

**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 | 5 av 18 |
| Total tid | Spelare: 100 min Målvakter: 100 min |

Titel på detta träningsprogram

Anfallsspel: Passningsspel - Spelvändning; Mv: Igångsättning, utkast, spelvändning

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel - Passningsspel: Spelvändning
Mv syfte: Igångsättning, utkast, spelvändning

Spelarna skall efter träningen veta att SPELVÄNDNING är ett effektivt sätt att anfalla där man spelar bollen från ena kanten till den andra och därmed ytnyttjar de fria ytor som ofta finns där när motståndarna flyttar över mot bollsidan. För att kunna genomföra en spelvändning måste laget ha bra SPELBREDD som ju är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. De övriga är SPELBAR, SPELAVSTÅND och SPELDJUP.

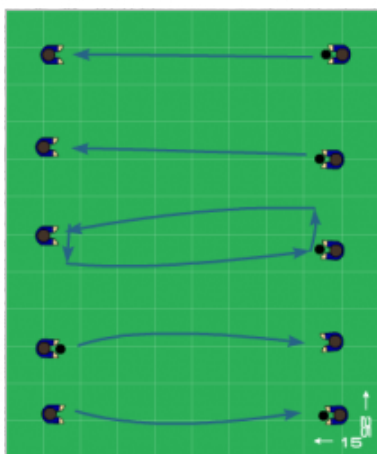
Möjlighet till spelvändning uppstår ofta vid TILLBAKASPEL. För att kunna spela bollen tillbaka måste man ha bra SPELDJUP BAKÅT. Det finns LÅNG SPELVÄNDNING där bollen spelas direkt till andra kanten eller KORT SPELVÄNDNING där den går via andra spelare.

Målvakter: För målvakter är SPELVÄNDNING ett viktigt och vanligt förekommande moment. Det kan t.ex. vara vid TILLBAKASPEL från egen YB eller vid INLÄGG. En grundregel är att försöka sätta igång spelet på MOTSATT SIDA som bollen kom från.

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

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min



Teknik

Passningar

Passningar 2 och 2 - Insida/Utsida

(Endast för utespelare)

Tid 5 min

Kommentar:

Del 1

Moment: 1

Passningar 2 och 2 under rörelse för att komma igång.

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.

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

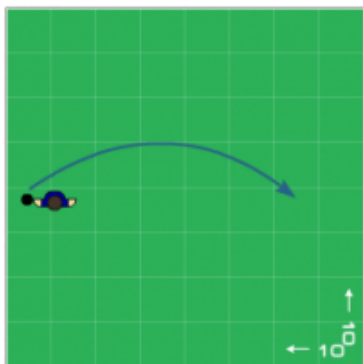
Anfallsspel**Passningsspel****Passningar - Spelvändning i backlinjen**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Smala av planen till 40 m bredd.



MV bildar en egen grupp.

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 halvvrist (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 - Utkast

(Endast för målvakter)

Tid 1 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

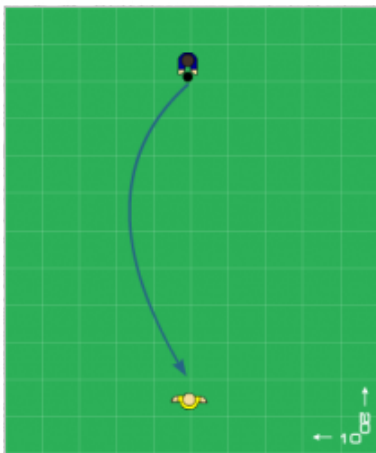
Mv - Utkast

(Endast för målvakter)

Tid 4 min

Organisation - Anvisning:

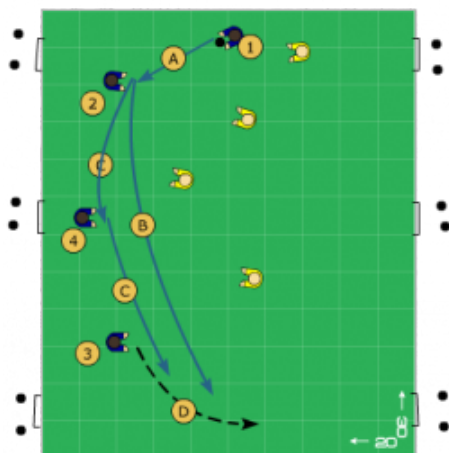
2 mv.

**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.

HUVUDEL**Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min****Anfallsspel****Grunderna för anfall****Smålagsspel - Spelbredd**

(Endast för utespelare)

Tid 20 min**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 :

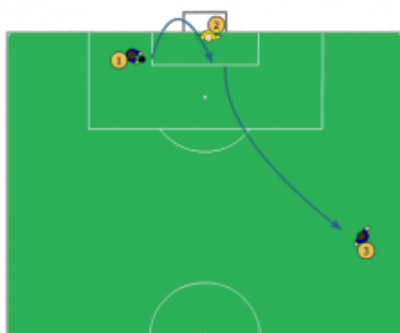
Spelbredd är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel.
Spelbredd utnyttjas bäst genom snabba spelvändningar då motståndarna flyttar över mot en kant. Möjlighet till spelvändning uppstår ofta vid tillbakaspel.

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 spel eller extra poäng vid mål efter spel.



Målvaktens teknik
Igångsättningar
Mv - Igångsättning av spel genom utkast
 (Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

3 mv. ett mål

mv1 kastar in en boll i straffområdet. Mv 2 hoppar upp / springer och fångar bollen och gör ett utkast mot mv.3 så snabbt som möjligt.

Inlärningsmoment:

Mv skall höras när han/hon agerar.

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.

Variationer:

Byt mv efter 7-8 kast



Målvaktens teknik
Igångsättningar
Mv - Igångsättning av spel
 (Endast för målvakter)

Tid 10 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



Anfallsspel
Inlägg med avslutningar
Spelvändning med inlägg
 (För utspelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Del 1

10 min åt höger, 10 min åt vänster

Organisation - Anvisning:

8-16 spelare + mv.

Passar för 4-3-3 eller 4-1-3 uppställning.

4 spelare/försök genomför spelvändning och inlägg.

Rotera positioner i bollens riktning efter utfört försök.

Kör både från hö och vä.

Del 1 (Figur 1):

A. YFW (1) spelar tillbaka bollen på OMF's (2) bortre fot

B. OMF (2) använder 2 tillslag (medtagning i sidled)

C. Den andra YFW (3) löper mot och mottager en kort spelvändning

D. OMF (2) löper med sin passning och visar tecken (handen) för tillbakaspel och mottager tillbakaspel från YFW (3)

E. OMF fullföljer spelvändningen via utspel framför YB (4)

F. YB (4) driver ner mot kortlinjen med fart

G. Inlägg mot 1: stolpen, 2:a stolpen eller straffpunkt dit de övriga spelarna båglopt.

Del 2 (Figur 2):

Samma som del 1 med skillnaden att nu används en lång spelvändning i luften (C) på bågloppande YMF (3) eller efter marken framför YB (4). Notera att i denna variant kan positionerna vid inlägg bli annorlunda (se figur).



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.