

**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	7 av 18
Total tid	Spelare: 125 min Målvakter: 125 min

Titel på detta träningsprogram

Försvårsspel - Individuell Press Rättvänd; Mv: Skott och Friläge

Öppna kommentarer

Spelarlyftet

Syfte: Försvårsspel - Individuell Press mot rättvänd anfallare

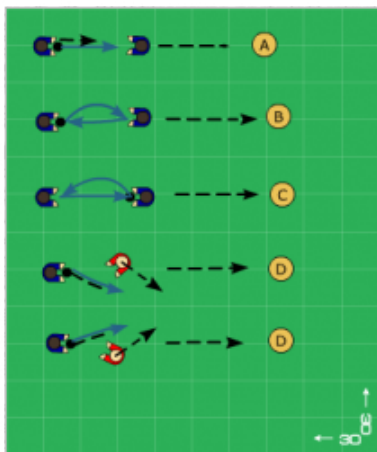
Mv Syfte: Skott och Friläge

Denna träning handlar om att försvara sig mot rättvänd anfallare eller där anfallare och försvarare är vända mot varandra. 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 RÄTTVÄND bolförare med bollen under kontroll kan det vara svårt att erövra bollen och speciell nära eget mål bör man då inrikta sig på att STYRA och FÖRDRÖJA bolföraren. Längre upp på plan kan man ta större risker och då oftare ha målsättningen att erövra bollen. Det är m.a.o. en balans mellan att försöka erövra bollen men inte sälja sig.
7. 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 110 (Bryta) och 111 (Fördröja).

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 - 25 min, goalkeepers - 25 min

Försvårsspel
1-1 situationer
2 och 2 tvärs plan - Bollteknik och styrning

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:

Prioritera styrning (Del D)!

Organisation - Anvisning:

Gruppera 2 och 2. Jobba fram och tillbaka från långlinjen till halva plan. Diverse tekniska moment samt fotställning (styrning) under rörelse. Byt uppgifter på hemvägen.

Inlärningsmoment:

Del A-C: Teknik - passning/mottagning

Del D: Försvårsspel - styrning (Press mot rättvänd spelare)

Hur :

Allmänt (Del A-C):

1. Rytmisk och avslappnad i kroppen
2. Jobba "uppe på tårna"
3. Titta på bollen

Styrning (Del D):

4. Sidställd fotställning (ca 45 grader från bolföraren) och håll ut något i sidled från bollhållaren
5. Blicken på motståndare och boll (extra viktigt när du växlar håll)
6. Styr- och pressavstånd (tillräckligt nära för att hota och begränsa anfallarens alternativ men inte för nära då du kan bli förbisprungen).

Variationer:

Del A: Passning och Mottagning.

Moment 1,2: Passning med breddsidan, mottagning med fotsulan resp insidan (hö och vä).

Moment 3: Passning med breddsidan, tillbakaspel med insidan (hö och vä).

Del B: Kast och tillbakaspel under bakåtrörelse.

Moment 4,5: Volley breddsidan och vrist (hö och vä).

Moment 6: Nick med upphopp.

Del C: Kast och tillbakaspel under framåtrörelse.

Moment 7, 8: Volley breddsidan och vrist (hö och vä).

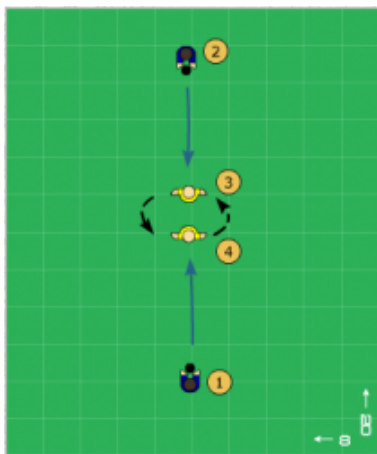
Moment 9,10: Mottagning lås och bröst med valfritt tillbakaspel (hö+vä).

Moment 11, 12: Nick med markkontakt resp upphopp (ett ben).

Del D: Drivning från sida till sida med sidställd fotställning (styrning).

Moment 12,13: Driv med bara hö resp vä fot.

Moment 14,15: Driv med bara insidan resp utsidan.

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv - Grepp (platsbyte) - Isolerat**

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

4 målvakter. 2 bollar.

Målvakt 1 och 2 har var sin boll och kastar/skjuter på 3 respektive 4 samtidigt. Målvakt 3 och 4 greppar och kastar tillbaka bollen. Sedan byter målvakt 3 och 4 plats och gör samma sak. 1 och 2 byter uppgift med 3 och 4 efter ett "x" antal bollar.

Inlärningsmoment:

Grepp teknik på skott vid ansiktshöjd.

För att greppa bollar vid ansiktshöjd.

Hur :

Målvaktens utgångsställning

- Axelbrett mellan fötterna
- Fötterna bredvid varandra parallellt
- Lätt böjda knän och armar
- Mjuk i knäna
- Tyngden på främre delen av foten
- Låg tyngdpunkt
- Händerna framför kroppen
- Armbågarna intill kroppen
- Upp med blicken

Grepp teknik

- Målvaktens utgångsställning
- Tummar och pekfinger bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)
- Händerna framför ansiktet
- Lätt böjda armar
- Mjuk i armbågslederna – dämpar farten
- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)
- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

Variationer:

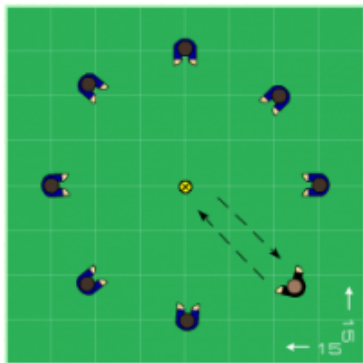
Målvaktstränaren ställer sig lite i vägen för målvakterna 3 och 4.

Variera mellan rullande skott, liggande skott, volleyskott, underarmskast, överarmskast för servaren.

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 - 70 min, goalkeepers - 70 min

Försvarsspel**1-1 situationer****1 mot 1 - Press mot rättvänd spelare**

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:

Använd gärna småmål (3-manna) alt driva över linjen.

Organisation - Anvisning:

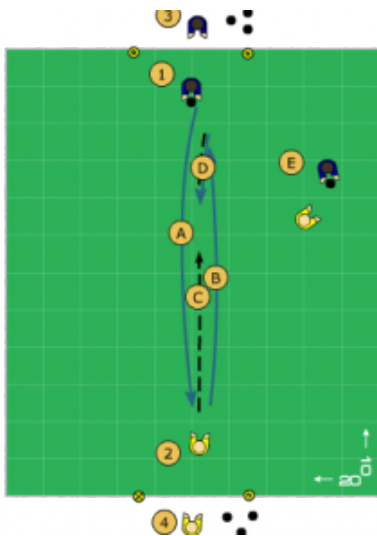
4-6 spelare: 2 spelare och 2-4 vilar. 20m lång * 10m bred m två 4m konmål.

A. Spelare 1 (anfallare) passar bollen till spelare 2 (försvarare) som

B. tar emot och spelar tillbaka.

C. Efter passning löper försvararen upp mot anfallaren och sätter press.

D. Anfallaren utmanar och försöker finta och dribbla förbi försvararen och



göra mål. 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 rättvänd spelare

Hur :

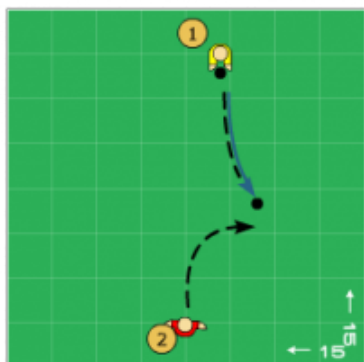
Press (styrning) mot rättvänd anfallare i 1 mot 1 (E):

1. Kom snabbast möjligt in på lagom pressavstånd. Pressavståndet avgörs av om anfallaren har kontroll på bollen samt hur snabb/kvick vederbörande är.
2. Bromsa in i tid för att inte bli överspelad "sälja sig".
3. "Fånga upp" och fördröj anfallaren dvs minska hans fart och valmöjligheter genom att styra honom mot ena sidan.
4. Styr anfallaren utåt mot en kant och gärna mot hans svaga fot.
5. Tänk på fotställningen som skall vara 45 grader i löpriktningen samt att blicken alltid skall vara riktad mot bollen och anfallaren.
6. När anfallarens fart minskat och du lyckas styra honom mot en kant kan du öka pressen och minska pressavståndet och kanske t.o.m bryta eller erövra bollen.
7. I samband med brytning är det ofta effektivt att gå in med kroppen mellan anfallaren och bollen innan du erövrar bollen.
8. Vik anfallaren inåt så "släpar" du det bakre benet för brytning.

Variationer:

Variera med passning på marken och i luften.

Variera också att pressa mot felvänd anfallare. Pressen skall då vara hårdare och pressningsavståndet kortare med ett tydligt syfte att hindra anfallaren från att vända upp



Målvaktens spel

Agerande vid frilägen

Mv - Fallteknik: motståndare nära målvakt - Isolerat
(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

Spelare 1 driver mot målvakt (2). Spelare 1 slår bollen lite framför sig. Målvakten tar några snabba steg framåt, lägger sig och greppar bollen. Byt uppgift efter ett tag.

Inlärningsmoment:

Fallteknik: motståndare nära målvakt

För att kunna göra utrusningar när motståndaren är nära målvakten

Hur :

- En fot framför den andra i utgångsställningen.
- 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.
- Undvik rotation.

Försvarsspel

1-1 situationer

1 mot 1 - Press utåt kanten
(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Organisation - Anvisning:



4-16 spelare + mv: 2 spelare/försök. Ett drygt straffområde. försvararen (Spelare A) startar med passning upp till anfallaren (spelare B) som tar emot med en medtagning inåt i planen och utmanar försvararen som då sprungit framåt och inåt i planen. Anfallaren utmanar och försöker finta och dribbla förbi försvararen och göra mål. Bollen får inte passera mittlinjen. Efter försöket byter man position och turas om att vara anfallare resp. försvarare.

Vid bollvinst försöker försvararen att spela upp bollen i det lilla målet (uppspel).

Varannat försök från hö resp vä. sida av straffområdet.

Inlärningsmoment:

Press utåt kanten mot rättvänd anfallare - 1 mot 1
Fördröja och bryta.

Hur :

Press (styrning) mot rättvänd anfallare i 1 mot 1:

1. Kom snabbast möjligt in på lagom pressavstånd. Pressavståndet avgörs av om anfallaren har kontroll på bollen samt hur snabb/kvick vederbörande är.
2. Bromsa in i tid för att inte bli överspelad "sälja sig".
3. "Fånga upp" och fördröj anfallaren dvs minska hans fart och valmöjligheter genom att styra honom mot ena sidan.
4. Styr anfallaren utåt mot kanten och bort från "slottet" .
5. Tänk på fotställningen som skall vara 45 grader i löpriktningen samt att blicken alltid skall vara riktad mot bollen och anfallaren.
6. När anfallarens fart minskat och du lyckas styra honom mot kanten kan du öka pressen och minska pressavståndet och kanske t.o.m bryta eller erövra bollen.
7. I samband med brytning är det ofta effektivt att gå in med kroppen mellan anfallaren och bollen innan du erövrar bollen.
8. Viker spelaren inåt så "släpar" du det bakre benet för brytning.
9. Efter brytning spela upp bollen så fort som möjligt i det lilla målet (uppspel).

Variationer:

Variera med passning på marken och i luften.



Målvaktens spel

Agerande vid skott

Mv - Skott/Djupledsspel - Funktionell

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Mv-instruktör leder!

Organisation - Anvisning:

4-16 spelare + mv: 2 spelare/försök. Ett drygt straffområde. försvararen (Spelare A) startar med passning upp till anfallaren (spelare B) som tar emot med en medtagning inåt i planen och utmanar försvararen som då sprungit framåt och inåt i planen. Anfallaren utmanar och försöker finta och dribbla förbi försvararen och göra mål. Bollen får inte passera mittlinjen. Efter försöket byter man position och turas om att vara anfallare resp. försvarare.

Vid bollvinst försöker försvararen att spela upp bollen i det lilla målet (uppspel) alternativt avsluta mot motsatt mål (Se Figur 2)

Varannat försök från hö resp vä. sida av straffområdet.

Inlärningsmoment:

Tydliggöra samarbetet mellan målvakt och back för press utåt mot rättvänd anfallare - 1 mot 1 + MV.

Hur :

Målvakt:

1. Målvakt ber försvarare att snabbt komma i skottlinje på motsatt sida. (kommunikation)
2. Målvakten ser till att försvararen först ser till täcka en del av målet innan den pressar utåt. (kommunikation)
3. Målvakt agerar understöd för försvararen. Därför är rätt avstånd viktigt.
4. Sker skott skall försvararen se till att täckt en del av målet och stängt alla möjligheter att "skjuta igenom" försvararen.
5. Målvakten ansvarar för skott vid närmaste stolpe.
6. Tänk på din utgångställning.
 - Risk för djupledsball: ena benet framför det andra
 - Risk för distansskott/skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
7. Vid skott skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.
8. Kommer anfallaren förbi försvararen skall målvakt eftersträva att ta



bollen framför fötterna på anfallaren. Använd instruktioner vid FALLTEKNIK nedan beskrivet.

SKOTT:

8. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
9. Stå i linje mellan bollen och den delen av målet som inte täcks av försvararen.
10. Markkontakt vid skottögonblicket.

FALLTEKNIK (Motståndare är nära målvakten):

11. Gör snabb utrusning.
12. Om du kastar dig åt vänster skall du i sista steget skjuta ifrån med vänster fot och rikta den snett framför.
13. Fånga bollen snett framför.
14. Landa på sidan.
15. Undvik rotation framåt med benen.

Se övningen "1 mot 1 - Press utåt kanten" för specifika instruktioner för försvararen.

Variationer:

Variera med passning på marken och i luften.

FIGUR 2:

Om brytning (A) sker får försvararen göra mål på motsatt mål (B). Oavsett om brytning sker eller inte startas ett nytt anfall från motsatt sida (C) på andra planhalvan. Övningen flyter på som vanligt (D). Spelare byter kö genom att gå till andra planhalvan (Gula mot Blåa).

**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

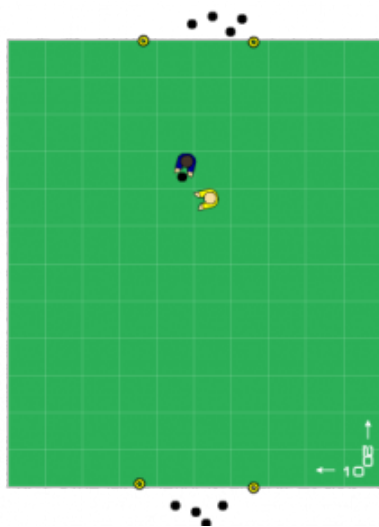
6. De farligaste ytorna är bakom försvarslinjen dvs mellan backarna och målet. Dessa skall alltid prioriteras framför press.
7. Så länge resp. spelare är på försvarssida dvs mellan sin anfallare och målet läget under kontroll.

Variationer:

Kan varieras med olika försvarsmetoder:

1. Man-man markering
2. Zonmarkering
3. Kombinationsmarkering
4. Positions försvar

Kan användas med eller utan offside.

**AVSLUTNING****Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min****Försvarsspel
1-1 situationer****1 mot 1 - Allsvenskan**
(För utespelare och målvakter)**Tid** 20 min**Kommentar:**

4 spelare/plan. 2 spelare, 2 vilar. Vilande spelare bakom mål. Spela 1 min. Om oavgjort - klunsa!

Allsvenskan med stora mål och mv.

Organisation - Anvisning:

2 spelare/plan: Många planer med måtten 10*20 m med 2 st 4 m konmål. Spela 1-2 min matcher. Segrare flyttar upp mot Allsvenskan och förloraren flyttar ner mot de lägre serierna. Använd gärna stora mål och målvakter på någon av planerna (företrädevis Allsvenskan).

Inlärningsmoment:

Spel 1 mot 1.

Hur :

Försvar - Press (styrning) mot rättvänd anfallare:

1. Kom snabbast möjligt in på lagom pressavstånd. Pressavståndet avgörs av om anfallaren har kontroll på bollen samt hur snabb/kvick vederbörande är.
2. Ligg hela tiden på försvarssidan och "gå inte bort dig".
3. Styr anfallaren utåt mot en kant och gärna mot hans svaga fot.
4. Tänk på fotställningen som skall vara 45 grader i löpriktningen samt att blicken alltid skall vara riktad mot bollen och anfallaren.
5. När anfallarens fart minskat och du lyckas styra honom mot en kant kan du öka pressen och minska pressavståndet och kanske t.o.m bryta eller erövra bollen.
6. I samband med brytning är det ofta effektivt att gå in med kroppen mellan anfallaren och bollen innan du erövrar bollen.

Anfall 1 mot 1:

7. Utmana
8. Finta/dribbla
9. Tempoväxla i samband med dribblingen
10. Värdera så att du inte "säljer dig" dvs motståndaren bryter när du är på väg framåt.

Variationer:

Variera planstorlek och mål. Med eller utan mv.

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 lå
 4. Baksida lå
 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.