

**Vem, vad, var och när**

<b>Gjord av</b>	Mr Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 100 minuter Målvakter 100 minuter
<b>Datum</b>	2012-06-01
<b>Tid</b>	00:00
<b>Plats</b>	Försvarsspel - Markeringsförsvar man-man
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F13, P13
<b>Titel</b>	Försvarsspel - Markeringsförsvar man-man; Mv: Fallteknik, friläge

**Öppna kommentarer**

Spelarlyftet  
 Syfte: Försvarsspel - Markeringsförsvar man-man  
 Mv Syfte: Fallteknik, friläge  
 Fys Syfte: Snabbhet

Efter träningen skall spelarna behärska principerna i Försvarsmetoden Markeringsförsvar. MARKERING sker enligt man-man metoden dvs man markerar sin motståndare under hela anfallet.

I markeringsförsvar prioriteras gundförutsättningarna i försvar i följande ordning:

1. Markering
2. Press
3. Täckning
4. Understöd

När man plockar upp markering (SORTERAR) gör man det utefter:

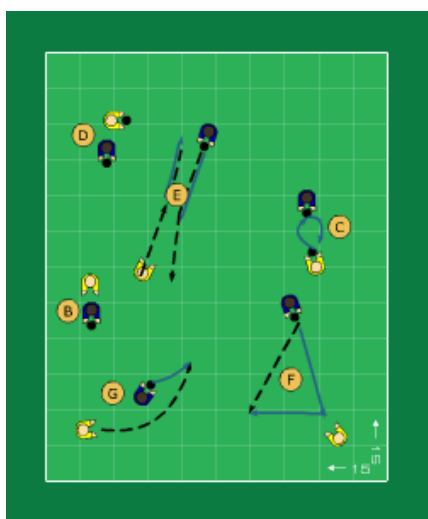
1. Bollen
2. Motståndare
3. Medspelare

Förutsättningar: 32 utespelare + 4 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan, 4 mål/plan

Träningsupplägget är gjort enligt instruktionsmodellen "hel-del-hel" som lämpar sig bra för spelförståelsemoment. Först visar man i vilket sammanhang det man vill träna kan uppstå, sedan bryter man ner det i mindre (tekniska delar) innan man slutligen går upp på helhet igen.

**UPPVÄRMNING**

**Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min**

**Teknik****Driva bollen****Enkel bolldrivning**

(Endast för utespelare)

**Tid** 5 min

**Hur ska momentet utföras?**

(instruktioner)

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

**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.

**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

##### Andra

#### Skuggspel - Markeringsförsvar man-man

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

Huvudsyftet är att spelarna skall förstå vad MARKERINGSFÖRSVAR MAN-MAN är. Nyckelmoment är förstås att MARKERA på rätt sätt!

MARKERING:

1. Markering innebär att man uppsikt på och bevakar (ansvarar för) en icke bollförande motståndare.
2. Backlinjen består av libero (spelare 1) samt 3 markerande (spelare 2, 3,4) som följer sina fw vart dom än går.
3. Mf (5) och fw (6-8) följer och markerar "sina" spelare och det uppstår många 1 mot 1 situationer.
4. Markering av samma spelare under ett helt anfall. Ny markering endast vid nytt försvarsspel (tappad boll).
5. Liberon täcker och ger understöd till de markerande backarna.

NÄRMARKERING (A):

6. Markera så nära att man kan bryta och erövra bollen.

AVSTÅNDSMARKERING (B):

7. Markering längre ifrån i kombination med täckning.

FÖRSVARSSIDA (C):

8. Markering sker oftast mellan motståndare och eget mål.

#### Organisation - Anvisning:

Skuggspel 8 mot 8 (1:3-1-3) med stora mål med eller utan målvakt på en planhalva. Dra in sidlinjerna med 5m.

Försvarande lag får inte ta bollen utan bara träna på att ligga i sina positioner. Tränare styr hur bollen växlar mellan lagen.

Grov offside gäller!

Övningen syftar till att visa på markeringsförsvar man-man och markering.

Tränaren FRYSER i lämpliga situationer och går igenom nedanstående begrepp.

#### Inlärningsmoment:

Försvarsspel - Markeringsförsvar: man-man och markering.

#### Variationer:

Efter hand kan spelet släppas fritt.

#### Fitness träning

##### Andra

#### Aktiv Dynamisk Rörelse

(Endast för utespelare)

Tid 5 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

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.

#### Organisation - Anvisning:

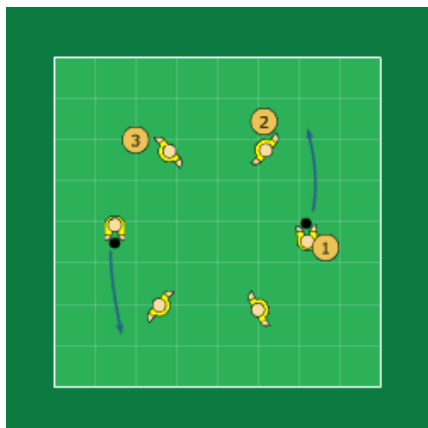
Som del av uppvärmning används Aktiv Dynamisk Rörelse.

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 Träninglära av Paul Balsom sid 102 (Upplaga 1:2).

**Inlärningsmoment:**

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

**Variationer:**

Aktiv Dynamisk Rörelse används för uppvärmning. Som nedvarving efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

**Målvaktens teknik****Fallteknik****Mv. Fallteknik - grupp**

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

**Organisation - Anvisning:**

6 - 8 målvakter placerade i cirkel. med sidan in mot mitten.

Mv 1 kastar en boll mot mv 2. som greppar bollen.

Mv 1 vänder sig om och inväntar boll. mv.2 greppar bollen, vänder sig och kastar mot mv. 3. efter levererad boll vänder man sig tillbaka och gör sig beredd.

**Inlärningsmoment:**

Inte för högt tempo. noga med kasten och noga med falltekniken.

**Variationer:**

Börja med bollar i greppet, övergå till markare.

Därefter boller i sidled, där mv får kasta sig utåt. (marken-höjden)

Flera bollar utan att tempot blir för högt, beror på antal mv.

Byt riktning. så får man jobba åt båda hållen

**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.

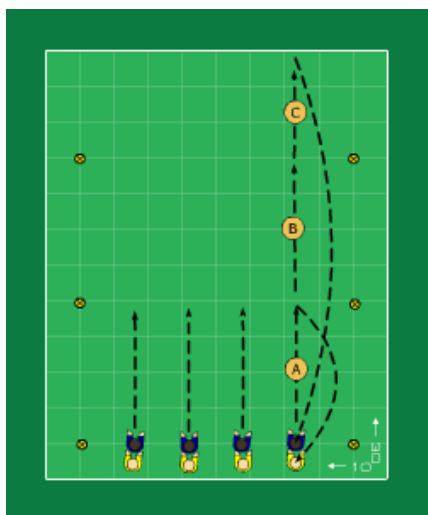
- Unvik rotation.

**Variationer:**

Byt uppgift

**HUVUDEL**

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

**Fitness träning****Andra****Formell snabbhet - Motståndslöpning**

(Endast för utespelare)

Tid 5 min

**Hur ska momentet utföras?**

(instruktioner)

Formell snabbhet är att träna snabbhet (ryck) utan boll gärna med ökat eller minskat motstånd. Det kan t.ex. utföras i backe (uppför eller nedför). Andra sätt att öka motståndet är att t.ex. binda ett bildäck bakom sig eller som i denna övning använda en kompis. Minskat motstånd kan också fås m.h.a en gummisnodd och s.k. katapultstart.

Även vid träning av formell snabbhet så bör man eftersträva fotbollsliska förutsättningar och lång (10 ggr aktivitets längd) vila samt gärna tidigt i träningspasset (e uppvärmning).

**Organisation - Anvisning:**

Godtyckligt antal spelare (2 och 2) tränar formell snabbhet.

Spelare bromsar sin jämnstora kompis i 10 m (A) varefter han släpper och en rejäl acceleration sker i ytterligare 10 m (B) innan spelaren släpper av och löper ut (C).

Byt uppgifter efter varje försök!

**Inlärningsmoment:**

Motståndslöpning (Formell snabbhet)

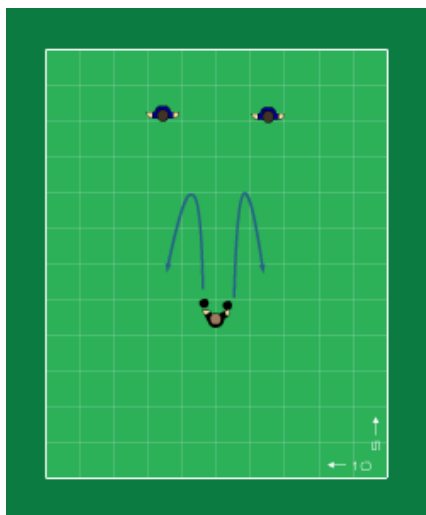
**Variationer:**

Fotbollsspecifik snabbhetsträning består av:

1. Funktionell snabbhetsträning
2. Formell snabbhetsträning (denna övning)

Formell snabbhet kan vidare delas upp i koordinationsträning och ryck utan boll med ökat eller minskat motstånd.

Se vidare Fotbollens Träningslära av Paul Balsom, sid 188 (Upplaga 1:2).

**Målvaktens teknik****Andra****Mv. snabbhet**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation - Anvisning:**

2 o 2. placerade bredvid varandra.

Mv.tr har en boll i varje hand, står 5 - 6 meter ifrån mv. kastar upp bollarna, rakt upp. samtidigt.

Mv. skall ta bollarna innan de studsar andra gången.

**Inlärningsmoment:**

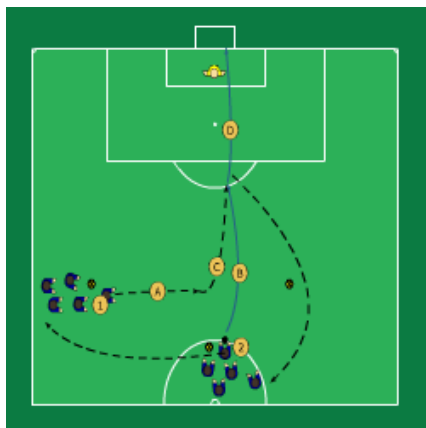
Viktigt att tajma höjden på bollarna.

mv. startar med att bollarna kastas upp i luften.

**Variationer:**

Starta stående, sittande eller liggande. måste dock se bollen.

byt målvakter. 6 - 7 ggr per mv.par.

**Fitness träning****Andra****Funktionell snabbhet - Djupledslöpning**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

Funktionell snabbhet är att träna snabbhet i matchlik situation. Tänk på:

1. Signal för start gärna genom fotbollssignal t.ex. passning, mottagning eller på annat sätt där bollen är med.

2. Variera starthastighet (t.ex. stillastående, joggande, ...)

3. Löpnings längd är 5-40 m, sällan längre.

4. Gärna innehålla riktningförändringar och ev . stopp.

5. Alltid max utförande

6. Vila 10 ggr så lång tid som utförande (alltid utvilad)

7. Gärna tidigt i träningspasset (e uppvärmning).

**Organisation - Anvisning:**

10-20 spelare tränar funktionell snabbhet.

2 grupper. En grupp med boll och en utan.

Spelare 1 joggar långsamt parallellt med mittlinjen (A), när medspelaren spelar en boll i djupled (B, OBS! signalen!) tempoväxlar samtidigt som en riktningförändring sker och löper i maxfart mot bollen (C) för avslut med ett tillslag (D).

Byt led efter varje försök!

Kör både från hö och vä.

**Inlärningsmoment:**

Djupledslöpning och avslut (Funktionell snabbhet).

**Variationer:**

Fotbollsspecifik snabbhetsträning består av:

1. Funktionell snabbhetsträning (denna övning)
2. Formell snabbhetsträning

Se vidare Fotbollens Träningslära av Paul Balsom, sid 188 (Upplaga 1:2).

**Försvårsspel****Andra****Försvårsspel 4 mot 4 - man-man markering**

(För utespelare och målvakter)

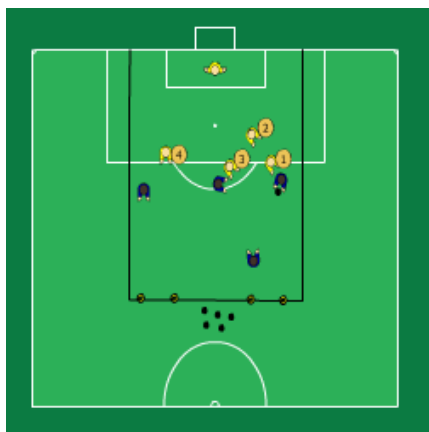
**Tid** 20 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

Man-man markering (Markeringsförsvar):

1. Spelare 1 PRESSAR bollhållaren (helst felvänd).



2. Spelare 2 (liberon) ger UNDERSTÖD till spelare 1 och samtidigt som han TÄCKER ytan bakom de markerande backarna.
3. Spelare 3 NÄRMARKERAR sin spelare. Skulle Spelare 3's spelare få bollen skall han inte tillåtas att vända upp.
4. Spelare 4 AVSTÅNDSMARKERAR sin spelare.
5. Följ din spelare under hela anfall. Om anfallande spelare te.x. byter plats fullföljer försvararna sina markeringsuppgifter och följer sin spelare anfall ut.
6. Vid nytt anfall eller situation så "plockar man" upp en ny spelare att markera.

MARKERING (tekniska instruktioner):

7. Tag position där du kan se både boll och din motståndare
8. Anpassa avståndet (när- eller avståndsmarkering). Beror på spelarens position och kvalitéer.
9. Försök vara halvvänd och med låg tyngdpunkt för snabbt agerande.

Frys och visa på bra markerings- och försvarslösningar!

#### Organisation - Anvisning:

Spela 4 (1 libero - 3 markerande) mot 4 (1 understödjande mf - 3 fw) mot stort mål. Bredd 30 \* längd 30m.

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

Boll startar hos understödjare.

Om försvarande lag bryter försöker dom att spela upp bollen genom de två småmålen.

Offside gäller!

#### Inlärningsmoment:

Försvarsspel - man-man markering

#### Variationer:

Variera med att spela med kombinationsmarkering dvs att man kan byta markeringsuppgifter under anfall men vid "lugna" lägen.

## AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



#### Försvarsspel

##### Andra

#### Stort spel - Markeringsförsvar man-man

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Huvudsyftet är att spelarna skall TILLÄMPA MARKERINGSFÖRSVAR MAN-MAN.

Nyckelmoment är förstås att MARKERA på rätt sätt!

MARKERING:

1. Markering innebär att man uppsikt på och bevakar (ansvarar för) en icke bollförande motståndare.

MAN-MAN MARKERING:

2. Backlinjen består av libero (spelare 1) samt 3 markerande (spelare 2, 3,4) som följer sina fw vart dom än går.

3. Mf (5) och fw (6-8) följer och markerar "sina" spelare och det uppstår många 1 mot 1 situationer.

4. Markering av samma spelare under ett helt anfall. Ny markering endast vid nytt försvarsspel (tappad boll).

5. Liberon täcker och ger understöd till de markerande backarna.

#### Organisation - Anvisning:

Spela 8 mot 8 (1:3-1-3) + mv med mål med på en planhalva. Dra in sidlinjerna med 5m.

Grov offside gäller!

Övningen syftar till att TILLÄMPA markeringsförsvar man-man och markering.

Tränaren FRYSER, berömmar och förstärker bra försvar- och markeringslösningar.

#### Inlärningsmoment:

Försvarsspel - Markeringsförsvar man-man.

#### Variationer:

Övningen används gärna i sekvens med övningarna:

1. Skuggspel - Markeringsförsvar man-man (Hel)
2. Försvarsspel 4 mot 4: man-man markering (Del)
3. Stort spel - Markeringsförsvar man-man (denna övning) (Hel)

#### Fitness träning

##### Andra

#### Nedvarning och stretching

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Hur** ska momentet utföras?  
(instruktioner)

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.

**Organisation - Anvisning:**

Nedjoggning följt av individuell stretching:

1. Vader inre
2. Vader yttre
3. Framsida lår
4. Baksida lår
5. Ljumskar
6. Höftböjare
7. Sätesmuskel
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. Nedjoggning, stretching, avslappning och föreställning.

**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.

**Deltagande**

Senast ändrad: aldrig

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