

**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	10 av 18
Total tid	Spelare: 115 min Målvakter: 115 min

Titel på detta träningsprogram

Spelsystem 9-manna (4-1-3) - Anfallsspel

Öppna kommentarer

Spelarlyftet

Syfte: Spelsystem 9-manna (4-1-3), Anfallsspel: Korta uppspel, instick och 1 mot 1

Mv syfte: Repetition, Friläge

Se även "Spelsystembeskrivning 9-manna".

Börja träningen med en teoretisk genomgång av spelsystem med betoning på anfallsspelet (Speluppbyggnad och anfallsvapen). Förstärk gärna med skuggspel (passiva försvarare) 9 mot 9 eller MINIATYR-uppställning.

Förutsättningar: 20 utespelare + 2 mv, 2 utespelaretränare + en mv-tränare. 9-manna plan eller Halvplan, 2 stora mål. Jobba med 2 grupper parallellt på var sin planhalva.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 50 min, goalkeepers - 50 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

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

System och taktik

Andra

Speluppbyggnad - 4-1-3

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

2 grupper. 2 planhalvor.

Organisation - Anvisning:

9 spelare i sina positioner på egen planhalva.

Passningsövning (speluppbyggnad) för att visa vilka olika uppspelsalternativ som finns i 4-1-3.

Låt bollen passas runt och förstärk de normala uppspelsalternativen från ytterback.

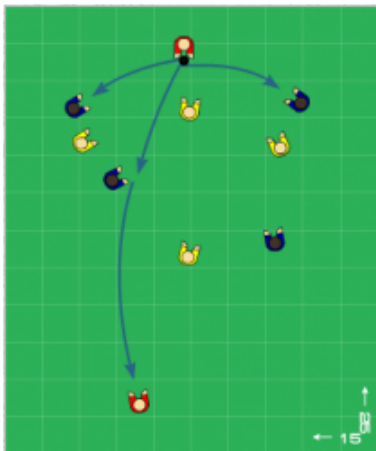
Inlärningsmoment:

Anfallsspel - Speluppbyggnad i 4-1-3.

Hur :

Från ytterback finns följande uppspelsalternativ.

1. Passning efter marken till yfw (A) som om möjligt vänder upp (B). Om inte detta går så finns yb som understöd för tillbakaspel.
2. Passning efter marken till mf (C) som om möjligt vänder och söker en spelvändning till andra yb (D) som har stor ledig yta att avancera på.
3. Passning efter marken eller i luften till centern (E) som lägger tillbaka (F) till mf som i sin tur kan spela ner i djupledslöpande på yfw (G).
4. Tillbakaspel till mb (H) för spelvändning till yb (I).
5. Passning efter marken till mf som löper i djupet och därifrån kan spela ner i djupled på yfw.

**Variationer:**

Variera med uppspel från båda ytterbackarna.

Anfallsspel**Grunderna för anfall****Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspel**

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

2 grupper.

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 dem röra sig fritt. Dessutom

1. 2 tillslag
2. 2 tvingade (måste använda 2 tillslag).
3. 1 tillslag
4. Passningar även i luften.

Målvaktens teknik**Att fånga bollen****Mv - Grepp - höga bollar**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

Mv jobbar 2 o 2.

1 joggar långsamt framåt, 2 backar och kastar höga bollar som 1 greppar i högsta läget. 8 -10 bollar sedan byte.

Inlärningsmoment:

Upphoppsteknik

Hur :

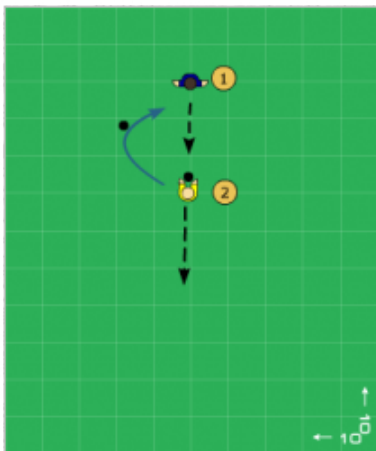
1. Ropa Mv innan du fångar bollen.
2. Balans i kroppen .ta bollen framför dig.
3. Blick på bollen.
4. Använd knät till upphopp och att skydda dig med.

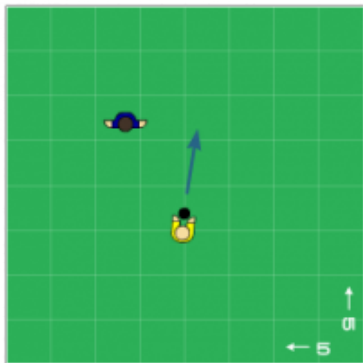
Variationer:

Börja gärna med några bollar på fötterna, breddsda - volley

Den som greppar joggar baklänges.

Båda joggar framåt, bollhållaren ropar till samtidigt som han kastar upp bollen. Han som springer framför vänder sig om och fångar bollen.

Målvaktens teknik



Fallteknik Mv - Fallteknik 2

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

mv.tr jobbar med en mv. i taget

Inlärningsmoment:

Träna fallteknik genom att kast bollar vid sidan av mv. vikten av ordentliga kast.

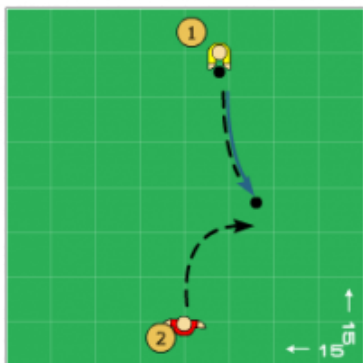
Kasta c.a 8 ggr åt varje håll innan man byter. För att moment läres in med upprepningar.

Hur :

Sträva alltid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt. Landa på mjukdelar vik in armbågen,,

Variationer:

Man kan skjuta en lättare markboll, som dom får slänga sig på



Målvaktens spel Agerande vid frilägen

Mv - Instruktion Friläge, fallteknik-motst. nära mv

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

2 mv. 1 driver mot 2. 1 slår bollen lite framför sig. 2 tar några snabba steg framåt, lägger sig och greppar bollen.

Byt uppgift

Inlärningsmoment:

Instruktion.

- gör en snabb utrusning.
- Rikta den fot snett åt det hållet du skall kasta dig åt.
- skjut ifrån.
- Sträck fram armarna i samma riktning.
- Fånga bollen snett framför kroppen.
- landa på sidan.
- Unvik rotation.

Variationer:

Byt uppgift

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 riktningförändringar.

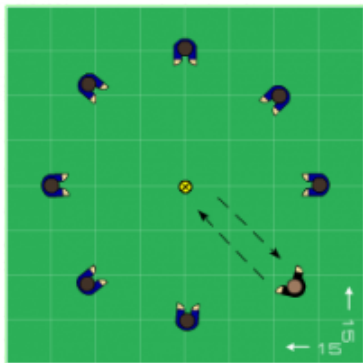
Genom att utföra Knäkontroll och snabbhet i samband med uppvärmning och ADR gör man det till en regelbunden och återkommande del av träningen.

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. Bäcklyft
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

HUVUDDDEL

Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min



System och taktik

Andra

Anfallsvapen 4-1-3 - Instick och 1 mot 1

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

2 grupper. 2 planhalvor.

Organisation - Anvisning:

12 spelare + mv på en planhalva.

Mf väljer bland 3 alt:

Alt 1 (Fig 1) Instick centralt: A. Uppspel på fw som (B) spelar tillbaka till mf. C. Mf medtag snett framåt och därefter (D) instick mellan innerbackar i vinkel. (E) Fw avslutar.

Alt 2 (Fig 2) Instick kant: A. Imf spelar ut på yfw och löper med bollen (C) som B. spelar tillbaka (gärna på ett tillslag) varefter han löper i djupet (E). Mf sticker ner bollen i djupled (D) mellan ib och yb. F. Driv ner och slå inlägg eller ta eget avslut (G). Inlägg antingen mot 1:a eller 2:a stolpen eller snett inåt bakåt på mf (I).

Alt 3 (Fig 3) 1 mot 1 på kant: Utspel på yfw (A) som vänder upp och utmanar sin back (B). Dribblar utåt (C) och slår inlägg (E) eller drbblar inåt (D) och tar eget avslut (F).

Både hö och vä. Koner som backlinje.
Positionsanpassad övning.

Inlärningsmoment:

Anfallsvapen 4-3-3 - Instick, inlägg och 1 mot 1

Hur :

Alt 1:

1. Mottagning av mf snett framåt (2 tillslag) för att skapa en bra vinkel att lägga ner insticket på.
2. Fw håll ögonkontakt med boll och bollförare samt
3. löp för att få bollen snett framåt (raka bollar i djupled rinner ofta iväg till mv)

Alt 2:

4. Utspelet från mf till yfw skall vara på spelaren
5. Yfw låter yb komma nära (skapa ytan) innan han släpper tillbaka passningen och tempoväxlar i djupled.
6. 1 tillslag i djupled av mf.

Alt 3:

7. Yfw möter ifrån sin back för att e mottagning hinna vända upp och utmana.

Variationer:

Börja med att köra momenten i viss turordning för att sedan göra det valbart eller i hatrick dvs samma 4 anfallare genomföra 3 försök (ett av varje).

För ökad svårighetsgrad inför försvarare.



AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 35 min

**System och taktik****Andra**

Planhalvespel - Anfall mot försvar 4-1-3: Instick och 1 mot 1
(För utspelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

2 grupper. 2 planhalvor

Se även "Spelsystembeskrivning 9-manna"

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 13 åringar".

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.

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

(För utspelare 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 muskelns 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.