

Vem, vad, var och när

Titel	Försvarsspel: Grundförutsättning - Press och Understöd; Mv: Boxteknik - bakåtlöpning
Lag/träningsgrupper	F13, P13
Datum	Tisdag, 01 Juli 2014
Tid	00:00 - 01:45
Plats	Försvarsspel - Press och Understöd
Total tid	Spelare: 100 minuter Målvakter 105 minuter
Gjord av	Mr Spelarlyftet

Öppna kommentarer

Spelarlyftet

Syfte: Försvarsspel - Press och Understöd

Mv Syfte: Boxteknik - bakåtlöpning

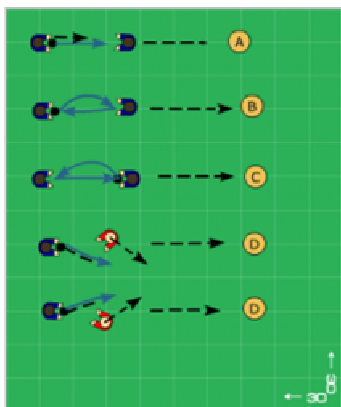
Efter träningen skall spelarna kunna begreppen:

1. PRESS: Hindra eller begränsa bollhållarens möjligheter eller t.o.m erövra bollen.
2. PRESSAVSTÅND: Avstånd till bollhållaren. Ett bra pressavstånd föregås ofta av ett bra markeringsavstånd.
3. RÄTTVÄND BOLLHÅLLARE: Bollhållare vänd i anfallsriktningen (mot motståndarnas mål).
4. STYRNING: Fördröjande press i en specifik riktning. Ofta mot rättvänd motståndare.
5. FELVÄND BOLLHÅLLARE: Bollhållare med ryggen mot motståndarnas mål.
6. UNDERSTÖD: Täckning av ytan bakom (nära) pressande spelare.
7. Felvänd bollhållare kan pressas hårt. Pressare med understöd kan pressa hårdare än ensam pressare.

Förutsättningar: 32 utespelare + 2 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan, 2 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 40 min

**Försvarsspel****1-1 situationer****2 och 2 tvärs plan - Bollteknik och styrning**

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Prioritera styrning (Del D)!
Två 16-grupper.

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: Försvarsspel - styrning (Press mot rättvänd spelare)

Hur (lära sig):

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 bollföraren) 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 bredsida, mottagning med fotsulan resp insidan (hö och vä).

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

Del B: Kast och tillbakaspel under bakåtrörelse.

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

Moment 6: Nick med upphopp.

Del C: Kast och tillbakaspel under framåtrörelse.

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

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

Moment 11, 12: Nick m 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 - höga bollar, Spelarlyftet

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

Mv jobbar 2 o 2.

1 joggar långsamt framåt, 2 backar och kastar höga bollar som 1 greppar i högsta läget. 8 -10 bollar sedan byte.

Inlärningsmoment:

Upphoppsteknik

Hur (lära sig):

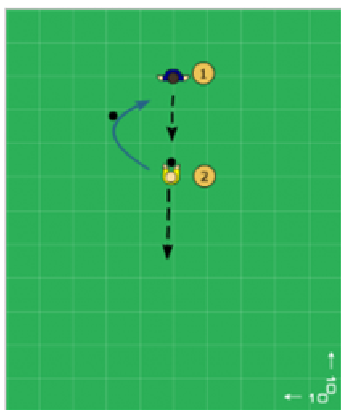
1. Ropa Mv innan du fångar bollen.
2. Balans i kroppen .ta bollen framför dig.
3. Blick på bollen.
4. Använd knät till upphopp och att skydda dig med.

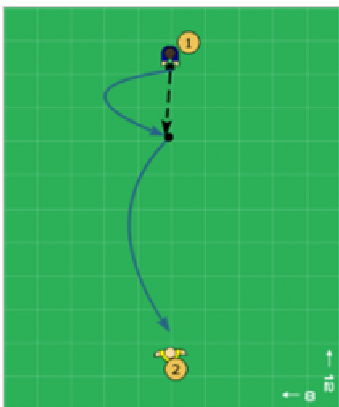
Variationer:

Börja gärna med några bollar på fötterna, bredsda - volley

Den som greppar joggar baklänges.

Båda joggar framåt, bollhållaren ropar till samtidigt som han kastar upp bollen. Han som springer framför vänder sig om och fångar bollen.





Målvaktens spel
Agerande vid inlägg
Mv - Boxteknik, 2 o 2
 (Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:
 2 o 2, en boll

Inlärningsmoment:
 1 kastar upp bollen i luften och boxar den till 2. 2 fångar bollen och kastar sedan upp den och boxar till 1. 1 fångar bollen. etc.

Hur (lära sig):
 Använd flata ytan mellan knoge och fingerled. Små snärtiga rörelser

Variationer:
 Börja med två händer och sedan 1 hand. visa rätt teknik noga

Fitness träning

Andra
ADR med knäkontroll, Spelarlyftet
 (För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:
 Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR) förstärkt med knäkontroll.

Inlärningsmoment:
 För ökad rörlighet, styrka och kroppskontroll.

Hur (lära sig):
 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.

Genom att utföra Knäkontroll 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, hoppprep eller enklare bollövningar. Utför gärna övningarna i en ring med rörelse in- och ut mot ringens mittpunkt.
 Genomför Aktivt Dynamiska Rörelser för:

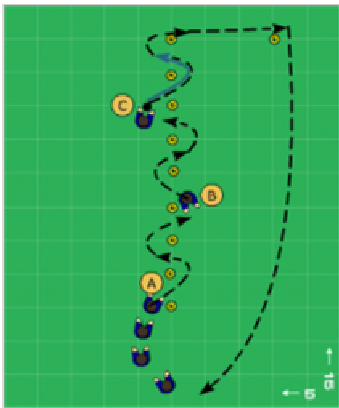
1. Fotled
2. Vad
3. Baksida lår
4. Framsida lår
5. Ljumske
6. Höftböjare
7. Sättesmuskel
8. Mage
9. rygg

För övningarnas utförande etc. se Fotbollens Träninglära av Paul Balsom sid 102 (Upplaga 1:2).

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".



Fitness träning

Andra

Slalom mellan pinnar

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Sätt käpparna utanför planen!

Organisation - Anvisning:

8-16 spelare. Balans och koordinationsträning med 10 st pinnar (käppar). Slalom med och utan boll med avslutande ryck.

Avståndet mellan pinnarna i framåtlöpningar bör vara ca 1 m. För bakåtlöpningar ca 2m. I vissa fall kan du sätta pinnarna i två rader för att öka arbetet i sidled och med riktningförändring. Om möjligt, tävla i stafettform.

Inlärningsmoment:

Balans och koordination, snabbhet, spänst och drva bollen.

Hur (lära sig):

Allmänt:

1. Hitta en bra rytm i löpningen
2. Hitta en bra linje i löpningen
3. Avslappnad i rätt muskler

Variationer:

Del A:

Moment 1: Slalomlöpning med rytmisk stegsättning med "små" sidledshopp (3 fotisättningar i ytterläge). Avsluta med ryck.

Moment 2: Slalomlöpning utan mellansteg. Avsluta med ryck.

Del B:

Moment 3: Bakåtlöpning slalom med sidställd fotställning och rytmisk stegsättning med "små" sidledshopp (3 fotisättningar i ytterläge). Jfr styrning. Avsluta med ryck.

Del C:

Moment 4: Slalomlöpning med boll, bara hö fot (insidan och utsida).

Moment 5: Slalomlöpning med boll, bara vä fot (insida och utsida).

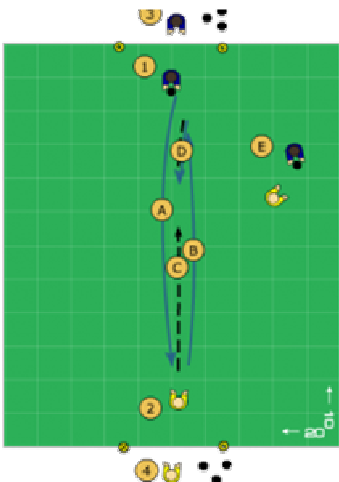
Moment 6: Slalomlöpning med boll, med bara insidan (med eller utan helvarv runt pinnarna).

Moment 7: Slalomlöpning med boll, med bara utsidan (med eller utan helvarv runt pinnarna).

Moment 8: Slalomlöpning med boll med bara fotsulan.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Försvarsspel

1-1 situationer

1 mot 1 - Press mot rättvänd spelare

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Körs parallellt med Tempospelet. 2 planer=8 spelare/instruktör. 2 instruktörer.

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 (lära sig):

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 löprikningen 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

Försvarsspel

Grunderna för försvar

1 mot 2 - Press med understöd

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Körs parallellt med Tempospelet. 2 planer=8 spelare/instruktör. 2 instruktörer.

Organisation - Anvisning:

4 spelare: 1 anfallare mot 2 försvarare, 1 vilar. 10*20 m två 4 m konmål.

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

B. tar emot och spelar tillbaka.

C. Efter passning löper försvararna (Spelare 2 och 4) upp mot anfallaren

och sätter press med understöd.

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

göra mål.

Efter ett försök anfallar det andra laget.

Inlärningsmoment:

Press med understöd - 1 mot 2.

Hur (lära sig):

Press med understöd mot rättvänd anfallare i 1 mot 2 (E):

Samma instruktioner för press som i 1 mot 1 med följande skillnader och tillägg:

1. Understödet bestämmer vilket håll anfallarens skall styras/pressas åt.

Viktigt att understödet kommunicerar det tydligt och i tid.

2. Pressen kan ske hårdare med understöd än utan. Syftet är oftast att erövra bollen.

3. Understödet position är snett bakom pressaren (E). Understödet går in i press då pressaren bli överspelad. Det gäller då för den överspelade pressaren att snabb fall ner och bli understöd.

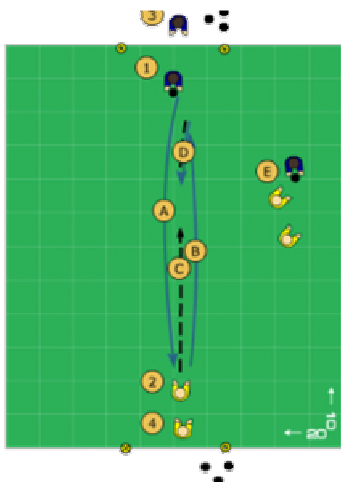
4. Understödet avstånd till pressaren skall vara så kort att han kan bryta om pressaren blir överspelad men inte så långt att båda spelarna kan bli överspelad i samma moment.

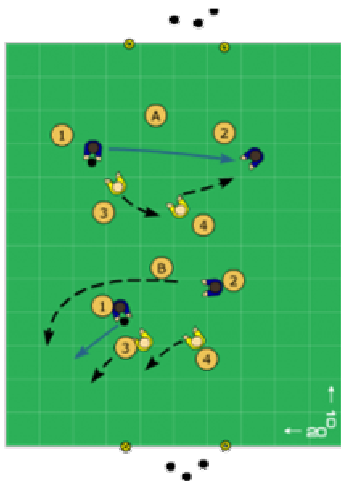
Variationer:

Ökad målstorlek eller att driva över kortlinjen ökar anfallarens chanser.

Variera med passning på marken och i luften.

Variera även med felvänd anfallare. Pressen skall då vara ännu hårdare och med syftet att erövra bollen.





Försvarsspel Grunderna för försvar 2 mot 2 - Allsvenskan (Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Körs parallellt med Tempospelet. 2 planer=8 spelare/instruktör. 2 instruktörer.

Organisation - Anvisning:

4 spelare/plan: Spel 2 mot 2 i 3 min matcher. 10*20 m två 2-3 m konmål. Segrande lag byter plan uppåt i seriesystemet (mot Allsvenskan) och förlorande lag går neråt i seriesystemet.

Valfritt antal matcher och planer. Segrande lag i sista matchen på "högsta planen" Allsvenskan vinner.

Inlärningsmoment:

Press med understöd/täckning i kombinationsförsvar - 2 mot 2.

Hur (lära sig):

Instruktioner till försvarsspelarna i utgångsläget:

Spelare 3:

1. Pressa utåt och med lämplig (ökande) intensitet.

Spelare 4:

2. Kombinera ansvaret som understöd till pressande spelare och markering av spelare 2.

Instruktioner till försvarsspelarna i situation A (passning i sidled):

Spelare 3:

3. Fall ner och övergå till den kombinerade rollen som understöd och markerare av spelare 1.

Spelare 4:

4. Övergå i press. Pressa utåt. Pressningsintensitet avgörs av motståndarens fart samt om han har bollen under kontroll.

Instruktioner till försvarsspelarna i situation B (överlapp, zonmarkering):

Spelare 3:

3. Övergår från att pressa spelare 1 till att pressa/markera spelare 2.

Spelare 4:

4. Övergår från understöd/markering av spelare 2 till understöd/markering av spelare 1. Spelare 4 kommunicerar vilken markeringslösning som skall väljas!

Variationer:

Ökad målstorlek eller att driva över kortlinjen ökar anfallarens chanser.

Målvaktens teknik

Rörelseteknik

Mv - Hög boll bakåt

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

4 mv. ett mål

Inlärningsmoment:

1 står i mål, övriga med varsinn boll c:a 6 meter från mållinjen med varsinn boll.

1 löper fram mot 2, lägger handen på bollen och börjar backa tillbaka mot mål.

2 kastar en lagom hög boll mot målet, 1 fångar, boxar eller tippa bollen över ribban.

1 löper fram mot 3 lägger handen på bollen och börjar backa.

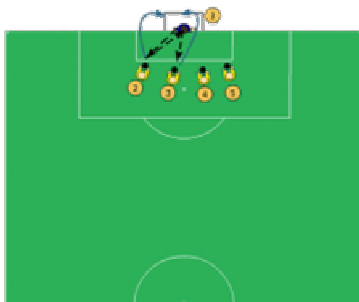
3 kastar en lagom hög boll. etc..

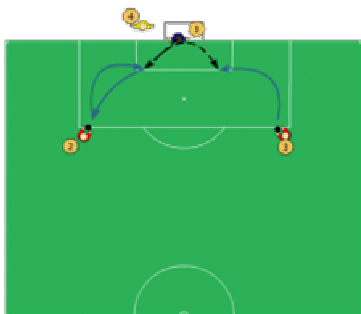
Hur (lära sig):

Jobb "sidled" bakåt håll upp kroppen i balans. upphoppet skall vara upp ej bakåt

Variationer:

Byt målvakt





Målvaktens spel
Agerande vid inlägg
Mv - Boxteknik - Främre ytan
 (Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:
 4 mv. 1 mål

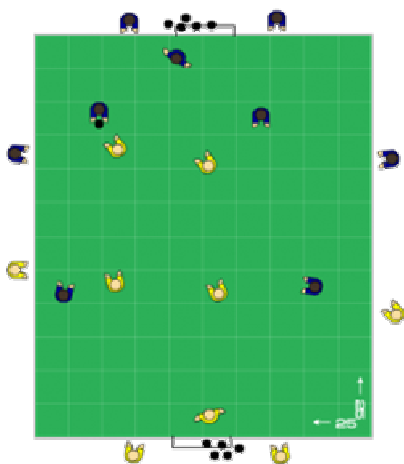
Inlärningsmoment:
 2 kastar en hög boll mot främre ytan. 1 hoppar upp och boxar tillbaka bollen till 2. 1 tillbaka till utgångsposition. 3 kastar en hög boll mot motsatta främre ytan. 1 hoppar upp och boxar tillbaka till 3.

Hur (lära sig):
 Använd flata ytan mellan knogar och fingerled, möt bollen snärtigt med små rörelser

Variationer:
 Träna både en - och tvåhands boxning, upprepa 4- 5 gånger, byt målvakt.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Försvårsspel
Grunderna för försvar
Tempospel - Press
 (För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:
 OBS! FÖRSVARSSPEL! Körs parallellt med 1mot1, 1mot2 och 2mot2. 16 spelare, 1 instruktör.

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 bollenförande målvakt. Bonus vid mål dvs bollen börjar hos egen mv.
 Högt tempo!
 Fokus på försvarande lag och dess försvårsspel och speciellt då press.

Inlärningsmoment:
 Försvårsspel - Press.

Hur (lära sig):
 Försvarande lag - allmänt:
 1. Sätt snabb press
 2. Hindra motståndare att bli rättvänd
 3. Flytta över mot bollsidan och styr kollektivt utåt.

Vid felvänd anfallare:
 3. Sätt hård press och hindra anfallaren från att vända.
 4. Styr anfallaren så att hans anfallsval begränsas. t.ex hindra tillbakaspel.

Vid rättvänd anfallare:
 5. Styr/pressa utåt och mot sämsta fot.
 6. Begränsa anfallsspelarens möjligheter, t.ex. täck en del av målet vid skott eller helt enkelt hindra anfallaren att komma till avslut.
 7. Fördröj tills du har ett understöd då du kan öka pressen.

Variationer:
 Kan varieras med att Mv startar med uppspel eller utkast på fw. På det sättet tränar man mer mot felvänd anfallare.

Fitness träning
Andra
Nedvarning och stretching
 (För utespelare och målvakter)

Tid 5 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 (lära sig):

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.

Deltaga?

Senast ändrad: aldrig

Name	Skall deltaga		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare:			
Spelare Spelarlyftet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Zonutvecklare Spelarlyftet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	