbar
3. Passning på bortre fot. Gäller när mottagaren är ommarkerad. Främre fot om mottagaren är markerad (täck bollen).
4. Tempoväxla och spring förbi försvararen. Ju närmare motståndaren du är när du passar desto enklare blir det att komma förbi.
5. Tillbakaspel 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 bollföraren 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 - 35 min, goalkeepers - 35 min



Anfallsspel

2-1 situationer

Väggspekolonn

(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.

Organisation - Anvisning:

6-10 spelare i 2 led på en yta av ca 20*10 m. En bollförare driver bollen framåt, utmanar och väggspekar med en spelare från andra ledet som gör sig spelbar eller tar sig förbi en passiv eller aktiv motståndare med en passningsfint.
Se variationer nedan.

Inlärningsmoment:

Grunderna i väggspe med alternativet passningsfint.

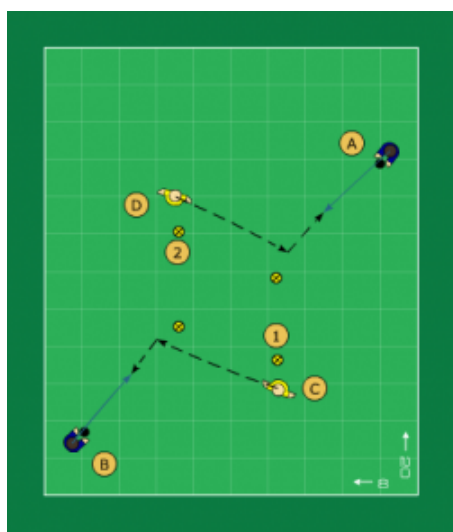
Hur :

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 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

Del C - Passningsfint (se figur 3):

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



en bredsidepassning

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

Del E - Väggspele 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.

11. Tillbakaspel sker under täckning och blir gärna med skruv

Variationer:

Del A: Väggspele med kona som statisk försvarare

Del B: Väggspele med passiv försvarare

Del C: Passningsfint med passiv försvarare

Del D: Valfri lösning med en aktiv motståndare (2 mot 1-situation)

Del E: Valfri lösning med 2 aktiv motståndare (2 mot 2-situation)

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

Målvaktens spel

Agerande vid skott

Mv - Skott i vinklar - Isolerat

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

Organisation - Anvisning:

4 målvakter. A och B skjuter halvvolley på C och D som har förflyttat sig sidleds, först i skottlinje och sen framåt. C och D returnerar boll med kast. Sedan vrider sig C och D 180 grader och börjar om samma procedur från kona 1 och 2.

Byt uppgifter 5-10 skott

Inlärningsmoment:

Skott i vinklar

För att snabbt kunna förflytta sig i skottlinje för skott i vinkel

Hur :

Målvaktens utgångsställning

- Axelbrett mellan fötterna
- Fötterna bredvid varandra parallellt
- Lätt böjda knän och armar
- Mjuk i knäna
- Tyngden på främre delen av foten
- Låg tyngdpunkt
- Händerna framför kroppen
- Armbågarna intill kroppen
- Upp med blicken

Greppteknik

- Målvaktens utgångsställning
- Tummar och pekfinger bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)
- Händerna framför ansiktet

- Lätt böjda armar
- Mjuk i armbågslederna – dämpar farten
- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)
- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

Sidledsförflyttning:

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig på främre delen av fötterna utan att korsna benen
- Gör förflyttningen snett framåt och kom tidigt i kontakt med bollen
- Kom bakom bollen innan den fångas

Variationer:

Kast istället för halvvolley

**Fitness träning****Andra****ADR med knäkontroll och snabbhet**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR) förstärkt med knäkontroll och snabbhet.

Inlärningsmoment:

För ökad rörlighet, styrka, kroppskontroll och snabbhet.

Hur :

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR) används som en del i uppvärmning.

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.

Knäkontroll är en uppsättning av 6 st övningar för fot och knäled samt bålstabilitet.

Snabbhet genom start, stopp och riktningsförändringar.

Genom att utföra Knäkontroll och snabbhet i samband med uppvärmning och ADR gör man det till en regelbunden och återkommande del av träningen.

Variationer:

Innan behöver musklerna vara grundvarma. Detta uppnås bäst genom jogging, hoppprep eller enklare bollövningar. Utför gärna övningarna i en ring med rörelse in- och ut mot/från ringens mittpunkt. Övningarna består av 3 delar (A-C):

A. Aktivt Dynamiska 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).

B. Förstärkt med Knäkontroll!

6 st övningar i 5 st olika varianter och svårhetsgrad:

1. Enbensknäböj
2. Bäckenyft
3. Knäböj på två ben
4. Plankan
5. Utfallssteg
6. Hopp/landning

Se vidare Övning "Knäkontroll - Fotboll".

C: Snabbhet. Ledaren leder och spelarna följer:

1. Löpning med näsan inåt - framåt och bakåt.
2. Hoppa i sidled - Start och stopp åt båda hållen
3. Löpning i sidled - Start och stopp åt båda hållen
4. Löpning med näsan inåt - med riktningsförändring hö alt vä.
5. Börja innefrån - Maxlöpning ut

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 60 min, goalkeepers - 80 min

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

(För utspelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

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

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. Väggspe på 3:e man.

Hur :

A - Väggspe (se figur 1):

1. Utmana försvararen
2. Mottagaren gör sig spelbar (åt valfritt håll)
3. Passning på bortre fot. Gäller när mottagaren är ommarkerad. 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 - Väggspe 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.

Variationer:

Varianter:

- A: Väggspe 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: Väggspe 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.

Målvaktens spel**Agerande vid skott****Mv - Skott i vinkel (väggspel) - Funktionell**

(För utspelare och målvakter)

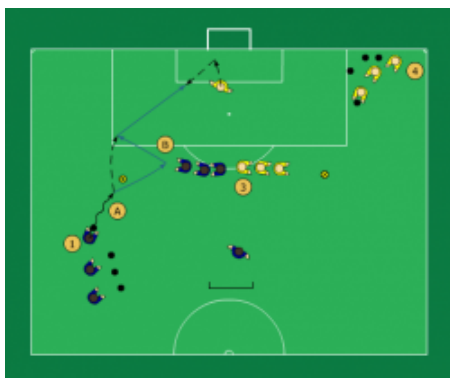
Tid 20 min

Kommentar:

Leds av Mv-instruktör

Organisation - Anvisning:

8-12 spelare + 2 mv: 2 spelare/försök. Ett drygt straffområde.



Spelare 1 utmanar konan (A). Sedan sker passning i vinkel upp till anfallaren (spelare 2) som spelar tillbaka bollen via ett väggspel (B). Spelare 1 tar ett avslut på ett tillslag. Spelare 1 ställer sig i motsatt led för väggspel bakom spelare 3. Spelare 2 ställer sig i motsatt led för att ta avslut nästa gång och bakom spelare 4.

Övningen sker parallellt från båda håll. Byt håll efter ett tag för avslut med motsatt fot för anfallarna

Inlärningsmoment:

Skott i vinkel

Placera sig rätt vid skott i vinkel

Hur :

Målvakt:

1. Förflytta dig in mot målet innan du går ut mot skottlinje.
2. Stå i linje mellan boll och mål
3. Förflytta dig framåt när skytten tittar ner mot bollen för att "döda vinklar" (om skottet sker någorlunda centralt) (FIG. 1)
4. Vid skott ur en dålig vinkel skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. (FIG. 2)

Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.

Vid skott:

5. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
6. Markkontakt vid skottögonblicket.

Tekniska instruktioner:

Målvaktens utgångsställning

- Axelbrett mellan fötterna
- Fötterna bredvid varandra parallellt
- Lätt böjda knän och armar
- Mjuk i knäna
- Tyngden på främre delen av foten
- Låg tyngdpunkt
- Händerna framför kroppen
- Armbågarna intill kroppen
- Upp med blicken

Greppteknik

- Målvaktens utgångsställning
- Tummar och pekfingrar bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)
- Händerna framför ansiktet
- Lätt böjda armar
- Mjuk i armbågslederna – dämpar farten
- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)
- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

Sidledsförflyttning

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig på främre delen av fötterna utan att korsar benen
- Gör förflyttningen snett framåt och kom tidigt i kontakt med bollen
- Kom bakom bollen innan den fångas

Anfallsspel

2-1 situationer

Väggspelstriangel

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Använd A, C och D (ej B)!

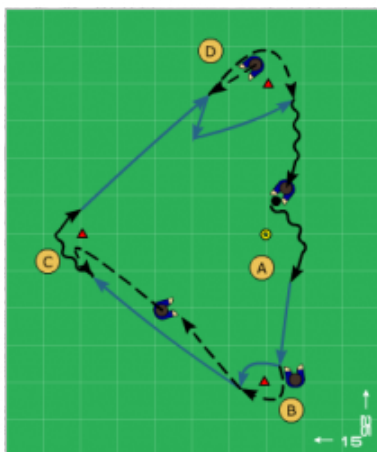
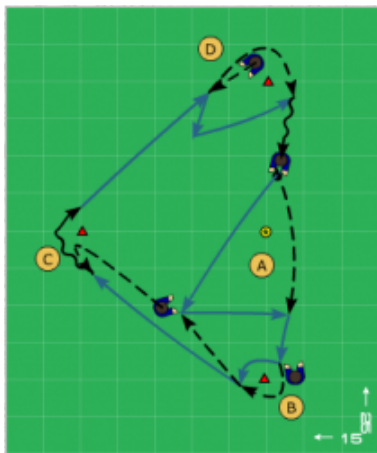
10 min hö, 10 min vä.

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.

**Hur :**

A - Väggspel (se figur 1):

1. Utmana försvararen
2. Mottagaren gör sig spelbar
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

Passningsfint (se figur 2):

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

Variationer:

Variera väggspelet 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

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

Hur :

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

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

Organisation - Anvisning:

4 mv.

Inlärningsmoment:

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

Hur :
avstånd till skytt, rätt position

Variationer:
Byt målvakt

AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min



Anfallsspel

2-1 situationer

Stort spel - Väggspe

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

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:

Väggspe: 1p

Passningsfint: 1 p

Väggspe med 3:e man: 2p

Mål: 1 p

Mål i kombination med något av ovanstående: 3p

Inlärningsmoment:

Väggspe i matchsituationen med passningsfint som alternativ.

Hur :

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

Variationer:

Välj att börja med bara väggspe. Bygg sedan på efterhand med de andra alternativen.

Väggspe 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

Organisation - Anvisning:

Nedjogning följt av individuell stretching:

1. Vader inre
2. Vader yttre
3. Framsida lå
4. Baksida lå
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 nästninnan gång, på gång, på gång...

Inlärningsmoment:

Nedvarning. Nedjogning, 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.