

TRÄNING 2

FÖRSVARSPEL: DJUPLÉDSBOLLAR / FRILÄGEN

BY ALVBÅGE & WAHLUND

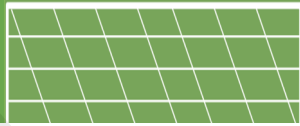
10-12 ÅRINGAR

- 1) LEK
- 2) RÖRELSERIKEDOM
- 3) TEKNIK
- 4) MATCHFAS

VAD TRYCKER VI PÅ I DENNA TRÄNING?

- Att stå upp så länge vi kan.
- Göra oss stor om motståndarna försöker dribbla förbi oss/ mod



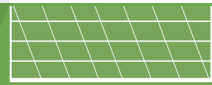
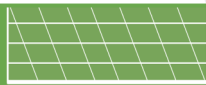


"VÅGEN"



Mv

Mv Mv Mv Mv
Mv Mv Mv



BY ALVBÅGE & WAHLUND

VÅGEN

VAD? Förhindra och rädda avslut

VARFÖR? Förbereda kroppen för träning. Hindra motståndarna att avsluta.

HUR?

*Hur gör du det svårt för motspelaren att dribbla förbi dig?
Hur gör du för att kunna erövra bollen från motspelaren?*

ÖVA

Organisation? En konad yta. En boll per anfallare. En målvakter till en början.

Anvisningar

1. Målvakten ställer sig i mitten utan boll.
2. Anfallarna ställer sig på ena sidan med en varsin boll vid fötterna.
3. På signal skall alla anfallare försöka dribbla förbi målvakten till andra sidan.
4. När målvakten lyckas ta en boll av en anfallare blir anfallaren målvakt.

Progression

- Dela upp dem i två lag och turas om vilka som är anfallare och målvakter.

Teknikövningar mellan omgångarna

1. "Följa John" - Följsam
2. "Följa bollen" - Mod

”MÅLVAKTSATLETEN” / RÖRELSERIKEDOM

Hoppmasken – Starta från den framåtböjda positionen genom att hoppa med små steg framåt med händerna. Se till att hela tiden ha en platt rygg utan svank. Stanna i en position strax innan du känner att du är på väg att börja svanka. Ifrån denna position ska du nu hoppa in med benen tillbaka till grundpositionen.

Skifthopp – Ställ dig i armböjningsposition. Sära nu på benen så att det vänstra benet hamnar framför vänster hand samtidigt som det högra är kvar. Inled övningen nu genom att från denna position trycka till med benen så att du hinner skifta ben, så att höger fot kommer framför höger hand och så att vänster hand hamnar rakt bakom överkroppen. Detta ska ske utan paus.

Tornado – Gå ihop 2 och 2 varpå den ena ställer sig i armhävningsposition. Den andra ställer sig bakom kompisen och tar upp smalbenen likt en skottkärra. På tid skall nu kompisen gå fram och tillbaka med kompisen. Men också svänga, släppa ena benet och var en allmänt jobbig kompis i några sekunder. Byt och upprepa övningen.

MÅLVAKTSATLETEN / RÖRELSERIKEDOM

VAD? Rörelserikedom.

VARFÖR? Berika ungdomarna och deras rörelseförmåga.

ÖVA

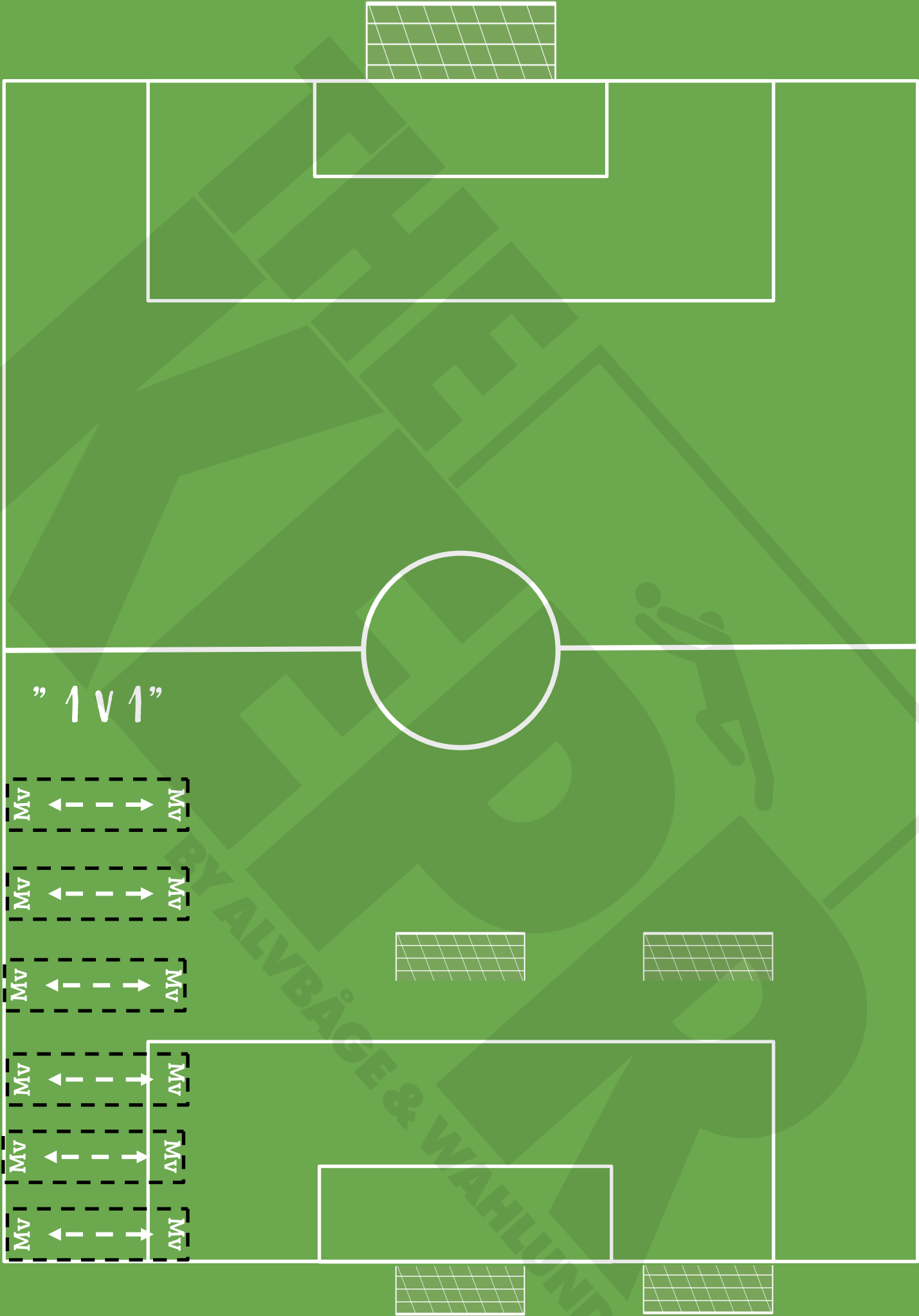
Använd den konade yta som i övningen ovan.

Anvisningar

Finns i föregående slide



BY ALVBÅGE & WAHLUND



” 1 V 1 ”

Mv ← → Mv

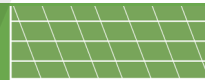
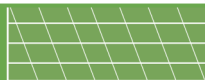
Mv ← → Mv

Mv ← → Mv

Mv ← → Mv

Mv ← → Mv

Mv ← → Mv



1 V 1

VAD? Försvarsspel: Teknik vid frilägen 1 mot 1

VARFÖR? Få en kännedom om olika tekniker. Samt hur och när de kan användas.

HUR?

Hur tar vi upp bollen i farten och varför?

Hur gör vi för att slänga oss framför fötterna på motståndarna?

ÖVA

Organisation? 4 målvakter, 2 mål avstånd 10-15 meter och bollar.

Anvisningar

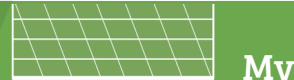
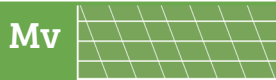
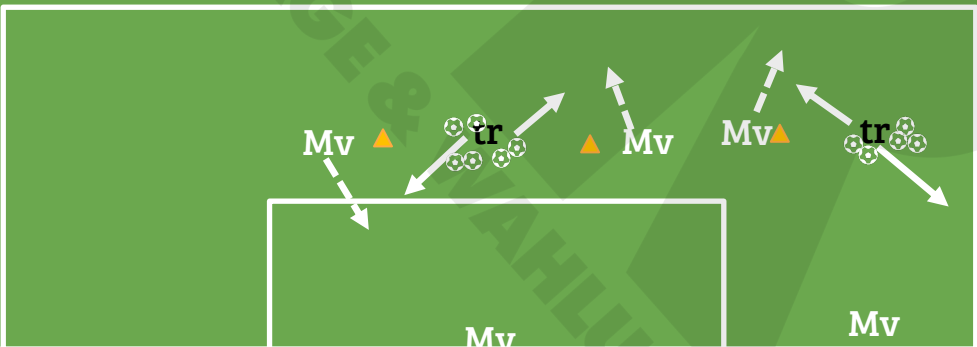
1. Mv1 försöker dribbla förbi Mv2 för att göra mål.
2. Mv2 möter Mv1 och försöker hindra dribblingsförsöket.
3. Mv1 backar tillbaka till sitt mål.
4. Mv2 utmanar Mv3, och så vidare.

Teknikövningar mellan omgångarna

1. Fånga bollen i farten
2. Glid med fart till bollen



”FACE-OFF”



FACE-OFF

VAD? Försvarsspel: Matchsituation vid djupledsboll/ frilägen

VARFÖR? För att kunna bryta djupledspassningar och förhindra eller rädda avslut

HUR?

Vad kan vi göra om vi kommer nära motståndaren?

Vad gör vi om vi hinner först och har gott om tid?

ÖVA

Organisation? 2 mål. 2 konor och 4 - 10 målvakter per bana.

Anvisningar

1. Målvakterna tar startposition och gör sig redo för skott/ djupledsboll och friläge.
2. Tränaren rullar/ passar två bollar i djupled mot respektive mål.
3. En målvakt (anfallare) går i djupled och kommer till avslut.
4. Målvakt försöker förhindra eller rädda avslut.

Progression

- Returer
- En försvarare hänger med ner i försvarsspelet.
- Centralare vinkel på djupledsbollarna.
- Mer fördel till anfallaren.

13-14 ÅRINGAR

- 1) AKTIVERING**
- 2) LEK / TÄVLING**
- 3) TEKNIK**
- 4) MATCHFAS**

VAD TRYCKER VI PÅ I DENNA TRÄNING?

- Positionering och utgångsställning vid djupledsboll.
- Värderandet
- Förflyttningen framåt.

Bonus

- Händerna och fötterna betydelse.



AKTIVERING

Underkropp

Vindrutetorkaren - Ligg på rygg med benen lodrätt upp i luften och med armarna utåt som på ett kors som stöd. För sedan benen från sida till sida med hjälp av de sneda magmusklerna. Vill man ha större belastning kan man hålla en medicinboll mellan fötterna.

Enbenshöftlyft med pendel - Lägg dig på rygg med ena benets häl på en boll med benet lätt böjt. Låt det andra benet vara sträckt parallellt med det andra benet. Lyft nu upp höften tills kroppen blir rak. Stanna när du nått toppläget och pendla nu ut åt sidan med fribenet utan att tappa höftens parallella läge. Gå alltså inte längre ut än att du kan hålla höften parallell. För ökad belastning, lägg då viktskiva på magen.

Finnen - Sitt på knä och lås fast hälarna under ribbstolsribba, i BB-ställning eller med hjälp av kompis. Fall framåt långsamt med överkroppen så långt som möjligt samtidigt som du håller emot med baksidorna och jobba tillbaka överkroppen med baksidorna utan att pikera i höften. För längre slaglängd, tag hjälp av kompis som hjälper till ända nerifrån.

AKTIVERING

Överkropp

Sidledspropellern - Stå i armböjningsställning och rotera kroppen ett halvt varv, sätt i ena handen, rotera ett halvt varv till och så vidare. Benen skall vara kvar i cirkelns mitt samtidigt som du snurrar runt dig själv.

Mage med benkast - Mv 1 ligger på rygg och håller armarna runt Mv 2 underben. Mv 2 står med benen på var sin sida om Mv 1's huvud. Mv 1 lyfter upp benen så att de är sträckta och pekar rakt uppåt. Mv 2 tar nu tag i Mv 1's fötter och kastar hens ben åt sidorna eller rakt fram. Mv 1's mål är att hålla emot och så snabbt som möjligt jobba tillbaka till positionen med benen rakt upp.

Chins - Häng dig i räcket med bred fattning med handflatorna vända bort från dig. Dra upp dig så att bröstet nuddar räcket eller att hakan (chin) är över. Det är viktigt att du hänger ut och slappnar av i musklerna innan du påbörjar nästa drag för att aktivera de övre ryggmusklerna

HAND-TENNIS

VAD? Försvarsspel: Lek/ förberedelse - närskott

VARFÖR? Höja pulsen och mjuka upp kroppen inför frilägen.

HUR?

Hur är detta kopplat till frilägen?

Vilken del ifrån denna övning tar vi inte med oss in i frilägen?

ÖVA

Organisation? En konad yta med två planhalvor. En boll. Två målvakter på varje plan.

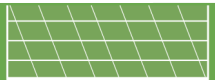
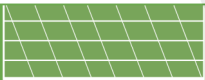
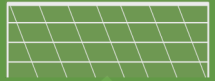
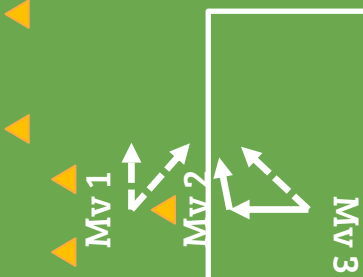
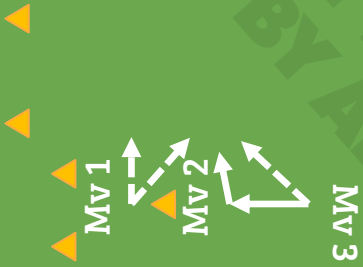
Anvisningar

1. Serven sker från baslinjen och görs i form av ett underarmskast.
2. Målvakt som inter serverar börjar också på baslinje
3. Bollen får studsas en gång på egen plan halva, men måste inte studsas utan får "skjutas" över direkt.
4. En touch är tillåten med en eller två händer för att försöka få över bollen till motståndarens sida.
5. Turas om att serva.

Teknikövningar mellan omgångarna

1. Fånga bollen i farten
2. Glid med fart till bollen

"TWO GOALS"



TWO GOALS

VAD? Försvarsspel: Spelövning med tekniska inslag vid frilägen

VARFÖR? Få en kännedom om olika tekniker. Samt hur och när de kan användas.

HUR?

Hur står vi vid start och varför?

Hur minskar vi storlek på målet?

Hur rör vi oss framåt?

ÖVA

Organisation? 5 koner, 3-4 målvakter och bollar.

Anvisningar

1. Mv1 ställer sig mellan de två vinklade konmålen och bakom Mv2.
2. Mv3 passar Mv2.
3. Mv2 passar tillbaka eller spelar ut bollen till höger eller vänster.
4. Mv1 agerar utifrån situation och försöker förhindra eller rädda avslut från Mv3.

Progression

- Returer
- Mv2 får också delta i matchen
- Mv2 kan vända upp direkt och gå på avslut
- Båda anfallarna kan spela mot bägge målen
- Öka storleken på målen



”FACE-OFF”

Mv



Mv

Mv



Mv

Mv



tr

Mv

Mv



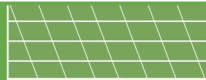
tr

Mv

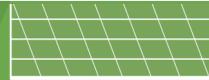
Mv

Mv

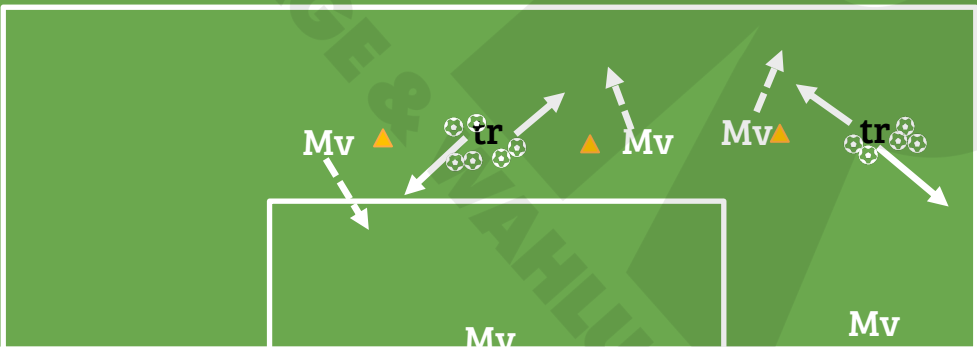
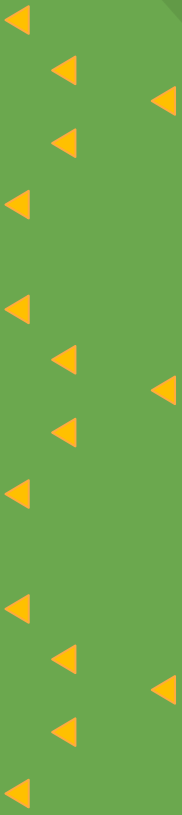
Mv



Mv



Mv



FACE-OFF

VAD? Försvarsspel: Matchsituation vid djupledsboll/ frilägen

VARFÖR? För att kunna bryta djupledspassningar och förhindra eller rädda avslut.

HUR?

*Hur kan vi jobba med fötter, överkropp och händer för att minimera risk?
Vart börjar målvakten övningen? Är tränaren "farlig"?
När springer vi och när sjunker vi ner?*

ÖVA

Organisation? 2 mål. 2 konor och 4 - 10 målvakter per bana.

Anvisningar

1. Målvakterna tar startposition och gör sig redo för skott/ djupledsboll och friläge.
2. Tränaren rullar/ passar två bollar i djupled mot respektive mål.
3. En målvakt (anfallare) går i djupled och kommer till avslut.
4. Målvakt försöker förhindra eller rädda avslut.

Progression

- Returer
- En försvarare hänger med ner i försvarsspelet.
- Centralare vinkel på djupledsbollarna.
- Mer fördel till anfallaren.

15 ÅRINGAR-ÄLDRE

- 1) AKTIVERING**
- 2) LEK / TÄVLING**
- 3) TEKNIK**
- 4) MATCHFAS**

VAD TRYCKER VI PÅ I DENNA TRÄNING?

- Betydelse av vinkar och fot vid frilägen
- Sannolikheten
- Aggressivt eller passivt spel, vad spelar in?



BY ALVBÅGE & WAHLUND

AKTIVERING

Underkropp

Vindrutetorkaren - Ligg på rygg med benen lodrätt upp i luften och med armarna utåt som på ett kors som stöd. För sedan benen från sida till sida med hjälp av de sneda magmusklerna. Vill man ha större belastning kan man hålla en medicinboll mellan fötterna.

Enbenshöftlyft med pendel - Lägg dig på rygg med ena benets häl på en boll med benet lätt böjt. Låt det andra benet vara sträckt parallellt med det andra benet. Lyft nu upp höften tills kroppen blir rak. Stanna när du nått toppläget och pendla nu ut åt sidan med fribenet utan att tappa höftens parallella läge. Gå alltså inte längre ut än att du kan hålla höften parallell. För ökad belastning, lägg då viktskiva på magen.

Finnen - Sitt på knä och lås fast hälarna under ribbstolsribba, i BB-ställning eller med hjälp av kompis. Fall framåt långsamt med överkroppen så långt som möjligt samtidigt som du håller emot med baksidorna och jobba tillbaka överkroppen med baksidorna utan att pikera i höften. För längre slaglängd, tag hjälp av kompis som hjälper till ända nerifrån.

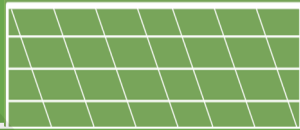
AKTIVERING

Överkropp

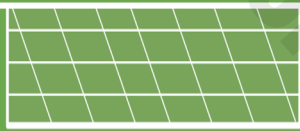
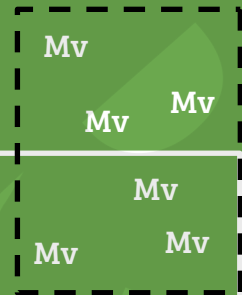
Sidledspropellern - Stå i armböjningsställning och rotera kroppen ett halvt varv, sätt i ena handen, rotera ett halvt varv till och så vidare. Benen skall vara kvar i cirkelns mitt samtidigt som du snurrar runt dig själv.

Mage med benkast - Mv 1 ligger på rygg och håller armarna runt Mv 2 underben. Mv 2 står med benen på var sin sida om Mv 1's huvud. Mv 1 lyfter upp benen så att de är sträckta och pekar rakt uppåt. Mv 2 tar nu tag i Mv 1's fötter och kastar hens ben åt sidorna eller rakt fram. Mv 1's mål är att hålla emot och så snabbt som möjligt jobba tillbaka till positionen med benen rakt upp.

Chins - Häng dig i räcket med bred fattning med handflatorna vända bort från dig. Dra upp dig så att bröstet nuddar räcket eller att hakan (chin) är över. Det är viktigt att du hänger ut och slappnar av i musklerna innan du påbörjar nästa drag för att aktivera de övre ryggmusklerna



”TEAM-UP”



TEAM-UP

VAD? Försvarsspel: Förberedelse/ lek - Närskott

VARFÖR? Värma upp och förbereda kroppen inför frilägen

HUR?

Hur är detta kopplat till frilägen?

Vilken del ifrån denna övning tar vi inte med oss in i frilägen?

Hur kan vi spela aggressivt försvarsspel i denna övning?

ÖVA

Organisation? En konad plan, 4-6 målvakter, bollar

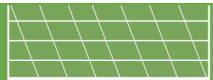
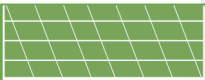
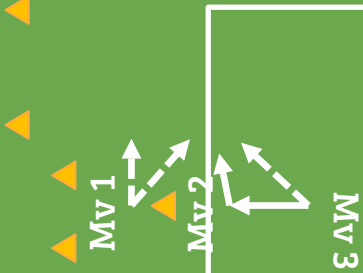
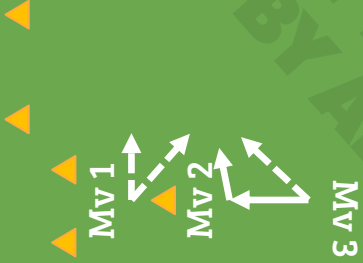
Anvisningar

1. Alla målvakter börjar på baslinjen när serven går.
2. Bollen får studsas på egen planhalva när motståndarna spelat över bollen, men måste inte.
3. Vid studs måste minst en passning inom laget göras innan den får spelas över.
4. En touch åt gången är tillåten per målvakt, innan en annan i laget måste ta den.
5. Spela tills någon slår ut bollen eller ifall någon får bollen att röra vid marken på egen planhalva.
6. Bollen måste vara i luften och får ej rulla.

Teknikövningar mellan omgångarna

1. Knäblocken
2. Glid in i duell/droppa boll framför fötter
3. Följsamhet

"TWO GOALS"



TWO GOALS

VAD? Försvarsspel: Spelövning med tekniska inslag vid frilägen

VARFÖR? Få en kännedom om olika tekniker. Samt hur och när de kan användas.

HUR?

Hur kan vi få ut motståndaren i sämre vinkel?

Vart kommer de skjuta/ passa och varför?

När ska vi gå på och när ska vi avvakta?

ÖVA

Organisation? 5 koner, 3-4 målvakter och bollar.

Anvisningar

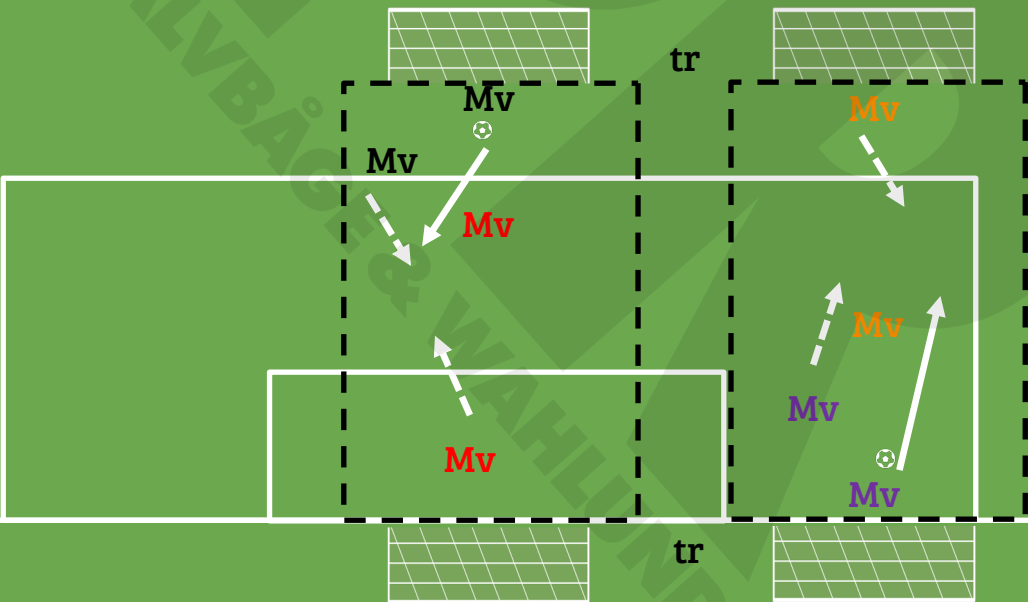
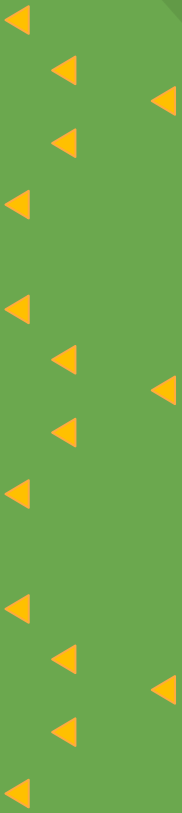
1. Mv1 ställer sig mellan de två vinklade konmålen och bakom Mv2.
2. Mv3 passar Mv2.
3. Mv2 passar tillbaka eller spelar ut bollen till höger eller vänster.
4. Mv1 agerar utifrån situation och försöker förhindra eller rädda avslut från Mv3.

Progression

- Returer
- Mv2 får också delta i matchen
- Mv2 kan vända upp direkt och gå på avslut
- Båda anfallarna kan spela mot bägge målen
- Öka storleken på målen



”GAME ON!”



GAME ON!

VAD? Försvarsspel: Spelövning - Djupledsboll/ frilägen

VARFÖR? För att kunna bryta djupledspassningar och förhindra eller rädda avslut.

HUR?

Vad påverkar vår position som målvakt?

Hur kommunicerar vi med vår försvarare, hinner vi det?

Vad påverkar aggressivt spel kontra passivt spel?

Hur jobbar vi med händer och fötter nära motståndare?

ÖVA

Organisation? 2 mål, 6 - 8 målvakter, bollar.

Anvisningar

1. Lag svart utser vem som är målvakt och vem som är anfallare.
2. Lag rött utser vem som är målvakt och försvarare.
3. Lag svart skall försöka komma till avslut genom en djupledsboll.
4. Lag rött försvarar sig och försöka förhindra eller rädda avslut.
5. Byt sedan uppgift och upprepa.

Progression

- Returer
- Joker/ numerärt övertag
- Två möjliga skyttar