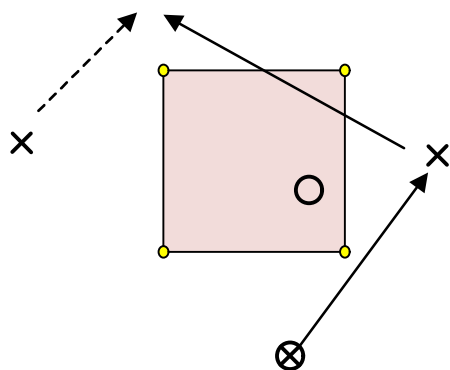
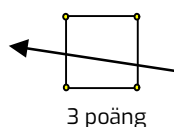
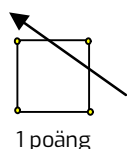


Övertalsspel 3v1 med försvarszon



SPELUPPBYGGNAD FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



Organisation

Organisera spelarna i arbetsgrupper om 4. Duka en kvadrat på 3x3 meter. Indela grupperna i tre anfallsspelare utanför kvadraten och en försvarsspelare som endast får befinna sig i kvadraten. Tävla för att skapa energi och öka kravställning.

Anvisningar

Spel 3v1 där de tre anfallsspelarna har som mål att på tid skaffa så många poäng som möjligt. 1 poäng vid om de lyckas passa diagonalt respektive 3 poäng om passningen går rakt igenom. Spelaren som lyckas få lägst poäng mot sig har vunnit tävlingen.

Vid brytning får inte försvararen rensa bort bollen.

För större lekfullhet kan ett genomspel som görs med tunnelpassning ge 5 poäng.

Hitta anpassningar, regressioner och progressioner, som är funktionella för din träningsgrupp. Det kan röra sig om att ändra ytans storlek, hantera udda numerärer (4v1), byte vid brytning istället för tid etc. Det är i sådana fall viktigt att definiera en brytning. Räcker det med en nudd, måste bollen lämna ytan eller krävs det rentav två tillslag.

Instruktioner

- värdera risk och möjligheter
- spela runt, utanför eller igenom
- passning på anfalls- kontra försvarsfot
- val av bollbehandling (del av foten, antal tillslag)
- hota och häva passning
- hög aktivitet för spelbarhet (spelbarhetsprinciper)
- val av position för genombrottspassning (närmare för genombrott)
- koncentration

Organisation

Organisera spelarna i arbetsgrupper om 6. Duka en rektangel på 15x10 meter. Indela grupperna i fyra anfallsspelare utanför kvadraten och två försvarsspelare som endast får befinna sig i rektangeln. Tydliggör spelriktningen genom att utse två positioner, två spelare blir rättvända/felvända och arbetar på rektangelns kortsidor medan två spelare blir halvt rättvända och arbetar på rektangelns långsidor.

Anvisningar

Spel 4v2 där anfallsspelarna har som mål att nå sin felvända forward och därefter vända tillbaka spelriktningen. Byten sker på tid och spelarna byter i arbetspar för att få träna samtliga roller i anfallsspelet. Anvisa försvararna till att hålla ihop och agera i press och täckning.

Vid brytning sker en övergång där försvarsspelarna ska nå varandra med en passning medan anfallsspelarna får kliva in i ytan för återerövring.

Hitta anpassningar, regressioner och progressioner, som är funktionella för din träningsgrupp. Det kan röra sig om att ändra ytans storlek, hantera udda numerärer (5v2), lägga in tillslagsbegränsning, byte vid brytning istället för tid etc. Det är i sådana fall viktigt att definiera en brytning. Räcker det med en nudd, måste bollen lämna yta, krävs det två tillslag eller krävs det rentav ett antal passningar mellan de tidigare försvarsspelarna.

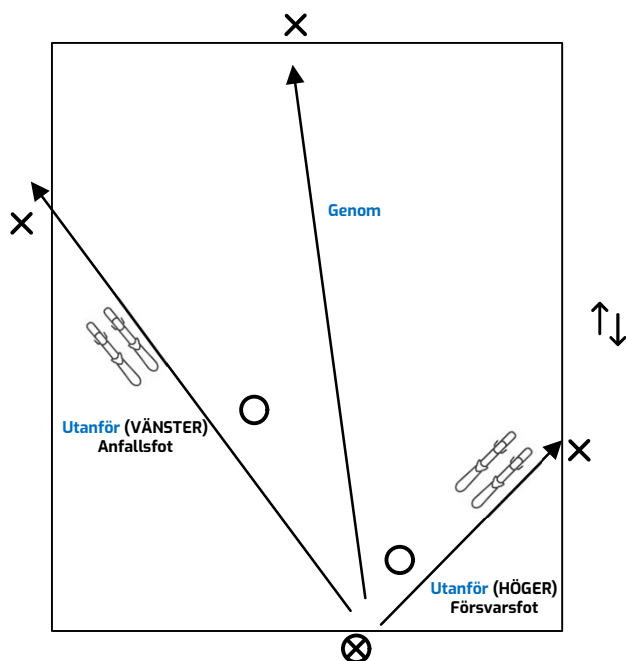
Instruktionsområden

Kantspelarna ska arbeta med sin förberedelse, spelvändhet och fotställning för att kunna vinna spelyta med sitt första tillslag.

Kantspelarna ska söka den bästa vinkeln för anfallsfot. På så vis kan laget spela förbi pressen och passera en motståndarlinje.

Prata med spelarna om signaler i passningsspelet och skillnaden mellan passning på anfallsfot kontra försvarsfot.

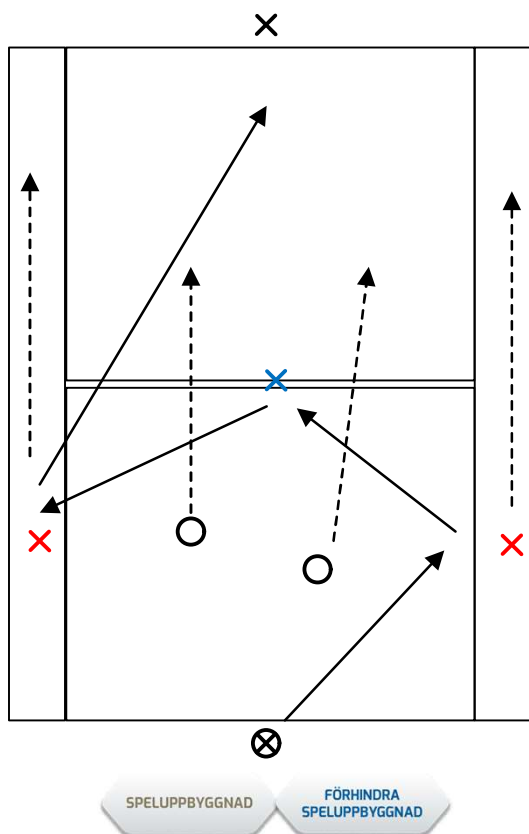
Övertalsspel 4v2 i med spelriktning



SPELUPPBYGGNAD FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

"The objective is to move the opponent, not the ball."
Pep Guardiola

Positionsanpassat övertalsspel 4+1v2



Organisation

Organisera spelarna i arbetsgrupper om 7. Duka en arbetsyta som påminner om en tennisplan, i sin enklaste form två kvadrater med en centrumlinje där kvadraterna tillsammans utgör en rektangel. Indela grupperna i fyra anfallsspelare utanför kvadraterna och två försvarsspelare som endast får befinna sig innanför spelytan. Tydliggör spelriktningen genom att utse tre positioner, två spelare blir rättvända/felvända och arbetar på ytans kortsidor medan två spelare blir halvt rättvända och arbetar på rektangelns långsidor. Utöver dessa används en central mittfältare som länk mellan de två kvadraterna. Denne får inledningsvis enbart arbeta längs centrumlinjen.

Anvisningar

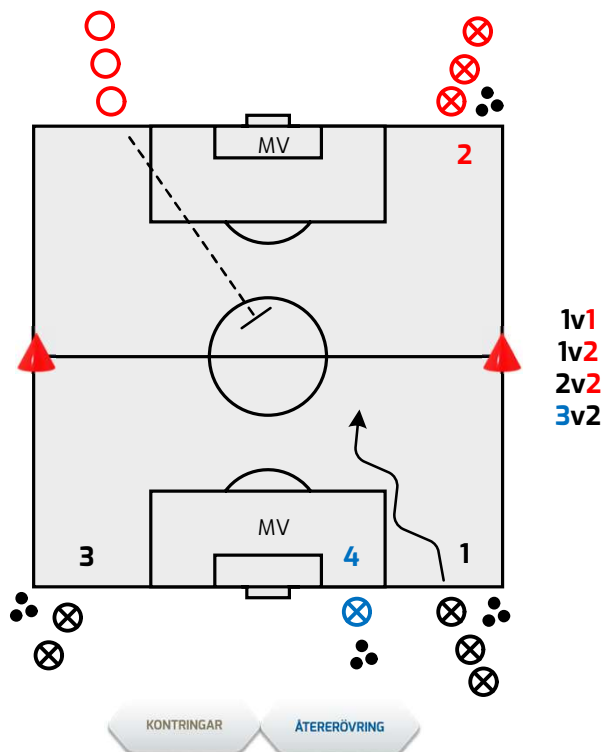
Spel 5v2 där anfallsspelarna har som mål att nå sin felvända forward och därefter vända tillbaka spelriktningen. Byten sker på tid och spelarna byter i arbetspar för att få träna samtliga roller i anfallsspelet. Jokern (mittfältaren) kvarstannar. Anvisa försvararna till att hålla ihop och agera i press och täckning.

Vid brytning sker en övergång där försvarsspelarna ska nå varandra med en passning medan anfallsspelarna får kliva in i ytan för återerövring. Hitta anpassningar, regressioner och progressioner, som är funktionella för din träningsgrupp. Det kan röra sig om att ändra ytans storlek, släppa mittfältarens villkor, hantera udda numerärer (5v3), lägga in tillslagsbegränsning, byte vid brytning istället för tid etc. Det är i sådana fall viktigt att definiera en brytning. Räcker det med en nudd, måste bollen lämna yta, krävs det två tillslag eller krävs det rentav ett antal passningar mellan de tidigare försvarsspelarna.

För djupare förståelse

"In a Rondo, there are specific passes like a 1st line pass, a 2nd line pass, and a 3rd line pass. A 1st line pass doesn't bypass any defenders. A 2nd line pass bypasses a defender but doesn't split the two defenders in the middle. A 3rd line pass is the ultimate goal and is a pass which goes between the two defenders in the middle. The players on the outside may move around and change their body position at any time."

Kontringsmatch till 3v2



1v1
1v2
2v2
3v2

Organisation

Organisera en rektangulär yta för spel 1v1-3v2 dukas med stora mål. Målvakter deltar. Använd gärna en befintlig linje (alternativt koner) för att markera en mittlinje som i övningen är central som passeringslinje. Dela spelarna i två lag. Spelarna organiseras i fyra led plus en extraspelare med ett lag på ena kortsidan och ett lag på motsatt sida (se skiss). Bollar fördelas på fyra av de fem utgångslägena. Övningen är utformad för att skapa olika numerära situationer i anfall- och försvarsspel. Kräver maximal insats av anfall- och försvarsspel. Byte görs utifrån tid så att båda lagen får lika lång tid i spelet med tre igångsättningar.

Anvisningar

Matchen börjar med att startspelaren i det servande laget driver ut bollen samtidigt som en spelare från det diagonala motståndarledet utan boll kommer in som försvarare. Således skapas en 1v1-situation. Anfallarens uppgift är att passera mittlinjen för att få göra mål. Vid död boll blir anfallaren försvarare och den tidigare försvararen blir anfallare tillsammans med sin medspelare (2) (se skiss) som gör en igångsättning genom att antingen driva in bollen eller passa. En 2v1-situation skapas och laget i numerärt överläge ska passera mittlinjen för att göra mål. Vid död boll, startar spelare (3) med boll genom att driva in bollen eller passa och en 2v2-situation skapas. Vid död boll startar det servande lagets extraspelare (4) genom att driva in bollen eller passa för att skapa en 3v3-situation. Rotation mellan lagets två utgångspositioner. Extraspelaren är statisk.

Instruktionsområden

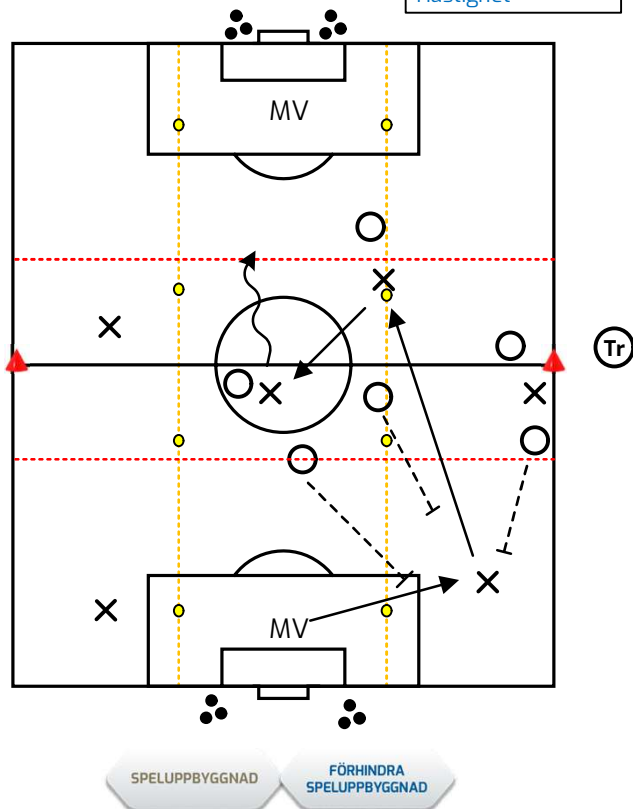
- omställningar
- driva eller passa
- locka in motståndaren i press
- val av bollbehandling
- använda sina medspelare i 2v1/3v2 genom att hota och häva passning
- passa eller utmana (värdera risker och möjligheter)
- passning på kropp eller yta
- spelets idé

Bibehåll beteendefokus på kontringen genom att "bränna" anfallande lag som tappar fart och riktning. Tillåt max en övergång.

Implementera delar av spelidén under varje träning genom att skapa sammanhang via övningsdesign.

Utgångspositioner

Position – Var?
Timing – När?
Riktning – Hur?
Hastighet



Organisation

Organisera en fullstor 7v7-plan och dela in två lag. Bollar i/vid respektive lags mål. Duka platta hjälpkoner för att bygga in referenspunkter i spelet. I bilden illustreras korridorer (gula koner) som kan användas som referenser i spelet. Fundera på lagets specifika referenspunkter och duka planen utifrån just ditt lags behov. Notera att bilden illustrerar en specifik formation, du utgår som tränare ifrån ditt eget spelsystem.

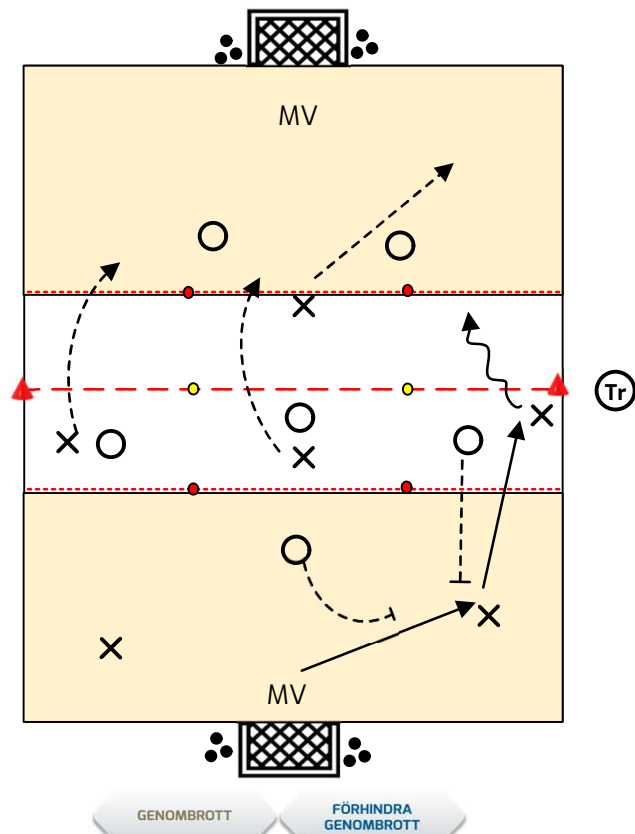
Anvisningar

Igångsättning från målvakt till någon av backarna som arbetar utifrån sina utgångspositioner. Motståndarlaget utgår från retreat-linjen. Därefter spel med mål att träna prioriterade passningsvägar i genombrott för anfallande lag; medan försvarande lag tränar på motsatsförhållandet, att förhindra speluppbyggnad. Vid död boll återstartar alltid spelet med igångsättning från målvakt i laget med initiativ och spelarna maxlöper till sina utgångspositioner i försvar respektive anfall. Om spelets intensitet avtar ropar tränaren ut vilket lags målvakt som börjar med ny boll. På detta sätt återskapas den sökta matchsituationen om och om igen. Tillåt till viss del övergångar, exempelvis att om försvarande lag vinner boll får de kontra. Men, för att komma åt övningens kärna kan vi avstå från fler övergångar än en eller två. Det är viktigt att hitta linjerna i spelet utifrån utgångspositionerna.

Instruktionsområden

- utgångspositioner enligt val av formation i anfall respektive försvar
- igångsättning från målvakt (på marken, på anfallsfot, hota/häva)
- prioriterade passningsvägar (vilka återkommande mönster söker vi)
- spelvändhet för backarna (förberedelse, riktning, anfallsfot)
- press och täckning i försvarsspelet
- markering och täckning i försvarsspelet
- balansering av laget (förberedelse för övergångar)
- rollbeskrivningar

Övergång till genombrott i zoner



Organisation

Organisera en fullstor 7v7-plan och dela in två lag. Bollar i/vid respektive lags mål. Duka platta hjälpkoner för att påvisa retreatlinje samt en mittlinje. Med en genomtänkt dukning kan även korridorer byggas för att skapa referenspunkter för spelarna och stärka inläringen. Notera att bilden illustrerar en specifik formation, du utgår som tränare ifrån ditt eget spelsystem.

Anvisningar

Igångsättning från målvakt till någon av backarna som arbetar utifrån sina utgångspositioner. Motståndarlaget utgår från retreat-linjen. Därefter spel med mål att med bollen under kontroll komma in på offensiv planhalva för genombrott för anfallande lag; medan försvarande lag tränar på motsatsförhållandet, att förhindra speluppbyggnad. Om anfallande lag lyckas får de beträda anfallsplanhalvan med fem spelare, medan försvarande lags mittfältare inte får kliva ner.

Vid död boll återstartar alltid spelet med igångsättning från målvakt i laget med initiativ och spelarna maxlöper till sina utgångspositioner i försvar respektive anfall. Om spelets intensitet avtar ropar tränaren ut vilket lags målvakt som börjar med ny boll. På detta sätt återskapas den sökta matchsituationen om och om igen. Tillåt till viss del övergångar, exempelvis att om försvarande lag vinner boll får de kontra. Men, för att komma åt övningens kärna kan vi avstå från fler övergångar än en eller två. Det är viktigt att hitta linjerna i spelet utifrån utgångspositionerna. Som nedbrytning kan referenszonerna användas för att styra antalet försvarare i respektive zon. Exempelvis kan villkoret gälla att enbart en försvarsspelare får kliva upp i press i den första tredjedelen.

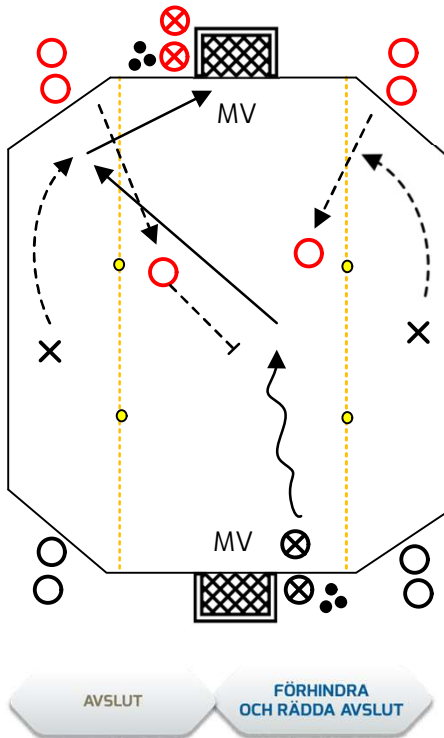
Instruktionsområden

- utgångspositioner enligt val av formation i anfall respektive försvar
- prioriterade passningsvägar (vilka återkommande mönster söker vi)
- prioriterade löpvägar sista tredjedelen
- bågloppningar
- rollbeskrivningar

Sätt en tidsgräns på genombrottet (5v2) på offensiv planhalva för att öka matchlikheten.

Jobba alltid med övergångar i spelets olika faser för att träna i balans och obalans.

Genombrott till avslut - Nyckelzoner



Organisation

Organisera en bred men mindre djup plan där hörnen viks in. Dela in två lag och avdela två målvakter. Spelarna i respektive lag fördelas och utgår från tre utgångspositioner fördelade enligt skiss från lagets förlängda mållinje. Bollar vid respektive lags centrala utgångsposition. Hjälp inledningsvis spelarna verbalt vid igångsättningar. Med fördel kan korridorer dukas för att hjälpa spelarna att hitta rätt i sina löpningar.

Anvisningar

Igångsättning från spelare från central utgångsposition för spel 3v2 samtidigt som det motsatta lagets kantspelare gör en uppflyttning i sitt försvarsspel. Vid avslut eller död boll startar motsatt lags centrale spelare en kontrung. De två tidigare försvarsspelarna kvarstannar och anfaller nu istället medan den tidigare anfallande trio utgår. Ordningen är därmed: FÖRSVAR-ANFALL- VILA. Tillåt en villkorad övergång, exempelvis att om försvarande lag vinner boll ska de spela hem bollen till egen målvakt. Men, för att komma åt övningens kärna, 3v2 med djupledshot i de breda nyckelzonerna avstår vi från kontrungen 2v3. Roterat ett steg alternativt utgå från statiska roller för att underlätta spelarnas övningsförståelse.

Instruktionsområden

- dominera centrum i 3v2 (bollen ska vara i mitten, vilket ger två utgångar)
- provocera pressaktion innan passning slås genom att hota med skott
- spara yta att löpa in igenom att starta brett med kantspelarna
- båglop för att skapa yta och se medspelare/motspelare
- tydlighet i passning på kropp eller yta
- vid passning på kropp måste vi träffa anfallsfoten
- vid passning på yta måste vi hitta rätt hårdhet
- timing i djupledslöpningar
- rakt instick på diagonal löpning/diagonalt instick på rak löpning

I försvarsspelet blir centrering och press mot skytt en viktig anvisning för att dels arbeta med motsatsförhållandet och dels skapa förutsättningar för att arbeta med övningens kärna.

SYSTEMATISERING AV SPELET

ANFALLSSPEL				FÖRSVARSSPEL					
FASER I SPELET	SPELUPPBYGGNAD	GENOMBROT	AVSLUT	KONTRINGAR	ÅTERÖVRING	FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT	FÖRHINDRA GENOMBROT	FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD	FASER I SPELET
ARBETSSÄTT	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	ARBETSSÄTT
PRINCIPER LAG	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	PRINCIPER LAG
PRINCIPER LAGDEL	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	PRINCIPER LAGDEL
ROLLER	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	ROLLER
PRINCIPER SPELARE	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	PRINCIPER SPELARE