

**Detta träningsprogram tillhör nivå 3 i utbildningsplan:  
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

<b>Rubrik på nivån</b>	Lära att träna, 5-manna 2-2, 12 Träningsprogram
<b>Åldersgrupp</b>	Nivå 2: 9 år
<b>Gjord av</b>	Spelarlyftet
<b>Träningsprogram nummer</b>	3 av 12
<b>Total tid</b>	Spelare: 90 min Målvakter: 90 min

**Titel på detta träningsprogram**

Anfallsspel: Grundförutsättning - Spelbar

**Öppna kommentarer**

Spelarlyftet  
Syfte: Anfallsspel - Spelbar  
Mv syfte: Samma som utespelare

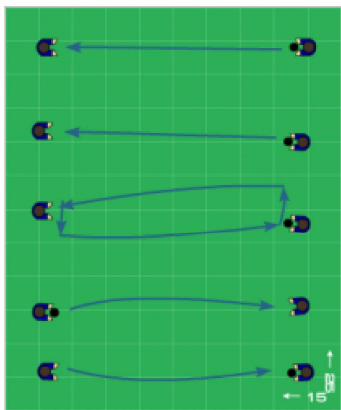
Spelarna skall efter träningen veta att SPELBAR är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. De övriga är SPELAVSTÅND, SPELBREDD och SPELDJUP. Genom att BOLLFÖRANDE spelare alltid har flera SPELBARA alternativ är det lätt få igång ett bra passningsspel.

Att vara SPELBAR innebär att att man har en position där bollförande spelare kan nå dig med en passning efter marken. För att bli SPELBAR är det viktigt att man rör sig och att man gör det i tid.

SPELBAR är den enskilt viktigaste komponenten i passningsspel och något man behöver träna mycket på oavsett hur gammal man är. Att GÖRA SIG SPELBAR ökar dina chanser att få bollen. Om bollföraren alltid har SPELBARA MEDSPELARE underlättare det dennes situation.

Förutsättningar: ca. 30 utespelare, 6 5-mannamål/plan. Grupper om 2, 4, 6 eller 10 spelare.

**UPPVÄRMNING****Varaktighet: spelare - 25 min, goalkeepers - 25 min**

**Teknik****Passningar****Passningar 2 och 2 - Inside/Utsida**

(För utspelare och målvakter)

**Tid** 20 min**Kommentar:**

Börja med Del 2 stillastående och sedan Del 1 under rörelse.

**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 när 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 Inside (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.

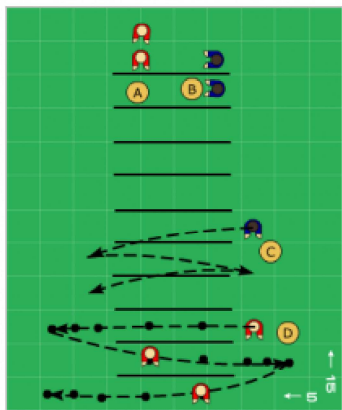
Moment 3: 2 tillslag - Medtagning m hö insida - passning m vä insida.

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****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 stegisättningar.

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****Kvadraten - 3 mot 1**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 15 min**Organisation - Anvisning:**

4 spelare, 1 boll, Kvadrat 6\*6m. 3 spelare passar bollen mellan varandra och en jagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så byter jagaren med den som missar. Var noga med att hålla er innanför linjerna. 2 tillslag

**Inlärningsmoment:**

Spelbar, passning och mottagning.

**Hur :**

SPELBARHET: I övningen tränar man i 1:a hand spelbarhet.

1. Bollhållaren skall alltid ha 2 passningsalternativ.
2. 3:e man (den som varken passar eller tar emot) måste alltid röra sig ur passningsskugga och gör sig spelbar.
3. Påbörja rörelsen tidigt, gärna i samband med att passningen går. Detta gäller vare sig man passar eller är 3:e man.

**PASSNING:**

4. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.
5. Passningens riktning. Genom att passa på mottagarens främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på bortre fot signalerar mottagning.
6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

**MOTTAGNING:**

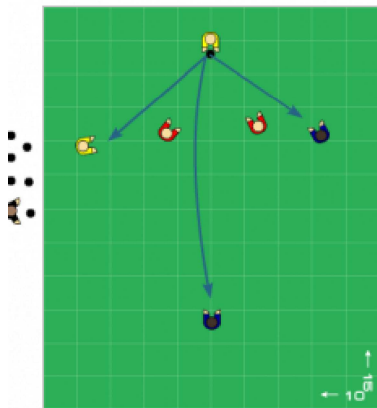
7. Möt alltid sidställd och i vinkel.
8. Använd mottagning (1:a touch där man tar med sig bollen i någon riktning) med insidan eller utsidan av foten.

**Variationer:**

Variera med:

1. 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna mottagning
2. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot
3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)

Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel 6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3!

**Anfallsspel****Grunderna för anfall****Passningsräkning - Spelbar**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 20 min**Organisation - Anvisning:**

6 spelare. 3 lag med 2 i varje. 2 spelare är med bollförande lag vilket ger spel 4 mot 2.

Passningsräkning på begränsad rektangulär yta ca 15\*10 m.

Helst inte mer än 3 tillslag. Bara passningar efter marken.

Räkna antalet passningar. Tex. 5 passningar=1 mål.

Tränaren är med och serverar nya bollar.

**Inlärningsmoment:**

Passningsspel - Spelbar.

**Hur :**

SPELBAR:

1. Bollföraren skall helst ha 3 SPELBARA alt.
2. För att göra sig spelbar behöver man röra sig och göra detta i god tid innan passningen kommer.
3. Man kan vara spelbar både på kort avstånd och längre avstånd. Det bästa är om det finns 2 korta och ett långt alternativ.
4. För att se vilka som är spelbara måste bollföraren TITTA UPP.
5. Prata med varandra. Bollföraren "PRATAR MED PASSNINGEN" (VÄND UPP eller RYGGEN) och mottagaren signalerar att han är "FRI"

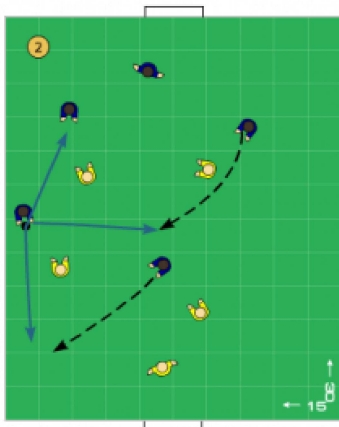
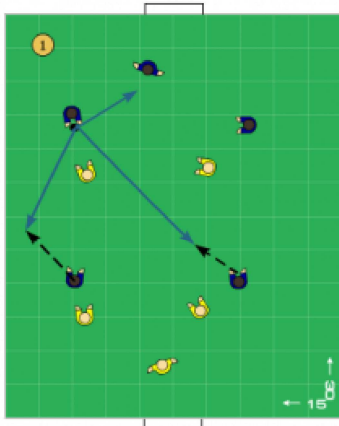
**Variationer:**

Man kan börja med att ett lag försvarar hela tiden (enkla). Byte vid brytning ökar svårighetsgraden något.

För att minska svårighetsgraden kan fler tillslag användas.

Minskad yta ger också mindre tid och därigenom ökad svårighetsgrad.

**AVSLUTNING****Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min**

**Anfallsspel****Grunderna för anfall****Smålagsspel - Spelbar**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 25 min**Organisation - Anvisning:**

10 spelare. 4+mv mot 4+mv med 5-manna mål på en planyta av 30\*15 m.  
Jfr 5-manna fotboll i matchspel.  
Helst inte mer än 3 tillslag. Bara passningar efter marken.  
Då bollen går död startar alltid spelet hos mv.

**Inlärningsmoment:**

Passningsspel med spelbarhet i spelsituation.

**Hur :****SPELBAR:**

1. Bollföraren skall helst ha 3 SPELBARA alt.
2. Helst skall det finnas 2 spelbara alt. framåt och ett spelbart alt. bakåt (se figur).
3. För att göra sig spelbar behöver man röra sig och göra detta i god tid innan passningen kommer.
4. För att se vilka som är spelbara måste bollföraren TITTA UPP helst innan han får bollen.
5. Prata med varandra. Bollföraren "PRATAR MED PASSNINGEN" (VÄND UPP eller RYGGEN) och mottagaren signalerar att han är "FRI"

**Variationer:**

För att minska svårighetsgraden kan fler tillslag användas.  
Minskad yta ger också mindre tid och därigenom ökad svårighetsgrad.  
Efter hand kan även passningar i luften tillåtas.  
Variera också med att starta spelet med inspark (passning efter marken)där den gått död.

**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.