

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

<b>Rubrik på nivån</b>	Träna för att lära, 9-manna 4-1-3, 18 Träningsprogram
<b>Åldersgrupp</b>	Nivå 3: 12 år
<b>Gjord av</b>	Spelarlyftet
<b>Träningsprogram nummer</b>	11 av 18
<b>Total tid</b>	Spelare: 115 min Målvakter: 115 min

**Titel på detta träningsprogram**

Spelsystem 9-manna (1:3-1-3), Förvarsspel - Markeringsförsvar man-man

**Öppna kommentarer**

Spelarlyftet

Syfte: Spelsystem 9-manna (1:3-1-3), Förvarsspel - Markeringsförsvar man-man, markering m libero

Mv syfte: Sidledsförflyttning, Fallteknik vid frilägen

Se även "spelsystemsbeskrivning 9-manna".

Förutsättningar: 20 utespelare + 2 mv, 2 utespelartränare + en mv-tränare. 9-manna plan eller halvplan, 2 stora mål. Jobba med 2 grupper parallellt på var sin del/planhalva.

Börja träningen med en teoretisk genomgång av spelsystem med betoning på förvarsspelet. Kan förstärkas genom skuggspel (passivt förvarsspel) 9 mot 9.

**UPPVÄRMNING**

**Varaktighet: spelare - 50 min, goalkeepers - 50 min**



**Fotbolls filosofi och organisering**

**Andra**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Kommentar:**

Gå igenom beskrivningen innan träningen.

**Spelsystem 9-manna 4-1-3**

Spelsystemsbeskrivning för hur 12-13 åringar spelar 9-mannafotboll enligt principerna 4-1-3.

**Teknik**

**Driva bollen**

**Enkel bolldrivning**

(Endast för utespelare)

**Tid** 10 min

**Kommentar:**

Alla spelare tillsammans. Inledande och stegrande uppvärmning.

**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 :**

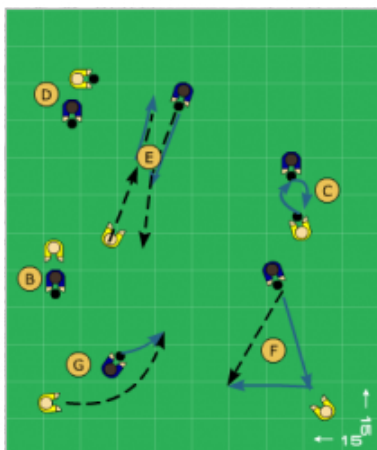
Allmän teknik vid drivning:

1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)
2. Höj blicken och få kontroll på omgivningen
3. Planera din drivväg och reagera och lös situationer som uppstår

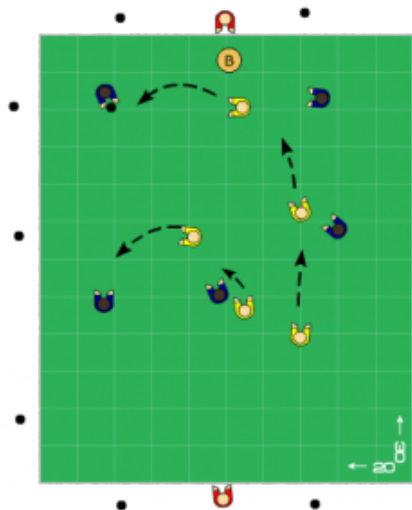
**Variationer:**

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)



### Försvarsspel Grunderna för försvar Passningsräkning - Markering (Endast för utespelare)

**Tid** 20 min

#### Kommentar:

2 grupper.  
 OBS! FÖRSVARSSPEL!  
 Betona och fokusera på man-man markering!

#### Organisation - Anvisning:

Passningsräkning 4/5 mot 4/5. Träna markering med man-man markering samt "fri markering" - sortera.  
 Rektangulär yta 30\*20m utan mål.  
 Många bollar vid planen. Inspark när bollen går död.

#### Inlärningsmoment:

Markering.

#### Hur :

Instruera samt prata om för- och nackdelar med de olika sätten att markera.

Man-Man markering (Markera samma spelare hela tiden):

1. Vid bollförlust, leta upp "din spelare" och markera
2. Välj rätt markeringsavstånd
- +: Enkel ansvarsfördelning
- : Mycket onödigt löpande

"Fri markering" - Sortera (Markera "rätt" spelare i ett helhetsperspektiv)

3. Vid bollförlust, leta upp "rätt spelare" och markera
4. Vad som är "rätt spelare" att markera är en sammanvägning av följande parametrar:
  - 4.1: Ofta är det den närmaste spelaren
  - 4.2: Den spelare som ger laget den kortaste tiden tillsammans att markera alla motståndare som behöver markeras.
  - 4.3: Den spelare som har den farligaste positionen
5. Det är en fördel att hela tiden ha en överblick/samlad bild av var motståndarna befinner sig för att snabbt kunna fatta beslut om vem du skall markera.
  - +: Snabbare att komma i markering för helheten
  - : Svårare att veta vem man skall markera.

Frys och visa på bra markeringslösningar!

#### Variationer:

Moment 1: Man-Man markering, 2\*3 min, byt spelare att markera efter varje gång

Moment 2: "Fri" markering - Sortera, 2\*3 min

Man kan med fördel införa RIKTNINGSBESTÄMT spel genom att ha varsin extraspelare på kortlinjerna som är med bollförande lag. Spelet blir då bättre med längre bollinnehav och flödar från kant till kant.

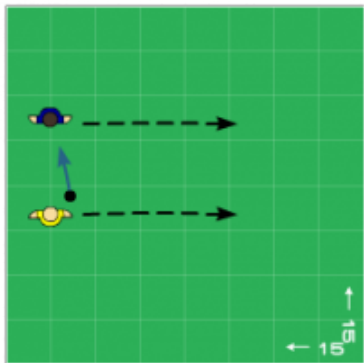
Variera antalet spelare. 4 mot 4 eller 3 mot 3 går också bra.

### Målvaktens teknik Rörelseteknik Mv - Sidledsförflyttning 2 (Endast för målvakter)

**Tid** 15 min

#### Organisation - Anvisning:

2 o 2.  
 Förflyttning i sidled samtidigt som man kastar bollen fram o tillbaka.

**Inlärningsmoment:**

Noga med greppet

**Hur :**

Utgångsställning ,lätt böjda knän. små korta steg på fötternas främre del utan att korsa fötterna Ej för bråttom, teknik före tempo

**Variationer:**

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

Variera kasten, höga - låga.

**Målvaktens teknik****Rörelseteknik****Mv - Sidledsförflyttning 3**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min**Organisation - Anvisning:**

Kona upp en Zick-zack bana med 10 koner.

mv. tar sig igenom och får bollen mot sig efter sista konan.

**Inlärningsmoment:**

Hela tiden ansiktet framåt

**Hur :**

Utgångsställning ,lätt böjda knän. små korta steg på fötternas främre del utan att korsa fötterna

**Målvaktens teknik****Rörelseteknik****Mv - Spegeln**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min**Organisation - Anvisning:**

2 o 2. utan boll. ansikte mot ansikte max 1 m. mellan.

mv 1 Förflyttar sig valfritt i sidled fram o tillbaka inom 12m. mv 2 skall följa med i förflyttningar. max 30 sek. per gång.

byt uppgift. upprepas 2 gånger, vila emellan

**Inlärningsmoment:**

Den som följer tittar på fötterna

**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 riktningsförändringar.

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. Bäckenyft
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 riktningsförändring hö alt vä.
5. Börja innefrån - Maxlöpning ut

**HUVUDEL**

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

**Försvarsspel****Andra****Smålagsspel - Man-man markering**

(Endast för utespelare)

**Tid** 30 min

**Kommentar:**

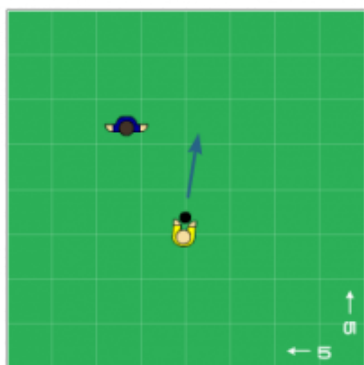
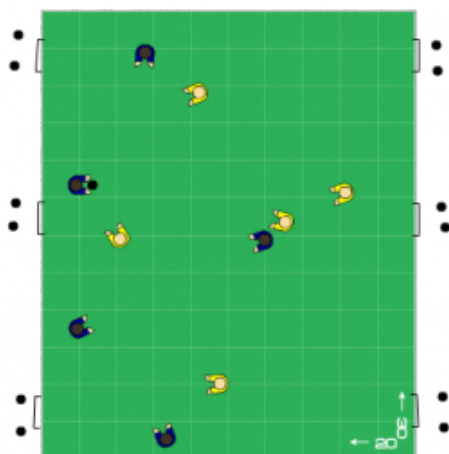
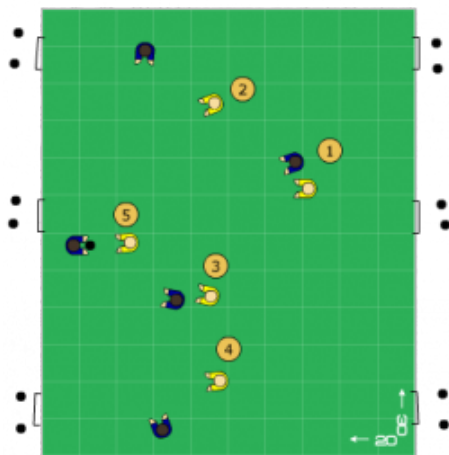
2 grupper

**Organisation - Anvisning:**

Spela 5 (1-3-1, libero+backlinje+mf) mot 5 (1-3-1) med 6 mål. Bredd 35 \* längd 20m.

Träna försvarsspel (backlinje mot backlinje) med man-man markering, dvs "plocka upp" markering och följ den genom hela anfalllet.

Spela 3-4 min matcher.

**Inlärningsmoment:**

Försvarsspel - Man-man markering.

**Hur :**

Man-man markering:

1. Spelare 5 pressar bollhållaren.
2. Spelare 2 avståndsmarkerar sin spelare samtidigt som han ger ett visst understöd till spelare 5.
3. Spelare 3 närmarkerar sin spelaren. Skulle Spelare 3's spelare få bollen skall han inte tillåtas att vända upp (därför närmarkering)
4. Spelare 4 avståndsmarkerar sin spelare.
5. Spelare 1 närmarkerar sin spelare. Han behöver knappt ligga på försvarssida då det knappt finns någon fri yta bakom honom. Han kan istället försöka erövra bollen framför sig om det läget uppstår.
6. Om anfallande spelare byter plats fullföljer försvararna sina markeringsuppgifter och följer sina spelare anfalllet ut.
7. Fryns och visa på bra markeringslösningar samt ge spelarna begreppen press, understöd, man-man markering samt när- och avståndsmarkering.
8. Vid nytt anfall eller situation så "plockar man" upp en ny spelare att markera.

**Variationer:**

Moment 1: Se ovan (figur 1).

Moment 2: Rak backlinje för bolförande lag. Liberon markerar ej (figur 2). Detta gör det lättare att hålla bollen inom laget och vi får längre bollinnehav.

Moment 3: Som moment 1 fast med kombinationsmarkering dvs att man kan byta markeringsuppgifter under anfalllet men vid "lugna" lägen.

**Målvaktens teknik****Fallteknik****Mv - Fallteknik 2**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation - Anvisning:**

mv.tr jobbar med en mv. i taget

**Inlärningsmoment:**

Träna fallteknik genom att kast bollar vid sidan av mv. vikten av ordentliga kast.

Kasta c.a 8 ggr åt varje håll innan man byter. För att moment läres in med upprepningar.

**Hur :**

Sträva alltid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt. Landa på mjukdelar vik in armbågen,,

**Variationer:**

Man kan skjuta en lättare markboll, som dom får slänga sig på

**Målvaktens spel****Agerande vid frilägen****Mv - Instruktion Friläge, fallteknik-motst. nära mv**

(Endast för målvakter)

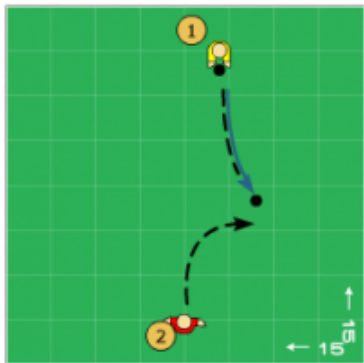
**Tid** 10 min

**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 teknik****Rörelseteknik****Mv - snabbhet vid utrusning**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min**Organisation - Anvisning:**

2 mv. + mv tr.

1 står med ryggen mot tr. - Tr. spelar bollen i olika vinklar mot 1 vid signal, antingen med ett rop eller att mv 2 står bakom målet och släpper en boll i marken. - När mv. vänt sig är det snabb utrusning mot bollen och fånga den.

**Inlärningsmoment:**

Beroende på bollens placering agerar mv. enl. följande.

Kommer bollen mellan A o B kastar mv sig åt höger.

Kommer bollen mellan B o C greppar mv. bollen stående.

Kommer bollen mellan C o D kastar mv. sig åt vänster

**Variationer:**

byt målvakt efter 5 - 6 ggr.

**AVSLUTNING****Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 35 min****System och taktik****Andra****Planhalvespel - Försvar mot anfall: Markeringsförsvar - man-man med libero**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 30 min**Kommentar:**

2 grupper.

Se även "Spelsystemsbeskrivningen 9-manna"

Variera med att starta spelet från mål eller mittplan.

**Organisation - Anvisning:**

5 mot 5 spelare + mv på en knapp planhalva (ca b:45\*d:40m), 1 stort mål, 2 små mål.

Defensiva spelare: 1 libero, 3 markerande backar och 1 balansspelare

Offensiva spelare: 3 fw + 1 off mf + 1 uppgivare

Positionsanpassad övning.

Starta spelet från uppgivare och spela tills bollen är död.

Byt spelare och positioner!

Offside gäller!

**Inlärningsmoment:**

Försvarsspel - Markeringsförsvar: man-man med libero

**Hur :**

Fokus på försvarsspel. Offensiva laget tränar på försvarsspel på motståndarnas planhalva (Fig 2) och det defensiva laget tränar på försvarsspel på den egna planhalva (Fig 1). Se vidare Spelsystem 9-manna 4-1-3.

Metod i försvarsspel: Markeringsförsvar med individuell (man-man) markering.

Def. spelare (Fig 1):

1. Markera samma spelare i hela anfall. Byte endast mellan anfallen.

2. Liberon har en täckande och understödande uppgift samt ansvarar för djupet och ev. offside-ställning.

3. Samma spelare behöver inte vara libero hela tiden. Kan skiftas mellan anfallen (dock inte under).

Off. spelare (Fig 2):

4. Markerar sin spelare i lagdelen.

5. Central fw styr spelet åt ena kanten.

6. Fw på bollsidan (1) pressar.

7. Fw på icke bollsidan (2) flyttar in och ner och avståndsmarkerar sin spelare.

8. Fw backar så långt att motståndarna kan starta sin speluppbyggnad via backlinjen.

Omställning:

Vid omställning från anfall till försvar är det viktigt att SNABBT komma ner på försvarssidan och plocka upp sin markering.

### **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 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.