

**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	6 av 18
Total tid	Spelare: 110 min Målvakter: 90 min

Titel på detta träningsprogram

Anfallsspel: Speluppbyggnad - Spelvändning i backlinjen; Mv: Speluppbyggnad, utkast

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel - Speluppbyggnad: Spelvändning i backlinjen
Mv syfte: Speluppbyggnad, utkast

Spelarna skall efter träningen veta att SPELVÄNDNING I BACKLINJEN ett bra och effektivt sätt att starta sin speluppbyggnad. Genom att rulla runt bollen i backlinjen så tvingar man motståndarna att flytta över mot bollsidan. Kan man sedan göra en snabb SPELVÄNDNING så finns det möjlighet för bortre ytterback att avancera framåt med bollen på den fria ytan som uppstår. Spelvändningen kan göras LÅNG eller KORT. Lång spelvändning är från bortre innerback till ytterback, vid kort spelvändning då spelar man via den andra innerbacken. Lång spelvändning är snabbast och ofta bästa sättet att friställa bortre ytterback. Viktigt att utspelet kommer framför ytterbacken så att denna kan ta med sig bollen framåt i den redan påbörjade löpningen.

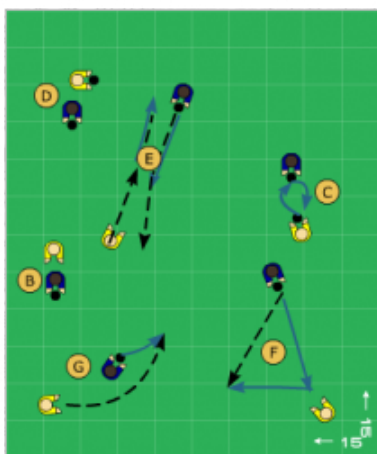
Man kan med fördel ta med målvakten och balansspelaren i backlinjens spelvändning. På det sättet få man fler alternativ i spelet från kant till kant.

Det är viktigt att våga spela bollen i egen backlinje. Oftast är man numerärt övertalig i antal utespelare samt att man dessutom har tillgång till målvakten som en extra spelare. Vi uppmanar försvarande lag att backa hem så att "rullet" kan starta.

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

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 35 min



Teknik
Driva bollen
Enkel bolldrivning
(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:
Moment 2 och 5!

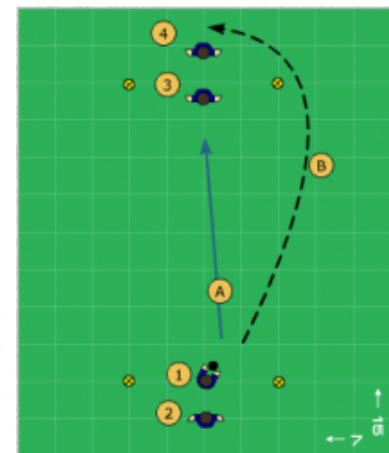
Organisation - Anvisning:
Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.
Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.
Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

Inlärningsmoment:
Bolldrivning.

Hur :
Allmän teknik vid drivning:
1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)
2. Hög blicken och få kontroll på omgivningen
3. Planera din drivväg och reagera och lös situationer som uppstår

Variationer:
Väl något eller några av följande moment:
Moment 1 (A): Bolldrivning med hö, vä, insida och utsidan foten
Moment 2 (B): Följa John (bollförande spelare driver och spelare nr 2 följer efter)
Moment 3 (C): Byt boll med varandra
Moment 4 (D): Myrstacken (sparka ut varandras boll med skydda din egen)
Moment 5 (E): Överlämning (varannan spelare har boll)
Moment 6 (F): Väggspele (varannan spelare har boll)
Moment 7 (G): Överlapp (varannan spelare har boll)

Anfallsspel
Passningsspel



Passningar - Spelvändning i backlinjen

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Byt positioner efter halva tiden!

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

Att fånga bollen

Mv - Grepp - Kolonn

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation - Anvisning:

3-5 mv.

- A. mv 1 lägger ned bollen på backen, träffar mv 3.
- B. mv 1 springer och ställer sig bakom 4
- B. mv 3 lägger ned bollen och träffar mv 2. etc.

Inlärningsmoment:

1. Stå rätt, utgångsställning.
2. Rätt greppteknik

Hur :

Tummar pekfinger bakom bollen , ta bollen framför dig blick på boll

Variationer:

byt ut skott mot kast

Målvaktens spel

Omställningar

Mv - Spelvändning med fötter

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

3 mv. 1 mål.

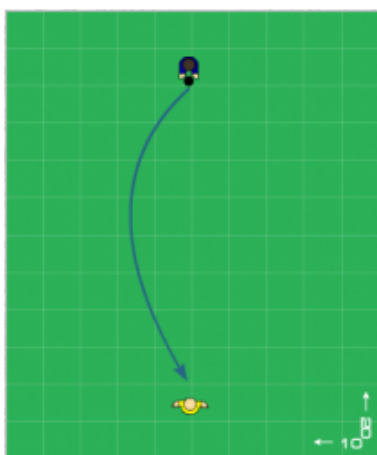
- 1 gör ett tillbakapass till mv. som tar emot och vänder på spelet till 2.
- mv. förflyttar sig till andra sidan. 2 gör ett tillbakapass till mv som vänder på spelet. mv förflyttar sig. etc.

Hur :

Noggrann med första tillslaget, få bollen i spelriktning så andra tillslaget blir till en bra passning

Variationer:

När 1 eller 2 får boll kan de passa lång passning till den andre som tar med sig bollen inåt och går på avslut. mv. agerar där efter.

**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.

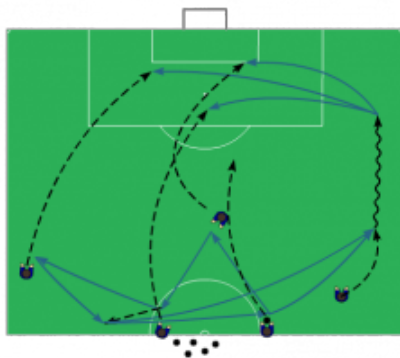
DYNAMISK innebär att du endast momentant befinner dig i ytterläget i motsats till statisk där du konstant kan befinna dig i ytterläget.

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.



Anfallsspel
Passningsspel
Spelvändning i backlinje med inlägg
 (För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Organisation - Anvisning:

5-15 spelare. 5 spelare/försök. Övningen startar med att en MB spelar upp bollen till Balansspelaren som släpper tillbaka till andra MB som spelar ut till YB. Därefter rullar backlinjen bollen mellan sig (gärna flera varv) tills man via en spelvändning (ofta lång) hittar fri yta för YB att avancera på. Backlinjen lyfter samtidigt som spelarnas positioner övergår till 3 FW och 2 OMF i en 4-1:2-3 uppställning som avancerar och avslutar med företrädevis ett tidigt inlägg.

Inlärningsmoment:

Speluppbyggnad med snabb spelvändning och attack. Avslut via inlägg.

Hur :

Tänk dig in i en riktig matchsituation där backlinjen rullar runt bollen för att starta sin speluppbyggnad eller där de 5 offensiva spelarna (3FW + 2OMF) genomför spelvändningar högre upp i planen.

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. Den korta passning görs med bredsidan
5. Den långa passning görs med fördel som en halvvrst (låg eller hög).
6. Lång passning mot fri yta framför bågande YB öppnar för denna att avancera i upp planen.
7. Målet är att frigöra yta på andra kanten att avancera i.

Variationer:

Låt spelarna byta positioner och kant. Variera antalet spelvändningar innan avancemang sker.

Variera så att inlägget görs både från hö och vä t.ex varannan gång.

Växla mellan kort och lång spelvändning.

Inför passiva till aktiva försvarare. Börja t.ex en försvarare vid inlägget.

Anfallsspel
Passningsspel
Insticksrektangeln
 (Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Fokusera på passningsspelet i den tänkta backlinjen!

Minska ev. antalet spelare i mittzonen.

Organisation - Anvisning:

12 spelare fördelade på 3 lag med 4 i varje och i varsin rektangulär zon. Varje zon är ca 20 m bred och 5-7 m djup.

1 servare startar spelet.

De 4 spelarna i en zon formeras som en fyrbackslinje som spelar runt bollen och letar efter luckor för att efter marken kunna spela igenom bollen (instick) genom mittzonen till laget i den 3:e zonen.

Om laget i mitten bryter så byter lagen plats och ny boll servas till det 3:e laget.

Varje spelare har max 2 tillslag och laget max 10 passningar innan bollen måste spelas över.

Inlärningsmoment:

Anfallande lag: Passningsspel i backlinje med spelvändning och instick.

Försvarande lag: Press, täckning och överflyttning

Hur :

Anfallande lag:

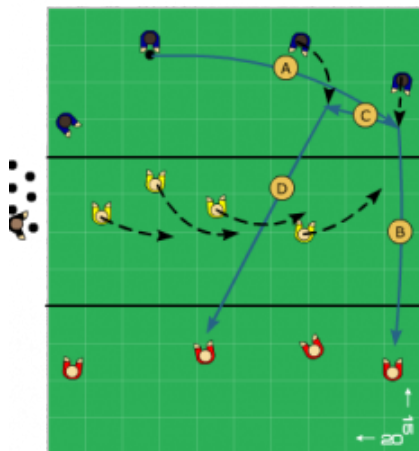
1. Högt passningstempo med företrädevis långa spelvändningar (A) från mb till bortre yb.
2. Passningen genom mittzonen bör ske på 1 tillslag så att motståndarna inte hinner täcka (B eller D).
3. Överspelet kan antingen ske på utsidan (efter spelvändning, B) eller igenom (instick, D). Vid båda tillfällena är det bra om den spelare som passar är rättvänd och rör sig framåt mot bollen innan han passar. Han har då möjligheten att både titta på bollen och motståndarna för att se om ytan/luckan är öppen.
4. Tillbakaspel från yb kan öppna upp för instick eller för ny spelvändning (C).

Försvarsspel:

5. En spelare pressar bollhållaren och övriga täcker yta för att hindra genomspel.

6. Vem som pressar avgörs av de inbördes positionerna och vem som är närmast bollhållaren. Vid positionsförsvar eller zonmarkering räknar man in motståndarna och tar, så att säga, spelarna i den turordning man själv står (1-4).

7. Vid Spelvändning gäller det att göra en snabb överflyttning i sidled för att täcka av ytan utanför.



8. Läs spelet dvs förutse vad som skall hända och påbörja dina förflyttningar i tid. Det kan t.ex. vara bollförarens riktning på kroppen eller dennes position som avslöjar vad han skall ta sig till.
 9. Den pressande spelaren jobbar så nära bollföraren som möjligt medans de som täcker faller ner bakom pressaren för att stänga (täcka) luckorna. Vinkeln mellan pressaren och de som täcker är viktig. Täckaren balanserar mellan att stänga luckan i rätt vinkel men samtidigt inte komma för långt bak för då tar det för lång tid att ev. komma in i press i nästa moment.

Variationer:

Kan med fördel utföras inomhus.
 Man kan också köra övningen i 4 st zoner med 2 lag i de två mittré och endast en spelare som måltavla för insticket (Stuart Baxters övning).
 För försvarsspel, se även Press- och täckningsrektangeln.
 Jfr också med Pressningkvadraten.

AVSLUTNING**Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 35 min****Anfallsspel****Passningsspel****Stort spel - Spelvändning i backlinje**

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min**Organisation - Anvisning:**

16 spelare + 2 MV. Spel 9 mot 9 enligt principerna för 9-manna (4-1-3). Varje anfall startar från egen MV som rullar ut bollen till egen backlinje som sedan måste rulla minst 1 ggr genom hela backlinjen innan uppspel eller avancemang får ske. I detta läge backar försvarande lag och är något passivt. Därefter fritt spel tills nästa gång MV har bollen. Försvarande lag jobbar med överflyttning av avståndsmarkering.

Inlärningsmoment:

Spelvändning i backlinjen.

Hur :

1. Högt passningstempo och hårda passningar gör att motståndarna inte hinner flytta över.
2. I försvar gäller 1:3-1-3 i anfall 4-1-3.
3. Använd gärna MV eller Balansspelare vid spelvändning också.
4. Våga spela bollen i backlinjen!
5. Lång passning mot fri yta framför bågande YB öppnar för denna att avancera i upp planen.
6. Målet är att frigöra yta på andra kanten att avancera i.

Variationer:

Efter hand kan kravet på att rulla minst 1 ggr genom hela backlinjen lättas för att avsluta med fritt spel.
 Stimulera dock till många bra spelvändningar (lång eller kort) där yta på motsatt sida frigörs. Spelvändning kan också göras av FW och MF högre upp i banan.

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

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**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 nästhinnan 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.