

**Vem, vad, var och när**

<b>Gjord av</b>	Mr Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 120 minuter Målvakter 125 minuter
<b>Datum</b>	Onsdag, 16 November 2011
<b>Tid</b>	00:00
<b>Plats</b>	Göteborg
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F17-19, P17-19
<b>Titel</b>	Zonlagsträning 17-19 år - Spelsystem 11-manna 4-4-2

**Öppna kommentarer**

Spelarlyftet - Zonlagsträning  
Syfte: Spelsystem 11-manna 4-4-2 samt att spelarna skall lära känna varandra.

Se "Spelsystemsbeskrivning 11-manna 4-4-2 - Kollektivt"  
Anfallsspel: Bra passningsspel, Korta och långa uppspel, fw samarbete, omställningar.  
Försvarsspel: Positionsförsvär.  
Mv deltar i flera fall i utespelarnas övningar för att träna sitt anfallsspel (spel med fötterna).

Träningens uppbyggnad (totalt 120 min):

INLEDNING (utanför planen) - 20 min

1. Presentera spelare och ledare samt vad som gäller avseende antal spelare, datum etc för Zonlagsturneringen.
2. Fördela positioner genom 2 st MINIATYR-uppställningar

UPPVÄRMNING

3. Enkla bollövningar för komma igång - 5 min
4. Aktiv Dynamisk Rörelse - 5 min
5. Passningsräkning 6 mot 4/Mv separat - 15 min

INLÄRNING

6. Anfallsspel - MINIATYR - 5 min
7. Anfallsspel - Skuggspel (Stort) - 20 min
8. Försvarsspel - MINIATYR - 5 min
9. Försvarsspel - Passningsräkning (Stort) - 15 min

AVSLUTNING

10. Helplansspel (94\*65m) - 20 min
11. Nedvarvning - 10 min (Utanför planen)

Förutsättningar: 20 utespelare + 2 mv, 2 tränare + 1 mv-tränare, helplan, 2 stora mål.  
Vi rekommenderar alltså att 16+2 mv samt 4 reserver deltar på träningen.

**UPPVÄRMNING**

**Varaktighet: Spelare: 45 min / Målvakter: 50 min**

**Fotbolls filosofi och organisering****Andra**

**Spelsystem 11-manna 4-4-2 Kollektivt, Spelarlyftet**  
(För utespelare och målvakter)

**Tid** 20 min

**Spelsystem 11-manna 4-4-2 Kollektivt**

Spelsystemsbeskrivning för hur 18-19 åringar spelar 11-mannafotboll enligt principerna 4-4-2.

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

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 5 min

**Kommentar:**

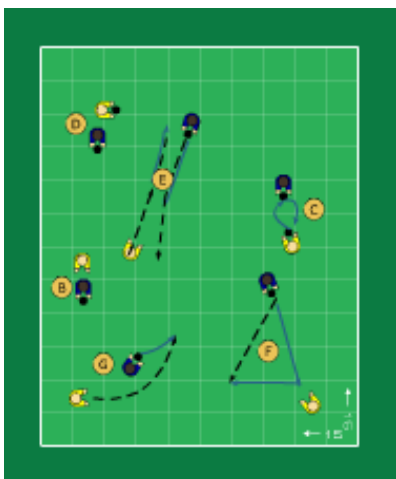
Komma igång!

**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): Väggspel (varannan spelare har boll)

Moment 7 (G): Överlapp (varannan spelare har boll)

**Fitness träning****Andra****ADR - Aktiv Dynamisk Rörelse**

(För utespelare och målvakter)

**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 nedvarvning efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

**Anfallsspel****Passningsspel****Passningsräkning - Passning/Mottagning**

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

**Kommentar:**

Prova gärna med bollförande spelare på kortlinjerna.

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

Allmänt:

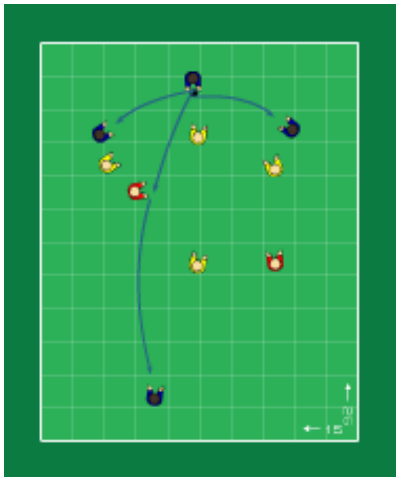
1. Gör dig spelbar
2. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (rektangulär plan).
3. Värdera! Välj säkra lösningar (låg risk) som behåller bollen inom laget.

Passning:

4. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga och position
5. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet

Mottagning:

6. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om passningsalternativ



7. Var noga med 1:a touchen. Ta gärna med dig bollen i sidled i 1:a touchen (medtagning).
8. 1 tillslag drar upp tempot och skapar tid, 2 tillslag ger större säkerhet
9. Möt gärna sidställd för snabb vändning

**Organisation - Anvisning:**

8-12 spelare. 2 spelare med i bollförande lag ger t.ex. 6 mot 4.

Begränsad rektangulär yta ca 25\*15 m.

Spela t.ex. 3-4 min matcher, samling mellan för utvärdering, vila och byte av spelare i bollförande lag.

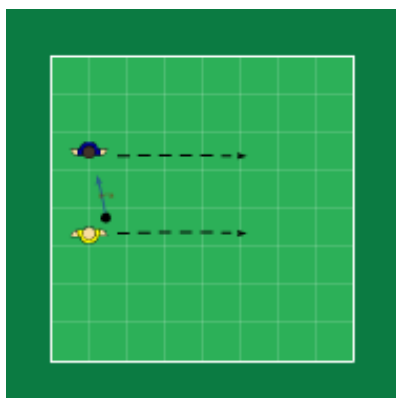
Max 3 tillslag.

**Inlärningsmoment:**

Passningsspel, passning och mottagning.

**Variationer:**

Variera i 1:a hand med 2-3 tillslag därefter 2 tvingade (måste använda 2 tillslag) och ev. 1 tillslag.

**Målvaktens teknik****Rörelseteknik****Mv - Sidledsförflyttning 2**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

ej för bråttom, teknik före tempo

**Organisation - Anvisning:**

2 o 2.

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

**Inlärningsmoment:**

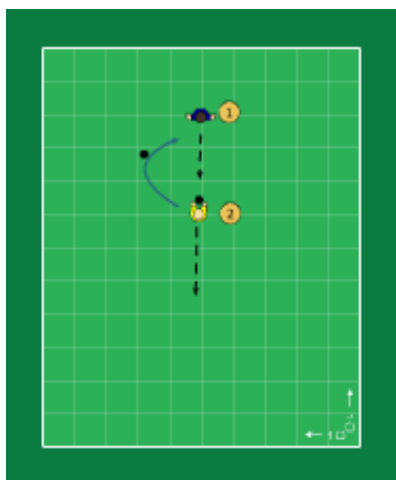
Noga med greppet

**Variationer:**

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

Variera kasten, höga - låga.

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv - Grepp - Höga bollar, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

Ropa MV innan du fångar bollen. Balans i kroppen .ta bollen framför dig. blick på bollen. använd knä till upphopp och att skydda dig med

**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:**

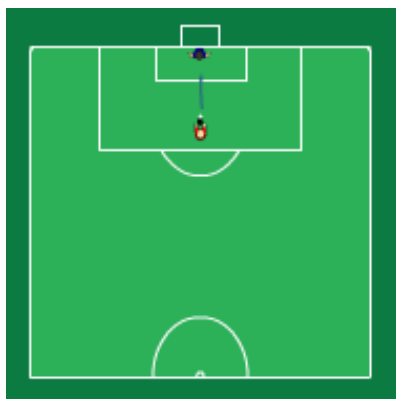
Upphoppsteknik

**Variationer:**

Börja gärna med några bollar på fötterna, bredsa - 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 teknik****Att fånga bollen****Mv - Uppvärmning skott, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

Markbollar:

1. Böj knäna ordentligt
2. Ihop med armbågarna
3. Låt bollen rulla in i famnen

**Organisation - Anvisning:**

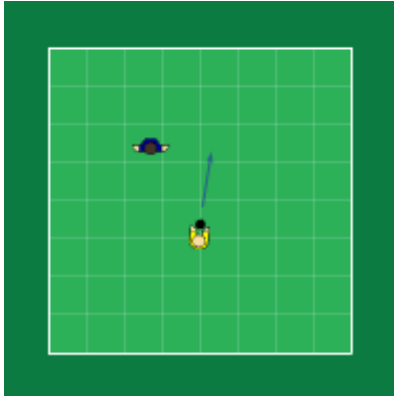
2 o 2 1 boll. 1 slår markboll rakt på 2 som fångar, upprepa 10 ggr. Byt uppgift . 2 skjuter mot 1.

Samma org. som ovan men bollar i midjehöjd

Samma org. som ovan men boll i grepp

**Inlärningsmoment:**

Komma igång, att hålla bollen



#### Målvaktens teknik

#### Fallteknik

#### Mv - Fallteknik

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

#### Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

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

#### Organisation - Anvisning:

mv. jobbar 2 o 2

#### Inlärningsmoment:

Träna fallteknik genom att 1 mv. kastar bollar på den andra.

Poängtera vikten av ordentliga kast.

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

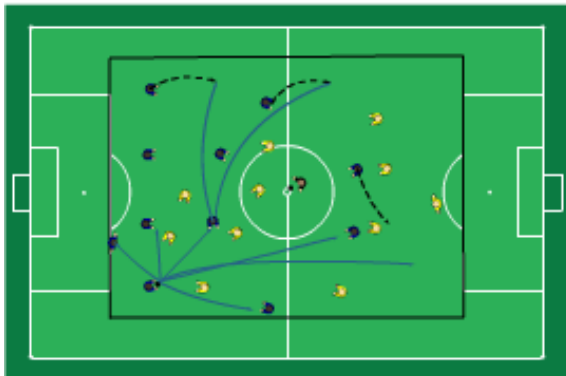
#### Variationer:

Låt dom börja med bollen i händerna ovanför huvudet, sitta på huk/knästående och falla mot marken.

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

#### HUVUDEL

**Varaktighet: Spelare: 45 min / Målvakter: 45 min**



#### System och taktik

#### Andra

#### Skuggspel - 4-4-2 Anfall, Spelarlyftet

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 25 min

#### Kommentar:

Se Spelsystemsbeskrivning 4-4-2.

1. Visa i MINIATYR - 5 min

2. Praktisera skuggspel - 20 min

Visa speciellt:

1. Låg och hög risk - kort och långa uppspel.
2. Forwardssamarbete

#### Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Öva på passningsvägarna i 4-4-2 (se spelsystemsbeskrivning). Viktiga delar är:

1. Använd få tillslag (titta upp innan)
2. Felvänd spelare använder tillbakaspel
3. Sträva efter spelvändningar
4. Få med YB i anfallsspelet (via spelvändning)
5. Mycket rörelse
6. Möt i vinkel och sidställd/halvvänd
7. Kommunicera (prata eller visa. Spec med felvänd spelare)

#### Organisation - Anvisning:

20 utespelare + ev. 2 mv. Yta: 70\*50. Straffområde till straffområde, indragna sidlinjer. 10 utespelare i varje lag organiserade enligt 4-4-2 (Se spelsystemsbeskrivning) spelande i matchpositioner. Mv spelar endast med fötterna i målvaktssituation.

Passningsräkning i planens längdriktning.

Passivt försvarsspel (försvarare får ej ta bollen men pressar, markerar och täcker).

Vid given signal eller om bollen går död startar tränaren (har extraboll) ett nytt anfall för det andra laget.

Max 3 tillslag

#### Inlärningsmoment:

Anfallsspel 11-manna 4-4-2

#### Variationer:

Inled gärna med att ställa ut spelarna (ett lag/plan) på en MINIATYR-plan (ca 10\*10m) och visa spelarnas rörelseschema vid olika händelser.

Övriga variationer:

1. Övergå efter hand till aktivt försvarsspel
2. Inför mål genom att driva bollen med kontroll över strafflinjen
3. Inför korridorer där endast yfw och yb får vara.
4. Justera antalet tillslag.

#### System och taktik

#### Andra



### Passningsräkning - 4-4-2 Försvar, Spelarlyftet

(För utspelare och målvakter)

**Tid** 20 min

#### Kommentar:

Se Spelsystemsbeskrivning 4-4-2.

1. Visa i MINIATYR - 5 min
2. Praktisera skuggspel - 15 min

Visa speciellt:

1. Fw backar och låter motståndarna rulla ut bollen.
2. Överflyttning/centrering
3. Omställning m brytpass

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

Nedan tas 3 detaljer upp. Dessa är olika signifikanta i olika spelsystem. Välj ut det som är signifikant på aktuellt spelsystem.

A. Ymf rörelseschema (figur 1):

1. När motståndarnas yb har bollen sätter ym press på bollhållaren.
2. När bollen är på andra sidan faller ymf ner och in och blir en 3:e central mf. Detta kallas täckning eller avtändsmarkering beroende på försvarsmetod.

B. Överflyttning (figur 1). Spelarna flyttar oberoende av motståndarna över mot bollsidan. Tillämpas mest utpräglat i positionsförsvar.

C. Mittbackarnas agerande

Kombinationsmarkering (Alternerande innerbackar): MB turas om att ta markering resp. djup.

Positionsförsvar: Närmaste MB pressar bollhållaren, den andra MB liksom YB täcker.

#### Organisation - Anvisning:

20 utspelare + ev 2 mv. Yta: 70\*50. Straffområde till straffområde, indragna sidlinjer. 10 utspelare i varje lag organiserade enligt 4-4-2 (Se spelsystemsbeskrivning) spelande i matchpositioner. Mv spelar endast med fötterna men i målvaktsposition.

Passningsräkning i planens längdriktning med fokus på försvarsspel.

Jft med övningen "Skuggspel 4-4-2 - Anfall".

Bestäm försvarsmetod (se resp. spelsystemsbeskrivning):

1. Markeringsförsvar (Man-Man, Zon, kombination)
2. Positionsförsvar

Max 3 tillslag

#### Inlärningsmoment:

Försvarsspel 4-4-2

#### Variationer:

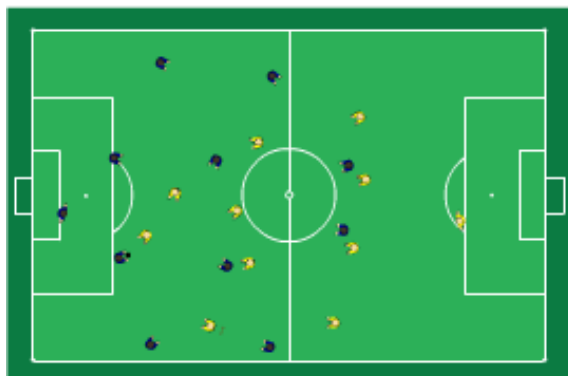
Inled gärna med att ställa ut spelarna (båda lagen) på en MINIATYR-plan (ca 10\*10m) och visa spelarnas rörelseschema vid olika händelser.

Övriga variationer:

1. Inför mål genom att driva bollen med kontroll över strafflinjen
2. Inför korridorer där endast yfw och yb får vara.
3. Justera antalet tillslag.

#### AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



#### System och taktik

##### Andra

#### Helplansspel 4-4-2, Spelarlyftet

(För utspelare och målvakter)

**Tid** 20 min

#### Organisation - Anvisning:

20 utspelare + 2 mv spelar 11 mot 11 på helplan.

#### Inlärningsmoment:

Spela enligt aktuell spelsystemsbeskrivning:

17 år: <a

href="http://www.spelarlyftet.se/Dokument/2009/Traningsprogram%2017/Spelsystembeskrivning\_4-4-2.pdf">Spelsystemsbeskrivning 17 år 4-4-2</a>

18 år: <a

href="http://spelarlyftet.se/Dokument/2009/Traningsprogram%2018/Spelsystembeskrivning\_4-4-2.pdf">Spelsystemsbeskrivning 18 år 4-4-2</a>

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

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min**Kommentar:**

Utanför planen.

Avsluta med att dela ut spelsystemsbeskrivning 4-4-2 - Kollektiv till alla spelare.

**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:**

Nedjogging följt av individuell stretching:

1. Vader inre
2. Vader yttre
3. Framsida låår
4. Baksida låår
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 nähinnan gång, på gång, på gång...

**Inlärningsmoment:**

Nedvarvning. Nedjogging, 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"/>	