

**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	4 av 18
Total tid	Spelare: 100 min Målvakter: 100 min

Titel på detta träningsprogram

Anfallsspel: Grundförutsättning - Spelbredd; Mv: Utkast, Utspark

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel - Spelbredd
Mv syfte: Utkast, Utspark

Spelarna skall efter träningen veta att SPELBREDD är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. De övriga är SPELBAR, SPELAVSTÅND och SPELDJUP. Genom att ha bra spelbredd blir det svårt för motståndaren att både försvara sig på kanterna och i mitten. Det uppstår fria ytor att anfalla på. Spelbredd utnyttjas bäst genom snabba SPELVÄNDNINGAR då motståndarna flyttar över mot en kant. Möjlighet till spelvändning uppstår ofta vid TILLBAKASPEL. För att kupa spel bollen tillbaka måste man ha bra SPELDJUP BAKÅT.

Förutsättningar: 32 utespelare + 2 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan, 2 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 35 min



Anfallsspel

Grunderna för anfall

Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspel

(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Kommentar:

Börja med boll drivning och enklare passningar 2 och 2.

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:

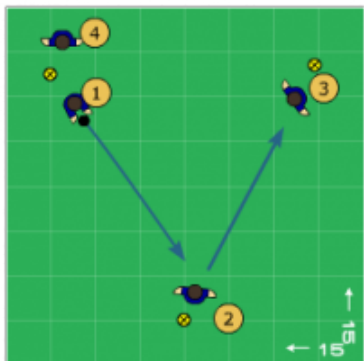
1. Spelbar. Gör dig spelbar. Bollförare skall helst ha flera spelbara alternativ
 2. Spelavstånd. Variera mellan korta och långa passningar.
 3. Spelbredd. Sträva efter några korta passningar därefter en längre spelvändning mot fri yta (rektangulär plan). En spelbar spelare håller hela tiden "bredden" (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 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 bollar i brösthöjd**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

4 mv. 3 koner med 10 m. avstånd. målvakterna får chans att känna på bollen.

mv. 1 kastar till mv. 2. förflyttar sig sedan till dennes plats. mv. 2 greppar bollen och kastar den vidare till mv. 3. förflyttar sig sedan till mv. 3 plats. etc.

Inlärningsmoment:

Fotarbetet viktigare än kasten, träffa i brösthöjd.

Använd överarmskast. fuska inte med fotarbetet. vid mottagande av boll skall mv. vara vänd tvärs bollbanan. vid avlevering fötter i kastriktningen

Hur :

Fotarbetet viktigare än kasten, träffa i brösthöjd.

Använd överarmskast. fuska inte med fotarbetet. vid mottagande av boll skall mv. vara vänd tvärs bollbanan. vid avlevering fötter i kastriktningen

Målvaktens teknik**Igångsättningar****Mv - Instruktion - Utkast**

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

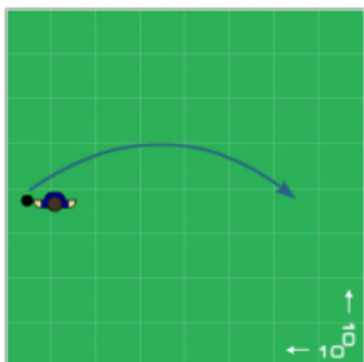
Organisation - Anvisning:

Genomgång Utkast

Visa utförandet

Inlärningsmoment:

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
- Styr bollen med fingertopparna.

**Målvaktens teknik****Igångsättningar****Mv - Utkast**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

2 mv.

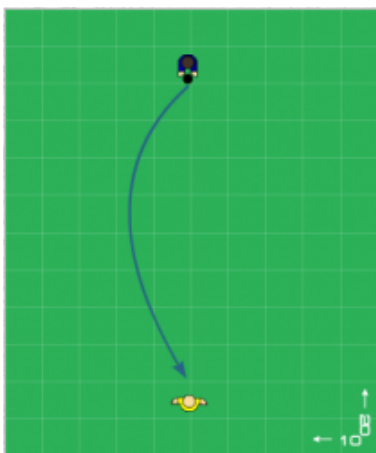
Inlärningsmoment:

Mv. står 15 - 20 m från varandra. Och kastar till varandra.

Var noga med instruktionspunkterna, använd inte för mycket kraft.

Hur :

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
- Styr bollen med fingertopparna.

**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 nedvarvning efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

Fitness träning**Andra****Häckar**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Kommentar:**

Genomförs utanför planen.

Organisation - Anvisning:

10 st 30 cm häckar. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen.

Träna löpskolning, snabbhet, spänst och snabba fötter.

Inlärningsmoment:

Häckar.

Kan med fördel användas i alla åldrar.

Hur :

Löpskolning:

1. Hjulet. Cyklisk rörelse fötter
2. Pendla med armarna
3. Benföring, benen flyttas rakt fram
4. Blick rakt fram
5. Avslappnad i rätt muskler
6. Någon framåtlutad överkropp

Skridskohopp:

7. Inga mellanhopp
8. Djup i knäna
9. Arbete med armarna (balans) eller utan armar som ger ökad styrka.

Koordinerande isättningar:

10. Snabba lätta fötter
11. Rytmska rörelser
12. Slappna av i rätt muskler

Jämfota hopp:

13. Brett isär med benen ger bra balans
14. Ta med armarna i upphoppet

Variationer:

Moment 1(A): Löpskolning. Hjulet. Höga knälyft rakt fram som låter fötter gå som ett hjul.

Moment 2: Samma som moment 1, fast avståndet mellan häckar ökas mot slutet. Ger succesiv ökad steglängd och fart. Avslutas med fri löpning till kona.

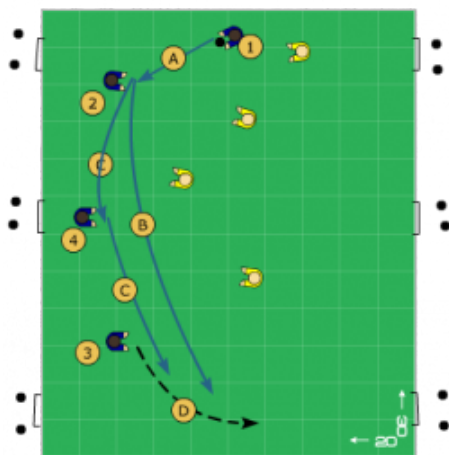
Moment 3(B): Löpning i sidled med höga knän och med olika stegsättningar.

Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (runt häckarna).

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

Moment 5: Jämfota hopp rakt fram och i sidled med höga eller låga knän.



HUVUDEL**Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 35 min**

Anfallsspel
Grunderna för anfall
Smålagsspel - Spelbredd
 (Endast för utespelare)

Tid 20 min**Kommentar:**

Lägg planen t.ex. i straffområdet eller vid mittlinjen och spela i huvudplanens längdriktning.

Organisation - Anvisning:

Spela 4 mot 4 med 6 små mål. Bredd 30 * längd 20m.
 Det är extra roligt att göra mål om det finns småmål med nät.
 Träna anfallsspel med fokus på spelbredd och långa eller korta spelvändningar.
 Spela 3-4 min matcher.

Inlärningsmoment:

Anfallsspel - Spelbredd och spelvändning.

Hur :

Spelbredd är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. Spelbredd utnyttjas bäst genom snabba spelvändningar då motståndarna flyttar över mot en kant. Möjlighet till spelvändning uppstår ofta vid tillbakaspel.

Instruktioner:

1. Spelare 1 vänder tillbaka och (A) gör ett tillbakaspel.
 2. Spelare 2 erbjuder speldjup bakåt och efter mottagningen (gärna i sidled) påbörjar en lång (B) spelvändning till spelare 3 eller en kort (C) spelvändning via spelare 4.
 3. Spelare 3 påbörjar sin löpning utåt (D) för att skapa spelbredd när bakåtpassningen (A) går.
 4. Passningen till spelare 3 (B, C) skall spelas framför så att spelare 3 kan avancera i hög fart och utnyttja att motståndarna inte hinner flytta över.
 5. Bra spelbredd skapar ytor i mitten och möjlighet att göra mål där.
 6. Risken med bra spelbredd är när laget tappar bollen. Det är då lång väg till försvarssida och de farligaste ytorna i centralt. Detta kan motverkas genom att spelare 3 löper utåt (D) först när spelvändningen påbörjas.
- Frys och visa på bra spelbredd, spelvändningar, löpningar och tillbakaspel!

Variationer:

Variera antalet tillslag (färre tillslag gör det lättare för försvarande lag).
 Mål endast efter spelv eller extra poäng vid mål efter spelv.

Anfallsspel
Passningsspel
Passningar - Spelvändning i backlinjen
 (Endast för utespelare)

Tid 15 min**Kommentar:**

Utföres gärna utanför straffområdet.

Organisation - Anvisning:



4-16 spelare. En 4-backslinje genomför spelvändningar. Utför gärna övningen strax utanför straffområdet och utnyttja hela planens bredd. YB spelar närmaste MB (A) som genomför en lång spelvändning via passning till andra YB (B) Se figur 1. Eller så görs en kort spelvändning till andra MB (F) som i sin tur spelar vidare till YB (G). Se figur 2. YB tar med bollen framåt, vänder (C) och spelar bollen tillbaka till närmaste MB (D) som i sin tur genomför en lång eller kort spelvändning (E).

Inlärningsmoment:

Lång eller kort spelvändning i backlinjen.

Hur :

Tänk dig in i en riktig matchsituation där backlinjen rullar runt bollen för att starta sin speluppbyggnad.

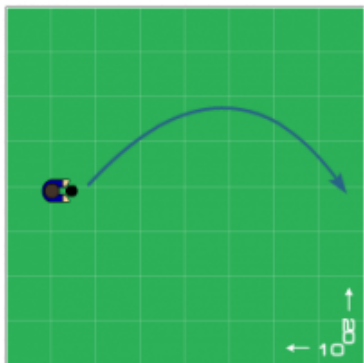
1. Högt passningstempo och hårda passningar gör att motståndarna inte hinner flytta över.
2. MB använder 2 tillslag (medtagning i sidled)
3. Använd rätt fot (foten in mot planen) vid den långa passning.
4. Lång passning framför (B) YB så att denna kan avancera i upp planen.
5. Lång passning på (E) YB för tillbakaspel till MB.
6. Den långa passning görs med fördel som en halvvrst (låg eller hög).

Variationer:

Låt spelarna byta positioner och kant. Variera med spelvändning framför YB (B) för att avancera i upp i planen eller med att spela den långa bollen på YB (E) för tillbakaspel.

Växla mellan kort och lång spelvändning.

Man kan också införa MV samt en MF så att spelvändning växelvis kan gå vi MV och/eller MF.



Målvaktens teknik

Igångsättningar

Mv - Instruktion - Utspark

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

Genomgång Utspark

Visa utförandet

Inlärningsmoment:

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrst direkt i luften,
- Träffa bollen på undersidan,
- Skottbenet skall pendla i en rak bana,
- Fullfölj sparken ordentligt

Variationer:

Vid halvvolleyutspark träffar man bollen strax efter det att bollen studsat i marken, i övrigt samma instruktion.

Målvaktens teknik

Igångsättningar

Mv - Igångsättning av spel

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

3 mv.

Inlärningsmoment:

- mv. 1 kastar/skjuter ett inlägg på mv.2.
- mv. 2 greppar och gör ett utkast till mv.3.
- mv. 3 greppar och skjuter en utspark till mv. 1. etc.

Variationer:

byt positioner

Målvaktens spel

Agerande vid skott

Mv - Position i målet

(Endast för målvakter)





Tid 10 min

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

Grunderna för anfall

Stort spel - Spelbredd/spelvändning

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Kommentar:

Om det endast finns 2 mål måste ena 16-gruppen börja att spela stort spel.

Organisation - Anvisning:

Planstorlek: 1 planhalva med korridorer och en centrallinje. Spela 8 (3-4-1) mot 8 (3-4-1) + 2 mv. Korridorerna är i 1:a hand avsedda för anfallsspelare som ges möjlighet till bra spelbredd och spelvändningar. Anfallsspelare löper in i korridorerna och är ej stationära där. Försvararna får gå in i korridoren först efter att anfallsspelaren tagit emot bollen där.

Inlärningsmoment:

Anfallsspel - Spelbredd och spelvändning.

Hur :

Spelbredd är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. Spelbredd utnyttjas bäst genom snabba spelvändningar då motståndarna flyttar över mot en kant. Möjlighet till spelvändning uppstår ofta vid tillbakaspel.

Instruktioner:

Frys och visa på bra:

1. Spelbredd: Båda YM (spelare 1 och 3) tar ett utgångsläge långt ut mot kanten för att öppna upp ytan i mitten
2. Tillbakaspel (A): Speldjup bakåt ger ofta upphov till tillbakaspel följt av en spelvändning.
3. Spelvändning (B): Snabb spelvändning ger fri yta på kanten för YM att attackera på (D). Spelvändning kan göras lång eller kort via MB.
4. Genom att ha ett inte fullt så brett utgångsläge så ökar chansen att vid bollförlust hinna ner/in på försvarssida. Spelvändningen kan då föregås av en löpning ut på fri yta (C).

Variationer:

Börja med att endast tillåta mål via spelvändning eller annat utspel i korridorerna. Övergå till fritt spel där spelarna själva inser fördelarna med att använda de fria kantonerna. Begränsa antalet tillslag till 3.

Övningen kan också spelas med uppställningen 4-1-3. Fördelen med denna uppställning är att man får 2 st kantspelare på varje sidan. Se vidare övning "Stort spel - Spelbredd/spelvändning (4-1-3)".

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.