

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

Rubrik på nivån	Träna för att lära, 9-manna 4-1-3, 18 Träningsprogram
Åldersgrupp	Nivå 3: 12 år
Gjord av	Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	9 av 18
Total tid	Spelare: 105 min Målvakter: 105 min

Titel på detta träningsprogram

Spelsystem 9-manna 4-1-3 - Allmänt

Öppna kommentarer

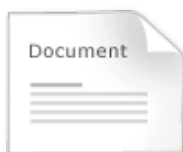
Spelarlyftet
Syfte: Spelsystem 9-manna med inriktning på 4-1-3.

Se även spelsystemsbeskrivning 4-1-3.

Förutsättningar: 16+2 spelare, planyta: 70*50m, 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 9-manna 4-1-3

Spelsystemsbeskrivning för hur 12-13 åringar spelar 9-mannafotboll enligt principerna 4-1-3.

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.

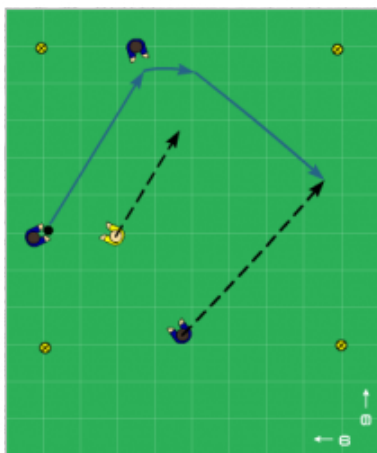
1. Bollhållaren skall alltid ha 2 passningsalternativ.
2. 3:e man (den som varken passar eller tar emot) måste alltid röra sig ur passningsskugga och gör sig spelbar.
3. Påbörja rörelsen tidigt, gärna i samband med att passningen går. Detta gäller vare sig man passar eller är 3:e man.

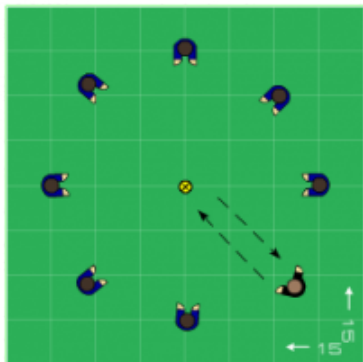
PASSNING:

4. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.
5. Passningens riktning. Genom att passa på 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!

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

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 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 lämpligen med jogging, hopprep 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).

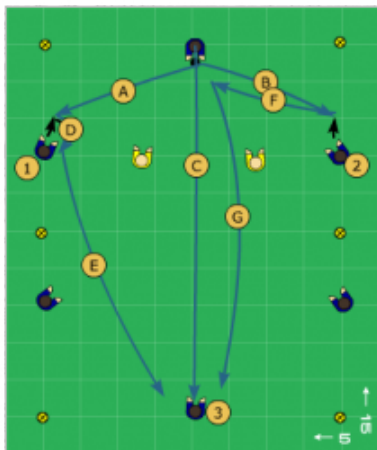
B. Förstärk med Knäkontroll!

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 riktningförändring hö alt vä.
 5. Börja innefrån - Maxlöpning ut



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.

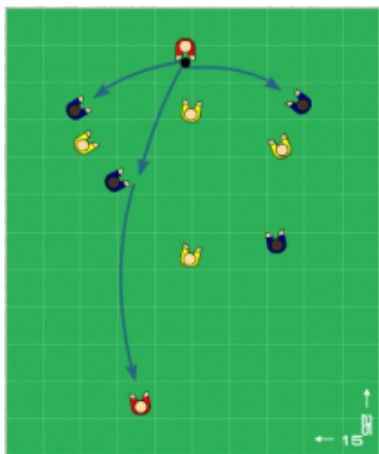
Variationer:

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!

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 45 min, goalkeepers - 45 min



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 passningsspel.

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.

System och taktik**Andra****Skuggspel - 4-1-3 Anfall**

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Organisation - Anvisning:

16 utespelare + ev. 2 mv. Yta: 60*50. 8 utespelare i varje lag organiserade enligt 4-1-3 (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 9-manna 4-1-3.

Hur :

Öva på passningsvägarna i 4-1-3 (se spelsystemsbeskrivning). Viktiga delar är:

1. Använd få tillslag (titta upp innan)

2. Felvänd spelare använder tillbakaspel

3. Sträva efter spelvändningar

4. Få med YB i anfallsspelet (via spelvändning)

5. Mycket rörelse

6. Möt i vinkel och sidställd/halvvänd

7. Kommuniera (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

3. Inför korridorer där endast yfw och yb får vara.

4. Justera antalet tillslag.

System och taktik**Andra****Stort spel - 1:3-1-3 Försvar**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

16 utespelare + 2 mv. Yta: 70*50. Straffområde till straffområde med indragna sidlinjer. 8 utespelare i varje lag organiserade enligt 1:3-1-3 (Se spelsystemsbeskrivning 9-manna) spelande i matchpositioner. Fokus på försvarsspel. Jft med övningen "Skuggspel 4-1-3 - Anfall".



Försvarsmetod (se spelsystemsbeskrivning) är
Markeringsförsvar (Man-Man)
Max 3 tillslag

Inlärningsmoment:

Försvarsspel 9-manna 1:3-1-3

Hur :

Nedan tas 4 detaljer upp. Dessa är olika signifikanta i olika spelsystem. Välj ut det som är signifikant på aktuellt spelsystem.

A. Ytterforwards rörelseschema:

1. När motståndarnas yb har bollen sätt yfw press på bollhållaren.
2. När bollen är på andra sidan faller yfw ner och in och blir ytterligare en mf. Detta kallas avståndsmarkering.

B. Ytterbackarnas agerande:

Yb på bollsidan närmarkarerar. Yb på icke bollsidan avståndsmarkerar sin yfw och hjälper till i mittförsvaret.

C. Mittbackarnas agerande:

Mb på bollsidan går in i närmarkering på deras centrala fw. Bortre mb blir libero och ansvarar för djupet. I ett strikt man-man försvar är samma spelare libero hela tiden. Det är dock att föredra att alternera.

D. Målvaktens agerande

Mv spelar långt ut och hjälper till i djupledsspelet.

Variationer:

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

Övriga variationer:

1. Mål genom att driva bollen med kontroll över strafflinjen
2. Inför korridorer där endast yfw och yb får vara.
3. Justera antalet tillslag.
4. Passningsräkning

AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 15 min, goalkeepers - 15 min



System och taktik

Andra

Anfall mot försvar (planhalva): 4-1-3 Instick och 1 mot 1
(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

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!

Hur :

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 9-manna 4-1-3".

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 ha ett försvarsfokus om så önskas.