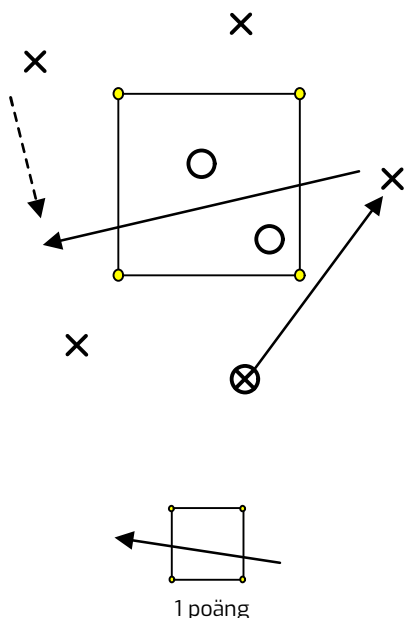


Övertalsspel 5v2 med försvarszon



Organisation

Organisera spelarna i arbetsgrupper om 7. Duka en kvadrat på 4x4 meter. Indela grupperna i fem anfallsspelare utanför kvadraten och två försvarsspelare som endast får befinna sig i kvadraten. Tävla för att skapa energi och öka kravställning.

Anvisningar

Spel 5v2 där de fem anfallsspelarna har som mål att på tid skaffa så många poäng som möjligt. Poäng samlas genom att lyckas passa rakt igenom kvadraten oavsett om passningen splittrar försvararna eller inte.

Vid brytning får inte försvararna rensa bort bollen.

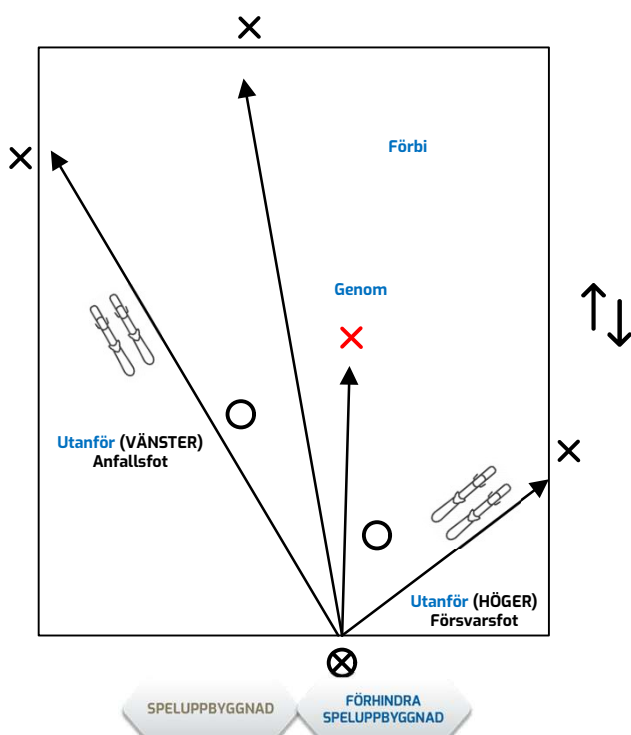
För större lekfullhet kan ett genomspel som görs med tunnelpassning ge 5 poäng.

Hitta anpassningar, regressioner och progressioner, som är funktionella för din träningsgrupp. Det kan röra sig om att ändra ytans storlek, hantera udda numerärer (4v2), 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, rävs det två tillslag eller krävs det rentav en lyckad passning mellan försvararna?

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

Övertalsspel 4+1v2 i med spelriktning



Organisation

Organisera spelarna i arbetsgrupper om 7. Duka en rektangel på 15x10 meter. Indela grupperna i fyra anfallsspelare utanför kvadraten, en anfallsspelare i ytan och två försvarsspelare som endast får befinna sig i rektangeln. Tydliggör spelriktningen genom att utse tre positioner, två spelare blir rättvända/felvända och arbetar på rektangelns kortsidor, två spelare blir halvt rättvända och arbetar på rektangelns långsidor och en joker som agerar länkspelare.

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. 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 (4v2), 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

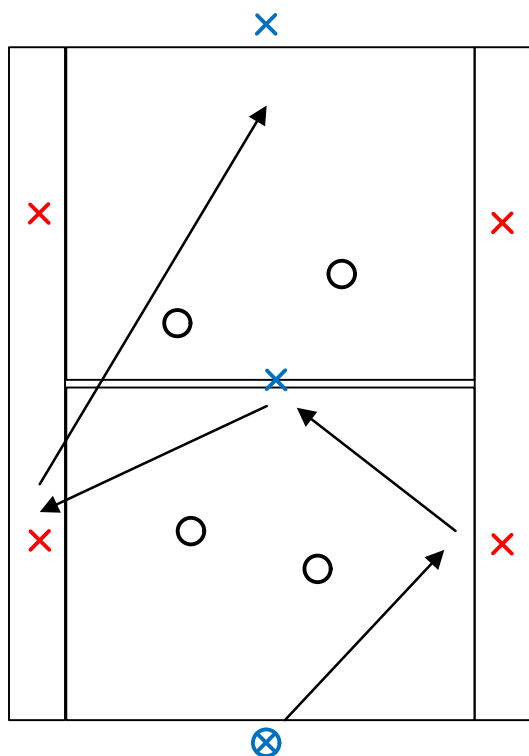
Kantspelarna ska arbeta med sin förberedelse, spelvändhet och fotställning för att kunna vinna spelyta med sitt första tillslag.

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

Mittfältaren ska arbeta med spelbarhetsprinciper och värna spelavståndet.

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

Positionsanpassat övertalsspel 4+3v4



SPELUPPBYGGNAD FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

Vrid spelytan för att få träna med spelbredden snarare än speldjupet.
Anpassa till spelsystem och spelidé.

Organisation

Organisera spelarna i arbetsgrupper om 11. 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 ytan på rektangelns långsidor, tre anfallsspelare med utgångsposition i en central korridor samt två försvarsspelare villkorade till respektive kvadrat. Tydliggör spelriktningen genom att utse tre positioner, två centrala spelare blir rättvända/felvända och arbetar på ytans kortsidor och centrumlinje medan fyra 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 för att i en progression röra sig fritt.

Anvisningar

Spel 7v4 totalt och 5v2 i respektive planhalva där anfallsspelarna har som mål att nå sin felvända forward och därefter vända tillbaka spelriktningen. Anfallsspelarna är villkorade till max två tillslag. Byten sker på tid och spelarna byter i arbetsgrupper om fyra (där de tre centrala spelarna kvarstannar) för att få träna roller i anfallsspelet. Anvisa försvararna till att hålla ihop och agera i press och täckning. Försvararna får inte byta zon. Vid brytning sker en övergång där försvarsspelarna ska nå varandra med en passning och därefter byta zon 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 (7v3), lägga in annan 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."

Organisation

Organisera spelarna i arbetsgrupper om 12-16. Duka fyra kvadratiske arbetsytor anpassade i storlek efter spelarnas förkunskaper. Fördela två anfallsspelare i respektive spelyta samt en försvarsspelare. Övriga utgår centralt som jokrar (vilket ger en numerär flexibilitet då upp till fyra jokrar kan användas). Notera att den numerära känsligheten också kan regleras genom att exempelvis enbart bygga tre spelytor, vilket ger fina möjligheter att träna diagonala utgångar. Se gula skisser för fler idéer.

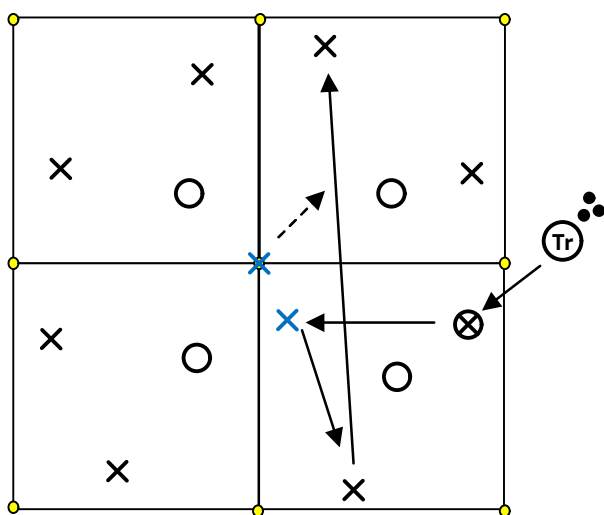
Anvisningar

Spel 2+1v1 i varje zon. Anfallande spelarna strävar efter att spela över bollen till en ny zon, efter ett antal passningar (villkor beroende på förkunskaper). En joker flyttar således in i den zon där bollen befinner sig, joker får inte spela över bollen till andra zoner utan ska endast överbelasta bollzonen för att skapa ett större numerärt överläge. Vid brytning ska försvararen spela bollen ut ur bollzonen till en annan försvarare, samtidigt som anfallande spelarna ska återerövra i respektive zon. Snabba igångsättningar från tränare vid död boll. Byt uppgifter på tid och hitta rotationer som fungerar utifrån numerär och lagkultur. Här går det att i progressioner villkora spelriktning, tillslagsbegränsningar med mera. Som nedbrytning kan även jokern byta zon på bollen; arbeta då aktivt med spelvändheten för att inte förlora övningens kärna.

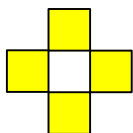
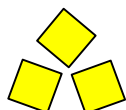
Instruktioner

- var spelvänd för att kunna förbereda dig
- bröstriktning och fotställning för att kunna "öppna" flera ytor
- spela på anfallsfot så att medspelare kan "vinna yta"
- arbeta med såväl kort som långt sökbeteende (egen zon och övriga)
- välj den bollbehandling som situationen kräver
- provocera in pressen för att skapa mer tid och yta för medspelare
- hota och häv passningar för att skapa mer tid och yta för medspelare
- kommunicera verbalt (prata vidare bollen)

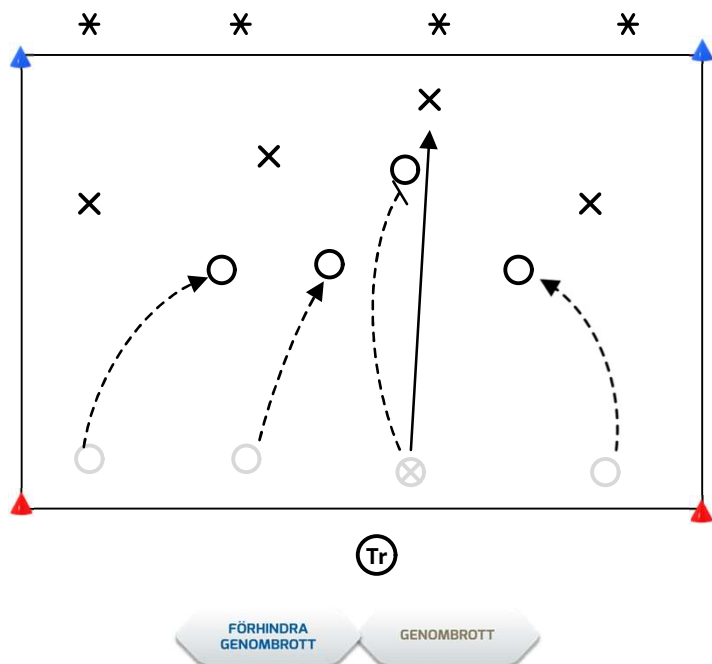
Zonindelad övertalsspel 8+2v4



SPELUPPBYGGNAD FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



Grunder i positionsförsvar



Spelarnas position ges i tur och ordning av bollens position, medspelarnas position och sist av motspelarnas position.

Organisation

Organisera 8-12 spelare på en bredare rektangulär yta indelade i 2-3 lag á fyra spelare per lag. Ett mått att utgå ifrån är 20x40 meter, men gör anpassningar utifrån förkunskaper. Markera mållinjer alternativt använd befintliga linjer. Om ditt spelsystem ger anledning att använda tre spelare går det utmärkt. Minska i så fall bredden. Det är också fördelaktigt att duka referenspunkter i form av korridorer för att understödja spelarnas positionering.

Anvisningar

Det försvarande laget börjar med att göra ett uppspel till motståndarlaget följt av en uppflyttning. Anfallande lag ska göra ett antal spelvändningar innan signalen kommer från tränaren att försöka göra ett genombrott genom att ta motsatt linje. Under spelvändningarna arbetar den försvarande lagdelen med att hitta rätt i press och täckning, i centrering och överflyttningar. När övningen därefter blir skarp gäller det att hålla ihop, hålla spelet framför och utanför lagdelen och att försöka bryta när tillfälle ges utan att förivra sig. Vid bollvinst spelas bollen upp på tredje laget som nu gör en uppflyttning mot det tidigare anfallande laget som nu försvarar. Offside gäller!

Koppla övningen till lagets försvarsspel (pressriktning, korridorer etc.) men arbeta utifrån grundförutsättningarna i försvarsspel:

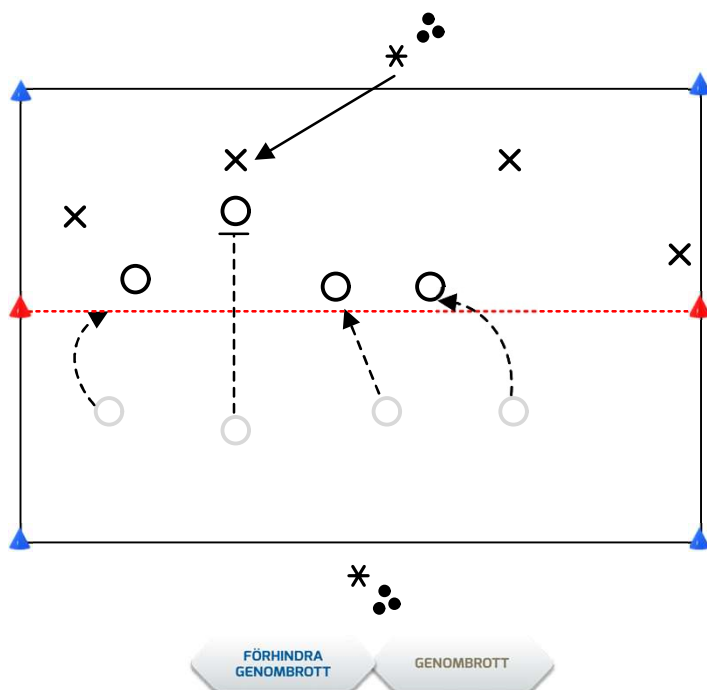
1. Press
2. Täckning
3. Understöd
4. Markering

Instruktionsområden

- uppflyttning
- löpriktning in i press (styrning)
- pressriktning (presställning)
- prioritering av bakytan via täckning
- centrering
- överflyttning
- lagdelsmedvetenhet
- inräkning och sökbeteende (för att motverka räknefel)

Använd frågeställningar i metodiken och ge spelare som hamnat ur position möjlighet att själva korrigera.

Positionsförsvar med genombrottspassning



Allteftersom spelarna utvecklas kan du bygga på lagdelar och koppla till lagets försvarssida. En värdefull progression är att avsluta med mål, på så vis blir kopplingen starkare och pressen på bollhållaren mer akut.

Organisation

Organisera 8 spelare plus två målvakter på en bredare rektangulär yta indelade i två lag med två neutrala målvakter. Ett mått att utgå ifrån är 20x30 meter, men gör anpassningar utifrån förkunskaper och utveckling. Markera en mittlinje alternativt använd befintliga linjer. Om ditt spelsystem ger anledning att använda tre spelare går det utmärkt. Minska i så fall bredden. Det är också fördelaktigt att duka referenspunkter i form av korridorer för att understödja spelarnas positionering. Givetvis kan övningen organiseras med ett vilande tredjelag. Det går även att använda två "målvakter" per sida om numerären så kräver.

Anvisningar

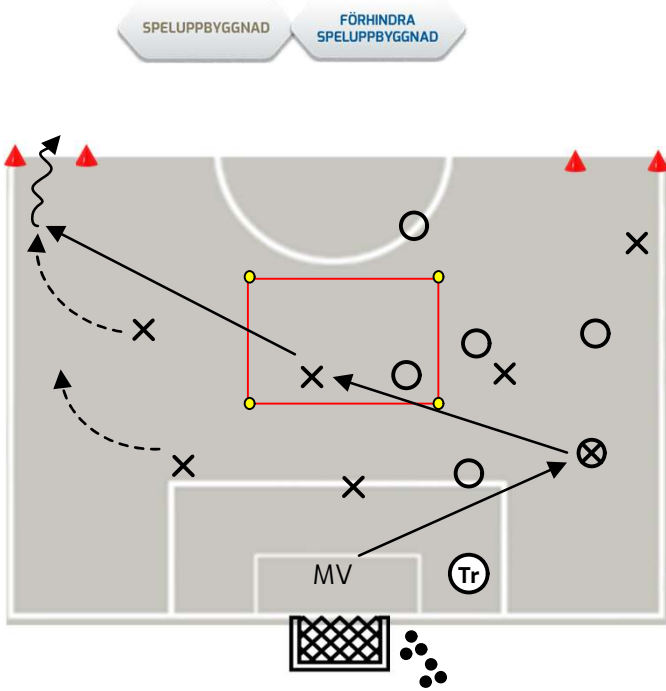
Igångsättning från målvakt med fötterna. Anvisa anfallande laget ett antal spelvändningar innan signalen kommer från tränaren att försöka hitta en genombrottspassning till motsatt målvakt (som agerar felvänd forward i denna fas). Under spelvändningarna arbetar den försvarande lagdelen med att hitta rätt i press och täckning, i centrering och överflyttningar. När övningen därefter blir skarp gäller det att hålla ihop, hålla spelet framför och utanför lagdelen och framförallt försöka skärma av genombrottspassningen. Vid bollvinst spelas bollen hem till "egen" målvakt och övningen vänder. Inledningsvis ska anfallande lag hitta genombrottspassningen från egen planhalva, men som progression får anfallarna kliva in på offensiv planhalva och via instick försöka vinna spelyta. Offside gäller. Koppla övningen till lagets försvarsspel (pressriktning, korridorer etc.) men arbeta utifrån grundförutsättningarna i försvarsspel.

Instruktionsområden

- prioritering av ytor
- prioritering av hotande löpningar
- centrering
- överflyttning
- lagdelsmedvetenhet
- inräkning och sökbeteende (för att motverka räknefel)
- vem sätter offside-linjen?
- avstånd emellan spelare i täckningslinjen
- uppflyttning och nedflyttning baserad på pressen på bollhållare
- fotställning och bröstriktning för att kunna bryta instick

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

Speluppbyggnad



Organisation

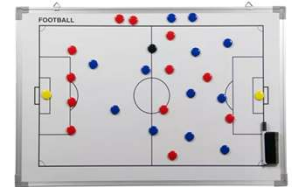
Organisera en numerär anpassat till spelsystem så att det anfallande laget får träna på speluppbyggnad och försvararna får försöka i sitt motsatsförhållande att förhindra speluppbyggnad. I detta fall målvakt+7v5. Allteftersom spelarna blir skickligare kan det numerära övertaget minska. Duka konportar alternativt spelytor som utgör nycklar i lagets uppspel. Bollar vid målvakten som står för igångsättningar.

Anvisningar

Igångsättning från målvakt efter marken. Laget ska enligt angivna prioriterade passningsvägar, enligt förbestämda mönster ta sig förbi den första pressen och uppnå uppsatta mål. Det kan exempelvis vara att spela in bollen i den centrala ytan eller att driva bollen igenom konportarna. Det är extremt viktigt att tillåta övergångar ifall försvararna bryter. Här ska då en snabb mobilisering ske för återerövring och för att förhindra avslut.

Instruktionsområden

- utgångspositioner i vald formation
- nödutgångar när pressen blir för svår att hantera
- prioriterade passningsvägar
- var vill vi skapa numerära överlägen?
- passningsbeteenden i olika delar av plan och i olika faser (risk/belöning)
- återerövring
- vilka uppspelskanaler vill vi som försvarare locka in anfallarna i?
- hur styr vi vår press och vem ska primärt vinna boll?
- hur väljer vi att kontra?



SYSTEMATISERING AV SPELET

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

Utnyttja motsatsförhållanden i träning.