



Torsdag 27/2 Hallsberg

Röda tråden i träningen idag: Förbereda oss för match på söndag. Positioner, uppspelsfas spelet via mittfält samt anfallsspel. VÅR SPELIDÉ

**Uppvärmning 10-12 minuter** uppvärmning sidan av plan alternativ på plan.

A) Sidan av plan kör uppvärmning med rörelser

B) 2 st cirklar med plattor runt: Kör med boll och utan, utan rörelseövningar

Spelare bakom plattorna placerar sig alltid bakom platta in mot spelplan. Varför? Träna spellbarhet.

Driva boll inne i cirkeln (in i smeten) tänk på riktningssändringarna ut och lämna över vid ledig spelare

Driva / sätta pass/ sök upp plattan/mottagaren driver boll. (tillägg för mottagaren ta med boll i sidled.)

Driva / sätta pass/bli passmottagare. Val driv igen eller spela tillbaka byt roll.

Koll på: Passningsspel gräset, rörelse att driva boll, riktningssändringar kommunicera i passningsläget både bollhållare och mottagare, ta emot och med boll. Kör vi från utgångsläget bakom plattan.

Tämningsövningar innan match 2x20 minuters spel, ev spel 2x25

Om målvakt på plats kör de offensiva spelarna en uppvärmning med avslut på mål

Övriga med uppspelsfas.

[Dela upp oss i 2 grupperingar TID 8-10 minuter](#)

**Anfallare jobbar med avslut (Målvakt samt 6 anfallare)**

**Jobba ihop 3 och 3 från 2 olika positioner. Varannan gång kör respektive gruppering.**

- 1) Pass på af som har en gubbe i rygg som ska finnas där (obs ska inte bryta). Vänd runt avslut försök jobba med max 2 tillslag.
- 2) Samma som första men tillbaka spel, skott direkt returspel i 2 mot 1 läge. Försvaren är passiv första läget men ska hjälpa mv med returspel.

**Snurra runt era positioner i egen grupp**

**2 lag som ska jobba med uppspelsfas. 1 lag är "passivt" deltagande och flyttar sitt lag efter var boll spelas.**

**Lag i uppspelsfas har Fyrbackslinje med 1 def mf och 2 off mf.**

**Motståndarna är de som är över. Jobbar med 2 tf och 4 mf om det går.**

**Bryter motståndarna spela ut boll till inkast. Uppspelsfas startar om därifrån.**

**Skifta spelare så fler får känna på uppspelsfas.**

- A) Kör styrt spel, genom att igångsättande av spel skall få göras genom att motståndare spelar med lågt försvarsspel. Gäller när spel startas från eget mål. Börja med att försöka erövra boll på egen planhalva. Annars fritt upplägg.
- B) Sista 10-12 minuterna i halvlek 1, spela med högt försvarsspel, målsättningen är att bollförande lag skall våga spela sig igenom mittfält ändå.
- C) Halvlek 2, **byt lite spelarkombinationer**. Målsättningen är att komma till snabba avslut. Nedifrån och framåt med fart = snabb omställning. Erövrade boll gå snabbt på avslut med få pass mellan spelare.
- D) Halvlek 2 andra delen. Ta med hela kombinationen av de 3 uppläggen/taktikerna

# VÅR SPELIDÉ 4-3-3

**Försvarspel** oavsett lågt eller högt, samlat lag centralt flytta sig i sidled, styrs av backlinje.

Närmare eget mål mycket tigt och mer man man tänk lämnar vi över skall kommunikation ske.

**Rätt sida om boll och motståndare oavsett roll, VINN DIN MATCH!**

Högre upp i plan stäng ytor i olika zoner, djupled sidled och centralt. Jobba med att erövra boll tillsammans.

*Position för defensiv mittfältare i lågt försvar om motståndare är (4-4-2) spelande lag är: Nära sina egna mittbackar, är spelet högre upp i plan så är rollen att vara med i understöd till pressen för de offensiva spelarna.*

*Position för defensiv mittfältare i lågt försvar om motståndare är (4-3-3) spelande lag är: Delta med mittfältarna i deras försvarsspel. Våra mittbackar tar hand om sin forward, våra ytterbackar tar hand om forwards på varsin kant. Nu gäller det att vinna sin match i matchen.*

*Anfallarnas ansvar i försvarsspel är att ta hand om deras backlinje när de följer med sitt lag i anfall.*

## Vårt spel på egen planhalva

Våga gå igång från målvakt till mittback ytterback mötande mittfältare.

Tänk triangel för att ge bollhållande spelare alternativ.

Aktiva i att vilja ha boll visa sig och kommunicera.

Ytterbackar håller bredd.

Från mittback => till ytterback eller mittfält.

I uppspelsfas skapa rättvända spelare som kan se en klar bild framåt med sina alternativ.

Mittfält är rättvända, kombinera med andra mittfältare, ytterbackar samt forwards.

Viktigt att forwards ger alternativ att både möta och gå i djupled.

**SPELAVSTÅND ÄR OFTA EN AVGÖRANDE FAKTOR FÖR ATT FÅ TILL ETT BRA SPEL.**

**ATT KUNNA VINNA MARK MEN OCKSÅ INTE "STJÄLA" VARANDRAS YTOR**

## Vårt spel på motståndarnas planhalva

Att vi fyller på med spelare in på halvan, ytterbackar följer med upp.

**Målsättning är att det finns minst 5 spelare** som kommer med in i sista tredjedelen och vi gör det med fart. Hota motståndarna att vara i första ytan vid inspel från kant, i regel vår targetspelare. Bortre yta med af/mf. Andra våg möjlighet med spelare som kommer bakifrån.

**Inspel från kant är alternativet således första yta, snett bakåt eller längre boll på bortre yta.**

Våga hålla tryck i inspelen.

Spel via marken upp på forwards, passaren skall ALLTID följa med framåt för att ge alternativ till passningsmottagaren. Blir spel centralt så ska kanterna komma in och hota tillsammans centralt.

Viktigt att anfallare på kant vågar gå in i plan och skapa ett läge att överbelasta den ytan med mer spelare än motståndarna. Ger oss komb möjligheter och öppnar upp yta för ytterbackar.

## **Detta vill vi se idag i dagens träning/spel.**

Fasta situationer, kommer vi ta allt eftersom i dagens spel.

Styra upp försvarsläge på hörna är prio.

Inkast skall lösas med så få spelare som möjligt inblandade.

**SPELA ENKELT OCH SLÄPPA BOLL MEN VÅGA UTMANA I BÅDE ATT DRIVA BOLL OCH SLÅ SIN GUBBE. AKTIVA I SPELET UTAN BOLL NÄR LAGET HAR BOLL.**