

Förklaring

Listan nedan innehåller samtliga moment som vi kommer jobba med under säsongen. Den är en skriftlig övningsbank som går hand i hand med "Träningsplanering HT-22. Det som står i fet text är typen av övning och det som står i smal text är själva fokusområdet och/eller olika spelalternativ som kan användas i övningen. När det till exempel står "**M9:ans rörelse**: Skott-genombrott-inspel-utspel", innebär det att vi jobbar med M9:ans rörelsemönster i olika skeden av spelet och tränar på när/hur/var det är lämpligt att skjuta, bryta sig igenom, spela in till M6 eller spela vidare/ut till närmsta spelare.

Uppvärmning

- **Tid och rum**: Bollkontroll-balans-koordination-kombinationsmotorik
- **1 mot 1 anfall/försvar**: Individuell teknik
- **Konor/hinderbana**: Koordination-motorik
- **Löpning lång- eller kortsida**: Mjuka upp-tempoväxling-aktivering
- **Medicinsboll/stege**: Styrka-koordination-fotarbete
- **10 passningar i ruta med straff**: Speluppfattning
- **Försvarsövningar 2 x 2**: Individuell teknik-spelförståelse-rörelsemönster
- **PSG/fotboll**.

Kollektiva passningsövningar

- **Rulle**: Timing i att fånga, attackera och kasta (se Lugli)
- **M9:ans rörelse med/utan växel, jugge m.m.** Timing-rörelse-enklare samarbete med Y9
- **Långa bågar från kant mot två 3:or**: 9m-rörelse-tempoväxling-nollsteg-växelspel
- **Tjeckrullning**: Timing-rörelse-passningsspel-tempo
- **Genombrott → Passning → försvarsrörelse → stöt/täck**: Passningsspel-fotarbete-försvar
- **Passningar 3 x 3 eller fler**: Passningsrepertoar-rörelse-samarbete
- **Mallorca**: Fem anfallare mot tre försvarare-låg kontakt-speluppfattning-passningsspel-rörelse
- **Smalt till brett 2 x 2**: Passningar i rörelse med tempoväxling

Uppspel/kontringsövningar mot försvar

- **1 mot 1 eller 2 mot 2 med jakt**: Högintensivt-behåll fokus
- **2 mot 2 eller fler över långsida med/utan studs**: Speluppfattning i högt tempo
- **2 – 2 – 2 eller 3 – 3 – 3**: Försvar, anfall, försvar - kombination av statiskt försvar, pressförsvar och anfall i högt tempo
- **Barcelona**: 3-3-3 variant med inhoppande spelare-högt tempo
- **4 mot 4 med M6 redan i anfall**: 9M uppspel mot statiskt försvar-begränsat antal passningar/studs
- **Hög press forechecking eller backchecking**: Rörelse utan boll-speluppfattning
- **Linde med M6 på olika positioner**: Fas 1-3 mönster
- **2:a o 3:e-fas med släpande 9M, starta tryck från kant**: Fas 2-3 mönster
- **2:a o 3:e-fas, starta tryck från M9**: Fas 2-3 mönster
- **K6 på snabbt avkast**: Nya avkastregler på mittlinjen

Samarbeten anfall/försvar 2 till 4 spelare – OBS svenskt zonsystem

- **2 mot 2 (9M + M6) i zon 2 eller 3**: Samarbete med M6-speluppfattning
- **2 mot 2 (VM9 + HM9) i zon 3**: Speluppfattning-gå i lucka-samarbete på liten yta
- **2 mot 2 (Y9 + M9) i zon 2-3**: Starta tryck från mitt/ytter-skapa yta-brett spel-gå i lucka
- **2 mot 2 (Y9 + K6) i zon 1-2**: Separera el tryck ihop försvar-gå i lucka-utspel
- **3 mot 3 (Y9or + M9) i zon 2-3**: Separera el tryck ihop försvar-gå i lucka-passningsspel
- **3 mot 3 (VM9 + HM9 + M6) i zon 3**: Spelförst. samarbete med M6-samarbete på liten yta
- **3 mot 3 (M9 + Y9 + K6) i zon 1-2 eller 1-3**: Starta tryck från mitt/ytter-skapa yta-brett spel
- **3 mot 3 (Y9 + M6 + K6) i zon 1-2**: Stängt spel utan M9-triangulärt samarbete
- **3 mot 3 (Y9 + M9 + M6) i zon 2-3**: Centralt triangulärt samarbete

Träningsupplägg- och innehåll säsong 2022-23

- **4 mot 4 (fyra 9M) i zon 2-3:** Extrem bredd-gå i lucka-rullespel-enkla växlar
- **4 mot 4 (9M + M6) i zon 2-3:** Samarbeta 9M – M6-brett spel/växelspel-läs försvaret
- **4 mot 4 (K6 + Y9 + M9 + M6) i zon 1-3:** Öppet/stängt-separera försvar-gå i lucka-passningar
- **4 mot 4 (Y9 + K6) i zon 1-2. Zon 3 stängd:** Man-man-använd yta-diagonalspel

Alla övningar kan göras mot olika försvarssystem och mot under/övertal. Skapa variation i beslutsfattande och M6 positionering. Förklara grunderna i nollsteg, väggspel, brett spel, växelspel, långa rörelser, vändningar, riktningsförändringar, man-man, samarbeten och små avtal.

Individuell anfallsteknik

9M

- **Behärska nollsteget:** Anpassa tempo-använd tid för att hitta val
- **Skott:** stämskott-i steget-första steg-andra steg-tredje steg-höft-underarm-vik-långt hopp (runt spelare)-högt hopp (över spelare)-precision-närskott
- **Fint:** Skottfint-stegisättning-landning-snurr-gubb fint-studs fint-kullager
- **Fint + skott:** Val av "rätt" fint och skott
- **Kombinerad fint + skott:** Två eller fler finter på varandra med studs + skott
- **M9:ans rörelse:** Skott-genombrott-inspel-utspel
- **Y9:ans val:** Brett spel-växel-vändning-skott-genombrott-inspel-utspel
- **Växelspel:** Timing-spärr-genombrott-skott
- **Man-man mot hög press:** Viktfördelning-tempoväxling-beslut

K6

- **Skott:** Fånga boll högt-fånga boll högt i luften-snabbt skott-häng-välj rätt beroende på mv-parad
- **Rörelse + skott:** Runda kon på 9m-rakt skott med dålig vinkel-med/utan försvarare-stegisättning utåt/inåt-skott på ett steg-skott på två steg-skott på tre steg-landning + skott-flera hopp + skott
- **Rullesatsning:** Isärdragning-stegisättning-genombrott-timing-passningsspel
- **Kantövergång:** Förrörelse-spärr-dynamik
- **Kontring/uppspel:** På avkast-efter räddning/utanför
- **Japan:** Skott på jappe-emottagning och vidarepassning på jappe-när passar den?

M6

- **Rysk spärr:** Mot 2:a-mot 3:a-timing-medrörelse-nedsjunkning
- **Ab-lock:** Centralt-brett-timing
- **Spärr-lång slide:** Centralt till brett-brett till centralt
- **Spärr-spärr:** Spegla 9M motsatt håll-spärrteknik-timing
- **Nedhåll:** Skapa avstånd mellan skytt och försvarare-knep
- **Fånga svåra bollar:** Framför allt passningar i huvudhöjd och låga knorrpassningar
- **Skott:** Skapa tid-hoppa runt mv-lägga sig/falla-höftskott-lobb
- **Väggspel med 9M:** Framför allt mot höga försvar
- **Skott från rundgång/frikast:** Övriga övningarna när passar det?
- **Inspel från K6:** Positionering-när passar det?

Växlar

- **Mittväxel:** M9 → Y9, bred, smal
- **Dubbel/trippel växel:** M9 → Y9 → Y9
- **Tjeck:** Y9 → M9
- **Kantväxel:** Y9 → K6
- **2 mot 1:** Utan M6 - grundtanke, syfte
- **3 mot 2:** Med M6 - grundtanke, syfte
- **Falska spel:** Falsk rundgång-falsk tjeck-falsk mittväxel
- **M6-växel:** Rundgång-från screen
- **Linde:** Y9 → Y9

Anfallsspel

- **Bombac (M6 3-3):** Start från egen rörelse-jugge-fransk jugge-rundgång-växel
- **Öppet/stängt (M6 2-3):** M9:ans satsning, jugge-brett spel-tjeck-rulle-växelspel-slide/statisk
- **Kielce (M6 1-2):** Start Y9, start med växel
- **Bred (M6 1-2/1-2)** (kantövergång eller rundgång + kantövergång eller två M6): Start Y9-start M9-start M6
- **Finsk (M6 1-2/2-3):** Som bred men mer lämpad för högerhänt högernia
- **Dushbaev (M6 1-2):** Vänster-höger
- **Fyra 9M + K6or:** Start Y9-start med växel
- **4-2 (M6 1-2 eller 2-3):** Start Y9-start väggspel med M6-start med växel
- **Integrerat spel:** Växel + övergång-kombinerat spel
- **5-6-spel:** Skapa tid-rulla smart-ta frikast-välj rätt lucka
- **6-5-spel:** Flensburg-fransk jugge-4-2
- **7-6 spel:** Med fyra 9M-med två M6-med kort/lång övergång

Individuell försvarsteknik

- **Stöta --> säkra:** Hantera flera uppgifter-split vision-rörelsemönster
- **Täcka:** Bortre hörnet-samarbete mv-mot boll
- **Steal:** Timing-från pass-från studs-när passar det?
- **Koreansk inbrytning:** 2:ans läsning av M9 för att söndra spelet-timing
- **Returtagning:** Vems ansvar-när?
- **Överlämning/övertagning av M6:** Stäng yta på 6m bakom försvar-stäng inspelsmöjlighet
- **Press:** Timing-kroppskontroll-viktfördelning
- **Samarbete 2-2:** Centralt-brett-med/utan M6 i anfall
- **Försvar mot två spelare:** 1:ans arbete mot M6 och K6
- **1 mot 1:** Isolerad försvarare-man-man

Försvarssystem, 6-0 och 5-1 är standard

- **6-0 kompakt:** Överlämning M6-sidledsarbete/stöt-2:or vinklar inåt-tvinga anfallare i zon 3 (mot bästa försvarare)
- **6-0 med hög press (spansk):** Dynamiskt försvar med grund i 6-0 som kan gå över till 5-1, 4-2 eller 3-3
- **5-1 med stor C (kroatisk):** Söndrande-stoppa tempo-tvinga till dålig vinkel
- **5-1 med kvick C:** Bollsökande-passningsskugga-skapa osäkerhet
- **3-2-1 (balkan):** CH mellan boll och mål-försvarskorridor-överlämning-stäng vinklar
- **Man-man:** Kollektivt tankesätt-positionering-knep
- **5 mot 6:** Kompakt-sidledsarbete-låt sämsta spelaren välja
- **6 mot 7:** Kompakt-M6-hantering-skapa gröt

Målvaktsträning

- Skott från olika vinklar (rullande) på 9 och 6 meter
- Skott från olika vinklar (en position i taget) på 9 och 6 meter
- Samarbete med försvarare --> positionering (rakt skott, vändskott)
- Rädda + hämta boll + kontringspass
- Närskott + långskott
- Positioner
- Springa tillbaka från bänk och positionera sig vid motståndarkontring
- Grundteknik kantskott, 9M-skott, närskott

Träningsupplägg- och innehåll säsong 2022-23

Timeout-träning

Fem timeout-er med olika syften:

- **Timeout 1:** Tränaren korrigerar anfallet och ger direktiv om ändrade mönster.
- **Timeout 2:** Tränare korrigerar försvaret och ger direktiv om ändrad formation.
- **Timeout 3:** Tränaren styr upp specialspel eller direkt lösning på ett problem.
- **Timeout 4:** Ledaren på planen (M9 eller lagkapten) korrigerar spelet.
- **Timeout 5:** Mental timeout – samla er och återfå fokus.

Fredagsgym på ÖKK

- **Tester styrka:** Bänkpresa-knäböj-brutalbänk-chins
- **Tester kondition:** Cykel-löpbands-rodd (löpbands i första hand)
- **Matchhelg:** Helkroppspass aktivering-rörlighet/funktionalitet-power
- **Matchfritt:** Följ eget träningsprogram