

**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	8 av 18
Total tid	Spelare: 105 min Målvakter: 105 min

Titel på detta träningsprogram

Försvårsspel - Individuell Press Felvänd; Mv: Skott och Friläge

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Försvårsspel - Individuell Press mot felvänd anfallare
Mv Syfte: Skott och Friläge

Denna träning handlar om att försvara sig mot felvänd anfallare eller där ni är vända mot samma håll. Efter träningen skall spelarna kunna begreppen:

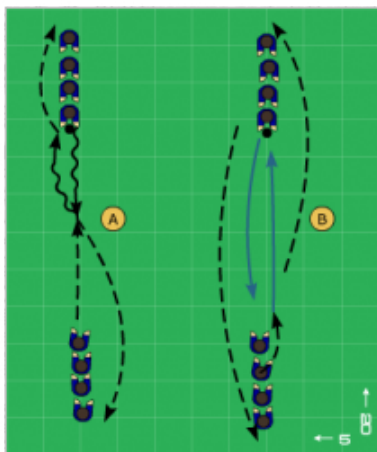
1. PRESS: Utförs mot bollhållare i syfte att hindra och begränsa bollhållarens möjligheter eller helst erövra bollen.
2. PRESSAVSTÅND: Avstånd till bollhållaren. Ett bra pressavstånd föregås ofta av ett bra markeringsavstånd. Om man är tillräckligt nära bollhållaren tvingas denna att titta ner på bollen vilket i sin tur inskränker anfallarens möjligheter att se olika passningsalternativ.
3. RÄTTVÄND BOLLHÅLLARE: Bollhållare vänd i anfallsriktningen (mot motståndarnas mål).
4. FELVÄND BOLLHÅLLARE: Bollhållare med ryggen mot motståndarnas mål.
5. STYRNING: Fördröjande press i en specifik riktning. Ofta mot rättvänd motståndare.
6. Pressens art och målsättning varierar med situation och var på planen den utförs. Mot en FELVÄND bollförare kan man pressa hårdare och oftast har man syftet att bryta och erövra bollen eller åtminstone inte låta denne vända upp.
7. En TACKLING kan vara ett bra sätt att erövra bollen.
8. Målvakten hjälper till att dirigera försvarspelet och vem och hur pressen genomförs. Om situationen är nära mål blir målvakten också ett understöd till pressaren.

Se också S2S Moment 104 - Press och Moment 109 - 1 mot 1 felvänd.

Förutsättningar: 48 utespelare fördelat på 2 st 24-grupper. 24-gruppen delas i sin tur i 3 st 8-grupper eller 4 st 6-grupper. 4 mål/plan. 4-8 instruktörer/plan.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min



Teknik

Tacklingar

Kolonnövning - Bryta/Motlägg

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:

Del 1 (Driva) och del 3 (Bryta, B i figur)).

Organisation - Anvisning:

6-10 spelare i 2 led (kolonn). En boll.

Inlärningsmoment:

Brytning och motlägg.

Hur :

Instruktioner

Motlägg:

1. Undvik att sparka - försök i stället att blockera bollen med bra balans och tyngdpunkten bakom bollen
2. I samband med motlägget för gärna foten uppåt och framåt för att om möjligt föra med dig bollen över motståndarens fot.
3. Satsa inte allt på ett kort utan var bakom bollen hela tiden.

Brytning:

4. Läs spelet (passningen) och ta steget in framför din motståndare
 5. Titta gärna upp innan för veta vad du skall göra av bollen. Om du passar med ett tillslag kallas det för brytpassning.
- Brytpass är ofta starten till en lyckad omställning från försvar till anfall.

Variationer:

Del 1: Driva

Moment 1: Driv med hö och vä fot

Moment 2: Driv med insidan resp utsidan (båda fötterna) runt motståndare helt varv (2 bollar).

Moment 3: Byt boll med varandra på halva vägen. Hö och vä fot. (2 bollar)

Del 2: Motlägg (A) - Blockering

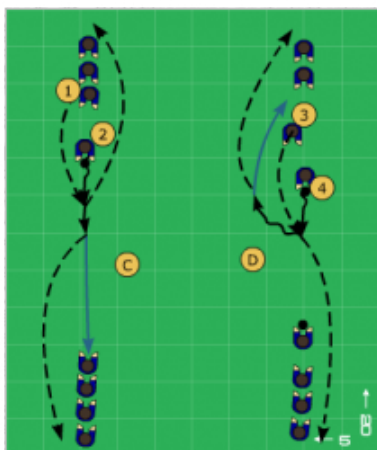
Moment 4: Mottagning, driv fram, motlägg (blockering), icke bollförare vinner motlägg m hö resp vä fot. Passiv försvarare (mellanting mellan överlämning och motlägg).

Del 3: Brytning (B)

Moment 4: Brytning och passning m hö och vä fot (2 tillslag).

Moment 5: Brytpassning m hö resp vä fot (1 tillslag).

Brytning endast i ett led. Vanlig passning i andra. Byt efter en stund

**Teknik****Tacklingar****Kolonnövning - Tackla**

(Endast för utespelare)

Tid 5 min**Kommentar:**

Del 1: Skuldertackling

Organisation - Anvisning:

6-10 spelare i 2 led (kolonn). En eller två bollar.

Inlärningsmoment:

Tackla (Skuldertackling och glidtackling).

Hur :

Skuldertackling:

1. Förbered tacklingen genom att ha tyngdpunkten på ditt borte ben
2. Flytta kroppen och tyngdpunkten mot ditt inre ben samtidigt som du sätter in inre foten framför motståndaren.
3. Låg tyngdpunkt och bra balans är viktigt för att vinna duellen.
4. Det finns två tekniker: 1. Erövra bollen samtidigt som du tacklar 2. Tackla först och ta bollen efter (innan motståndarens återfått sin balans).

Glidtackling:

5. Insidan. Fäll kroppen, glid på benet närmast motståndaren, pendla med borte fot och bryt med insidan av denna.
6. Utsidan. Glid på närmsta ben och bryt med utsidan av foten på det benet du glider på.
7. Efter glitacklingen är det viktigt att resa sig fort med bollen under kontroll.

Variationer:

Del 1: Skuldertackling (C)

Moment 6: Spelare 1 löper ikapp spelare 2 tacklar och erövrar bollen för att sedan passa den vidare. Tackla från både hö och vä sida.

Del 2: Glidtackling (D)

Moment 6: Spelare 3 löper ikapp spelare 4 glidtacklar och erövrar bollen för att sedan passa den tillbaka till sitt led. Glidtackla både med insidan och utsida foten.

Målvaktens teknik**Att fånga bollen****Mv - Målvaktscirkel**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**

Mv placeras i en cirkel. Mv 1 ropar sitt namn och kastar bollen till valfri Mv. Byter sedan plats med densamma. Mv 2 upprepar vad Mv 1 gjorde

**Inlärningsmoment:**

Grepptechnik, kommunikation

Hur :

Grepptechnik
tummar pekfinger bakom, dämpa bollen med under armar, Fånga bollen framför dig.

Tydligt visa med kropp och språk vem du levererar bollen till

Variationer:

flera bollar i cirkeln samtidigt

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv - Uppvärmning skott**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**

2 o 2 1 boll. 1 slår markboll rakt på 2 som fångar, upprepa 10 ggr. Byt uppgift . 2 skjuter mot 1.

Samma org. som ovan men bollar i midjehöjd

Samma org. som ovan men boll i grepp

Inlärningsmoment:

Komma igång. att hålla bollen

Hur :

Markbollar:

1. Böj knäna ordentligt
2. Ihop med armbågarna
3. Låt bollen rulla in i famnen

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

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 45 min, goalkeepers - 45 min



Försvarsspel

1-1 situationer

1 mot 1 - Press mot felvänd spelare

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

4-6 spelare: 2 spelar aktivt och 2-4 assisterar som understödjare och mottagare. 10*20 m.

A. Spelare 1 passar bollen till spelare 3 som tar emot felvänd. Spelare 2 pressar.

B. Spelare 2 försöker vänd och driva ner bollen till kortlinjen eller

C. passa bollen till spelare 4.

Om försvararen (spelare 2) bryter så spelar denne upp bollen så fort som möjligt till spelare 1 (tänkt uppspel). Efter ett försök kommer de två vilande spelarna in och gör samma sak. Turas om att vara anfallare resp. försvarare.

Inlärningsmoment:

Press - 1 mot 1 mot felvänd spelare

Hur :

Press mot felvänd anfallare i 1 mot 1 (D):

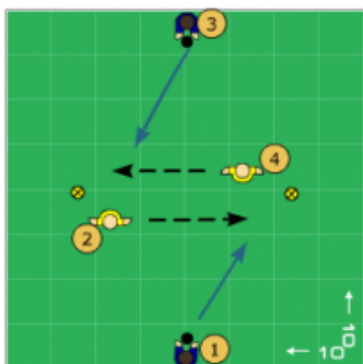
1. Pressa hårt dvs så att anfallaren inte kan vända upp.
2. Undvik kontakt med anfallaren. Anfallaren får då problem att veta var du är och på vilken sida du ev. gör utfall på.
3. Försök att pressa motståndaren mot han sämre fot eller åt ett ofarligt område på planen så att det blir svårt för anfallaren att passa sin medspelare eller driva över linjen.
4. Agera halvt rättvänd, det är då lättare att följa motståndarens rörelser.
5. Du skall kunna se bollen hela tiden.
6. Låg tyngdpunkt gör att du snabbt kan agera på motståndarens rörelser.
7. Brytning sker lämpligast när anfallaren försöker vända upp.
8. I samband med den inledande passning (dvs när försvararen övergår från markering till press) kan du ta steget fram och bryta om hinner och inte anfallaren är noga med att skydda bollen.
9. Försök att titta upp innan ev. brytning för att veta vad du skall göra med bollen efteråt.

Variationer:

Variera med att driva över kortlinjen (B) eller passa till spelare som rör sig på kortlinjen (C). Vid brytning kan den nya anfallaren göra samma sak (uppspel).

Variera också att pressa mot rättvänd anfallare. Pressen skall då vara mer styrande och fördröjande och inte lika hård (se övning 1 mot 1 - Press mot rättvänd spelare).

Vill man blanda press mot rättvänd och felvänd kan man tillåta tillbakaspel till understödjaren. Småmål kan också användas. Kan också köras mot stort mål och mv.



Målvaktens teknik

Fallteknik

Mv - Fallteknik - Markbollar, nära mv

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation - Anvisning:

4 målvakter.

Inlärningsmoment:

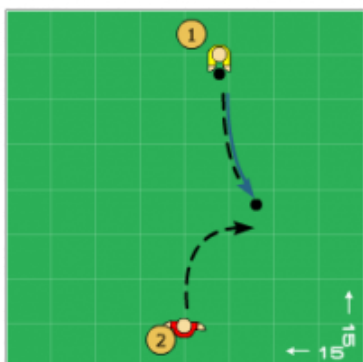
1 skjuter bollen till vänster om 2 som kastar sig och greppar den. Samtidigt skjuter 3 på 4. efter skott byter 2 o 4 plats. Nya skott.

Hur :

vinkla frånskjutsfoten snett utåt. landa på mjukdelar. ta bollen framför dig

Variationer:

Byt uppgift. Byt riktning



Målvaktens spel

Agerande vid frilägen

Mv - Instruktion Friläge, fallteknik-motst. nära mv

(Endast för målvakter)

Tid 5 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



Målvaktens spel

Agerande vid frilägen

Mv - Friläge i kolonn

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation - Anvisning:

1 Driver bollen mot 2 som försöker rädda ett friläge. Räddar han lägger han ner bollen och gör ett friläge mot 3

Räddar han inte tar han ny boll och kör mot 3

1 ställer sig sist i ledet

Hur :

Stå upp så länge som möjligt. Ju närmare bollhållaren ju lägre tyngdpunkt. "smyg" ut. rör dig när bollen lämnar bollhållarens fot

Variationer:

Dribbla förbi mv eller skjut förbi mv

Teknik

Tacklingar

1 mot 1 - Tackla

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Tackla, bryta och vinn boll (duellen).

Organisation - Anvisning:



Del 1: 2 och 2 provar tacklingar i låg fart. Visa på instruktioner.

Del 2: 6-10 spelare + mv. 2 led mot stort mål. Yta: 15*25m
Tränaren passar ut bollen (se figur). Spelare 1 och spelare 2 löper mot bollen och försöker vinna duellen med en tackling och göra mål. Byt led efter varje försök.

Tränaren anpassar passningen efter spelarnas snabbhet och position. Viss försiktighet krävs för att undvika skador.

Inlärningsmoment:

Skuldertackling och glid tackling.

Hur :

Skuldertackling:

1. Förbered tacklingen genom att ha tyngdpunkten på ditt borte ben
2. Flytta kroppen och tyngdpunkten mot ditt inre ben samtidigt som du sätter in inre foten framför motståndaren.
3. Låg tyngdpunkt och bra balans är viktigt för att vinna duellen.
4. Det finns två tekniker: 1. Erövra bollen samtidigt som du tacklar 2. Tackla först och ta bollen efter (innan motståndarens återfått sin balans).
5. Använd rak arm (inga armbågar)

Glid tackling:

6. Insidan. Fäll kroppen, glid på benet närmast motståndaren, pendla med borte fot och bryt med insidan av denna.
7. Utsidan. Glid på närmsta ben och bryt med utsidan av foten på det benet du glider på.
8. Efter glid tacklingen är det viktigt att resa sig fort med bollen under kontroll.

Variationer:

Moment 1: Skuldertackling (A)

Variera med att t.ex. stå med ryggen mot eller att ligga ner. Ibland kan man lura motståndaren genom att hoppa undan istället för att tackla.

Moment 2: Glid tackling (B)

Spelare 2 har närmare till bollen vilket ger spelare 1 ett naturligt läge för glid tackling.

Försvarsspel

Grunderna för försvar

2 mot 2 - Med understödjare mot mål

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Tillämpa markeringsförsvar man-man och träna på att komma in i press och press mot rättvänd. Starta gärna med utkast från Mv.

Organisation - Anvisning:

6-11 spelare/plan: Spel 2 mot 2 med understödjare mot stort mål med målvakt. Bryter försvararna kan dom göra mål i 2 st småmål.

Variera med att starta spelet från mv eller mittplan.

Spela tills bollen är död.

Inlärningsmoment:

Press med understöd/täckning och markering - 2 mot 2.

Farliga ytor och försvarssida.

Hur :

A. Instruktioner till försvarsspelarna (när passningen från understödjaren går):

1. Spelare 3. Press på bollhållaren
2. Spelare 4 kombinerar ansvaret som understöd till pressande spelare och markering av den andra anfallaren.

B. Instruktioner till försvarsspelarna i situation vid passning i sidled:

3. Spelare 4 övergår från markering/understöd till press.
4. Spelare 3 faller ner och avståndsmarkerar samtidigt som understöd lämnas till den nya pressaren.

C. Instruktioner till vid överlapp (zonmarkering):

5. Lämna över spelare och håll fast vid inbördes positioner.

Övrigt: Farliga ytor/försvarssida

6. De farligaste ytorna är bakom försvarslinjen dvs mellan backarna och



målet. Dessa skall alltid prioriteras framför press.

7. Så länge resp. spelare är på försvarssida dvs mellan sin anfallare och målet läget under kontroll.

Variationer:

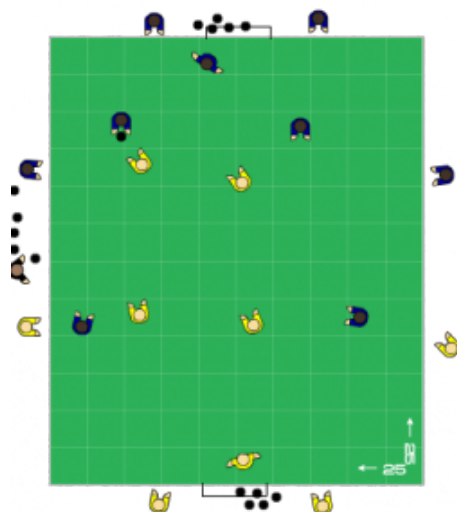
Kan varieras med olika försvarsmetoder:

1. Man-man markering
2. Zonmarkering
3. Kombinationsmarkering
4. Positionsförsvar

Kan användas med eller utan offside.

AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min



Försvarsspel

Försvar vid straffområdet

Tempospel - Bryta/Tackla

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Starta genom att mv passar felvänd fw. Därifrån fritt spel.

Organisation - Anvisning:

16 spelare + 2 mv. Planstorlek: ca 25*25-30m, stora mål. Spela 4+mv mot 4+mv. 2 lag spelar, 2 lag vilar. 2 min/match. Flygande snabbt byte vid signal. Spelet startar alltid hos bollförande målvakt. Bonus vid mål dvs bollen börjar hos egen mv. Högt tempo. Fokus på försvarande lag och dess försvarsspel och speciellt brytning, tackling och motlägg.

Inlärningsmoment:

Försvarsspel - Bryta och tackla i spelsituation.

Hur :

Försvarande lag - allmänt:

1. Sätt snabb press
2. Hindra motståndare att bli rättvänd/bryt passning
3. Flytta över mot bollsidan och styr kollektivt utåt.

Brytning:

4. Försök att läsa passningen och stiga framför din anfallare
5. Brytning kan göras antingen med brytning och passning (2 tillslag) eller brytpassning (1 tillslag)

Motlägg: Se övning "1 mot 1 - Motlägg"

Tackling: Se övning "1 mot 1 - Tackling"

Variationer:

Kan varieras med att Mv startar med uppspel eller utkast på fw. På det sättet tränar man mer mot felvänd anfallare och har chans att bryta. Startar man spelet från sidan blir det fler motlägg och tacklingar. Uppmuntra och instruera i brytning, tackling och motlägg.

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

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Utanför planen.

Kontrollera att spelarna kan försvarsbegreppen enl ovan!

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.