**Försvarsspel****Spelarlyftet; Skuggspel - Positionsförsv**

(Endast för utespelare)

Tid 20 min**Organisation:**

Skuggspel 8 mot 8 (3-3-2) 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 Positionsförsv

Tränaren FRYSER i lämpliga situationer och går igenom nedanstående begrepp.

Inläring:

Huvudsyftet är att spelarna skall förstå vad POSITIONSFÖRSVAR är. Nyckelmoment är förstås att sätta PRESS på rätt sätt!

POSITIONSFÖRSVAR:

1. Till skillnad från Markeringsförsv utgår man från medspelarnas och bollens position när man spelar Positionsförsv.
2. Prioritera i 1:a hand press (mot bollföraren) och i 2:a hand täckning (övriga).
3. Viss överflyttning/centrering mot bollen sker alltid.
4. När bollen passas (A) och en ny spelare blir bollförare övergår pressansvaret till försvararen i dennes position (från sp 1 till sp 2). Man brukar säga att "pressaren går" när "bollen går" eller gärna ännu tidigare.
5. Ju närmare bollen man är som försvarare desto närmare sin motståndare för att snabbt komma in på rätt pressavstånd.
6. Press eller styrning skall alltid ske utåt kanterna eller mot ett håll som är fördelaktigt för dina medspelare.
7. Backlinjen är rak och jobbar med offside som redskap.

Variationer:

Efter hand kan spelet släppas fritt.

Fysisk träning**Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse**

(Endast för utespelare)

Tid 5 min**Organisation:**

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.

Inläring:

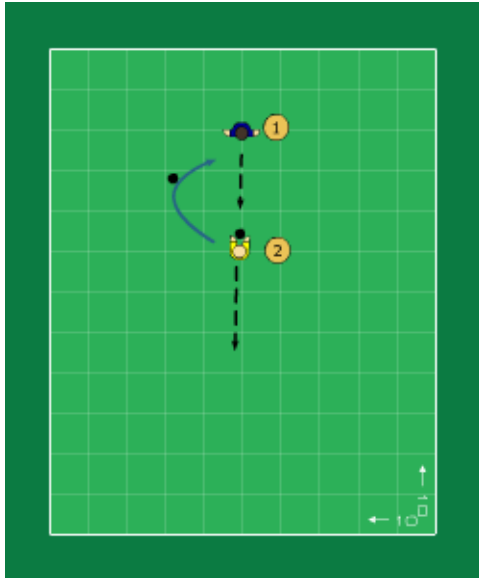
Aktiv Dynamisk Rörelse innebär:

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 nedvarving efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

Målvaktens teknik**Spelarlyftet; Mv. Grepp - höga bollar 2**

(Endast för målvakter)

Tid 7 min

Organisation:

mv. jobbar 2 o 2.

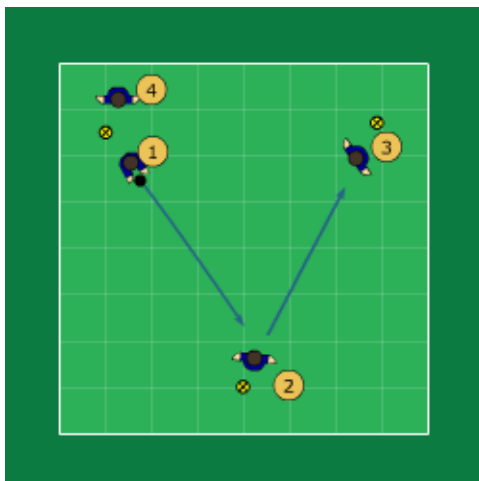
1 joggar långsamt framåt, 2 backar och kastar höga bollar som 1 greppar i högsta läget. 8 -10 bollar sedan byte.

Inläring:

Upphoppsteknik

Variationer:

Börja gärna med några bollar på fötterna, breddsa - volley

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Grepp bollar i brösthöjd**

(Endast för målvakter)

Tid 7 min

Organisation:

4 mv. 3 koner med 10 m. avstånd. mv. 1 kastar till mv 2.

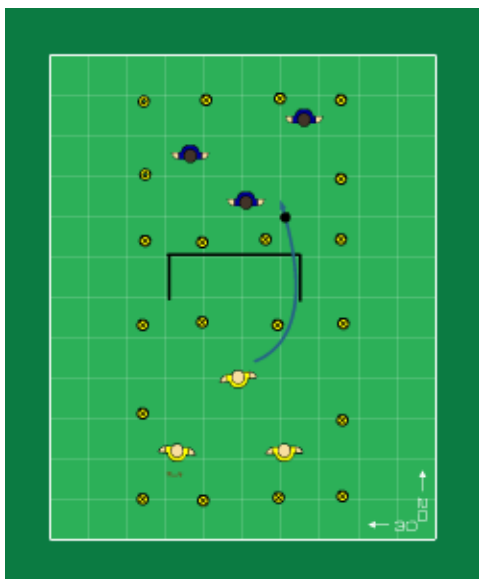
förflyttar sig sedan till dennes plats. mv. 2 greppar bollen och kastar den vidare till mv. 3. förflyttar sig sedan till mv. 3 plats. etc.

Inläring:

Uppvärmning

Fotarbetet viktigare än kasten, träffa i brösthöjd.

Använd överarmskast. fuska inte med fotarbetet. vid mottagande av boll skall mv. vara vänd tvärs bollbanan. vid avlevering fötter i kastriktningen

Variationer:**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. målvaktstennis**

(Endast för målvakter)

Tid 16 min

Organisation:

6-8 mv. ett mål. kona upp en planhalva på vadera sidan av ett mål.

Mv kastar bollen över målet i försök att träffa marken på motståndarens planhalva. Mv som greppar och försöker träffa marken på motstående planhalva, bollen måste över ribban. Man måste kasta därifrån man har tagit bollen.

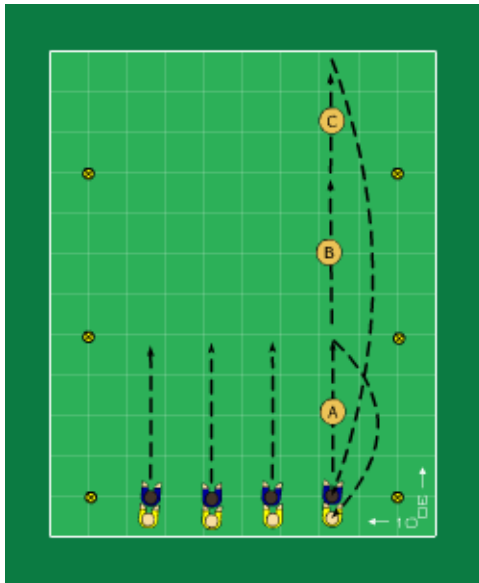
Inläring:

Samarbete

Viktigt att prata vid agerande

Variationer:

poängräkning, poäng när bollen har tagit i marken.

HUVUDEL**Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min****Fysisk träning****Spelarlyftet; Formell snabbhet - Motståndslöpning**

(Endast för utespelare)

Tid 5 min**Organisation:**

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!

Inläring:

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.

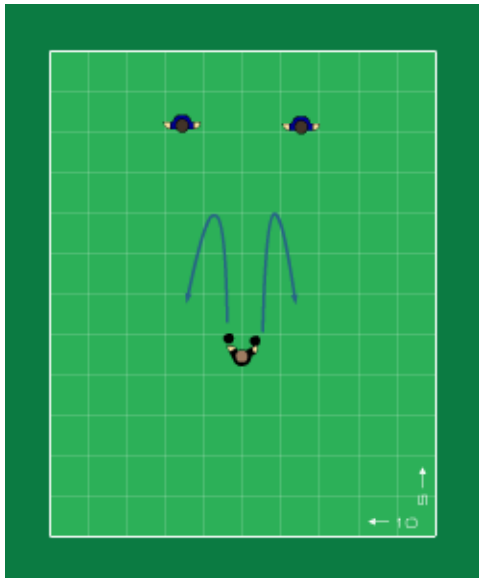
Även vid träning av formell snabbhet så bör man eftersträva fotbollslika förutsättningar och lång (10 ggr aktivitets längd) vila samt gärna tidigt i träningspasset (e uppvärmning).

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 Träningsläroboken av Paul Balsom, sid 188.

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. snabbhet**

(Endast för målvakter)

Tid 5 min**Organisation:**

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.

Inläring:

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.

Fysisk träning**Spelarlyftet; Funktionell snabbhet - Djupledslöpning**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Organisation:**

10-20 spelare tränar funktionell snabbhet.

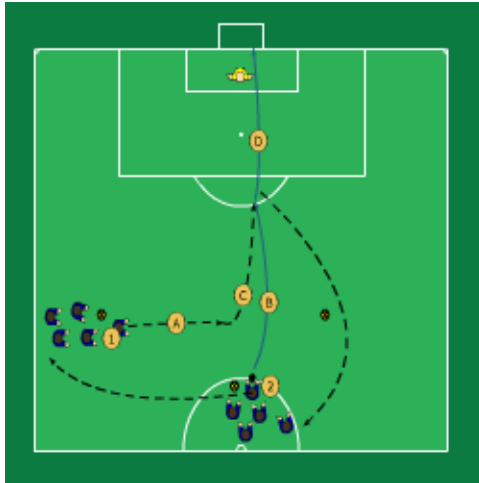
2 grupper. En grupp med boll och en utan.

Spelare 1 joggar långsamt parallellt med mittlinjen (A), när medspelaren spelar en boll i djupled (B, OBS! signalen!)

tempoväxlar samtidigt som en riktningsförändring 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.

**Inläring:**

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

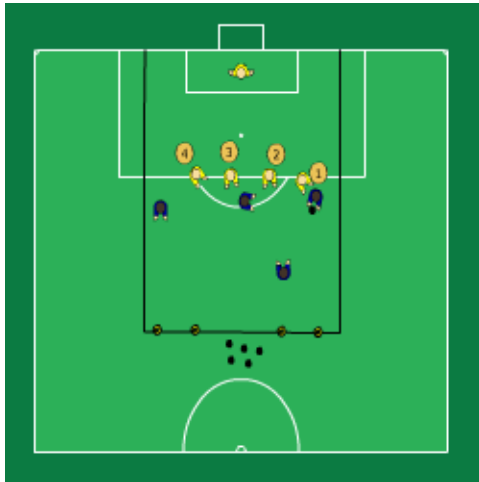
1. Signal för start gärna genom fotbollssignal t.ex. passning, mottagning eller på annat sätt där bollen är med.
2. Variera starthastighet (t.ex. stillastående, joggande, ...)
3. Löpningens längd är 5-40 m, sällan längre.
4. Gärna innehålla riktningförändringar och ev. stopp.
5. Alltid max utförande
6. Vila 10 ggr så lång tid som utförande (alltid utvilad)
7. Gärna tidigt i träningspasset (e uppvärmning).

Variationer:

Fotbollsspecifik snabbhetsträning består av:

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

Se vidare Träningsläroboken av Paul Balsom, sid 188.

**Försvårsspel****Spelarlyftet; Försvårsspel 4 mot 4 - Positionsförsvär**

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Organisation:

Spela 4 (rak backlinje) mot 4 (1 understödjande mf - 3 fw) mot stort mål. Bredd 30 * längd 30m.

Träna försvårsspel (fw mot backlinje) med Positionsförsvär med press och täckning som tongivande moment.

Boll startar hos understödjare.

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

Offside gäller!

Inläring:**POSITIONSFÖRSVAR:**

1. Till skillnad från Markeringsförsvär utgår man från medspelarnas och bollens position när man spelar Positionsförsvär.
2. Prioritera i 1:a hand press (mot bollföraren) och i 2:a hand täckning (övriga).
3. Viss överflyttning/centrering mot bollen sker alltid.
4. Om anfallande spelare byter plats ligger bara försvårarna kvar i sina positioner.
6. När bollen passas och en ny spelare blir bollförare övergår pressansvaret till försvåraren i dennes position. Man brukar säga att "pressaren går" när "bollen går" eller gärna ännu tidigare.
7. Press eller styrning skall alltid ske utåt kanterna
8. Backlinjen är rak och jobbar med offside som redskap.

PRESSTEKNIK:

9. Spelare 1 PRESSAR bollföraren. Om bollföraren är rättvänd får pressaren ofta nöja sig med att styra honom/henne utåt. Om felvänd skall pressen vara hårdare
10. Press utåt kanten, mot fel fot eller annat fördelaktigt håll.
11. Jobba sidställd men böjda ben i 45 grader i löprikningen.

Variationer:

Variera med att spela med kombinationsmarkering.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

Försvårsspel**Spelarlyftet; Stort spel - Positionsförsvär**

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Organisation:



Spela 8 mot 8 (3-3-2) med stora mål och mv på en planhalva. Dra in sidlinjerna med 5m.

Träna på Positionsförsvaret dvs med press och täckning och med inslag av överflyttning och centrering.

Bollen börjar alltid hos egen mv. Bonus vid mål.

Offside gäller!

Frys och visa på bra exempel på Positionsförsvaret.

Inläring:

POSITIONSFÖRSVAR:

Målet är att anfallande lag får spela utanför försvarsboxen och att bollföraren alltid skall hamna under press.

1. Ymf (Sp 5 och 7) flyttar in och täcker de centrala ytorna och därmed släpper markering av anfalls ymf och ev. yb.

2. Yb (Sp 2 och 4) flyttar in och täcker de centrala ytorna och därmed släpper markering av anfalls ymf och ev. yb.

3. Överflyttning mot bollsidan. Om fw t.ex. lyckat styra spelet åt ett håll (Se figur, Sp 8) flyttar laget över till den andra sidan.

4. Boxen flyttas runt på planen med intakt inbördes avstånd där alla ytorna i boxen är täckta. När bollen kommer in i boxen är det extra hård press som gäller för att kunna erövra bollen eller få ut den ur boxen igen.

Variationer:

Moment 1: Börja med fw (Sp 8 och 9) jobbar tätt tillsammans utan att sätta direkt press. Målet är att anfallande lag får spela utanför försvarsboxen men inte i.

Moment 2. Prova sedan med att fw (Sp 8 och 9) har brett utgångsläge och bågloper inåt med syfte att sätta press på mb och samtidigt hindra utspel på yb. Hur påverkar detta försvarsspelet? Ökar chanserna att vinna boll och snabbt ställa om?

Fysisk träning

Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

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.

Inläring:

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.

Variationer:

Stretching kan kombineras med belastning av muskeln. Spänn muskeln i 10 sek i ytterläge, skaka loss, stretcha i ca 20-30 sek i ytterläget. Vid upprepning bör du komma längre ut.

Deltagare

Senast ändrad: never

| Name | Deltagande * | |
|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| | Innan | Efter |
| Spelare: | | |
| Spelarlyftet, Spelare/Ledare | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| TOTALT | 1 | 0 |

Tränare:

Spelarlyftet, GFF

Spelarlyftet, Zonutvecklare



*) X betyder "Ja, skall delta" (innan träningen) och "Deltagit" (efter träningen).