

Rapport från Svenska Tränareföreningens och Göteborgs Fotbollförbunds tränarfortbildning i England (Manchester och Wrexham) den 22 - 25 november 2007

Torsdag den 22/11 förmiddag – träff med Hasse Backe och Simon Wilson (ansvarig analytiker)

Hasse Backe

Hasse Backe började med att berätta om hur man funderade när man tog över sommaren 2007. Man fick 500 miljoner att spendera för spelarköp och hade en knapp månad på sig för att s a s handla ihop ett slagkraftigt lag. Strategin var att **inte handla "gammal skåpmat"** (äldre spelare med erfarenhet av Premier League) utan ungt och fräscht, inte nödvändigtvis från England. Spelarna tjänar mellan 20 000 och 100 000 pund/vecka.

Hasse räknar med att det behövs ½ - 1 år att acklimatisera sig i Premier League, där det spelas en oerhört snabb fotboll – den snabbaste i världen.

Träningsmässigt har man minimerat instruktionen – engelsmän och sydeuropéer klarar inte instruktionsövningar vare sig med funktionell teknikträning eller mindre "instruktionsövningar". Det gäller att hålla spelarna på gott humör så att de är motiverade. Sven-Göran Erikssons recept för detta är att behandla dem väl och med respekt.

Nästan all träning är spelträning där man bryter ibland. Spelträning är f ö något som Hasse Backe tycker att vi skulle jobba mycket mer med oavsett nivå och även i vår försäsong. **Skall Svensk Fotboll komma vidare så måste vi lägga mer tid på spelträning.** I England spelar man 55 - 60 matcher/år medan vi i Sverige spelar 35 - 40.

Simon Wilson

Man använder ett mycket sofistikerat system för att analysera eget spel, motståndarnas spel och de egna spelarnas individuella spel. När det gäller den individuella analysen, klipper man ihop sekvenser både med och utan boll som man sedan går igenom tillsammans med spelaren.

När det gäller analysen av motståndare så lägger man ner oerhört mycket tid. I staben har man en speciell analytiker – Simon Wilson – som är med oss under förmiddagen och berättar hur han arbetar.

Analysen av motståndaren görs klar i början av veckan – klar på tisdag – så att den kan användas i träningen onsdag till lördag.

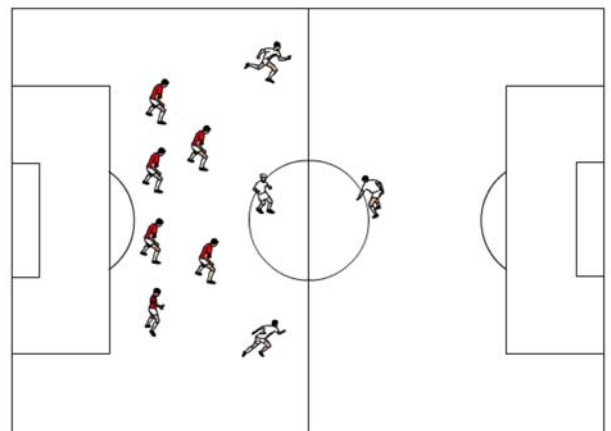
Den presenteras för spelarna på fredagen och då nerklippt så att den är max 10 minuter.

Analysen baserar sig på motståndarnas senaste fyra matcher och presenterar deras förmodade lag och hur man förväntas spela. **I England spelar man oftast olika på hemma- och bortaplan.**

Normalt spelar ett 4-4-2 lag 4-5-1 på bortaplan och faller ner med sin ena forward, samtidigt som man försvarar lågt (nedre cirkelkanten är inte ovanligt). Det är i princip bara de allra bästa lagen som inte gör det. Manchester City har hittills spelat på samma sätt både borta och hemma de 13 matcher som man avverkat i serien, men fick också betala för detta mot Chelsea, där man uppträdde för naivt. Man måste anpassa sitt spel efter motståndet.

I analysen pratar man mycket om omställningen från försvar till anfall och vilka spelare som går med i anfall. Han använder en analys från Birmingham och visar en vanlig bortauppställning med 6 defensiva spelare och 4 offensiva.

Han visar också hur Birmingham periodvis bryter mönstret och går fram i en betydligt högre press för att överraska motståndarna. Vi fick även se exempel på att man ofta sätter igång spelet vid inspark genom att överbelasta på en kant för att antingen kunna vinna bollen mot en förmodat svagare kantspelare, eller locka ut en mittback.



Det recept som man jobbar med för att möta ett lågt 4-5-1-lag, är att lägga sig högt och brett med ytterbackar och yttermittfältare och att via någon av mittbackarna komma fram för att spela upp. Uppspelet man söker är ofta att nå yttermittfältaren, som från sin höga position vandrar in i ytan mellan backlinje och mittfält för att få bollen.

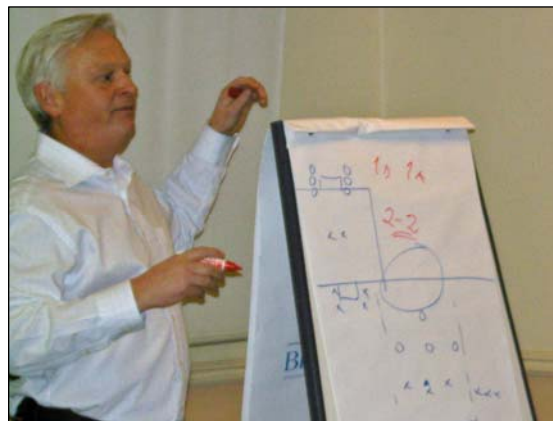
I detta spel vill man också ibland spela den långa bollen in bakom backlinjen för att hota även där. Hasse Backe är mycket imponerad av systemet för analyserna. Man kan t o m mäta lagens löpsträcka – som fö visar att det för de något sämre lagen är av oerhörd vikt att röra sig mycket. Systemet kostar mellan 60-80 000 pund/år att hyra och består av ett antal kameror uppsatta på arenorna som noterar allt. De flesta klubbarna använder sig av systemet.

Lite om deras eget spel

Man har fyra mer offensiva spelare: Elano, som är hjärnan och spelföraren centralt bakom den höga forwarden (Vasell). Offensivt till höger ligger Ireland och till vänster Petrov. Dessa tjuvar ofta i försvarsspelet (speciellt Petrov). Det gör att deras ytterbackar måste räkna med att klara en mot en-situationen på kanten då backen fyller på.

Man kan inte heller räkna med stöd från mittbacken som håller sig så centralt som möjligt med ansvar för ytan framför första stolpen.

Vid defensiva hörnor går alla lag i England ner med sina spelare. City har en uppställning där man sätter ut sina offensiva/snabba spelare med en klar kontringsplan.



Hasse Backe

Man är givetvis mycket nöjd med läget i tabellen just nu. Hittills har man klarat av att inte gå runt på spelare, men det innebär också att man sliter hårt på truppen som är tunn i jämförelse med övriga topplag. Fram i mitten av december kommer man att tvingas börja gå runt mer i spelartruppen, vilket kommer att bli tufft. Förhoppningsvis får man nya pengar av ägaren så att man kan fylla på truppen i mitten av januari då transferfönstret öppnar. Om man får det, är en realistisk målsättning topp 8, annars kanske topp 12.

Om det fortsätter att gå bra under våren, ser det lite bättre ut vad gäller förberedelser till nästa år i och med att nästan inga Cityspelare kommer att vara upptagna av EM eller andra världsdelsmästerskap.

Hur man byggde upp spelidén under försäsongen – från Varbergsläget och framåt

Alla fysintervaller på plan och man har blandat mycket försvarsträning och anfallsträning – i princip varannan dag. Modellen man använt har dock i första hand byggt på att sätta ett bra försvarsspel och man har arbetat med några grundövningar och principer.

Övning 1. 2-2 på en plan ca 20 x 30 meter

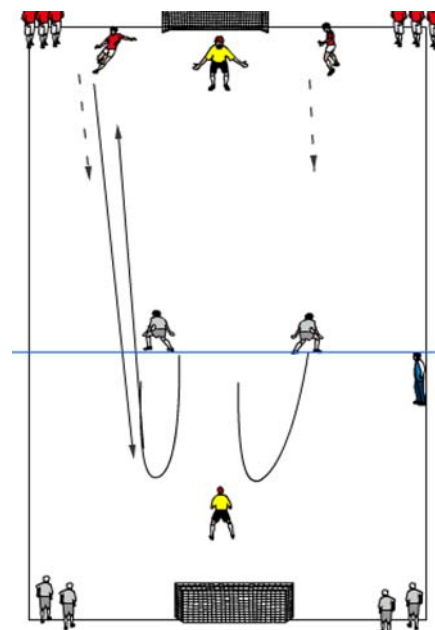
Försvarande lag startar på mittlinjen och man har ett klart offsidetänk i agerandet.

Anvisningar till försvararna: Bollen får inte gå över och den får inte gå igenom.

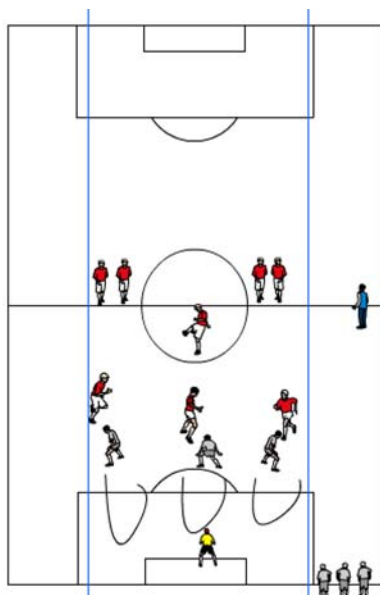
Organisation: Anfallsspelaren med boll lägger fram den och lyfter lång boll mot ytan bakom de två försvararna. Försvararna faller ner och skall returnera bollen – lyfta upp linjen och hitta försvarspositionen där man gör stopp. Anfallarna tar hand om returbollen och försöker göra mål. Instruktioner till försvararna: Rusa inte upp – smyg. Håll linjen.

Rytmen: 1. Börjar med försvar – anfall (om man bryter får man anfalla) – därefter byte.
2. Försvar – anfall – försvar (man försvarar två sekvenser).
3. Man spelar tills bollen är död.

Mängd: Har gått ifrån att jobba med klocka och tid. Kör ofta övningarna i antal för att hålla uppe motivationen:
- Vi arbetar 6 gånger, inte 15 minuter.



Övning 2. Spel 4-3



Man startar med sidledspass och lång boll mot ytan bakom trebackslinjen. Planen är ca halvplan, men smal – sidlinjen innanför straffområdeslinjen. Detta för att vi vill ge dem "succé" d v s känna att man lyckas. Samma principer – ingen boll över – ingen boll igenom.

Rytmen i backlinjen: Fall ner i linje – rensa – lyft upp linjen etablera försvarslinjen.

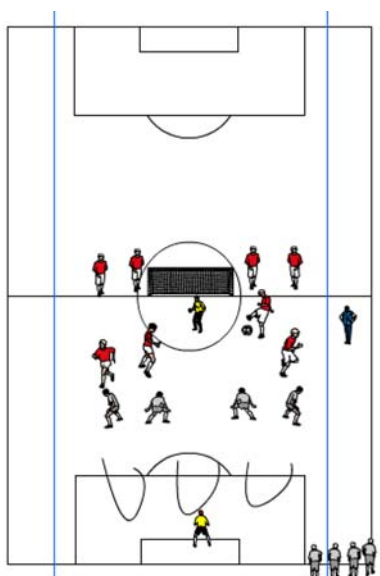
Övning 3. En stegring av övning 2.



Nu läggs bollen mot kant till en inläggare som driver ner för inlägg.

Försvarsspelet mot kant tränas på samma sätt – fall av närmsta mittback tar ytan framför – inlägget rensas ut mot anfallande lag – backlinjen lyfter och spelar mot fyra anfallare enligt tidigare och med samma principer.

Övning 4. Spel 4-4

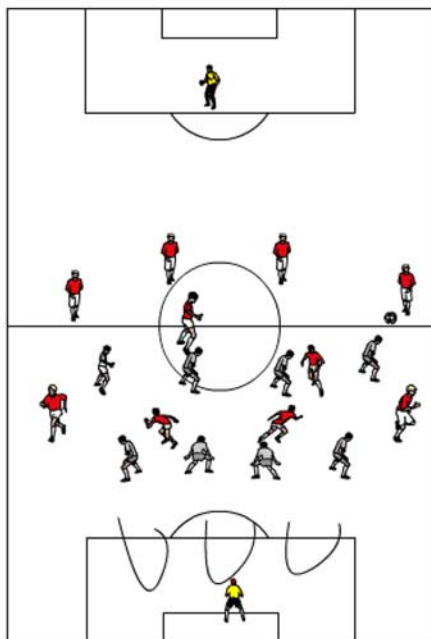


Samma principer som tidigare och en bredare plan.

Lång boll – ingen boll över – ingen boll igenom.

Antal: 3 ggr, byt 6ggr, slut d v s max 18 försvarsinsatser.

Övning 5. Spel 10-8



Samma principer. Startar med boll mot backlinje som faller – rensar – lyfter – gör stopp – sedan börjar spelet.

Variant 2. Läger bollen mot ytterzon i rensningen och börjar försvara därifrån.

Antal: 8 ggr – spelar till död boll.

Som tränare lägger jag in boll mot forward ibland. Tränar också mycket försvar på inlägget och mot rättvänd forward.

Övrigt

När vi gör dåliga matcher eller har dåliga perioder skall detta spelet bära oss.

Spelar ofta 10-10 på halv plan t o m där vi begränsar ytterzonerna. Som regel också **med en period 1 tillslag (10 minuter) en period 2 tillslag och en period fritt spel**. Sämst tempo blir det vid det fria spelet.

Till och med Wenger har ibland problem med motivationen hos spelarna och måste hålla sig till antal i stället för tid – speciellt i den taktiska träningen (t ex 10-0).

Träningen på Manchester Citys träningsanläggning ute i Carrington

Eftersom många spelare hade haft landskamper så var inte alla spelarna tillbaka.



Övning 1. Spel 6-6 passningsräkning på halvplan (ca)

1. Spelarna joggar igång lite innan man går på ett pass med snabba fötter enligt modellen nedan.

2. Spelarna jobbar med lite olika varianter:

Bana 1. Höga knän + slalom mellan konerna

Bana 2. Negativt hopp från ca 50 cm + låg häck + hög häck + start

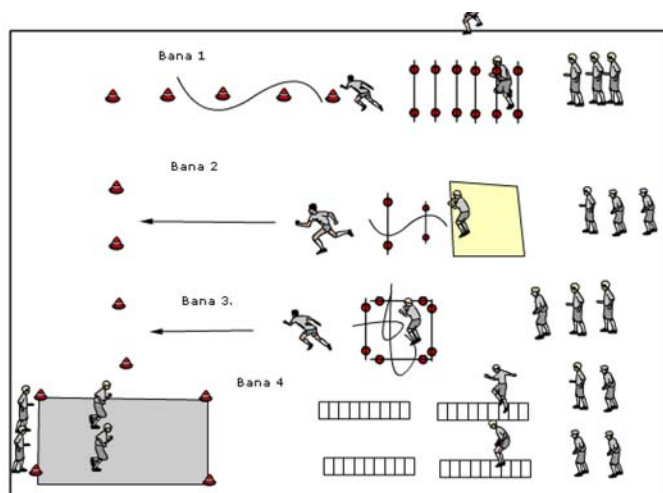
Bana 3. Fyrkant med hopp rakt – sida – sida – framåt enbens och lite varianter + start.

Bana 4. Stegar med olika varianter snabba fötter – 10 meter maximal sträcka.

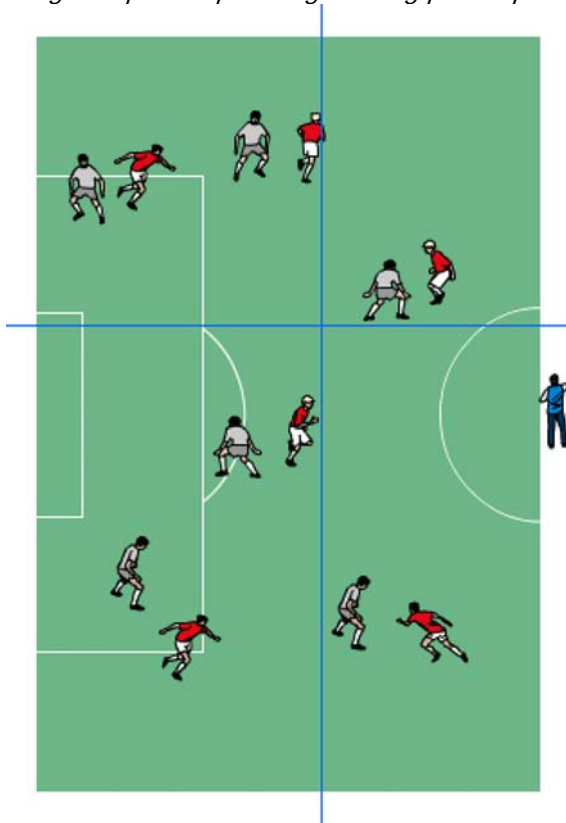
Kör 4-5 ggr och byter sedan med:

Bana 5: Höga knän olika rytmer - max 8 meter ca 5 ggr - sedan byte med station 4.

Total tid: ca 20 minuter - därefter lite stretch.



Övning 2. Spel 6-6 passningsräkning på halvplan (ca)



Tid: 4 x 3 minuter (Hasse var inte så noga med tiden).

10 tillslag = poäng

1 tillslag 3 min, 2 tillslag 3 min, 2 tillslag 3 min, fritt (?) spel 3 min.

Total tid: ca 15 minuter

Fram tills nu kör målvakterna egen träning med sin mv-tränare.



Övning 3. Uppdelning i två grupper.



Grupp 1:

1 med bollen centralt + 1 inläggare + 2 forwards + mv jobbar med avslut.

Boll på forward – tillbaka – ut på kant, in med alla tre för avslut. Olika varianter på inspel från kanten. Sedan med boll från kant utan utspel där man jobbade med mottagning bröst/nedtagning och skott etc.



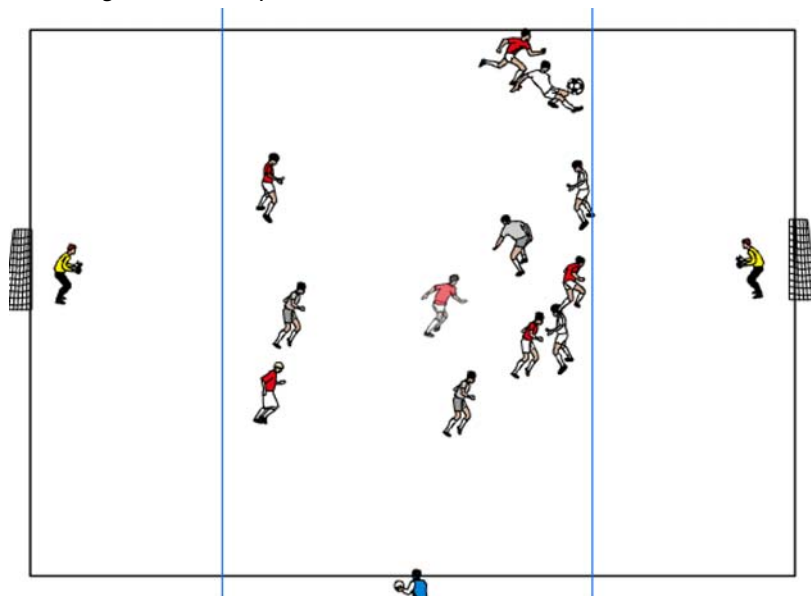
Grupp 2:

Avslut. Utspel kant 2 forwards löper in. Den som inte avslutar kommer ut och får en boll av Hasse Backe.

Varianter: Forward möter – får boll av Hasse – vänder och skjuter – timad passning för avslut på 1 tillslag.

Ca 20 minuter totalt.

Övning 4. Trezonspel 6-6 med mv



Med offsidelinje och målvakter.
50 x 40 meter – tuff offside och
linjen måste upp. Startar med
nickduell. Spel 1-2- fritt.

Ca 20 minuter.

Därefter lite stretch och slut på träningen.

Första delen av träningen gick Sven-Göran omkring mellan de olika övningarna och småpratade eller tyckte till om något.

Träff med Sven-Göran Eriksson, Hasse Backe och deras italienske fysioterapeut

Efter träningen – snack med Sven-Göran Eriksson, Hasse Backe och deras fysioansvarige italienske terapeut som redogjorde för deras försäsong.



Fysioterapeuten Claudio

Försäsongen är på 6 veckor med följande upplägg:

- Vecka 1-2 långa löpningar och styrka (1 pass av varje).
- Vecka 3-4 mer korta löpningar med kort vila. Mycket snabba fötter.
- Vecka 5-6 max 8-10 meterslöpningar med kort vila. Fotboll 80, fys 20%.

För att komma upp i högkvalitativ anaerob träning kan man inte vara fler än tre spelare.

En säsongsvvecka kan se ut så här ur fysiskt perspektiv:

Måndag	Tuff
Tisdag	Tuff
Onsdag	Tuff
Torsdag	Lätt
Fredag	Lätt
Lördag	Match
Söndag	Vila



Sven-Göran Eriksson

Sven-Göran Eriksson gjorde ett sympatiskt intryck och tyckte det var synd att England åkte ut i EM-kvalet. Han har ett mycket trevligt och jordnära sätt i kontakten med oss och svarade på de frågor som ställdes.

Bl a berättade han att han själv varit ute och rest för att få lära sig mer och då blivit väldigt bra behandlad. Vid ett tillfälle hade han till och med fått sitta med på bänken när f d förbundskaptenen Bobby Robson var klubbtränare. Det är också skälet till att han ställer upp så mycket han kan när tränare kommer på besök. Det som skiljer honom från många andra svenska tränare är att han haft lite tur vid rätt tillfälle, enligt honom själv.

På bussen tillbaka till hotellet och i den efterföljande uppsummeringen i konferensavdelningen så blir nog det mest bestående intrycket att man är väldigt glad och stolt över det bemötande som vi fått av våra svenska tränarkollegor.

Fredag den 23 november

Tidig frukost och sedan en bussresa på ca två timmar till Wrexham FC:s träningsanläggning.



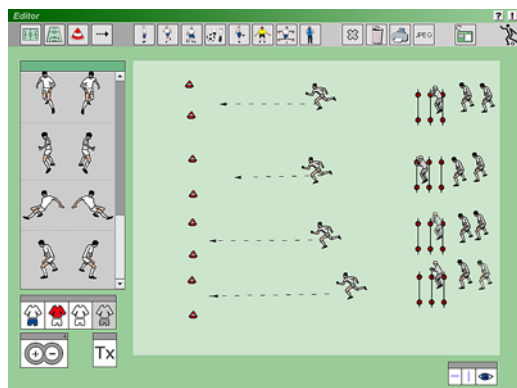
Wrexham FC:s träning.

Väl framme hälsas vi välkomna av Wrexhams assisterande tränare som ger oss lite korta förutsättningar.

Klubben förfogar över en jättefin träningsanläggning med plastgräs och tre gräsplaner. I träningen använder man plastgräset och den ena konstgräsplanen för seniorerna.

Uppvärmning + snabba fötter

1. Träningen inleds med att både seniortruppen (24 spelare) och lärlingarna värmer upp i mittcirkeln med lätt jogg och några bollar som flyttas runt etc, ca 5 minuter.
2. Snabba fötter



Man jobbar i fyra grupper med tre låga häckar + start. Löpsträcka ca 15 meter (en trend i England verkar vara de korta sträckorna).

5 höga knän högersida mot + start.

5 höga knän vänstersida mot + start.

5 framåt – bakåt – framåt + start .

5 x 15 meter starter utan häckar med fötterna igång innan start.

(Jag kan ha missat någon variant.)

3. Stor cirkel



Konerna 10 meter utanför mittcirkeln med 5 "gubbar" i cirkel strax innanför mittcirkellinjen. Man jobbar med bra intensitet ca 30 - 40 sek innan bytet.

a. Fri rörelse med tre bollar.

b. Halva gruppen på utsidan cirkeln – dubbelpass där man flyttar sig efter första passningen och volley – skifte.

c. Mottagning i mitten – medtagning – pass till annan spelare (traditionella cirkelövningar).

d. Alla i utkanten av cirkeln och 6 bollar. Man lägger på ett väggspel där man lagt in tre väggar som jobbar bakom "gubbarna". Varieras med att väggarna håller i bollen, vänder upp och sedan spelar tillbaka. En bra variant som också förklarar att cirkeln behöver ha space. Man arbetar med fart i ca 40 sekunder – sedan vilar man och gör sina skiften.

Målvakterna sköter sin uppvärmning med målvaktstränare. Innehåller mest snabba fötter, lite greppteknik och mycket inlägg.

Totalt för detta första block – 30 minuter.

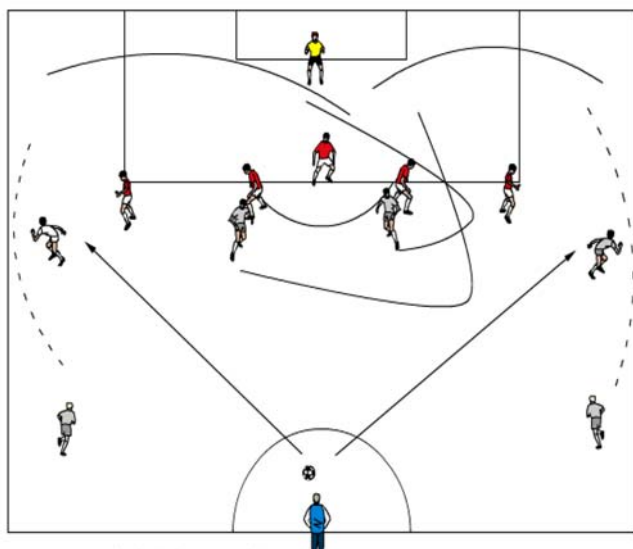
Träning av anfallsspel och försvarsspel för laget

Nu delar truppen upp sig.

Lärlingarna försvinner bort till en egen träning som består av:

1. Spel utan mv 6-5 med en extra spelare med bollen. Spelyta ca 60x 40 meter.
2. Ett spel i tre zoner där det i ytterzonerna finns en målspelare som ena laget skall nå. Andra laget spelar bara i mittzonen – passningsräkning.
3. Ett spel i jämna lag på hela ytan med stora mål, men utan mv.
4. Avslutar med 4 löpningar på 2 minuter runt planen och med "mjölksyratempo". Man är uppdelad i fyra grupper om 3 spelare och startar i var sitt hörn av planen.

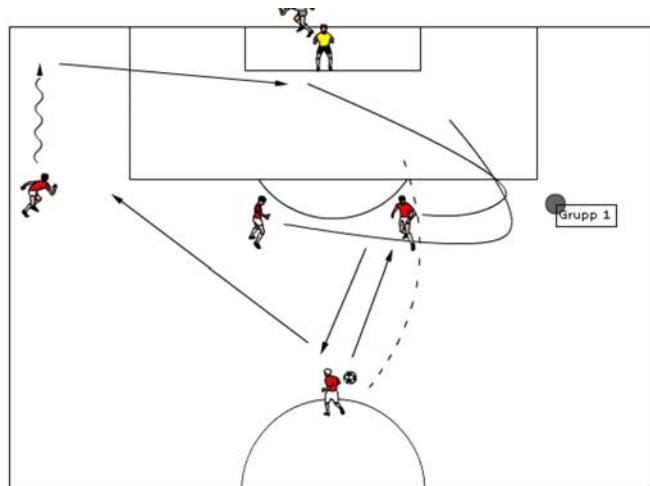
Försvarsträning med backlinjen tillsammans med managern och tränaren



Man kommer att byta till en fembackslinje och tränade därför försvarsspel med denna + mv mot ett anfallande lag, som började från mitten i ett 6-5 spel med två kantspelare på vardera sidan och två forwards. Bollen startades från mitten med ett utspel på ymf och lite olika kantvarianter – uppspel ymf bak till yb inlägg – överlappssituationer på kanten med inlägg eller ibland kantinstick på forward. I denna övning ingick backlinjen defensivt och kantspelarna offensivt.

Syftet med övningen var att träna backlinjen i att försvara mot kantanfall – rensa undan och snabbt flytta upp + samarbete mv - backlinje.

Anfallsträning med forwards – mv – två forwards som går på avslut på inspel från kant eller via samarbete i mitten



4 varianter tränades:

- Mötande forward får boll från mitten – sätter tillbaka – boll ut på kant för inlägg – forwards korslöper och går på första andra stolpe.
- Utspel mf – ymf – tillbakaspel yb – inlägg avslut – forwards korslöper mot framre – bakre ytan.
- Ytterbacken lägger in till ena forwarden som försöker hitta den andre forwarden eller nickar på mål.

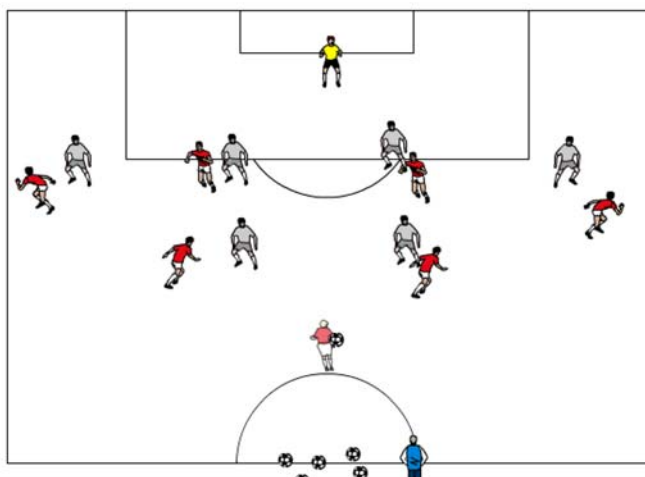
d. Uppspel på forward – pass till den andre forwarden som lämnar stöd – utspel kant – inlägg – forwards korslöper.

e. Uppspel forward – överlämning med andre forwarden – avslut.

f. Uppspel forward – tillbaka till mf – passning till andre forwarden som timat löpning och avslutar helst på 1 tillslag.

Totalt ca 30 minuter med denna träning.

Spelträning 7-6 där anfallsspelet med tre centrala mittfältare – två forwards – och två höga kantspelare tränar anfallsspel mot fyrbackslinje och två centrala mittfältare



Syftet är att träna det nya spelsystemet som managern vill införa. Start från mitten och med mycket verbal instruktion. Spelet startar från mittcirkeln.

På andra planen tränas avslut som tidigare, men också lite inspel från kanten med ytterbackarna.

Totalt ca 30 minuter

Därefter nedvarvning och där några spelare tränar lite extra på inlägg – avslut.

Strategin på träningen:

1. Gemensam uppvärmning snabba fötter och teknikträning med tempo 30 minuter.
2. Träning av backlinjens försvarsspel och kantspelarna funktionellt, parallellt med avslutsträning för forwards 30 minuter
3. Träning av centrala mittfältarnas och forwards anfallsspel (och även ymf:s) funktionellt parallellt med avslutsträning för övriga (+ inläggsträning tidiga inlägg för kantspelarna). Ca 30 minuter

Snack med den nye managern Brian Little

Efter träningen fick vi en trevlig pratstund med de två tränarna Big Brian (tränare med just nu inget efternamn) och Brian Little (den nye managern).

Han redogjorde för hur han tänkt att försöka få igång laget och i detta ingick bl a att byta från 4-4-2 till 3-5-2 (eller 5-3-2). Det handlade i första hand om att ge dem tillbaka lite av det stukade självförtroendet.

Besöket hos Wrexham avslutades sedan med en titt på deras stadion och med lunch i staden på egen hand, innan bussen återvände till Manchester där kvällen avslutades med en gemensam analys/diskussion/genomgång av morgondagens program.

Lördag den 24 november

Som traditionen bjuder så skall det spelas fotboll när man är på turné. Denna gång valde vi att samtidigt studera en stor inomhusfotbollsarena där man kan hyra five-a-sideplaner, något som är mycket populärt i England.

Turneringen bestod av 6 lag med varierande standard och även varierande förberedelser. Humöret var dock gott och till slut hade vi fått fram ett segrande lag – Eleganterna från Mölndal. Pris till bäste målvakt gick till Ulf Ljunggren i Hisingslaget.

Efter turneringen blev det buss till hotellet för dusch och ombyte innan vi begav oss till eftermiddagens matcharena.

Manchester City – Reading lördagen den 24/11 2-1 (1-1)

Efter ett tidigt ledningsmål och bra tryck i anfalls-spelet, kom Manchesters spelintentioner av sig. Strax före halvtid kvitterade Reading efter ett snyggt anfall och ett för Andreas Isaksson otagbart mål. I andra halvlek sjönk spelkvaliteten något och de flesta av oss hade nog ställt in sig på ett oavgjort resultat, när Dave Ireland slog till på övertid och gav Manchester segern med 2-1.

I början av matchen kunde man se hur Citys gameplan lyckades vid några tillfällen så att i första hand Petrov blev rättvänd med bollen.

Vi kunde också notera att det stämde att några av spelarna ibland tjuvade lite i försvarsspelet och att det lönar sig att ha kvar spelare som kan göra mål matchen ut (det är väl detta som kallas för fingertoppskänsla, eller?). Andreas Isaksson skötte sig bra i målet i sin första seriematch från start för året och Manchester Citys backlinje är mycket stabil med två mycket duktiga mittbackar.

Kvällen ägnades åt en kort genomgång av dagen och morgondagens aktiviteter.



Söndagen den 25 november

Tidig väckning, frukost och utcheckning för att hinna i tid till matchen

Wrexham FC – Chester söndagen den 25/11 2-2 (1-2)



Tillbaka till Tipsextratiden, kändes det som.

Detta derby i sydvästra England höll långt ifrån samma spelkvalitet som matchen dagen före. Det kompenseras dock för egen del med att samtliga på planen spelade med en 100-%ig inställning och med mycket stort hjärta och där man verkligen gav allt i alla närkamper och löpningar. WFC ligger under strecket, medan Chester har häng på en kvalplats uppåt. Den prekära tabellpositionen har också lett till byte av manager så att laget nu leds av den gamle storspelaren Brian Little.

Det nya 5-3-2-systemet hade inte satt sig, vilket ledde till att spelarna många gånger tvekade i sina positioner. Inte minst hade de tre mittbackarna svårt att bestämma vem som skulle kliva fram och hur man skulle spela anfallsmässigt mot 4-4-2-spelande Chester. Däremot hittade Chester bra lösningar för att skapa ett övertag spelmässigt. Man kom fram ett antal gånger på WFC:s vänstersida och skapade 2-1 med yb och ymf mot den ensamme kantspelaren.

Utan att göra anspråk på taktisk genialitet så kan man väl säga att man skall attackera i de ytor där man är fler, vilket för WFC borde innebära att spela bollen mycket mer centralt och för Chester att utnyttja sitt numerära kantövertag. Mot slutet av andra halvlek förändrade också WFC sitt spel – tog ut en försvarsspelare och satte in en kvick och duktig vymfare samtidigt som man gick över i ett 4-4-2-spel. Relativt snabbt förändrades också matchbilden och efter en snabb omställning och inlägg från vänster, kvitterade man snyggt.

Undrar om man inte snabbt som ögat skall fundera på att återgå till 4-4-2 och jobba med att utveckla detta spelet och in med deras duktige vymfare från start. Åtminstone tror jag att man får lägga för mycket tid på att få detta att fungera (det såg väldigt ostrukturerat ut anfallsmässigt när man tränade på det). Men det är givetvis en mer personlig åsikt.

Spelmässigt var det inte bra alla gånger – många tekniska fel och mycket tjongande, men en oerhörd intensitet och en häftigt engagerad hemma- och bortapublik gör att den matchen sitter mer fast i sinnet än lördagens Premier Leaguematch. Så nu kommer i vart fall undertecknad att kolla lite extra i tabellen och även hålla tummarna för att WFC skall hänga kvar.

Efter matchen fick vi först uppleva lite av den rivalitet som finns mellan fotbollsfans – speciellt när man ligger granngårds. Nu höll polisen dock situationen i ett stabilt grepp, så det var ingen större fara. In i bussen och sedan mot flygplatsen för hemfärd efter en – i vart fall för egen del – mycket intressant och trevlig fortbildningsresa. Jag ser redan fram mot nästa.

Vid pennan...

Ulf Carlsson

Göteborgs Fotbollförbund