

**Vem, vad, var och när**

Titel	Workshop 11 mot 11 med inriktning på 4-3-3.
Lag/grupp	F15, F16, P15, P16
Datum	Söndag, 26 Januari 2020
Tid	08:00 - 10:00
Plats	
Total tid	Spelare: 120 min Målvakter: 120 min
Ansvarig tränare	Spelarlyftet, Mr

Notering

Workshop 11 mot 11 med inriktning på 4-3-3.

4-3-3 med alt innerbackar, kollektiv prägel, många 2 mot 1 situationer

Utgångspositioner: 4-1:2-3 (fria ytor på kanterna för yb och yfw)

Arbetsmetod Anfall:

- Bra grundförsättningar
- Trianglar i passningsspel, Spela på rätt-/halvvänd
- Vårda bollen (håll inom laget)
- Låg risk (spel genom varje lagdel, en SY i taget)
- Fortplanta övertalighet
- Spelvändning i anfallslinjen (omf+fw)
- 2 mot 1: Väggspele i mitten, överlapp på kanten
- Instick

Arbetsmetod Försvar:

- Markeringsförsvar – kombinationsmarkering
- Alternande mittbackar

Fasta situationer

- Kort hörna, inkast behåll bollen i laget

Balans och spelarter

- Offensiv uppställning
- Offensiva ytterbackar, spelskicklig balansspelare, snabba yfw

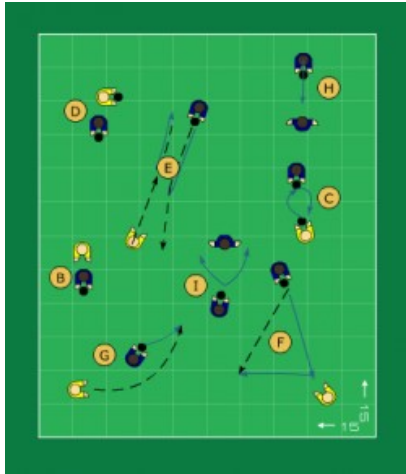
Se även spelsystemsbeskrivning 4-3-3.

Dold notering (bara synlig för tränare)

Försättningar: 20+2 spelare, planyta: 70*50m, 2 mål

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min

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

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Kommentar:**

Komma igång!

Organisation - Anvisningar:

Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.

Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.

Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

Vad - Varför:

Bolldrivning.

Hur:

Allmän teknik vid drivning:

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

Öva - Variera:

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)

Moment 8 (A) Mv-variation: Bollen i händerna, studs bollen

Moment 9 (A) Mv-variation: Bollen i händerna, kasta bollen och fånga

Moment 10 (H) Mv-variation: Rulla boll, fånga i skopan (varannan spelare har boll)

Moment 11 (H) Mv-variation: Kasta boll, fånga mage/ansikte (varannan spelare har boll)

Moment 12 (I) Mv-variation: Rulla boll vid sidan, fånga (varannan spelare har boll)

Moment 12 (I) Mv-variation: Kasta boll vid sidan, fånga (varannan spelare har boll)

Video/other link



Fitness träning

Diverse

Förstärkt ADR (med knäkontroll och snabbhet)

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Organisation - Anvisningar:

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR) förstärkt med knäkontroll och snabbhet.

Vad - Varför:

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.

Öva - Variera:

Innan behöver musklerna vara grundvarma. Detta uppnås lämpligen med jogging, hoppprep 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. Förstärkt med Knäkontroll!

6 st övningar i 5 st olika varianter och svårhetsgrad:

1. Enbensknäböj
2. Bäcklyft
3. Knäböj på två ben
4. Plankan
5. Utfallssteg
6. Hopp/landning

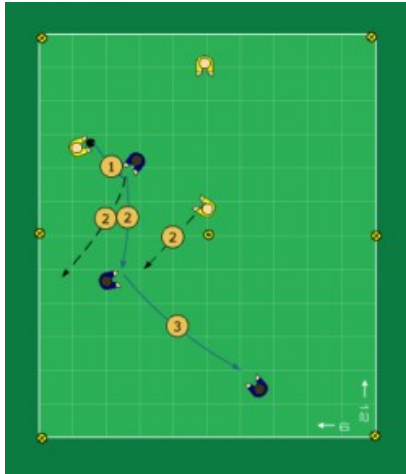
Se vidare Övning "Knäkontroll - Fotboll".

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

Dokument/bild (879 KB)

Video



Anfallsspiel

Grunderna för anfall

Kvadrat - 2 zoners 3 mot 1

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Utvecklad kvadrat med omställningar

Organisation - Anvisningar:

6 spelare, 1 boll, 2 st Kvadrat om ca 6*6m. 3 spelare passar bollen mellan varandra och 1 från den andra kvadraten jagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så går bollen över till andra kvadraten. Var noga med att hålla er innaför linjerna. 1-3 tillslag

Vad - Varför:

Spelbar, passning och mottagning samt omställning.

Hur:

SPELBARHET: I övningen tränar man i 1:a hand spelbarhet.

1. Bollhållaren skall alltid ha 2 passningsalternativ.
2. 3:e man (den som varken passar eller tar emot) måste alltid röra sig ur passningsskugga och göra sig spelbar.
3. Påbörja rörelsen tidigt, gärna i samband med att passningen går. Detta gäller vare sig man passar eller är 3:e man.

PASSING:

4. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.
5. Passningens riktning. Genom att passa på mottagerns främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på borte fot signalerar medtagning.
6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

MOTTAGNING:

7. Möt alltid sidställd och i vinkel.
8. Använd medtagning (1:a touch där man tar med sig bollen i någon riktning) med insidan eller utsidan av foten.

OMSTÄLLNING:

9. När man vinner bollen skall man försöka spela över den till egen kvadrat.
10. Genom att pressa vid rätt lägen så ökar chanserna att kunna spela över bollen
11. Blir man av med bollen så har man chansen att ta tillbaka den via "direkt återerövring"!

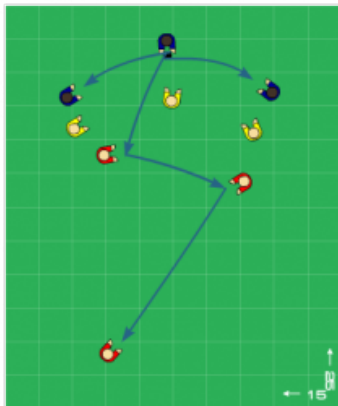
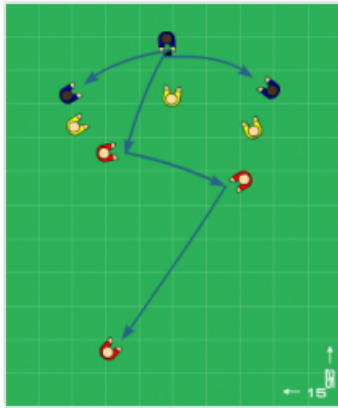
Öva - Variera:

Variera med:

- 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna medtagning
- 2 tvingade - ett tillslag med varje fot
- Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)

Övningssekvens: Inled med 2 zoners kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Passningsräkning med 3 lag med 4 mot 2 följt av pressningskvadrat 3 zoner.!

Video

**Anfallsspel****Passningsspel****Passningsräkning - 3 lag**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Kommentar:**

Utvecklad passningsräkning med onställningar

Organisation - Anvisningar:

6-9 spelare. 3 lag med 2-3 spelare i varje. 2 lag spelar ihop vilket ger 4 mot 2 eller 6 mot 3. Byt försvarande lag efter t.ex. 5 brytningar (eller tid) eller direkt vid brytning (svårare).

Passningsräkning på begränsad rektangulär yta ca 15-25*10-15 m.

1 tillslag, vid brytning och behov 2 tillslag eller fra tillslag. 1:a passningen är fri.

Tränaren hjälper lagen med vem som försvarar.

Vad - Varför:

Passningsspel, passning, mottagning, speluppfattning, omställning och rätt bild av omgivningen.

Hur:

Allmänt:

1. Gör dig spelbar TIDIGT. Tänk på att bollhållaren bara har 1 tillslag.
2. Efter passning måste man RÖRA SIG DIREKT och göra sig spelbar igen.
3. Då du som bollhållare endast har 1 tillslag så har du liten möjlighet att vända upp och bör alltså du spela bollen DIT NÄSAN PEKAR (på rättvänd spelare)
4. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (rektangulär plan).
5. Träna på att hålla reda på vilka spelare som är med anfallande (ditt) lag.
6. Prata och informera bollmottagaren/bollhållaren om dess alternativ. Använd med fördel tecken.
7. Bollmottagaren måste alltid ha understöd för tillbakaspel

PASSNING:

8. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga, position och alternativ

9. Passningen riktning och hårdhet ger ofta mottagaren ett givet alternativ

10. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet

OMSTÄLLNING:

11. Ditt lag växlar mellan anfall och försvar samt vice versa. Säkerställ med vilka du spelar anfall.

12. Vid anfall gäller det att "blomma ut" och vid försvar att krympa ytor och vinna tillbaka bollen.

13. Att tidigt inse vad som händer och vilken min nuvarande roll är underlättar och gör att du lyckas oftare.

14. Vid övergången från anfall till försvar har man som störst chans att erövra bollen innan motståndarna hunnit blomma ut allt för mycket. Direkt Återerövring är alltså att föredra.

Öva - Variera:

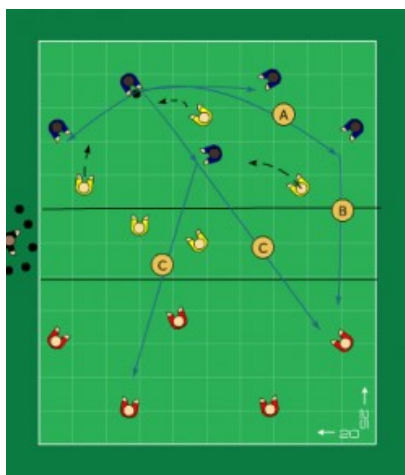
Börja med att ett lag försvarar hela tiden (enklare). Byte vid brytning ökar svårighetsgraden mycket (omställningar).

För att minska svårighetsgraden kan fler tillslag användas.

Video/other link

HUVUDD

Varaktighet: spelare - 70 min, goalkeepers - 70 min



Försvarsspel
Grunderna för försvar
Pressningskvadrat - Positionsanpassad
 (För utespelare och målvakter)
Tid 15 min

Kommentar:

3 lag - 5 i varje.
 4-backslinje och balans.
 Träna speluppbyggnad Utgäta->Spelyta1->->Spelyta 2
 2 tillslag. Tränare servar.

Organisation - Anvisningar:

15 spelare fördelade på 3 lag med 5 i varje och i varsin rektangulär zon. Varje ytterzon är ca 20 m bred och 10 m djup, mittzonen 20 * 3 m.
 1 servare startar spelet.
 I ytterzonerna formeras spelarna som en fyrbackslinje med en balansspelare framför. Från mittzonen kommer 3 spelare (forwards) inlöpande och pressar för att erövra bollen. Kvar i mittzonen blir 2 täckande mittfältare. Målsättningen är att spela bort de 3 pressande forwardsen och sedan hitta ett instick genom mittzonen. Det försvarande laget skall bryta och efter erövring försöka spela upp bollen till sina medspelare i mittzonen.
 Bollen måste spelas efter marken och varje spelare har 2 tillslag. Bollen måste beröras av 3 spelare innan den får spelas över.
 Om laget i mitten bryter så byter lagen plats och ny boll servas till det 3:e laget.

Vad - Varför:

Anfallande lag: Passningsspel i backlinje med spelvändning och instick.
 Försvarande lag: Press, täckning och överflyttning med forwards och centralt mittfält.
 Positionsanpassad övning.

Hur:

Anfallande lag:
 1. Högt passningstempo med förträdelsevis långa spelvändningar (A) från mb till borte yb.
 2. Passningen genom mittzonen bör ske på 1 tillslag så att motståndarna inte hinner täcka (B).
 3. Överspelet kan antingen ske på utsidan (efter spelvändning, B) eller igenom (instick, C). Vid båda tillfällena är det bra om den spelare som passar är rättvänd och rör sig framåt mot bollen innan han passar. Han har då möjligheten att både titta på bollen och motståndarna för att se om ytan/luckan är öppen.
 4. Tillbakaspel från yb kan öppna upp för instick eller för ny spelvändning.

Försvarsspel:

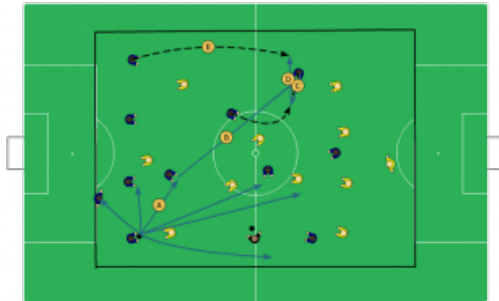
5. Av de tre jagande spelarna sätter än press och övriga täcker och försöker stänga spelvändning och instick.
 6. Närmsta Yfw som pressar och styr inåt så att de två spelarna o mittzonen kan täcka centralt.
 7. Cfw press åt ett håll och stänger sedan spelvändning på närmsta mb.
 8. Borte yfw ligger så att han både kan gå i press på balansspelaren och yb. Viktigt att läsa av bollenförarens intentioner och kroppshållning så att yfw kan starta löpningen i tid och därmed öka chanserna att bryta passningen.
 9. Spelarna i mittzonen jobbar med press och täckning. Den "pressande" spelaren stiger så nära mittlinjen som möjligt för att minsta passningsspelarens möjligheter medans den andre täcker snett bakom.
 10. Samarbete i den kollektiva pressen är nyckeln till att lyckas i försvarsspelet.

Omställning:

11. Blir man överspelad eller tappar bollen som anfallande lag så gäller de att komma överens om vilka 3 spelare som går i press och vilka som ligger i mittzon. Detta görs bäst genom att springa full fart samtidigt som man tittar upp och ser var man har sina medspelare. Närmast i resp. position fullföljer. 12. Även att snabbt komma in i mittzonen är viktigt. Tänk på att man alltid skall justera sin position och "vila" på rätt ställe!

Öva - Variera:

Kan med fördel även utföras inomhus.
 Övning är snarlik och besläktad med Insticksrektangeln, Press- och täckningsrektangeln samt Pressningskvadraten.
 Variera antalet tillslag.
 Vad som räknas som en lyckad brytning kan varieras från att sparka ut bollen till att spela upp den till medspelarna i mittzonen.
 Ev. får man inte bryta i mittzonen (lättare).
 Bollen kan också spelas i luften.



Justera ytans storlek.

Video

Fotbolls filosofi och organisering

Diverse

Spelsystem 11 mot 11 4-3-3

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Visa i MINIATYR utgångspositioner i 4-3-3. Påtala vad LÅG RISK innebär. Målet är att bli rättvänd i resp. spelyta. Se nedan.

Spelsystembeskrivning för hur 14-15 åringar spelar 11 mot 11 fotboll enligt principerna 4-3-3.

Document/image (241.8 KB)

System och taktik

Diverse

Skuggspel - 4-3-3 Anfall

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

Praktisera ovanstående. Växla bollförande lag.

Utgångsytta->spelyta 1:

1. Rulla i backlinje m lång- och kort spelvändning.
2. Spelvändning via balansspelare eller mv i backlinje

Spelyta 1->2:

3. Triangel balans->omf OBS! Halvvänd

4. yb->yfw

5. Mötande cfw->omf

Fasta Situationer:

6. Inkast (se nedan)
7. Kort hörna (Se nedan)

Organisation - Anvisningar:

20 utespelare + ev. 2 mv. Yta: 70*50. Straffområde till straffområde, indragna sidlinjer. 10 utespelare i varje lag organiserade enligt 4-3-3 (Se spelsystemsbeskrivning) spelande i matchpositioner. Mv spelar endast med fötterna i målvaktssosition.

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

Vad - Varför:

Anfallsspel i 4-3-3.

Hur:

Öva på passningsvägarna i 4-3-3 (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)

Öva - Variera:

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.

Video/other link



Anfallsspel

Fasta situationer

Fast situation - Inkast

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Visa!

Se på inkastet som en passning. Målsättningen är att behålla bollen inom laget!

Organisation - Anvisningar:

5-7 spelare på en 1/4-del plan.

Spelarna ställer upp i sina grundpositioner vid inkast dvs

yb: Inkastare

mb: Spelbar snett bakåt

cmf/balans: Rakt inåt i plan

yfw/ywf och cfw: Spelbara tillsammans (nära varandra) framåt i plan.

Ev. också

bortre yb: Tillgängliga för spelvändning från mb eller balans.

omf: Tillgänglig för löpning och spel i djupled bakom

motståndarnas backlinje.

Se variationer nedan. Roterar ev. positioner efter ett antal försök.

Vad - Varför:

Grunduppställning vid inkast

Hur:

INKAST:

1. När man kastar inkast skall det ses som en passning. Passningen skall ha ett syfte och ett mål. Sikta på mottagarens fot, lår, bröst, huvud och bestäm både bollbana och hårdhet utifrån vad ditt syfte är.
2. Tänk på att inkast är en fast situation där du själv och mottagaren avgör när bollen skall kastas.
3. Inkast kan kastas löst i en båge. Mottagning sker då ofta i luften och på volley. Används framförallt då det finns gott om tid och på ganska korta avstånd.
4. Alternativet är att kasta flakt och rakt. Detta inkast är hårdare och ger kortare tid att förbereda mottagning. Ofta används detta kast för längre avstånd och gärna med studs innan mottagning.
5. Kasta med precision och oftast med syftet att behålla bollen inom laget. Allt för många inkast kastas blint och så långt som möjligt efter kanten!
6. Inkastaren, som alltid är rättvänd, snackar med bollen "Ryggen" eller "vänd upp".

MOTTAGNING:

7. Tänk på att inkastaren alltid är omarkerad varför det nästan alltid går att spela tillbaka bollen dit (speciellt om du använder 1 tillslag).
8. Innan mottagning och vändningen tittar du upp för att kartlägga omgivningen och som felvänd se om du har en försvarare i ryggen. Ögonkontakt med inkastaren.
9. Om du har en försvarare i ryggen så kan du antingen "knuffa till" (alt 1 i figuren) honom och löpa snett emot eller välja att ha försvararkontakt (alt 2 i figuren) med sidan emot. I det senare alternativet så använder man ofta 2 tillslag och i det första 1 tillslag.
10. Man kan också löpa emot inkastaren för att sedan löpa ifrån och på så sätt skapa yta åt sig själv och lura sin markering. Det är då viktigt att inkastet sker i löpriktningen och mot den fria ytan (se alt 4 i figuren)
11. Oavsett vilken mottagningsvariant man väljer är det en fördel att ta emot med bortre fot eller annan kroppsdel som är skyddad för motståndaren.

Öva - Variera:

Se de olika alternativen i figuren!

Alt 1: Flakt och hårt inkast med en studs snett bakåt till mb.

Mb tar med sig bollen snett inåt bakåt på 2:a studs för att sedan kunna vända på spelet, gärna med en lång spelvändning.

Alt 2: Inkast till balans/cmf.

Alt 2.1: kastas löst med båge mot mottagarens bortre fot och så att denne kan ta bollen på volley med bredsida innan den når marken.

Kast med båge och ganska löst på kortare avstånd

Alt 2.2: Mottagaren löper mot inkastaren för att i samband med inkastet göra en tvärvändning och följa med det hårda flacka inkastet för en spelvändning. Denna variant kan vara lite riskabel då boll sätts på spel centralt i planen.

Alt 3: Löst och högt inkast mot mötande yfw på kanten. Denne använder vollet med bredsida för tillbakaspel. Tänk på att



spela tillbaka bollen på inkastarens bästa fot och så att denna kan använda ett tillsalg om nödvändigt.
 Alt 3.1: Inkastaren sopelar vidare bollen efter marken till balans för spelvändning.
 Alt 3.2: Inkastaren spelar ner i luften bakom motståndarnas back linje där omf löper.

Alt 4: Hårt och halvflackt inkast över den mötande yttern och på cfw som tar emot bollen med bröst, lår eller fot och vinklar ner den till den numera rättvända yttern.

Anfallsspel

Fasta situationer

Fast situation - Kort hörna

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Visa!

Kort hörna - 2 mot 1 eller lång hörna med adress.

Passa bollen till en medspelare.

Organisation - Anvisningar:

2 fulla lag dvs 22 spelare på en planhalva. Går även med färre.

Vid hörna går vi alltid ut med 2 spelare och söker via en kort hörna en 2 mot 1 lösning där vi kan ta oss förbi via överlappning eller passningsfint. Går motståndarna ut med 2 försvarare har vi, så att säga, vunnit en spelare framför mål och kan då variera med att slå in bollen mot 1:a eller 2:a stolpen eller så går vi ut med ytterligare en spelare och blir på så sätt 3 mot 2. Tänk på att alltid stanna med en spelare mer än motståndaren och att vi har en skytt som balanserar vår hörna. Se vidare om utgångspositionerna i figuren.

Vad - Varför:

Kort hörna - 2 mot 1

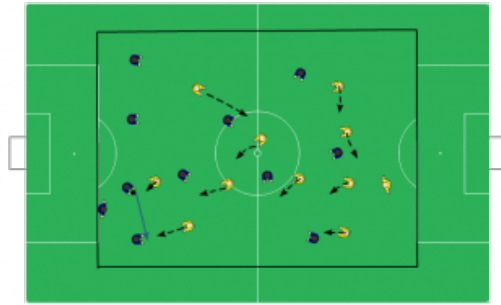
Hur:

KORT HÖRNA (se figur!):

0. Utöver hörnläggaren går ytterligare en spelare ut. Detta kan ske via överraskning eller från början. Var noga med att påkalla motståndarens avstånd 9.15m från bollen. Mottagaren (med fördel en hö-fotad spelare) UTMANAR försvararen snett inåt.
1. Hörnläggaren (med fördel en vä-fotad spelare) påbörjar efter passningen en överlappsloppning och får bollen på bortre fot.
2. Alt. väljer utmanande spelare att passningsfinta och gå själv neråt snett inåt mot kortlinjen.
3. Vid genomförd överlapp handlar det sedan om att driva bollen inåt i planen för att skaffa en så bra skottvinkel som möjligt. Kommer man långt in i planen är skott mot 1:a stolpen det bästa valet. Viktigt att spelarna inne i mål då täcker, skymmer eller styr skottet.
4. Om man inte kommer så långt in i planen kan inlägg mot bortre stolpen vara att föredra. Motståndarna glömmar ofta bort spelarna på bortre stolpen då de fokuserar på bollen.
5. Om utmanaren kommer förbi ner mot kortlinjen kan man antingen välja att passa bollen snett inåt bakåt till en skytt eller möjligtvis till överlapparen som tagit sig in i banan.
6. Alternativet är att helt enkelt skjuta in bollen framför mål för styrning in i mål.

Öva - Variera:

2 mot 1 är grundlösning vi strävar efter. Prova även att lösa 3 mot 2 situationer och att ibland utnyttja det numerära övertaget som uppstår inne i straffområdet om motståndaren går ut med 2 spelare. Endast din fanatasi (och motståndarnas försvarsspel) sätter gränserna.

**System och taktik****Diverse****Passningsräkning - 4-3-3 Försvar**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Kommentar:**

Kombinationsmarkering i MINIATYR. Visa:

1. yfw press
2. Överflyttning
3. mf-triangel

Mål genom att passa mv eller stanna bollen på kortlinjen.

Organisation - Anvisningar:

20 utespelare + ev 2 mv. Yta: 70*50. Straffområde till straffområde, indragna sidlinjer. 10 utespelare i varje lag organiserade enligt 4-3-3 (Se spelsystemsbeskrivning) spelande i matchpositioner. Mv spelar endast med fötterna men i målvaktssposition.

Passningsräkning i planens längdriktning med fokus på försvarsspel.

Jft med övningen "Skuggspel 4-3-3 - Anfall".

Bestäm försvarsmetod (se resp. 4-3-3 spelsystemsbeskrivning):

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

2. Positionsförsvar

Max 3 tillslag

Vad - Varför:

Försvarsspel i 4-3-3.

Hur:

Nedan tas 4 detaljer upp. Dessa är olika signifikanta i olika spelsystem. Välj ut det som är signifikant på aktuellt spelsystem.

A. Yfw rörelseschema (fig 1):

1. När motståndarnas yb har bollen sätt yfw press på bollhållaren.
2. När bollen är på andra sidan faller yfw ner och in och blir en 4:e mf. Detta kallas täckning eller avtåndsmarkering beroende på försvarsmetod.

B. Mittfältets agerande vid möte med 4-3-3

Markeringsförsvar: Kräng mittfältstriangeln för markering av var sin mf-motståndare.

Positionsförsvar: Balansspelare ligger kvar och täcker och off mf sätter press mot bollsidan.

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

D. Mittbackarnas agerande

Man-man försvar (Markerande och libero): Samma MB (man-man) markerar central FW. Liberon tar alltid djup. (Se figur 2) Kombinationsmarkering (Alternerande innerbackar): MB turas om att ta markering resp. djup.

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

Öva - Variera:

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.

Video/other link

AVSLUTNING**Varaktighet: spelare - 20 min, goalkeepers - 20 min**

**System och taktik****Diverse****Planhalvespel - Anfall mot försvar 4-3-3: Överlapp, inlägg och väggspel**

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min**Kommentar:**

7 mot 5.

Anfall: 3 fw+2omf+2 yb

Försvar: backlinje+balans

Fokucera på anfallsvapen dvs starta med bollen från mittplan.

Spelyta 2->3:

1. Överlapp på kant
2. Väggspele i mitten
3. Instick fw
4. Spelvändning yfw->omf mot yfw/yb

Försvar: Kombinationsmarkering - Alt. innerbackar

Organisation - Anvisningar:

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

Defensiva spelare: 4 backlinje (alternerande mb) och 1 balansspelare

Offensiva spelare: 3 fw + 2 off mf + 1 uppgivare (tränaren)

Positionsanpassad övning.

Starta spelet från uppgivare och spela tills bollen är död.

Mf-spelare i båda lagen turas om i de olika uppgifterna.

Offside gäller!

Vad - Varför:

Anfallsspel 4-1:2-3 enligt spelsystem 4-3-3.

Hur:

Fokus på anfallsspel. Offensiva laget tränar på anfallsspel på motståndarnas planhalva (anfallsvapen) (Fig 2) och det defensiva laget tränar på anfallsspel på den egna planhalva (speluppbyggnad) (Fig 1). Se vidare Spelsystemsbeskrivning (4-1:2-3).

Def. spelare (Fig 1):

Speluppbyggnad: I huvudsak med låg risk dvs korta uppspel.

1. Passning till balansspelare som vänder på spelet.
2. Tillbakaspel till närmaste mb som vänder på spelet.

Se vidare övning "Speluppbyggnad 4-3-3".

Off. spelare (Fig 2):

Anfallsvapen: Instick och 1 mot 1.

4. Väggspele centralt (A)

5. Överlapp och inlägg på kanten (B)

Se vidare övning "Anfallsvapen överlapp, inlägg och väggspel"

Öva - Variera:

Spela 7 mot 5 med 2 yb inbjuder till flera 2 mot 1 situationer och underlätta anfallsspelet.

Spela ev. med inläggskorridorer där man får vara 2 mot 1.

Video/other link

Bilagor**Närvaro**

Namn	Skall delta			Orsak till frånvaro	
	Ja	-	Nej		
Spelare:					
 Spelarlyftet GFF					
 Talangtränare Spelarlyftet					
Total	0	0	0		0
Deltagande	0 %				
Tränare:					
 Mr Spelarlyftet					
Zonutvecklare Spelarlyftet					