

TRÄNING 4

ANFALLSSPEL: SPELUPPBYGGNAD

BY ALVBÅGE & WAHLUND

10-12 ÅRINGAR

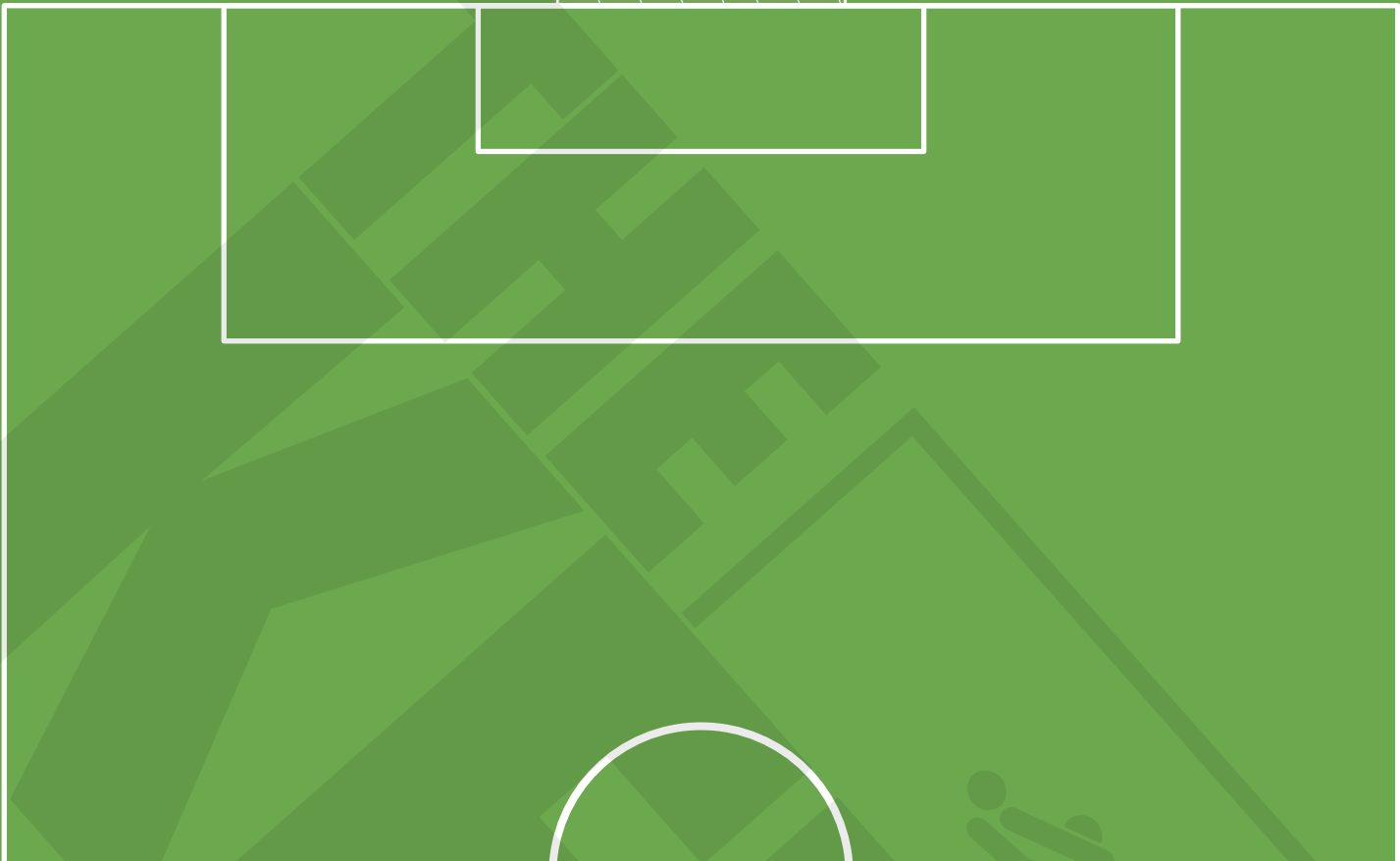
- 1) LEK
- 2) RÖRELSERIKEDOM
- 3) TEKNIK
- 4) MATCHFAS

VAD TRYCKER VI PÅ I DENNA TRÄNING?

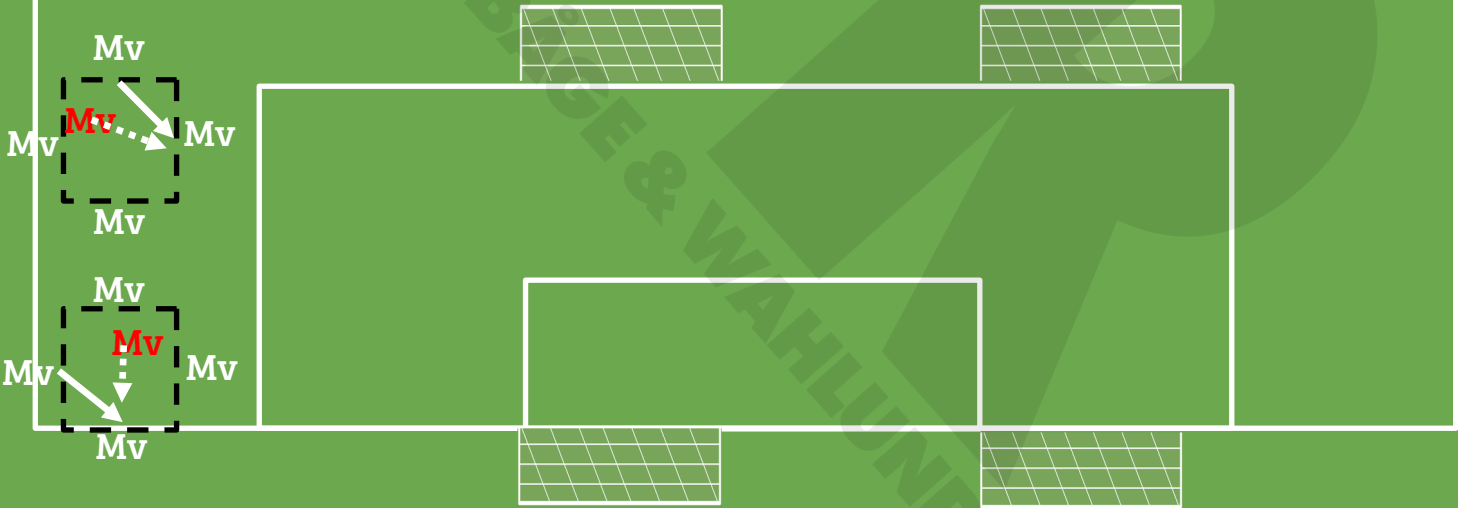
- Spelbarhet, spelavstånd och speldjup.
- Värderandet med att spela igenom eller runt.



BY ALVBÅGE & WAHLUND



" RONDO "



RONDO

VAD? Anfallsspel: Speluppbyggnad.

VARFÖR? Lära sig att ta snabba effektiva beslut.

HUR?

Hur gör vi för att ta snabba beslut?

Vad är ett bra beslut?

Hur liknar detta målvaktsrollen i match?

ÖVA

Organisation? 5 spelare. En konad yta. Bollar.

Anvisningar

1. Spelare utanför kvadraten börjar övningen genom att passa valfri medspelare.
2. När första passningen är slagen får spelare i mitten försöka bryta bollhållande lagets speluppbyggnad.
3. Bollhållande lag skall försöka komma upp i så många passning inom laget som möjligt. Spelare som orsakar att detta inte sker, får gå in i mitten.

Stegring/Progression

- Addera spelare i mitten
- Krymp ytan
- Minimera antal touch

”MÅLVAKTSATLETEN” / RÖRELSERIKEDOM

Hopp-bock – Ena kompisen stället sig framför ena kompisen och böjer sig framåt med händer/armarna på knäna. Den andra kompisen skall nu hoppa över kompisen genom ett så kallat ”bockhopp”. Byt nu uppgift.

Low-five – Ställ dig framför kompisen. Under en bestämd tid skall ni göra så många hige-fives med fötterna, även kallad ”low-fives” som möjligt. Detta utan att ramla.

Quick-step – Stå på varsin sida om den konade kvadraten. Den ena kompisen skall nu med hjälp av sidledsförflyttningar försöka ta den andra kompisen. Båda får bara förflytta sig med hjälp av sidledsförflyttningar.

MÅLVAKTSATLETEN / RÖRELSERIKEDOM

VAD? Rörelserikedom.

VARFÖR? Berika ungdomarna och deras rörelseförmåga.

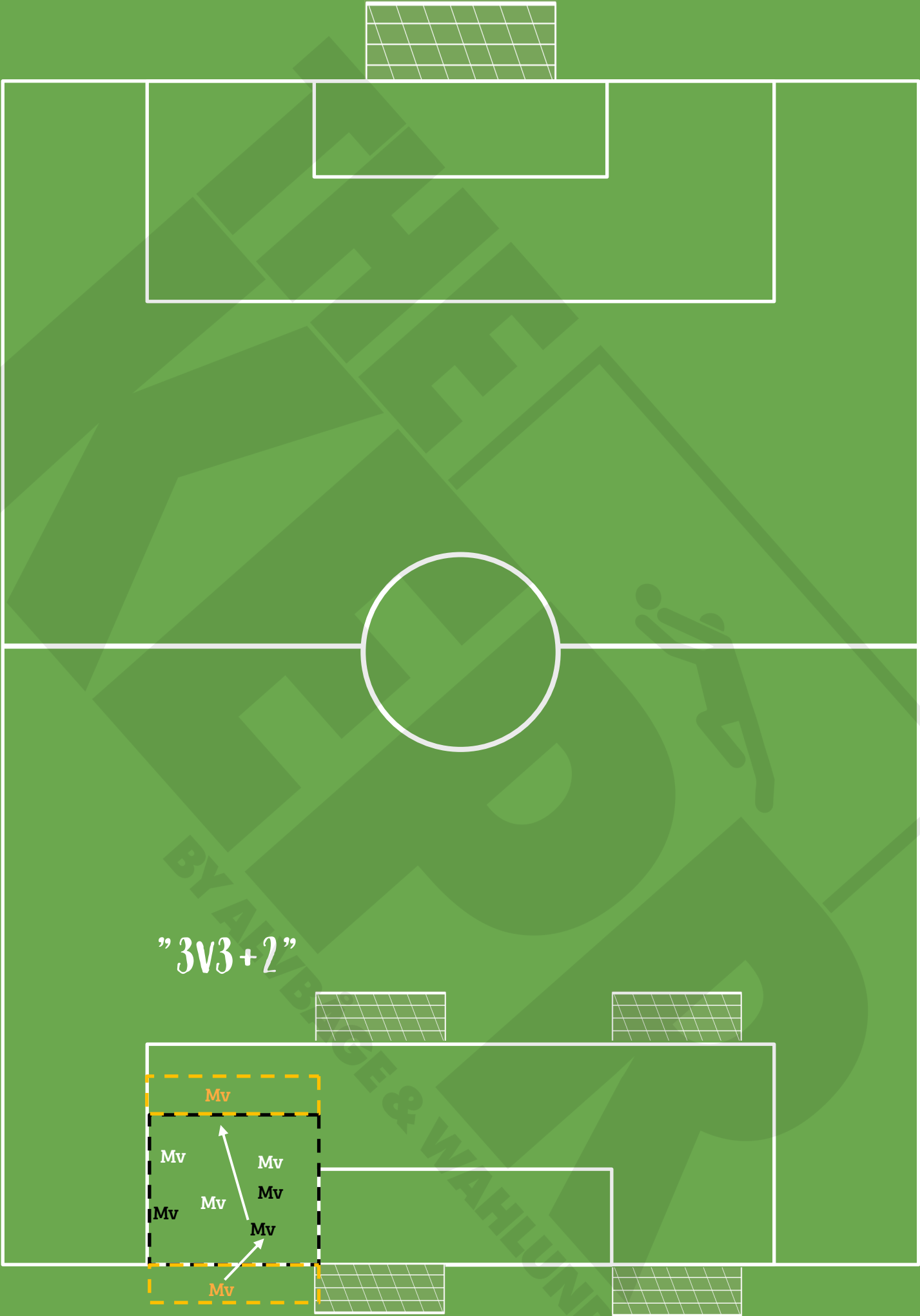
ÖVA

Använd den konade yta som i övningen ovan.

Anvisningar

Finns i föregående slide.





"3v3+2"



3V3+2

VAD? Anfallsspel: Speluppbyggnad.

VARFÖR? Lära sig att värdera när vi skall spela igenom eller spela runt.

HUR?

Vad kan vi göra för att hjälpa våra spelare?

Hur kan vi göra för att tjäna tid?

När spelar vi igenom?

ÖVA

Organisation? 8 spelare. En konad yta med 3 områden. Bollar.

Anvisningar

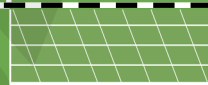
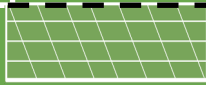
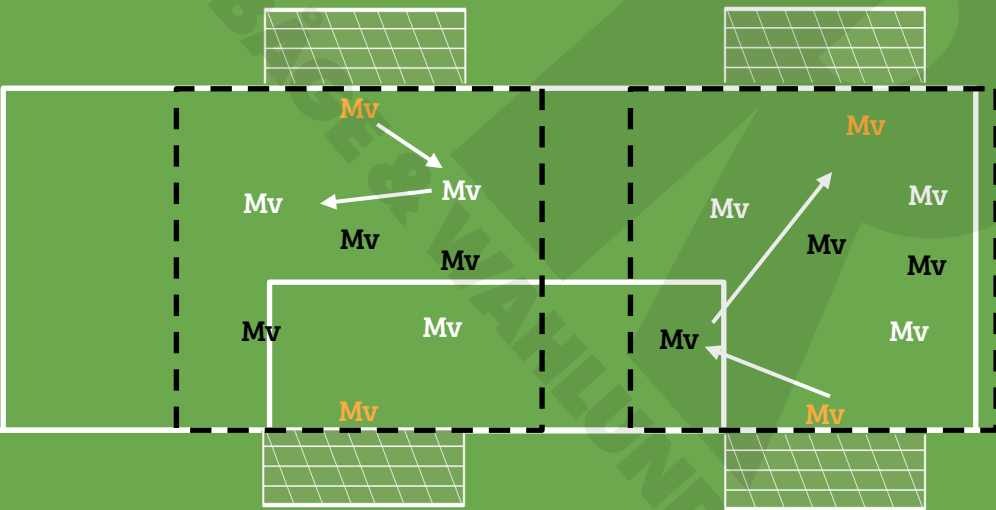
1. Orange målvakt börjar spela svart spelare.
2. Målvakterna är nu med svarta lag och försöka hjälpa dem att få över bollen till andra målvakten.
3. Lag vitt skall försöka ta bollen och göra samma sak.
4. Målvakterna är med bollhållande lag och får spela målvakt till målvakt om läge ges.

Stegring/Progression

- Krymp ytan
- Minimera antal touch



"GOAL TO GOAL"



GOAL TO GOAL

VAD? Anfallsspel: Speluppbyggnad.

VARFÖR? Lära sig att värdera när vi skall spela igenom eller spela runt för att minimera risken för skott mot eget mål.

HUR?

Vad kan vi göra när bollen är långt ifrån oss?
Hur långt ifrån målet kan vi gå?

ÖVA

Organisation? 8 spelare. En konad yta. Bollar. Två mål.

Anvisningar

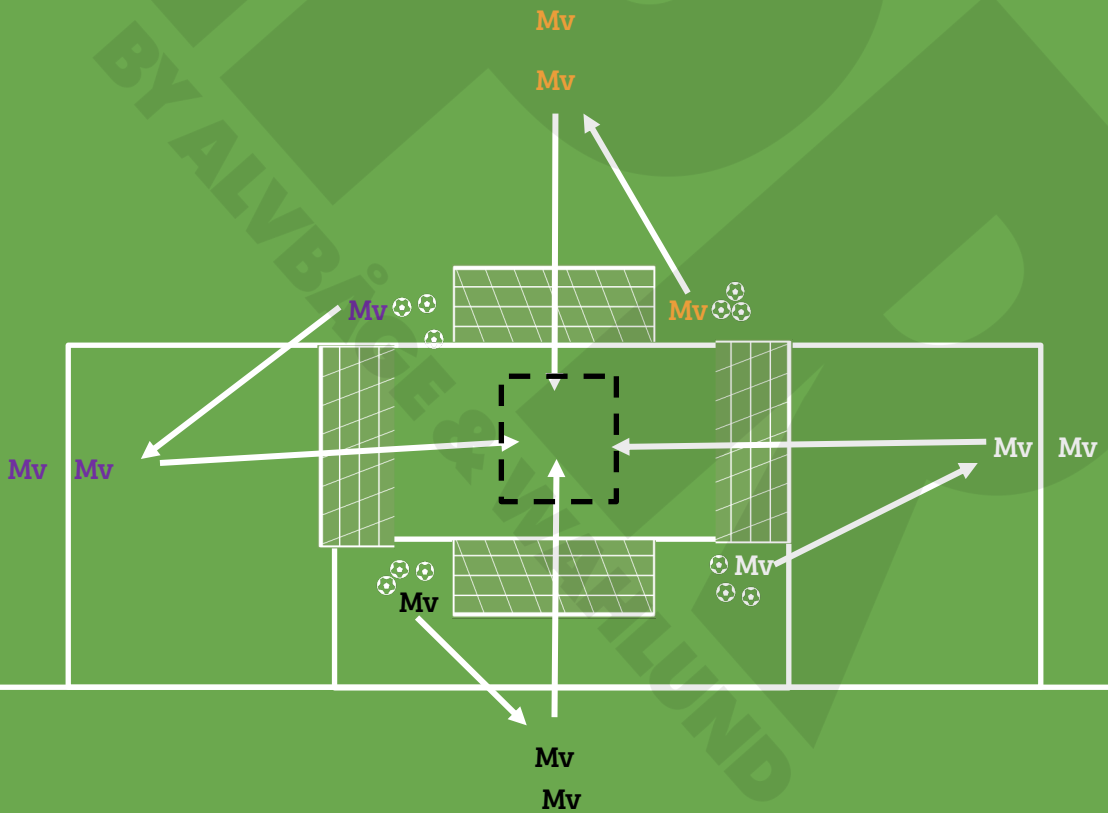
1. Orange målvakt spelar valfri spelare i anfallande lag.
2. Det anfallande laget skall ni försöka få poäng genom att försöka spela den andra målvakten på andra sidan.
3. De fortsätter så länge de lyckas eller tills försvarande lag lyckas bryta bollen.
4. Tar försvarande lag bollen skall de försöka göra mål på närmaste mål.

Stegring/Progression

- Minimera antal touch
- Motståndarlaget får avsluta på båda målen
- Addera en joker



”CHIPP-IN”



CHIPP-IN

VAD? Anfallsspel: Speluppbyggnad.

VARFÖR? Lära sig att värdera när vi skall spela igenom eller spela runt.

HUR?

I vilka situationer ser ni detta framför er?

Hur vinklar ni foten för att chippa?

ÖVA

Organisation? 8-20 spelare. En konad yta. områden. Bollar. 4 mål.

Anvisningar

1. Målvakten vid målet och bollarna spelare sin medspelare.
2. Målvakten skall på 1 eller 2 touch chippa bollen över målet (motståndarna) in i en konade ytan.
3. Laget som når först till 10 poäng vinner.

Stegring/Progression

- Minimera antal touch

13-14 ÅRINGAR

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

VAD TRYCKER VI PÅ I DENNA TRÄNING?

- Spelbarhet, spelavstånd och speldjup.
- Värderandet med att spela igenom eller runt.
- De olika spelytorna för uppspel.



BY ALVBÅGE & WAHLUND

AKTIVERING

Underkropp

Sittande benpress - Sitt med ryggen mot kompisens rygg och försök pressa honom/henne bakåt. Denna övning kräver att ni har bra fäste under fötterna.

Liggande utsida höftlyft - Ligg på sidan av kroppen. Lyft det övre benet så högt som möjligt och bromsa på nedvägen och lyft upp benet igen precis innan benet vidrör det passiva benet.

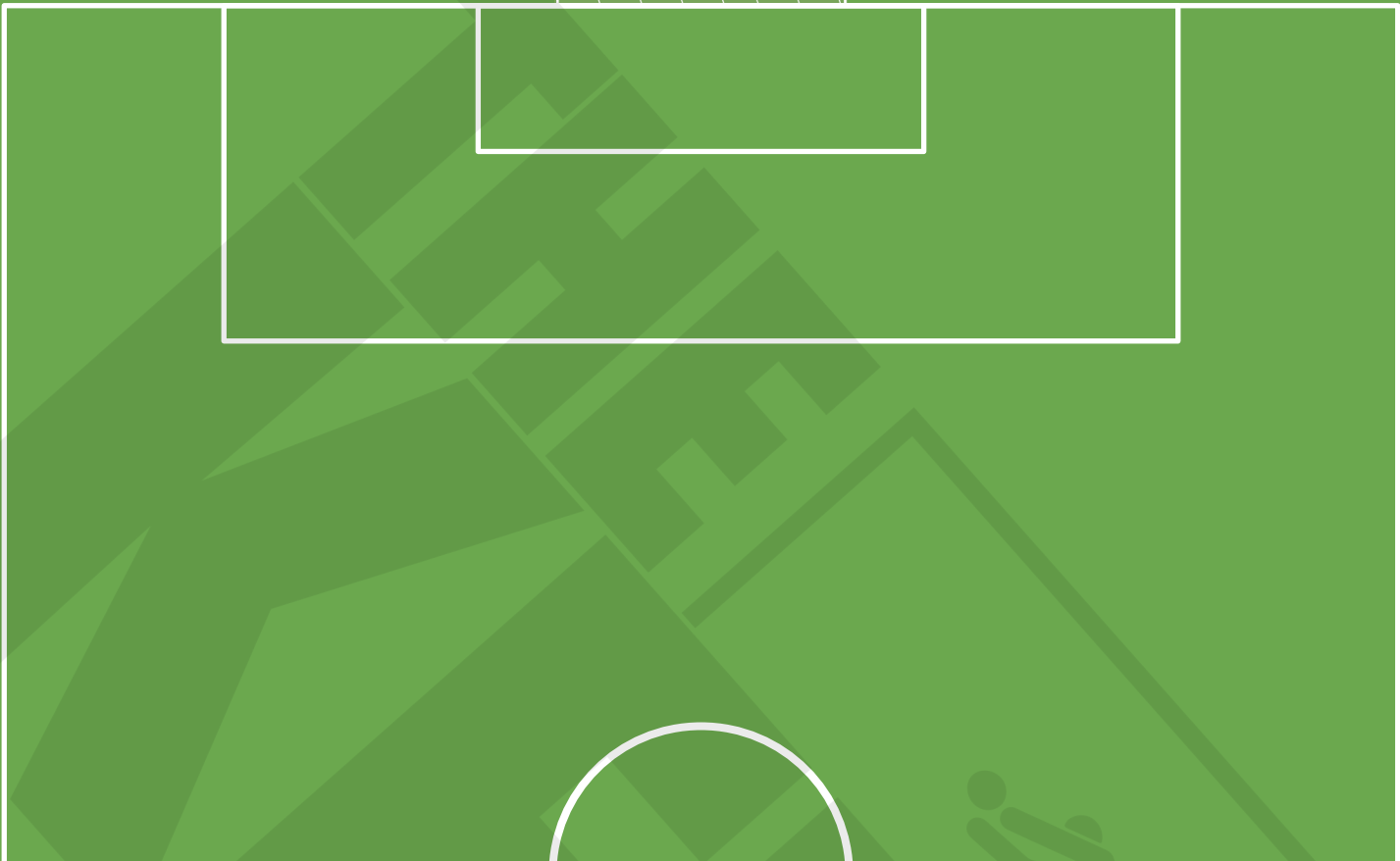
Liggande benlyft med kompis - Person A ligger på sidan och person B håller i foten på A:s översta ben vid maghöjd. A:s enda kontakt med marken är via underarmen. Övningen går till så att A lyfter sitt undre ben upp till och förbi det översta benet så att insidorna tränas.

AKTIVERING

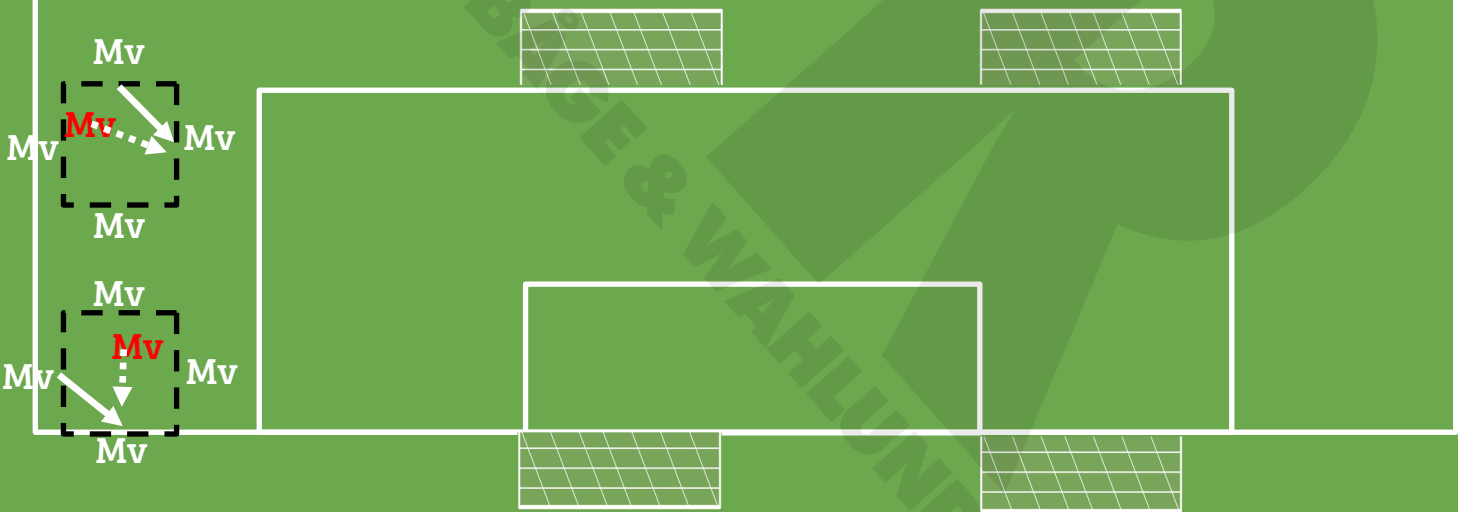
Överkropp

Ryggresning med vridning - Person A ligger ner på mage varpå person B sitter på A:s vader som en motvikt. A gör nu en ryggresning med vridning åt ena hållet, går ner och upp och vrider åt andra hållet.

Jungfru-sit-ups - Ligg med benen likt en sjöjungfru eller i fosterställning, dvs. benen på sidan med böjda ben och överkroppen på rygg. Gör sedan situps genom att vinkla upp kroppen mot höften.



" RONDO "



RONDO

VAD? Anfallsspel: Speluppbyggnad.

VARFÖR? Lära sig att ta snabba effektiva beslut.

HUR?

Hur gör vi för att ta snabba beslut?

Vad är ett bra beslut?

Hur liknar detta målvaktsrollen i match?

ÖVA

Organisation? 5 spelare. En konad yta. Bollar

Anvisningar

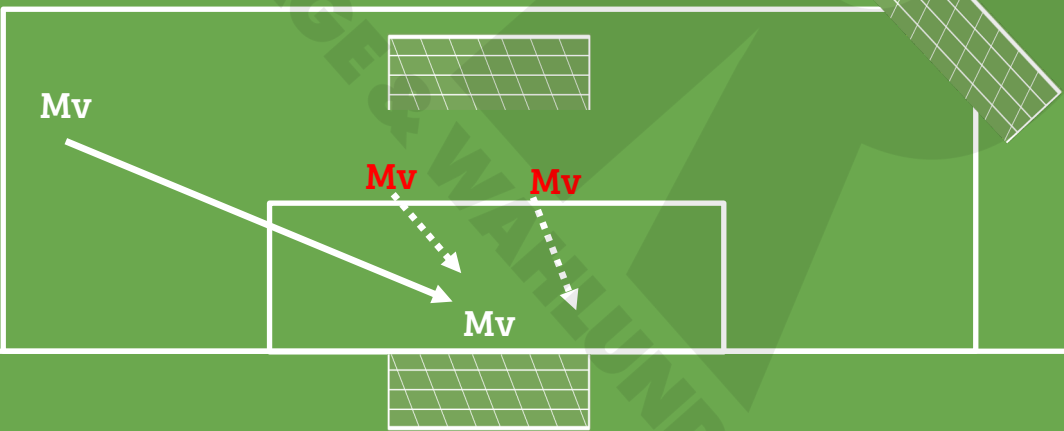
1. Spelare utanför kvadraten börjar övningen genom att passa valfri medspelare.
2. När första passningen är slagen får spelare i mitten försöka bryta bollhållande lagets speluppbyggnad.
3. Bollhållande lag skall försöka komma upp i så många passning inom laget som möjligt. Spelare som orsakar att detta inte sker, får gå in i mitten.

Stegring/Progression

- Addera spelare i mitten
- Krymp ytan
- Minimera antal touch



"PRESS"



PRESS

VAD? Anfallsspel: Speluppbyggnad.

VARFÖR? Lära sig att ta snabba effektiva beslut.

HUR?

Vart är våran startposition?

När passar vi igenom kontra spelar runt?

Om vi inte kan göra varken eller, hur agerar vi då?

ÖVA

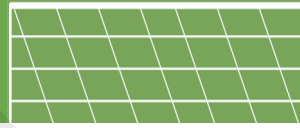
Organisation? 3 spelare. Bollar. 3 mål.

Anvisningar

1. Tränaren spelar målvakten.
2. När passningen är slagen får de övriga målvakterna (motståndarna) pressa målvakten.
3. Målvakten skall försöka hitta en ny yta att passa.

Stegring/Progression

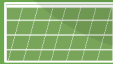
- Flytta fram positionen ifrån vart motståndarna pressar



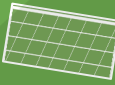
"PRESS 2.0"



Mv

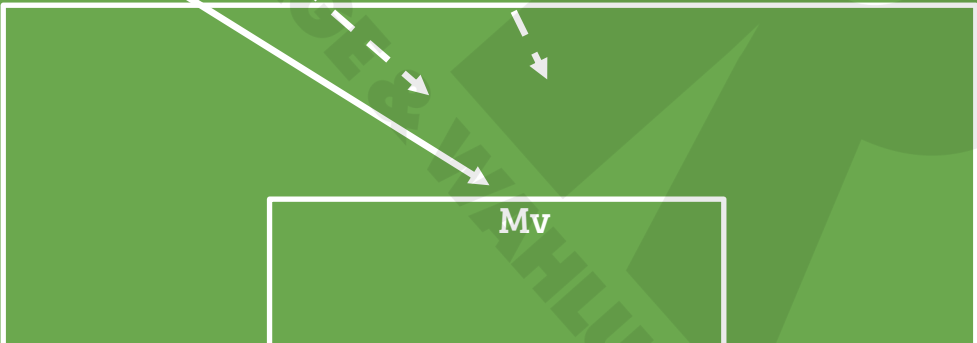


Mv



Tr

Mv



Mv



PRESS 2.0

VAD? Anfallsspel: Speluppbyggnad.

VARFÖR? Lära sig att ta snabba effektiva beslut.

HUR?

Vart är våran startposition?

Vilka ytor vill vi helst komma åt och varför?

Hur når vi dom?

Hur läser vi spelet på snabbaste sättet?

ÖVA

Organisation? 4 spelare. Bollar. 5 mål.

Anvisningar

1. Tränaren spelar målvakten.
2. När passningen är slagen får de övriga målvakterna (motståndarna) pressa målvakten.
3. Målvakten skall försöka hitta en ny yta att passa.
4. Alla målvakter får använda händer och armar för att skydda sina mål

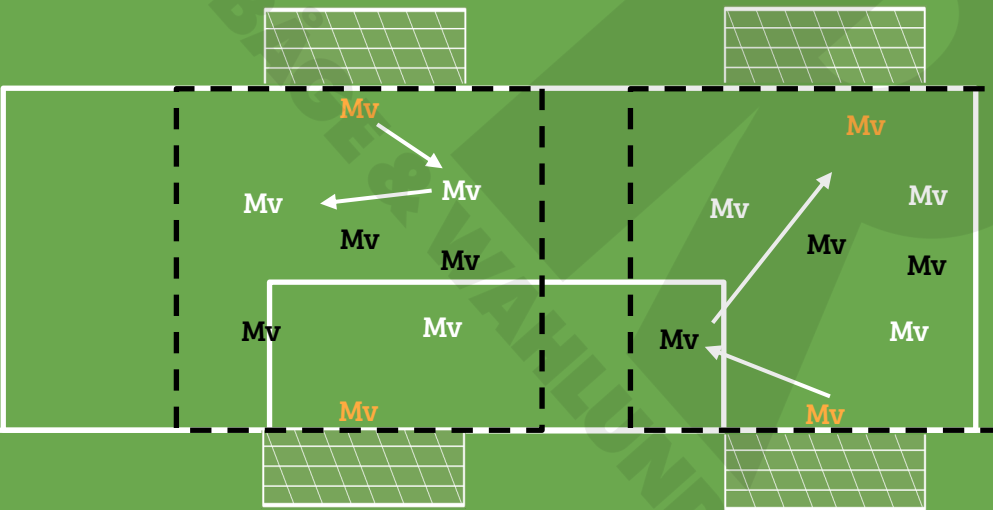
Stegring/Progression

- Flytta fram positionen ifrån vart motståndarna pressar





"GOAL TO GOAL"



GOAL TO GOAL

VAD? Anfallsspel: Speluppbyggnad.

VARFÖR? Lära sig att värdera när vi skall spela igenom eller spela runt för att minimera risken för skott mot eget mål.

HUR?

Vad kan vi göra när bollen är långt ifrån oss?
Hur långt ifrån målet kan vi gå?

ÖVA

Organisation? 8 spelare. En konad yta. Bollar. Två mål.

Anvisningar

1. Orange målvakt spelar valfri spelare i anfallande lag.
2. Det anfallande laget skall ni försöka få poäng genom att försöka spela den andra målvakten på andra sidan.
3. De fortsätter så länge de lyckas eller tills försvarande lag lyckas bryta bollen.
4. Tar försvarande lag bollen skall de försöka göra mål på närmaste mål.

Stegring/Progression

- Minimera antal touch
- Motståndarlaget får avsluta på båda målen
- Addera en joker

15 ÅRINGAR-ÄLDRE

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

VAD TRYCKER VI PÅ I DENNA TRÄNING?

- Spelbarhet, spelavstånd och speldjup.
- Värderandet med att spela igenom eller runt.
- De olika spelytorna för uppspel.



BY ALVBÅGE & WAHLUND

AKTIVERING

Underkropp

Sittande benpress - Sitt med ryggen mot kompisens rygg och försök pressa honom/henne bakåt. Denna övning kräver att ni har bra fäste under fötterna.

Liggande utsida höftlyft - Ligg på sidan av kroppen. Lyft det övre benet så högt som möjligt och bromsa på nedvägen och lyft upp benet igen precis innan benet vidrör det passiva benet.

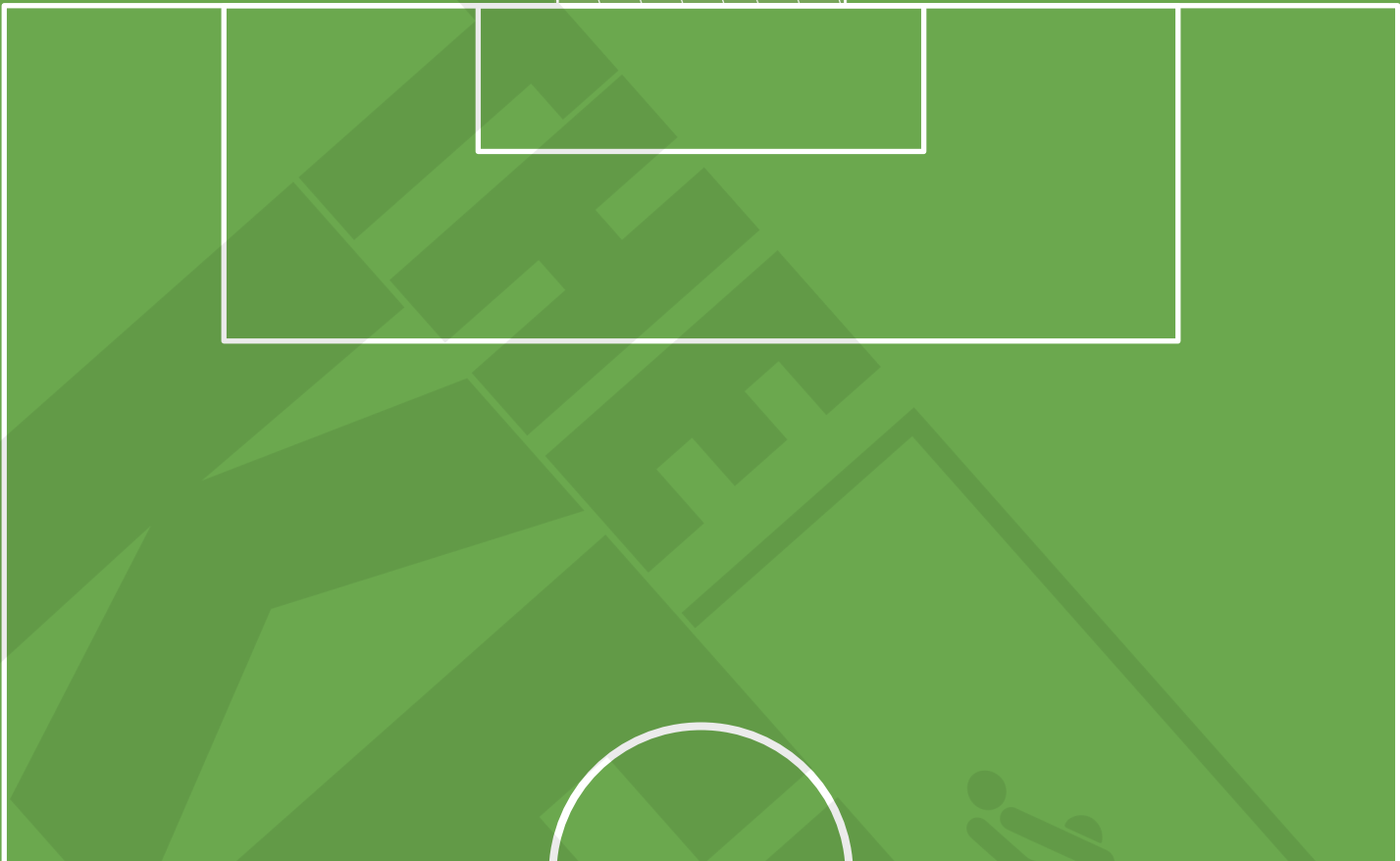
Liggande benlyft med kompis - Person A ligger på sidan och person B håller i foten på A:s översta ben vid maghöjd. A:s enda kontakt med marken är via underarmen. Övningen går till så att A lyfter sitt undre ben upp till och förbi det översta benet så att insidorna tränas.

AKTIVERING

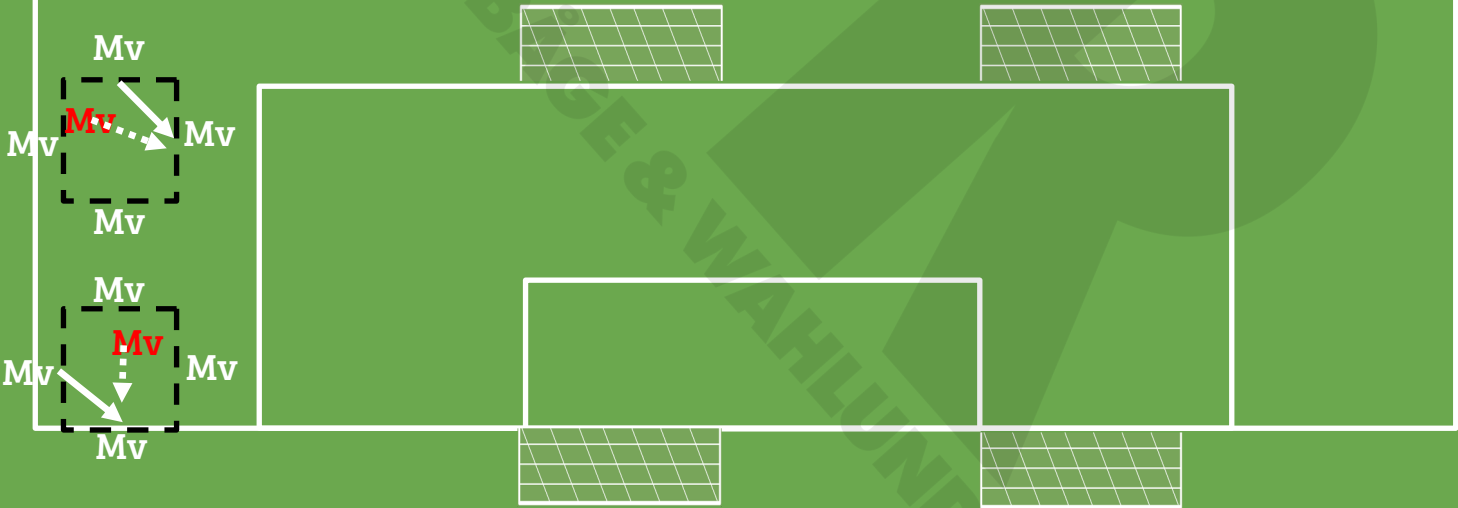
Överkropp

Ryggresning med vridning - Person A ligger ner på mage varpå person B sitter på A:s vader som en motvikt. A gör nu en ryggresning med vridning åt ena hållet, går ner och upp och vrider åt andra hållet.

Jungfru-sit-ups - Ligg med benen likt en sjöjungfru eller i fosterställning, dvs. benen på sidan med böjda ben och överkroppen på rygg. Gör sedan situps genom att vinkla upp kroppen mot höften.



" RONDO "



RONDO

VAD? Anfallsspel: Speluppbyggnad.

VARFÖR? Lära sig att ta snabba effektiva beslut.

HUR?

Hur gör vi för att ta snabba beslut?

Vad är ett bra beslut?

Hur liknar detta målvaktsrollen i match?

ÖVA

Organisation? 5 spelare. En konad yta. Bollar

Anvisningar

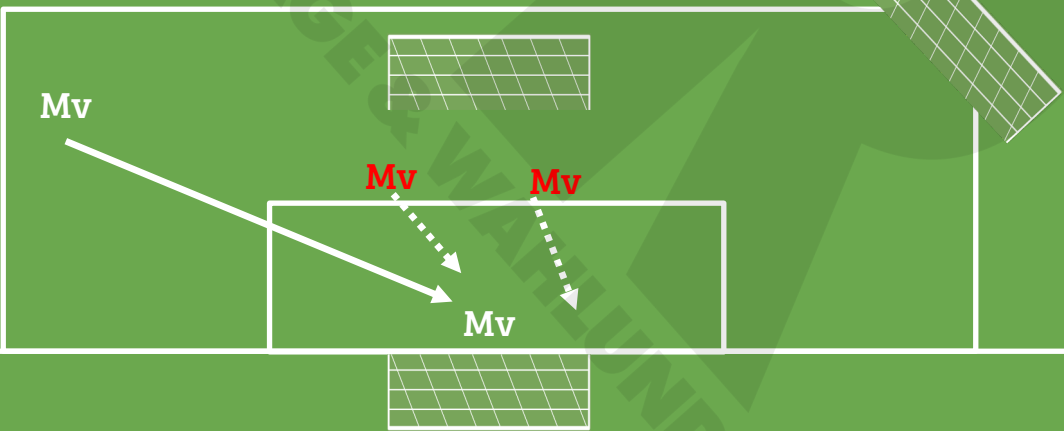
1. Spelare utanför kvadraten börjar övningen genom att passa valfri medspelare.
2. När första passningen är slagen får spelare i mitten försöka bryta bollhållande lagets speluppbyggnad.
3. Bollhållande lag skall försöka komma upp i så många passning inom laget som möjligt. Spelare som orsakar att detta inte sker, får gå in i mitten.

Stegring/Progression

- Addera spelare i mitten
- Krymp ytan
- Minimera antal touch



"PRESS"



PRESS

VAD? Anfallsspel: Speluppbyggnad.

VARFÖR? Lära sig att ta snabba effektiva beslut.

HUR?

Vart är våran startposition?

När passar vi igenom kontra spelar runt?

Om vi inte kan göra varken eller, hur agerar vi då?

ÖVA

Organisation? 3 spelare. Bollar. 3 mål.

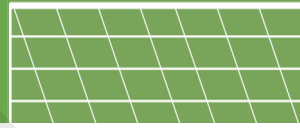
Anvisningar

1. Tränaren spelar målvakten.
2. När passningen är slagen får de övriga målvakterna (motståndarna) pressa målvakten.
3. Målvakten skall försöka hitta en ny yta att passa.

Stegring/Progression

- Flytta fram positionen ifrån vart motståndarna pressar





"PRESS 2.0"



Mv

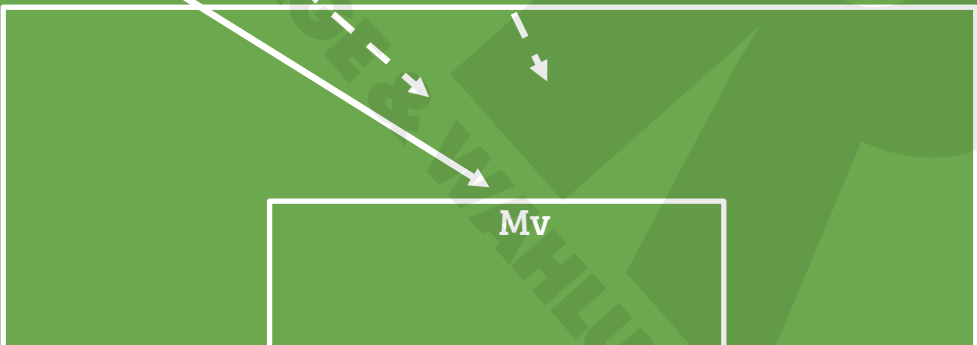


Mv



Tr

Mv



Mv



PRESS 2.0

VAD? Anfallsspel: Speluppbyggnad.

VARFÖR? Lära sig att ta snabba effektiva beslut.

HUR?

Vart är våran startposition?

Vilka ytor vill vi helst komma åt och varför?

Hur når vi dom?

Hur läser vi spelet på snabbaste sättet?

ÖVA

Organisation? 4 spelare. Bollar. 5 mål.

Anvisningar

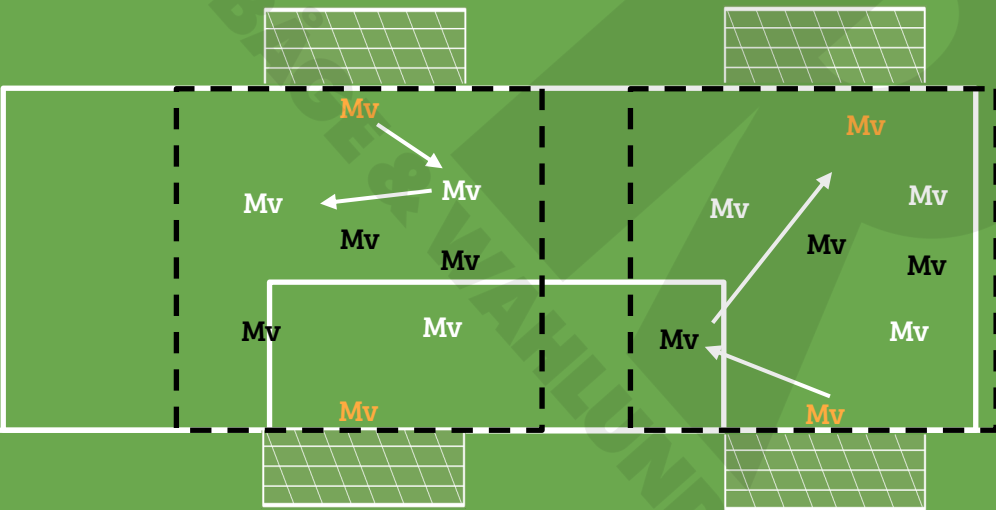
1. Tränaren spelar målvakten.
2. När passningen är slagen får de övriga målvakterna (motståndarna) pressa målvakten.
3. Målvakten skall försöka hitta en ny yta att passa.
4. Alla målvakter får använda händer och armar för att skydda sina mål

Stegring/Progression

- Flytta fram positionen ifrån vart motståndarna pressar



"GOAL TO GOAL"



GOAL TO GOAL

VAD? Anfallsspel: Speluppbyggnad.

VARFÖR? Lära sig att värdera när vi skall spela igenom eller spela runt för att minimera risken för skott mot eget mål.

HUR?

Vad kan vi göra när bollen är långt ifrån oss?
Hur långt ifrån målet kan vi gå?

ÖVA

Organisation? 8 spelare. En konad yta. Bollar. Två mål.

Anvisningar

1. Orange målvakt spelar valfri spelare i anfallande lag.
2. Det anfallande laget skall ni försöka få poäng genom att försöka spela den andra målvakten på andra sidan.
3. De fortsätter så länge de lyckas eller tills försvarande lag lyckas bryta bollen.
4. Tar försvarande lag bollen skall de försöka göra mål på närmaste mål.

Stegring/Progression

- Minimera antal touch
- Motståndarlaget får avsluta på båda målen
- Addera en joker