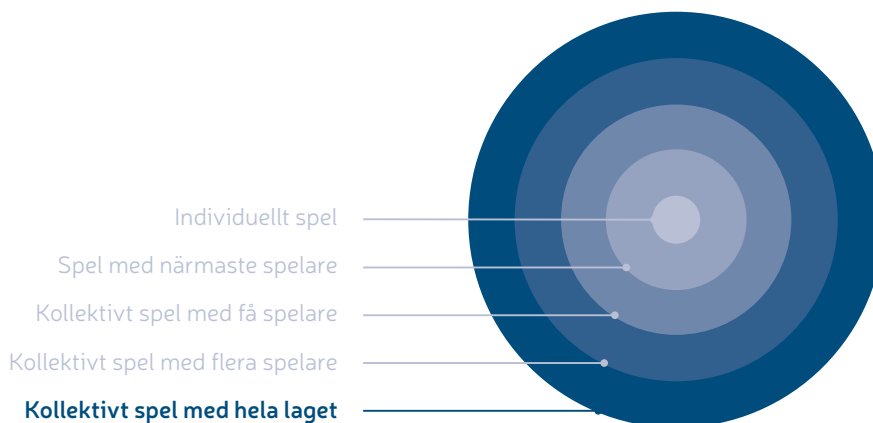


11 mot 11

I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt.



Att träna spelare över 15

TRÄNING: 1-7 gånger (60-90 min) i veckan

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande
- Låt spelare analysera och utvärdera
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Små och stora ytor
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positionsanpassad träning
- Taktisk träning förekommer
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Korta och långa arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

MATCHER: 1,5/vecka

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Alla uttagna spelare
- "Spela som vi tränar"
- Positionerna börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation/att göra sitt bästa
- Fair Play

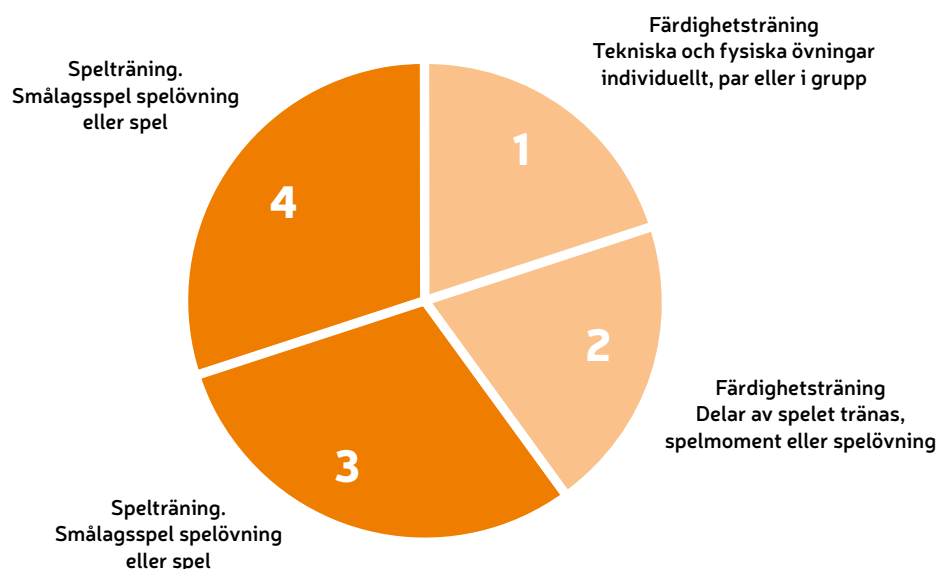
Individen 15- år

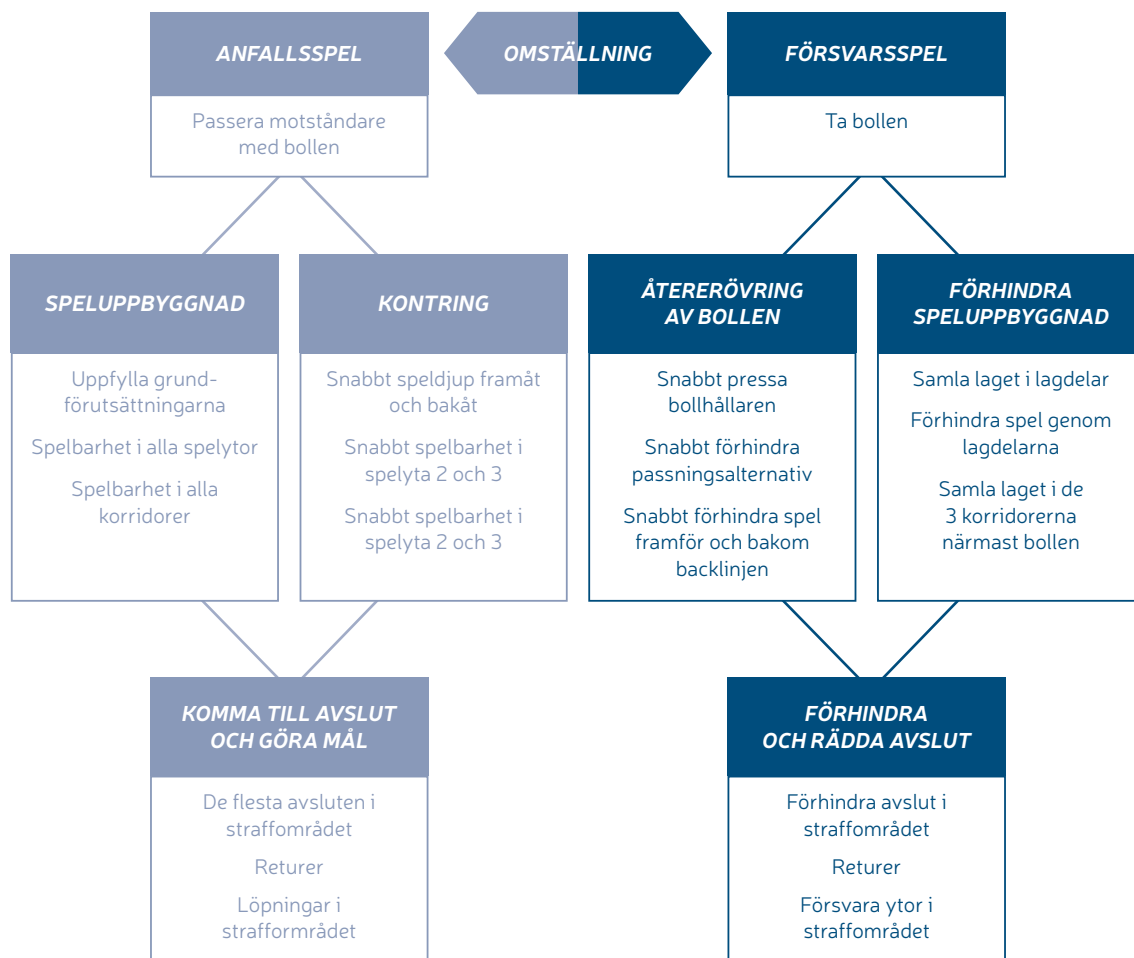
I åldern 15-år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare. Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysik mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Spelarna kan påverkas mycket av grupstryck. Exempelvis kan stora kompisgrupper sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar. En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med att påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll. Spelarna bör kunna påverka verksamheten och få gehör för sina åsikter även när det gäller saker som har med hela laget eller föreningen att göra. Spelarna måste i stor utsträckning få bestämma över sitt eget idrottande, till exempel när det gäller antalet träningstillfällen.

I den här åldern är konkurrensen om spelarnas tid allt större. Fotboll är för många en viktig del av flera andra viktiga delar i livet, exempelvis skola, kompisar, pojkvän/flickvän och andra fritidsaktiviteter. Motivationen kan förändras mycket under denna period och både öka och minska snabbt på kort tid. Ledaren bör visa förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar. Spelare som är mindre motiverade under en period kan snabbt bli mer motiverade igen när livsförutsättningarna ändras.

Fördelning





Spelet

Målsättningen med spelformen 11 mot 11 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas efter sina förutsättningar.

Lagets spelsystem

I spelformen 11 mot 11 rekommenderar SvFF att arbetet med lagets spelsystem vidareutvecklas genom att lägga till spelartyper. Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden.

Formation

Det rekommenderas att spela med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att variera formationen, till exempel att i en match spela med tre forwards och i nästa med två. Spelarnas positioner renodlas så att spelarna har platser som de oftast spelar på under både träning och match. Det kan fortfarande vara nyttigt för dem att ibland träna och spela olika positioner.

Spelets skeden

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit en prioritering för varje skede för laget att förhålla sig till. Varje lag kan sedan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade prioriteringarna som grund.

Anfallsspel

Målsättningen i anfallsspel är att göra mål. För att lyckas med det behöver laget, oavsett skede av spelet, ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar och på så vis ta bollen framåt. Detta kan kallas för en övergripande uppgift i lagets anfallsspel. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Speluppbyggnad. Genom att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel (spelavstånd, spelbar, spelbredd och speldjup) ger laget bollhållaren flera alternativ. Bollhållaren bör själv få fatta beslut om vilket alternativ som är det bästa, till exempel att passa, driva eller utmana. Om laget har spelbara spelare i alla spelytor har bollhållaren möjlighet att spela bollen förbi olika antal spelare/lagdelar i motståndarlaget eller spela bollen bakåt. Samtidigt tvingar det motståndarna att vara beredda på passningar i alla spelytor. Att även ha spelbara spelare i alla korridorer ger laget möjlighet att förflytta bollen över stora ytor. Detta är viktigt för att skapa ytor att anfalla på vid exempelvis spelvändningar och för att ge bollhållaren olika passningsalternativ. Att förflytta bollen över stora ytor gör att det blir svårare för motståndarna att hålla sitt lag kompakt.

Kontring. När laget vinner bollen är det viktigt att bollhållaren snabbt får flera alternativ. Att ge bollhållaren passningsalternativ både framåt och bakåt möjliggör en snabb omställning till anfallsspel med goda möjligheter att komma till avslut och göra mål eller att behålla bollen inom laget.

För att snabbt komma framåt i kontring är det viktigt att bollhållaren snabbt har möjlighet att spela bollen till spelyta 2 och 3. Att ge bollhållaren passningsalternativ i både spelyta 2 och 3 gör det svårare för motståndarnas backlinje eftersom de behöver försvara både ytan bakom och framför sig. Att snabbt skapa passningsalternativ framåt i flera korridorer gör det svårt för motståndarna att hålla korta avstånd mellan spelarna i sidled.

Komma till avslut och göra mål. Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större är chansen att det blir mål. Därför är det bra att försöka komma in i straffområdet innan avslut. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att träna även på sådana avslut.

Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att göra mål på returer. Löpningar in i straffområdet gör att bollhållaren får flera alternativ men även att försvararna måste koncentrera sig både på bollhållaren och på löpningarna. Många gånger kan det innebära att bollhållaren får mera tid.

Försvarsspel

Målsättningen i försvarsspel är att ta bollen. Genom att ta bollen hindras motståndarna från att komma till avslut och göra mål, och spelarna får möjlighet att själva anfalla. Att ta bollen är därmed den övergripande uppgiften i lagets försvarsspel oavsett skede av spelet. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

Återerövring. När laget förlorar bollen är det viktigt att snabbt sätta press på motståndarna för att förhindra att motståndarna får bollen under kontroll och kontrar. I läget när motståndarna just har vunnit bollen är de inte formerade för anfallsspel vilket gör att det finns stora chanser att erövra bollen direkt efter bolförlust. För att lyckas med den snabba pressen är det viktigt att flera spelare är aktiva. Ofta pressar spelaren närmast bollen, men övriga spelare måste komma nära och täcka bollhållarens korta passningsalternativ så att den pressande spelaren inte blir bortspelad. När motståndarna kontrar vill de ofta snabbt spela bollen till spelyta 2 och 3. Därför är det viktigt att laget försvarar de ytorna både framför och bakom backlinjen.

Förhindra speluppbyggnad. För att erövra bollen när motståndarna är formerade för anfallsspel är det viktigt att spelarna jobbar tillsammans. När laget är samlat i lagdelar är det lättare för spelarna att samverka. Det är extra viktigt att förhindra att motståndarna kan kontrollera bollen mellan lagdelarna och inom det egna laget. Detta eftersom de då är närmare målet och kan ha många spelalternativ. Om motståndarna kan kontrollera bollen utanför det egna laget så finns det större möjligheter att försvara målet med flera spelare. Ett sätt att förhindra att motståndarna spelar genom laget kan vara att hålla korta avstånd mellan spelare och lagdelar i både djupled och sidled. Planens korridorer kan vara bra hjälpmedel för att hålla laget kompakt i sidled. Att samla alla spelare i de tre korridorer som är närmast bollen innebär att det blir svårare för motståndarna att spela bollen genom en lagdel.

Förhindra och rädda avslut. Ju närmare målet motståndarna kommer, desto större är risken att det blir mål. Därför bör laget i första hand försöka se till att motståndarna inte kommer in i straffområdet med bollen. I andra hand ska laget försvara ytorna nära målet extra noga eller markera de motståndare som finns i straffområdet. Vid avslut är det möjligt att målvakten räddar men inte lyckas fånga bollen. Därför är det viktigt att vid alla avslut ha spelare som intar positioner för att vara först på bollen vid returer.

Möjligheter i spelet

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit uppgifter och prioriteringar för varje skede av spelet. I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att erövra bollen för att förhindra avslut. I spelformen 11 mot 11 finns förslag på tre prioriteringar per skede av spelet vilka underlättar för spelarna att genomföra uppgiften. De två första prioriteringarna för varje skede finns kvar från spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9.

För lag som inte tidigare har jobbat med spelets skeden rekommenderas att börja med den första prioriteringen på varje skede. Först när laget genomfört dessa på ett bra sätt på träning och i matcher introduceras nästa prioritering. Laget kan även ta fram egna prioriteringar, gärna genom en dialog mellan ledarna och spelarna. Varje lag kan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade uppgifterna och prioriteringarna som grund. Uppgifterna och prioriteringarna presenteras under respektive skede av spelet i skissen "Spelets skeden 11 mot 11".

Laget

Det finns olika saker som spelarna kan göra för att lösa lagets uppgifter och följa prioriteringarna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

Målvakten bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Några spelare är specialiserade som målvakter. Sträva efter att ha mer än en målvakt per lag för att inte bli beroende av enstaka spelare. Flera målvakter i samma lag underlättar dessutom målvaktens träning. Det kan fortfarande vara nyttigt för målvakter att ibland även träna och spela som utespelare.

- Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen.
- Uppgiften i skedet Speluppbyggnad är att uppfylla grundföreskrifterna i anfallsspel, se * nedan, samt vara spelbara i alla spelytor och i alla korridorer.
- Uppgiften i skedet Kontring är snabbt speldjup framåt och bakåt samt vara snabbt spelbar i spelyta 2 och 3 och i flera korridorer.
- Uppgiften i skedet Komma till avslut och göra mål är att de flesta avsluten sker i straffområdet samt förvänta sig returer samt göra löpningar i straffområdet.
- Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.

- Uppgiften i skedet Återerövring av bollen är att snabbt pressa bollhållaren, snabbt förhindra passningsalternativ och snabbt förhindra spel framför och bakom backlinjen.
- Uppgiften i skedet Förhindra speluppbyggnad är att samla laget i lagdelar, förhindra spel genom lagdelarna samt samla laget i de tre korridorerna närmas bollen.
- Uppgiften i skedet Förhindra och rädda avslut är att förhindra avslut i straffområdet, förvänta sig returer samt försvara ytor i straffområdet.

Lagets möjligheter - anfallsspel: spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd, positionering, djupledsspel, spelvändning, uppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse, motrörelse, korslöpning, rotation.

Lagets möjligheter - försvarsspel: försvarssida, täckning, understöd, nedflyttning, uppflyttning, överflyttning, centrering.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match. Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Spelarens möjligheter - anfallsspel:

driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta och dribbla, nicka.

Spelarens möjligheter - försvarsspel:

bryta, pressa, markera, tackla, nicka, blockera.

Målvaktens möjligheter i anfallsspelet:

rulla bollen, kasta bollen, utspark.

Målvaktens möjligheter i försvarsspelet:

fånga, palming, kasta sig, bryta djupledspassning, boxa, upphopp (fånga/boxa).

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra. Denna träning kan med fördel ske i samband med ordinarie träning som del av förberedelse-träningen eller via färdighetsövningar. Spelarna bör träna med sin egen kroppsvikt som motstånd i olika koordinationsövningar med och utan boll, stafetter, hinderbanor, kroppsvikts- och parövningar. Även övningar med motståndsband och fria vikter kan användas.

Fotbollsnabbhet och återhämtningsförmåga bör tränas extra. Detta kan ske genom övningar som innehåller löpningar och sprinter med flera hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollsp psykologi

Eftersom flera andra aktiviteter konkurrerar om spelarnas tid är det viktigt att spelarna lär sig att planera och prioritera. Syftet är att spelarna ska få en hållbar livssituation under året där de kan kombinera skola med träning och andra viktiga delar av livet.

I spel 11 mot 11 blir spelet alltmer komplext, och många olika färdigheter kan vara lämpliga som "nästa aktion". Spelarna behöver utveckla färdigheten att värdera nästa aktion utifrån lagets arbetssätt så att de fortsätter att göra saker som gynnar laget både i med- och motgång. Den ökade mognaden gör att spelarna bättre kan diskutera lösningar med sina lagkamrater. Spelare bör uppmuntras till att ta initiativ till dialog med andra spelare på och utanför planen.

- Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
- Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre, t.ex. att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

” Fasta situationer blir en viktigare del av spelet, och laget kan ha mer specifika roller för olika spelare. SvFF rekommenderar ändå att spelarna inte alltid har samma roller utan att exempelvis olika spelare slår frisparkar och att olika backar går upp på hörnor. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bäst att prioritera spelets olika skeden högre än fasta situationer under träningen. ”

ÖVNINGSBANK

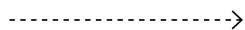
11 vs 11

TECKENFÖRKLARING

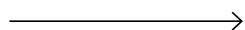
Spelarens väg med bollen



Spelarens väg utan bollen



Bollens väg



Anfallsspelare



Försvarsspelare



Bollhållare



Målvakt

MV

Riktning anfallsspelare



Riktning försvarsspelare



Boll



Kona

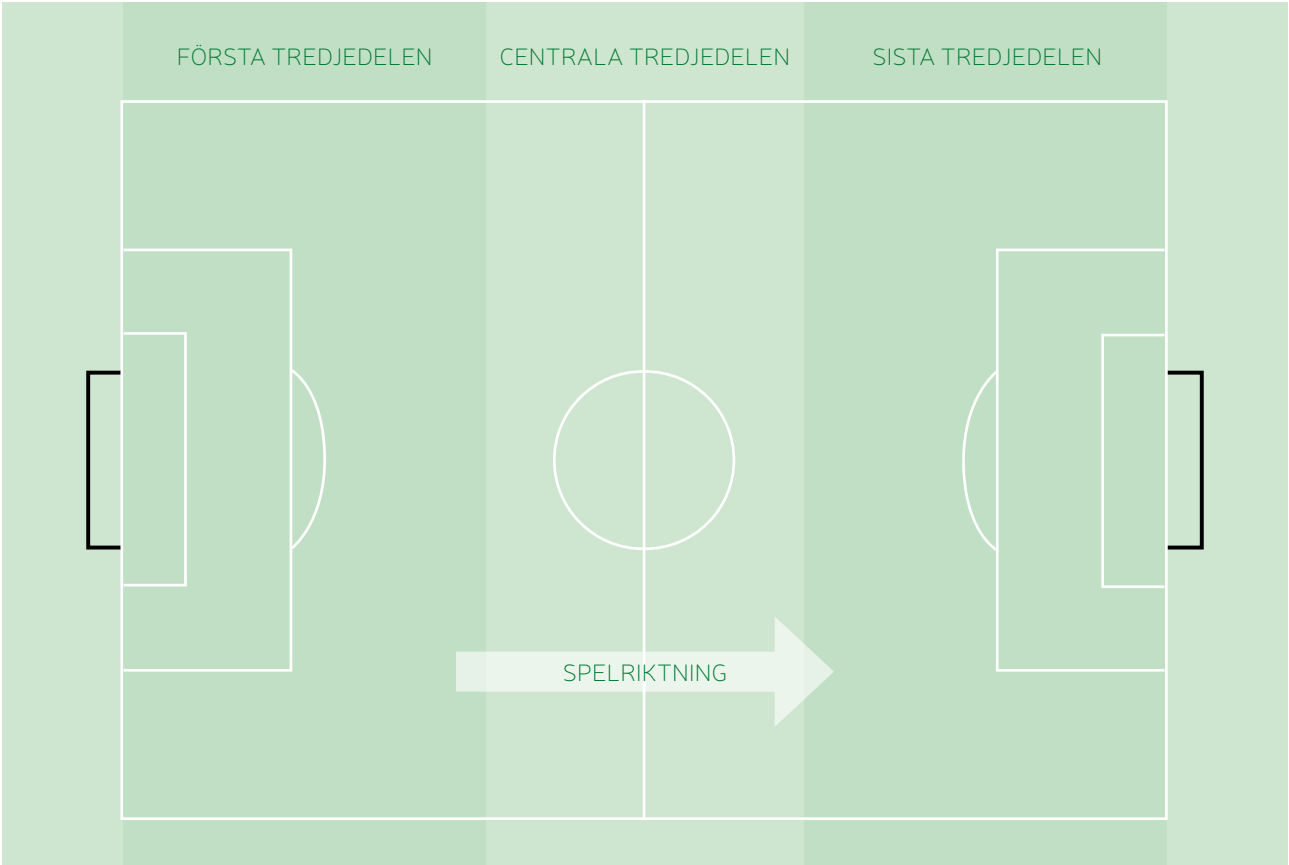
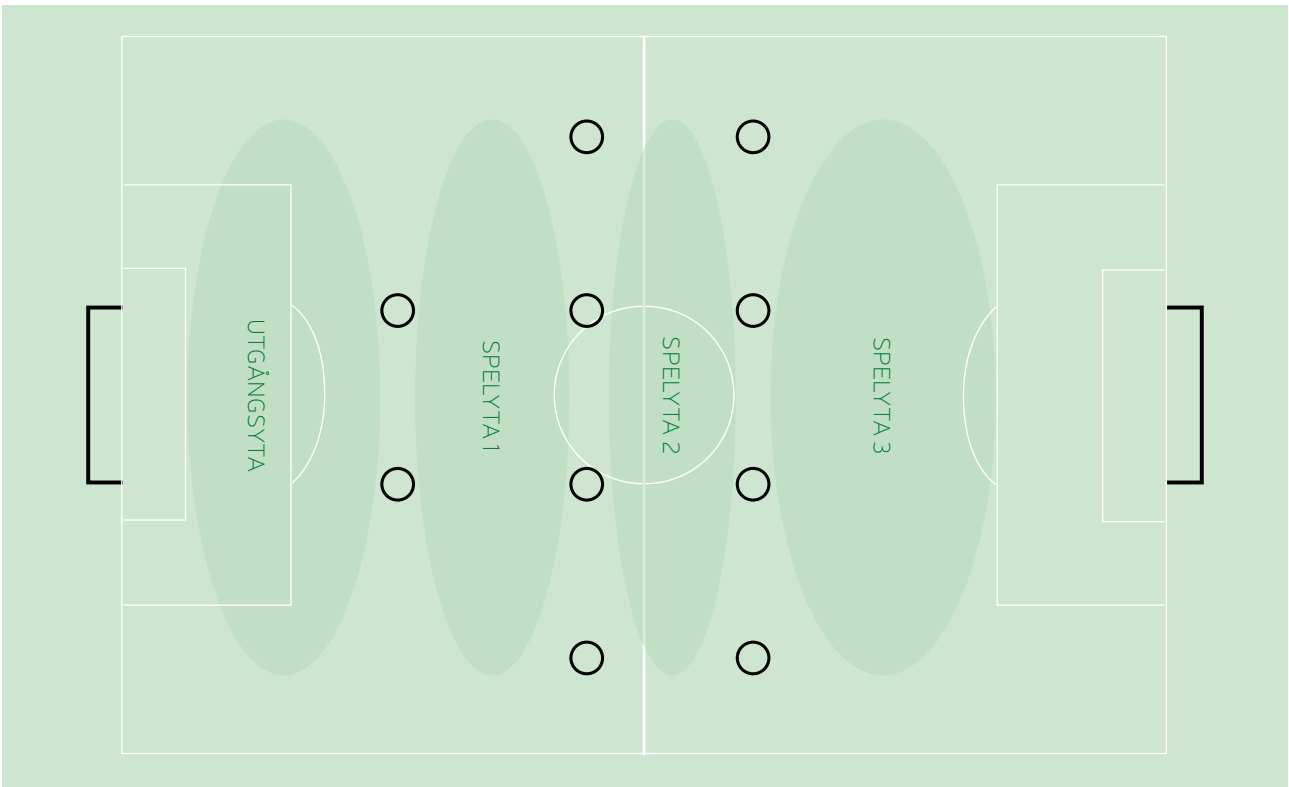


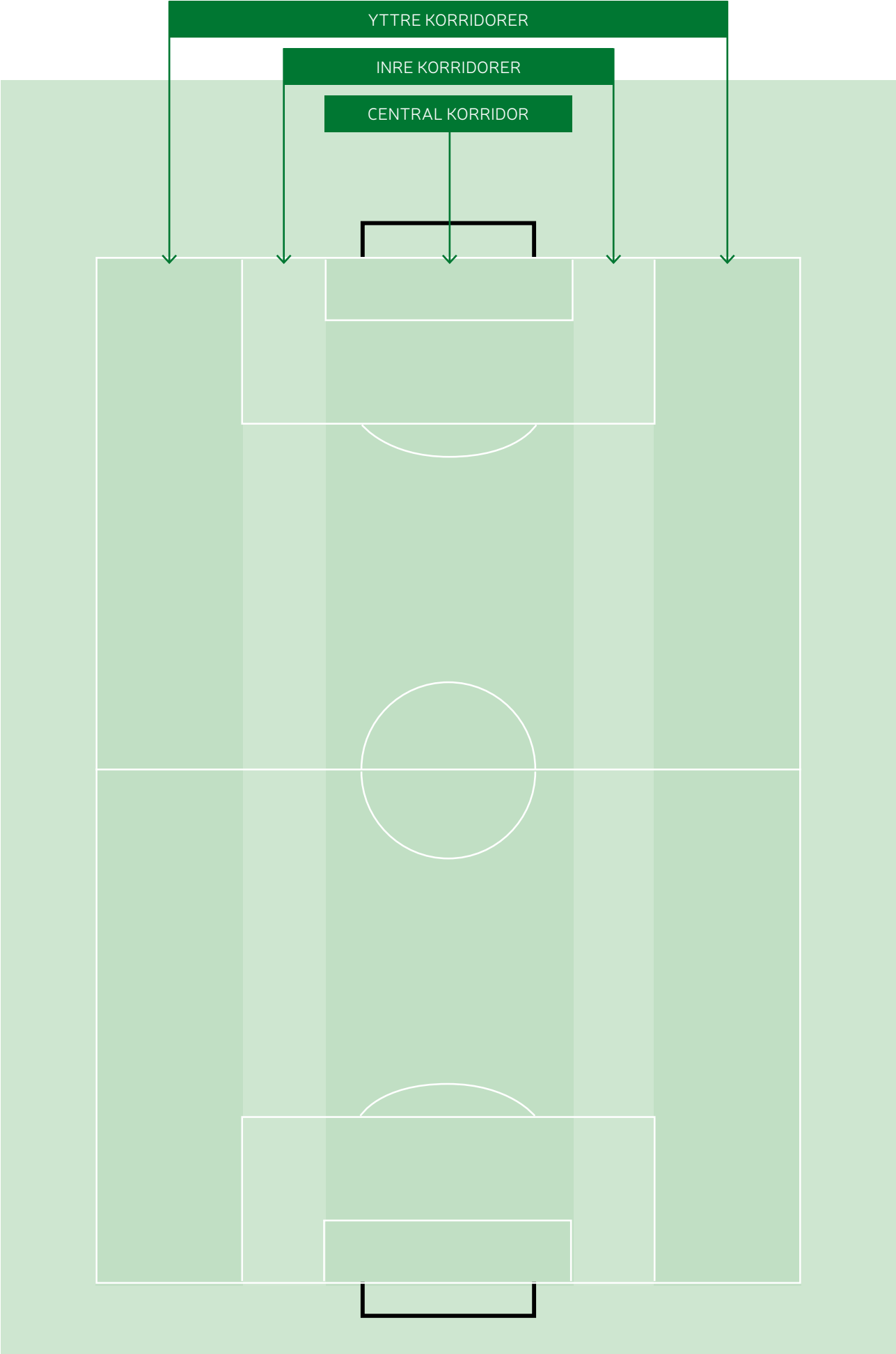
Boll på kona



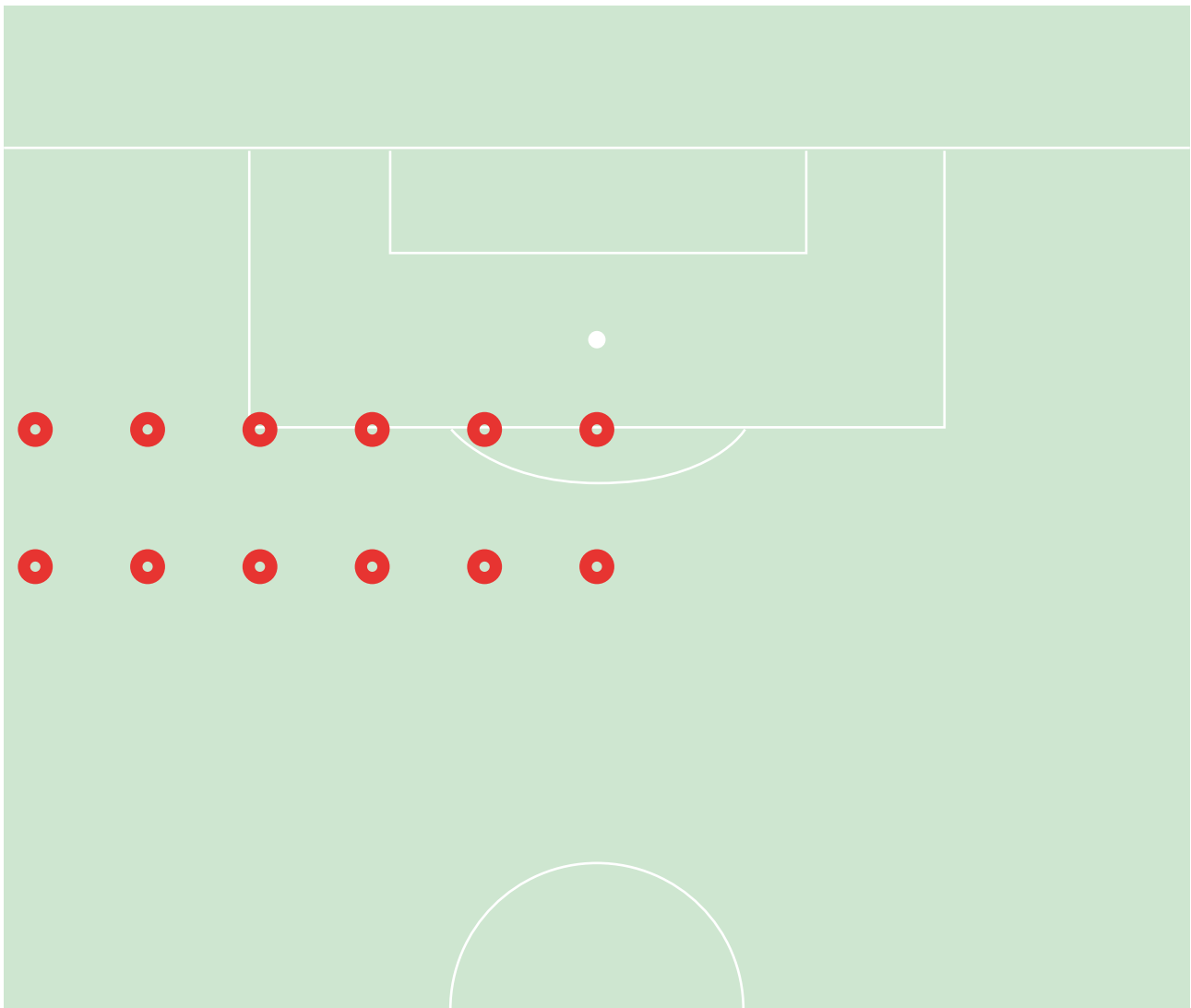
PLANENS INDELNING

I spelformen 11 mot 11 är spelplanens linjer kompletta, inklusive målområde, vilket gör det lätt att identifiera planens korridorer. Därför är det lämpligt att introducera korridorerna i denna spelform. Sedan tidigare är planens tredjedelar och spelytor introducerade.





11.1 KNÄKONTROLLSUPPVÄRMNING - AKTIVERING



VARFÖR:

Knäkontroll

ORGANISATION:

Två eller fyra led, 6 koner med 6-7 m mellanrum.

ANVISNING:

Kombinera knäkontroll med förberedseträning

Löpning 3 varv

Knäböj korsar varandra

Ljumskar

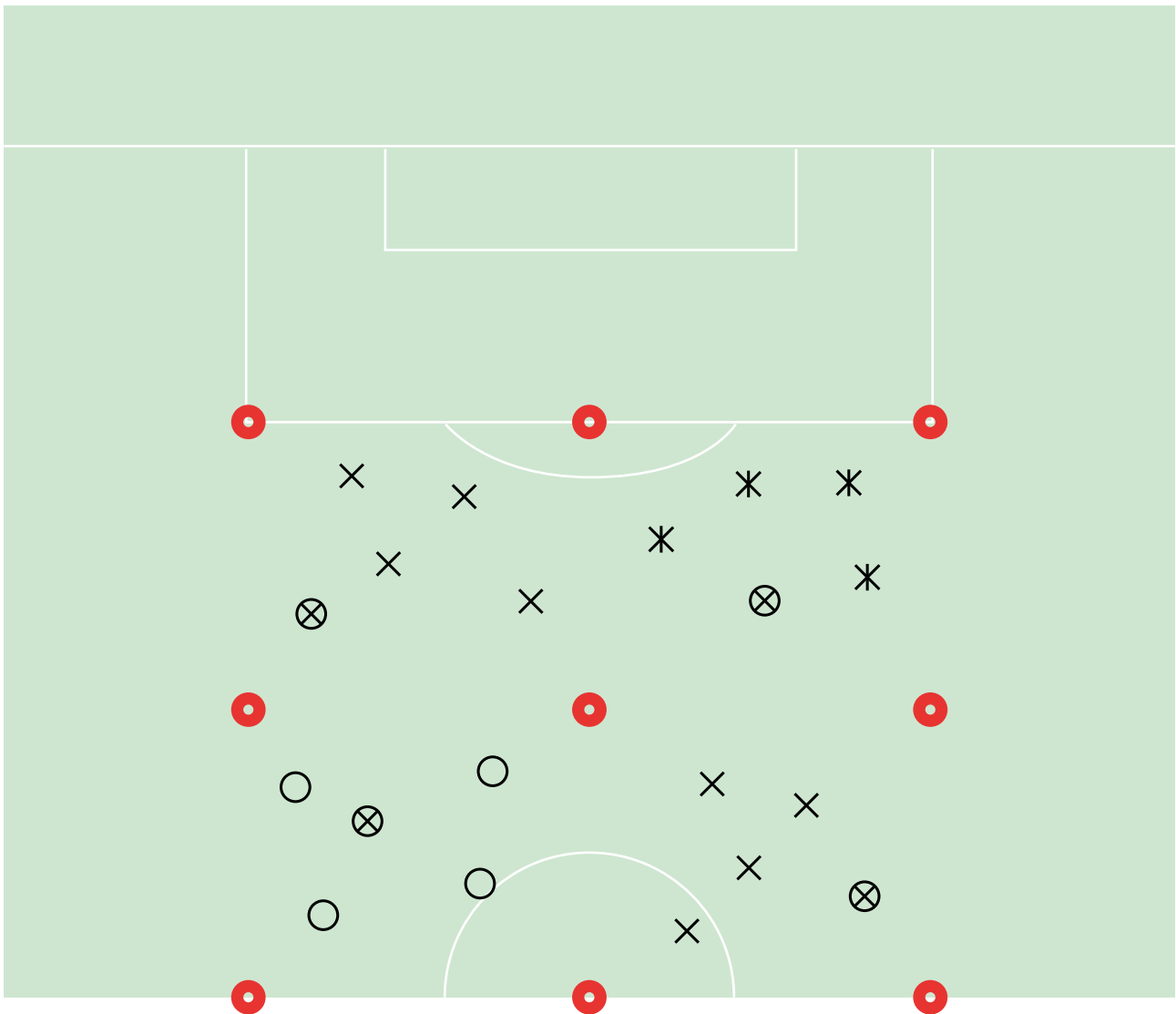
Hopp med landning

Höftböjare

Tryck ifrån med 1 ben

Löpning med acceleration 3 varv.

11.2 FÖRBEREDELSEÖVNING



VARFÖR:

Förberedelseträning med fokus på orienteringsförmåga med inslag av dynamisk rörelse för ljumske, framsida/baksida lår, höftböjarre mm.

ORGANISATION:

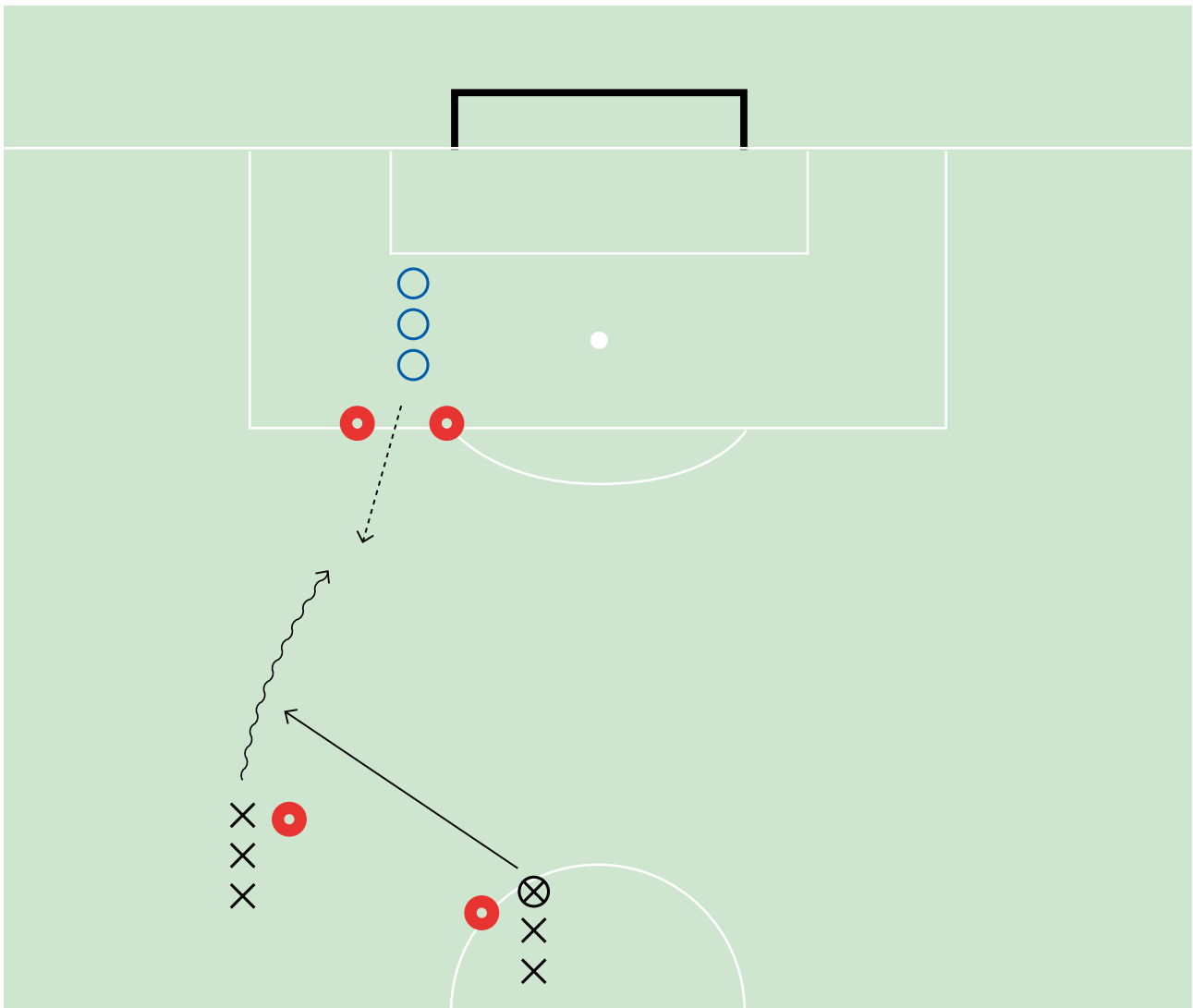
20 spelare indelade i 4 olika lag med 5 spelare i varje. 4 ytor som allt eftersom blir en yta. Bollar, västar och koner.

ANVISNING:

Rörelse i yta med boll vid fötterna och i luften kombinerat med att bryta av för dynamiska rörelser.

Fyra grupper spelar bollen inom egen grupp. En boll på backen och en i luften. Rör sig inom egen yta. Bryt regelbundet för dynamiska övningar. Stegra med att arbeta i varandras ytor samt att spelarna spelar bollen även inom andra grupper.

11.3 PRESSTEKNIK



VARFÖR:

Snabbt pressa motståndaren och förhindra anfall. Komma upp i snabb press med "rätt" pressavstånd och att pressa åt lämpligt håll. Press bort från mål sista tredjedelen av planen mot mål. Press in mot mitten - där vi är många försvarsspelare i första och andra tredjedelen av planen.

ORGANISATION:

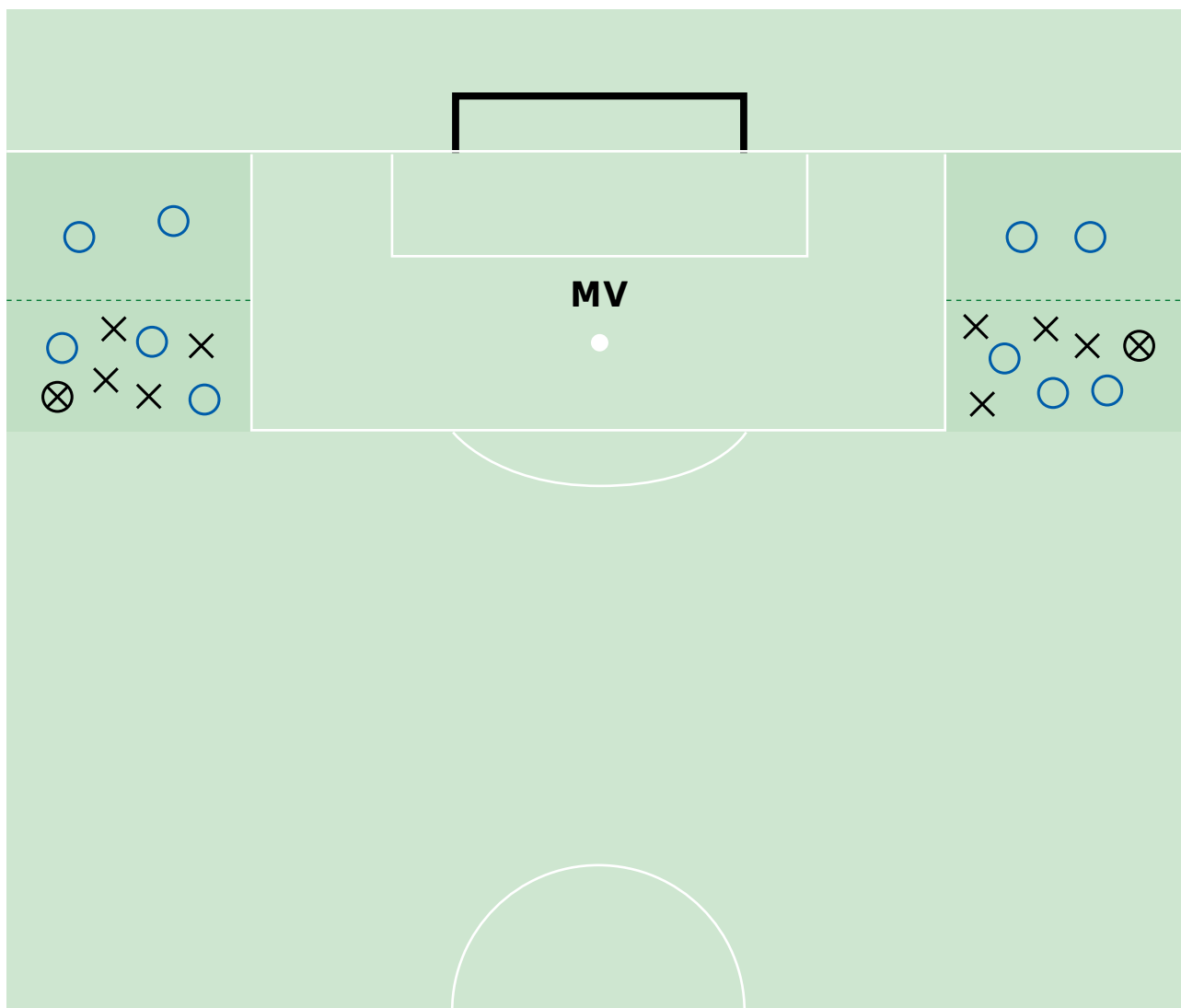
9-15 spelare. Bollar och koner.

ANVISNING:

Övningen startar med att spelare 1 spelar boll i yta till spelare 2. Spelare 2 driver boll mot konmål. Spelare 3 sätter snabb press. Spelare 1 blir sedan spelare 2 och spelare 2 blir spelare 3. Spelare 3 blir spelare 1.

Alternera press bort från mål - sista tredjedelen med press in mot mitten - andra två tredjedelarna.

11.4 ÅTERERÖVRING AV BOLLEN



VARFÖR:

Snabb omställning från anfall till försvar.

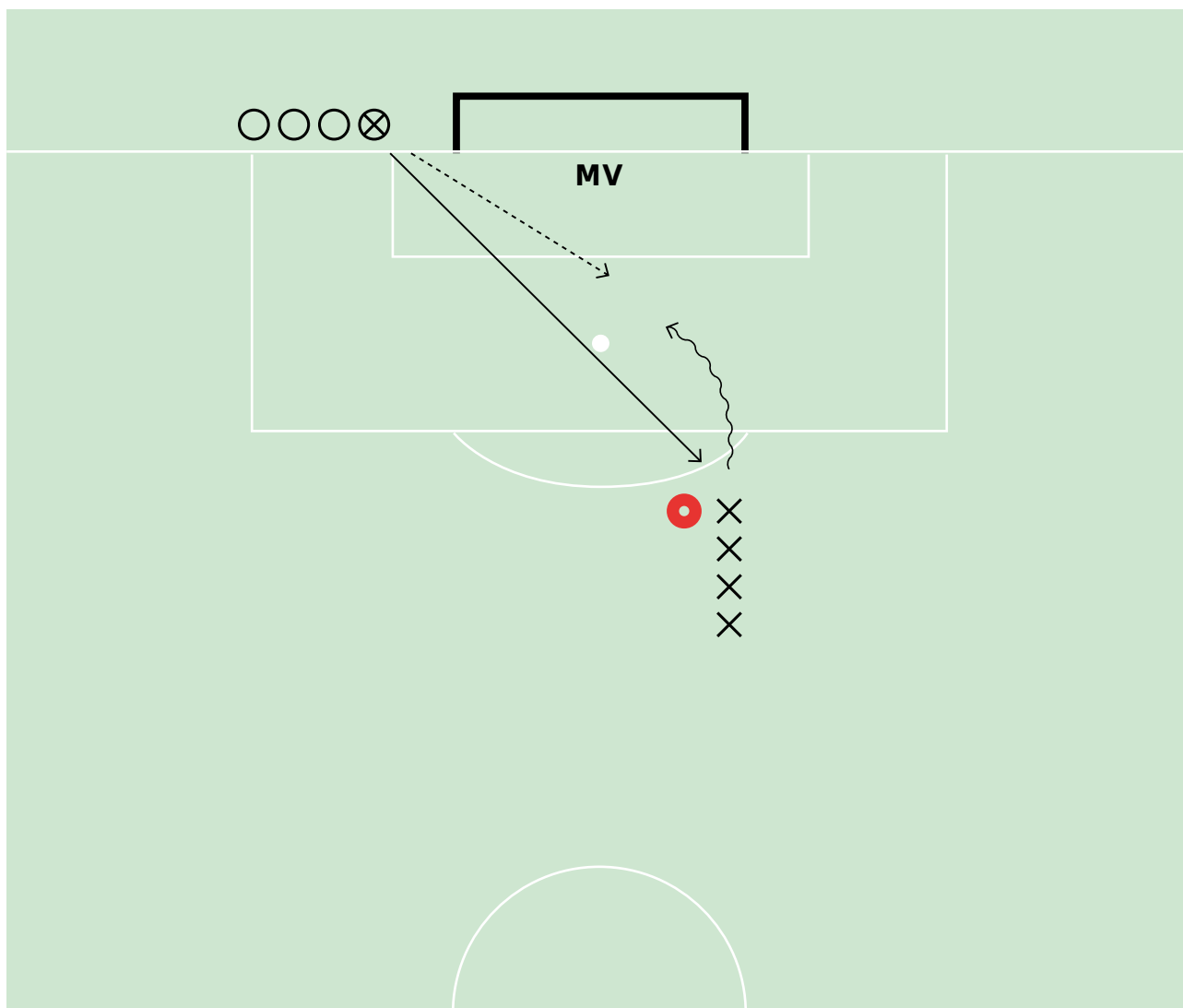
ORGANISATION:

10 spelare inkl. målvakter på två ytor.
Västar, koner och bollar.

ANVISNING:

5 spelare i anfallande lag håller bollen inom mot 3 försvarare. Lyckas försvararna erövra bollen spelar dessa tillbaka till egen planhalva. Det lag som förlorade bollen jobbar in med 3 spelare i ytan och försöker göra en snabb återerövning av bollen.

11.5 AVSLUTSÖVNING 1 MOT 1



VARFÖR:

Försöka förhindra och rädda avslut. Öva förmågan att styra spelare bort från farlig yta i 1 mot 1 defensiv.

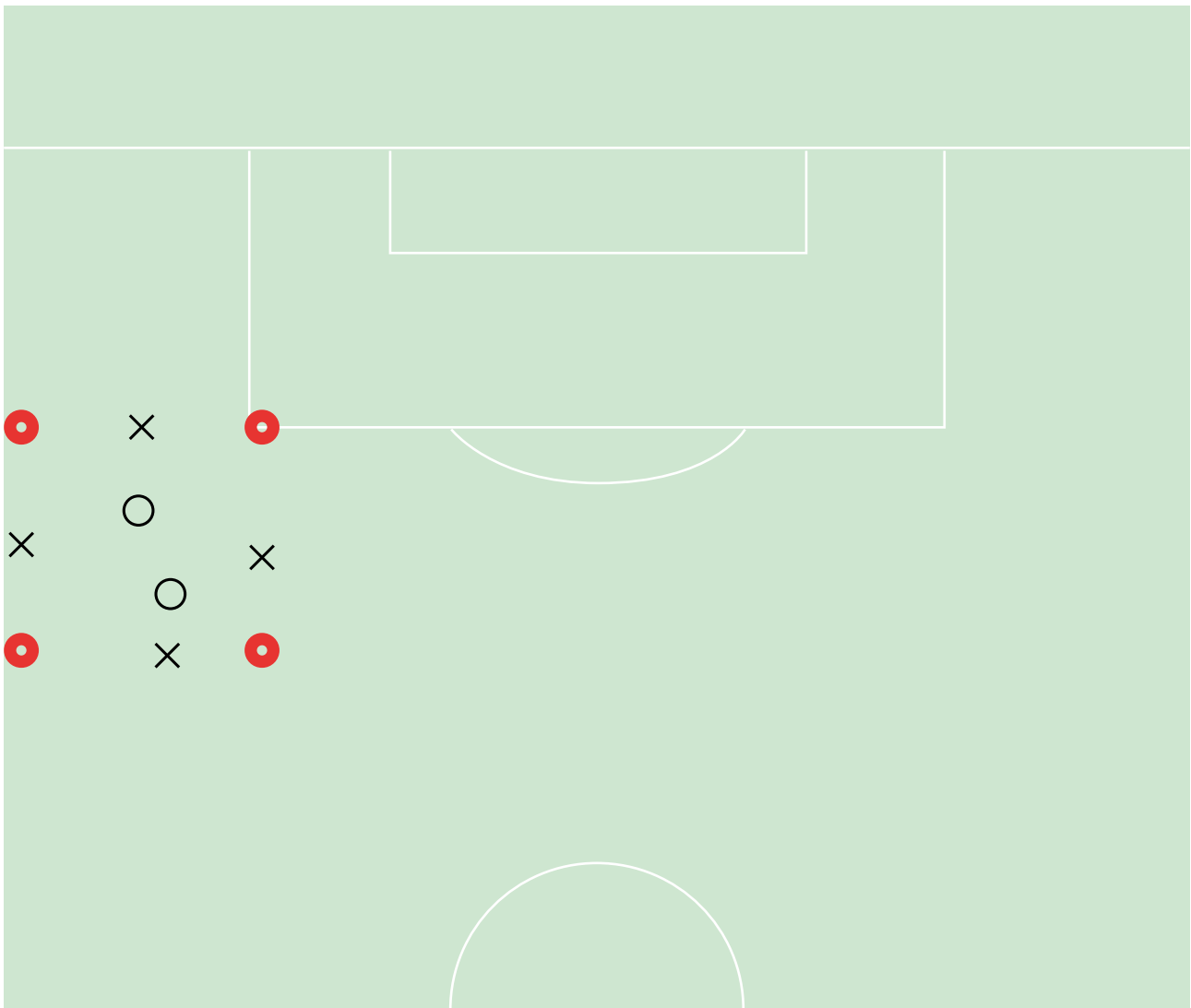
ORGANISATION:

Målvakt. 10-15 spelare. Uppdelade på 2 led. Bollar och koner.

ANVISNING:

Försvarare har bollar och startat övning genom lång passning till anfallare. Försvarare går ut och med hjälp av målvakt styr försvararen bollhållare bort från farlig yta framför mål. Anfallare ska ta sig förbi försvarare och avsluta på mål.

11.6 4 MOT 2 - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



VARFÖR:

Hindra anfallande lag att spela mellan lagdelarna eller att komma till avslut.

HUR:

Täcka ytor så anfallande lag inte får några passningsalternativ.

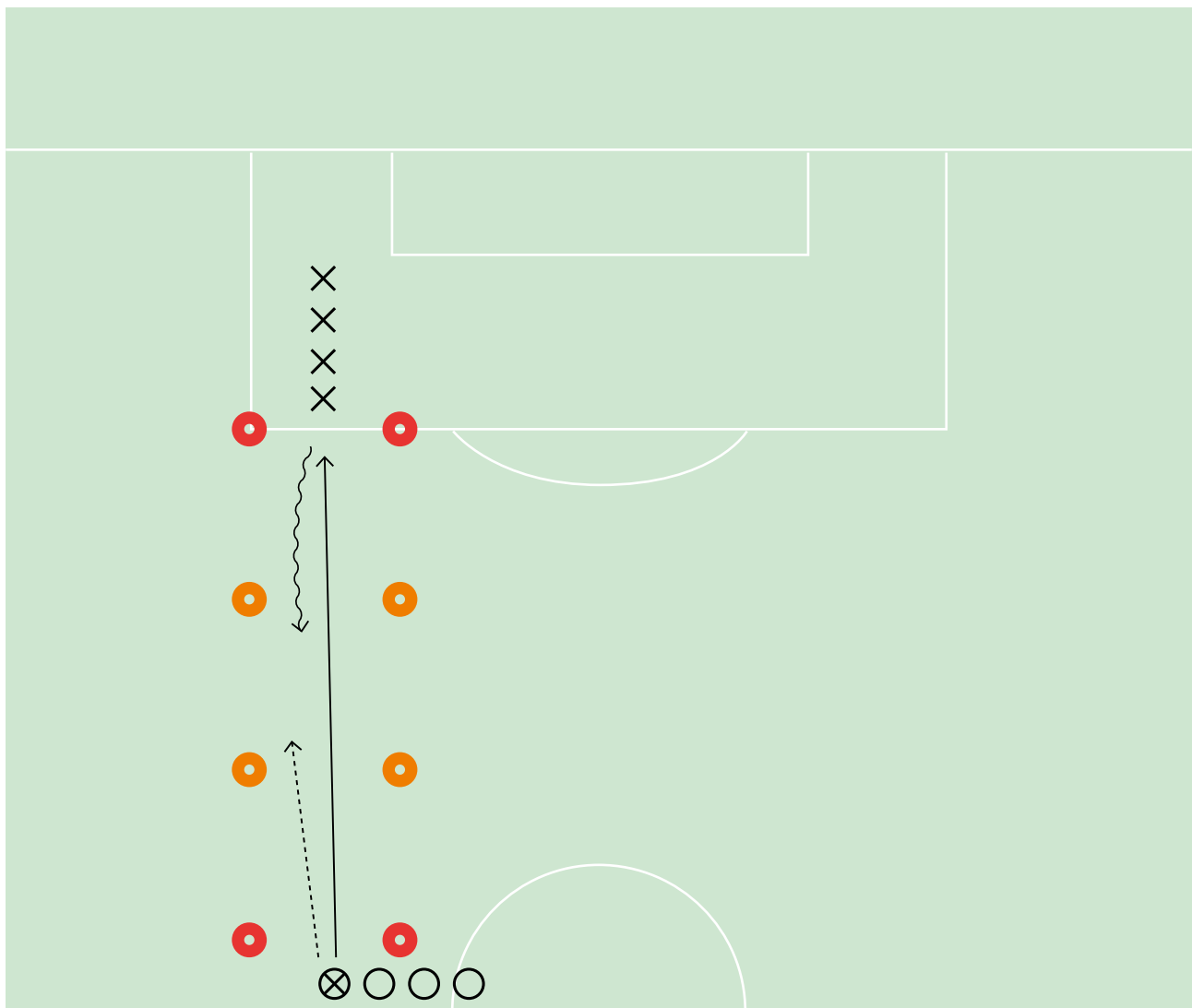
ORGANISATION:

4 väggar, 2 försvarare inne i kvadraten.
Bollar och koner.

ANVISNING:

Väggarna har först fritt antal tillslag. Sedan max 2.
Försvarande lag ska täcka passningsytorna för väggarna. De ska jobba tillsammans.
Byt försvarare efter 1-2 minuter.

11.7 PRESSTEKNIK 1 MOT 1 - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



VARFÖR:

Förbättra spelarnas förmåga att värdera när de ska sätta press samt jobba med pressavstånd.

HUR:

Försvarsspelaren ska pressa bollhållaren ut från kolonnen. Den ska bestämma sig innan åt vilket håll hon ska pressa.

ORGANISATION:

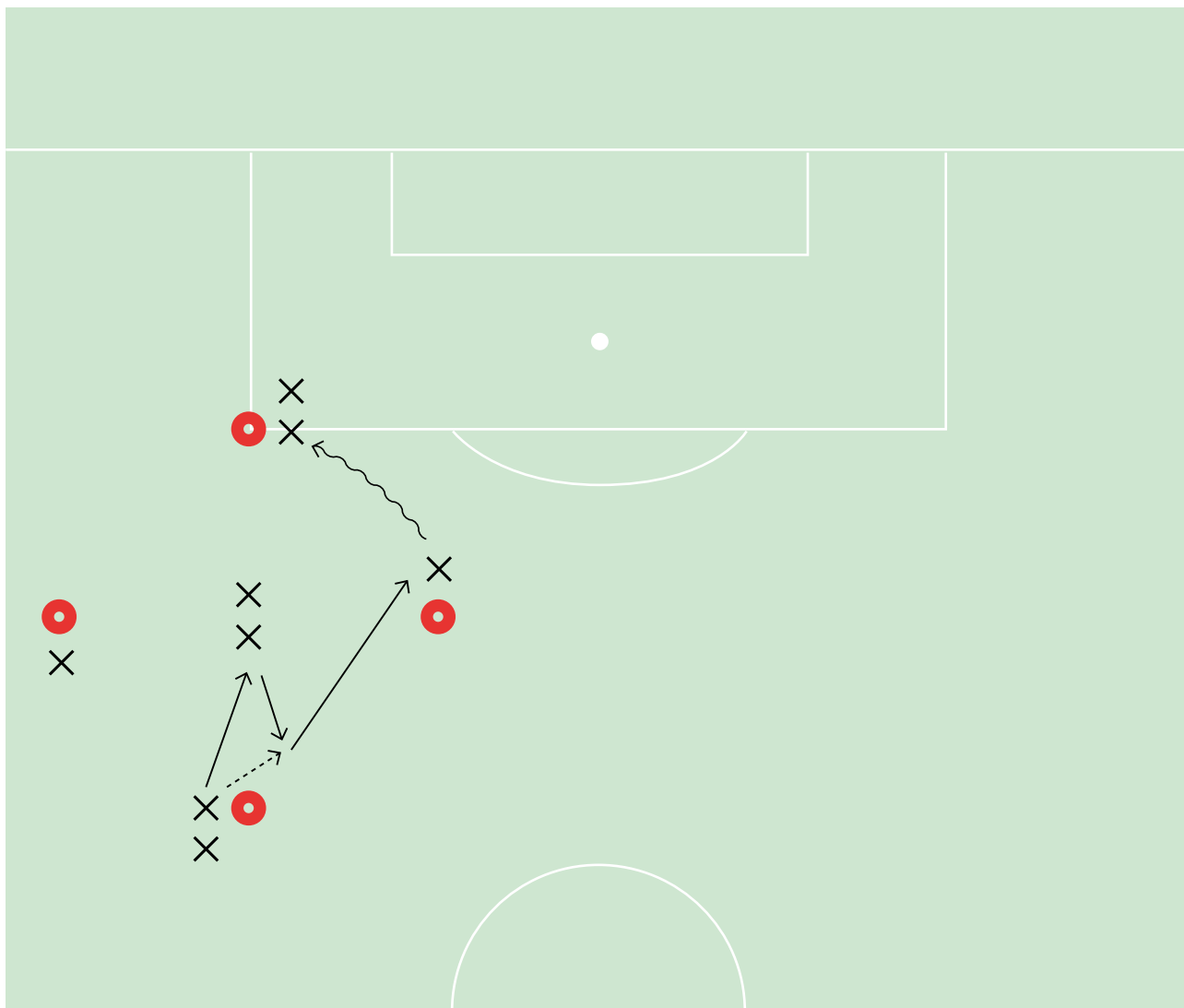
Konkorridor med fyra koner på varje sida. Gärna avvikande färgerr på koner som visar mittzon. Bollar hos försvarende spelare. 6-8 spelare per kolumn.

ANVISNING:

Försvarsspelare startar öningen med att passa till anfallsspelare. Anfallsspelare driver boll inom området och försvarsspelare sätter press i mittenytan. Fokus på instruktion i försvarsspel.

Stegring - poäng vid brytning.

11.8 PASSNINGSÖVNING/FÖRBEREDELSEÖVNING - AKTIVERING



VARFÖR:

Passningsövning som fungerar som förberedelseövning. Spel på felvänd spelare och sen rättvänd spelare. Fokus på spel på borte fot. Kombinerar med dynamisk rörelse för ljumske, framsida/baksida lår, höftböjare mm.

HUR:

Isolerad passningsövning med koner som riktlinjer.

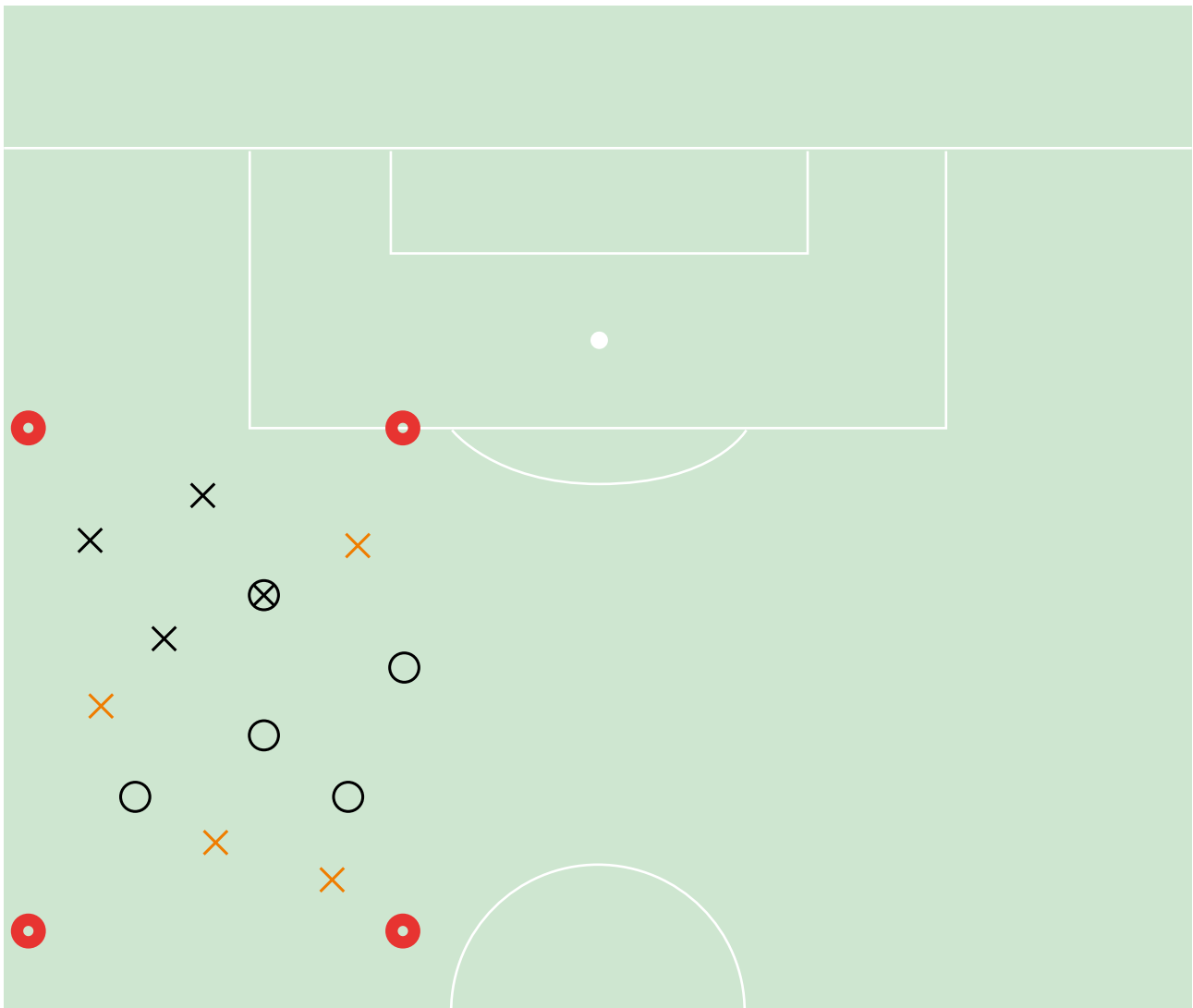
ORGANISATION:

8-10 spelare per kvadrat. Koner och bollar.

ANVISNING:

Spelare A startar öning genom att passa felvänd spelare B som passar tillbaks i toom yta och spelare A passar till spelare C som passar tar emot rättvänd och driver till spelare D. Övning startar samtidigt från andra hållet. Felvända spelare är fasta och byts vid lämpligt tillfälle. Övriga spelare flyttar till nästa kon. Fokus på att spelare C tar emot boll med borte insida i löpsteg.

11.9 8 MOT 4 - ÅTERERÖVRING AV BOLLEN



VARFÖR:

Försvarande lag jobbar i underläge och måste jobba ihop för att täcka ytor och vinna boll. Även öva på att snabbt ställa om för återerövring då man blir av med bollen. I och med överläge på anfallare så blir det en konditionsövning för jagande spelare.

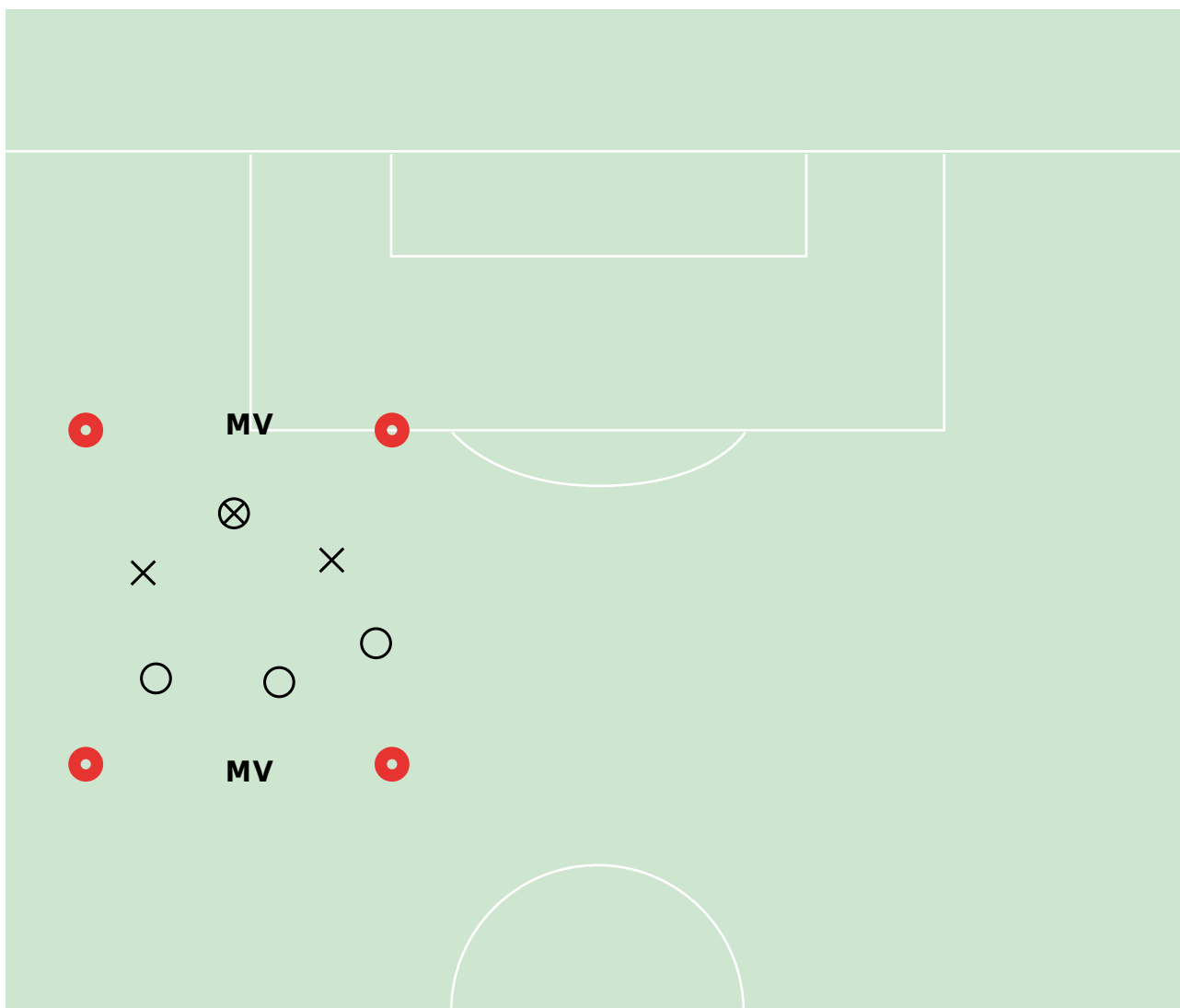
ORGANISATION:

3-5 spelare per lag. 3 lag med olika västfärger. Bollar, västar och koner. Begränsad yta.

ANVISNING:

Två lag spelar mot ett försvarande lag. Vid erövring av boll så är det bolltappande lag (de som sist hade bollen) som blir försvarande lag. Spela 3-4 minuter. 1 min vila och upprepa X antal gånger.

11.10 3 MOT 3 + MÅLSPELARE - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



VARFÖR:

Träna på att närmsta spelare sätter press samt att täcka farlig yta bakom denna spelare så anfallande lag inte når nästa lagdel eller kann komma till avslut.

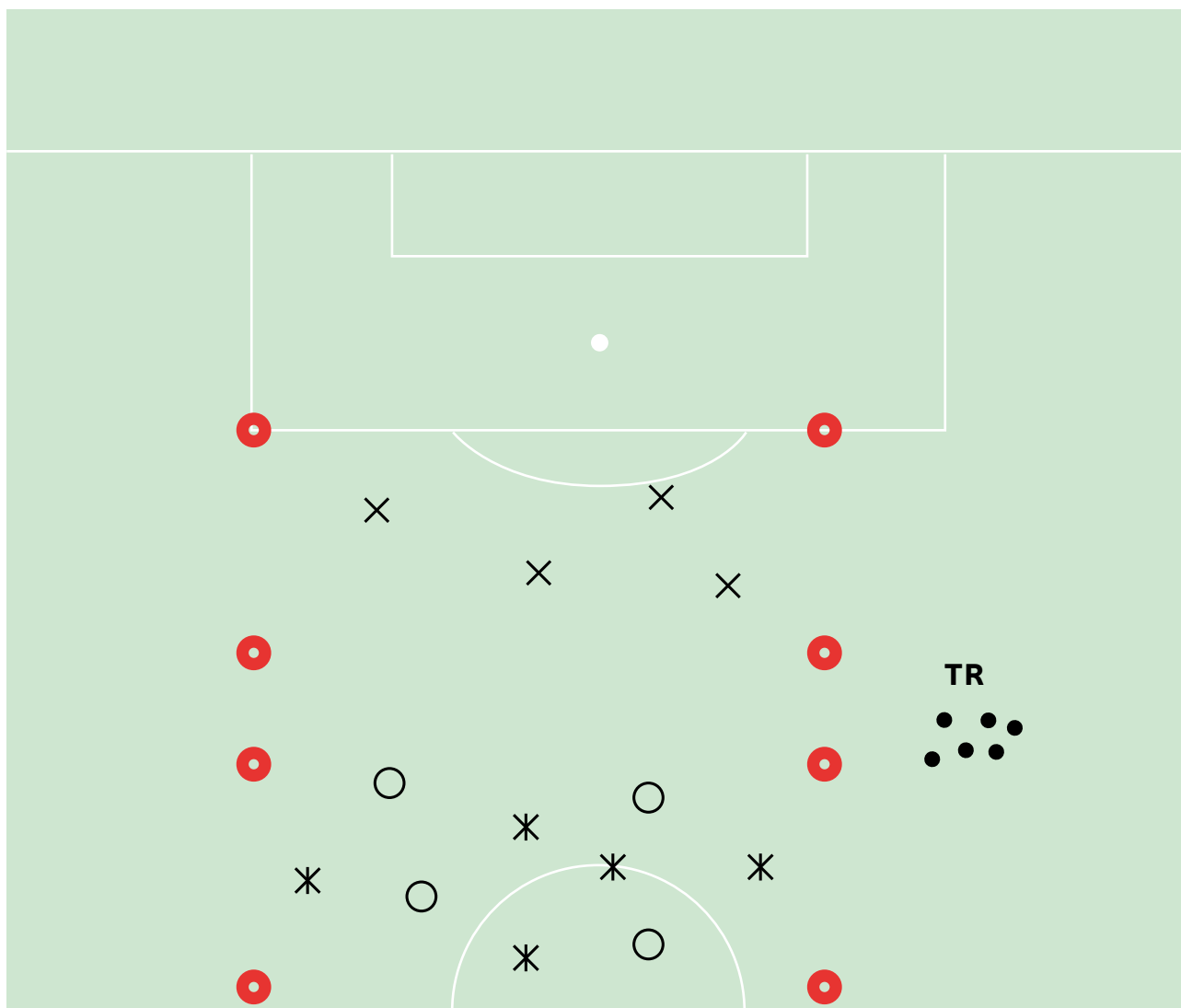
ORGANISATION:

12-16 spelare fördelade på lag med 3 i varje. 3 mot 3 spelare + målspelare eller målvakter. 20 x 20 meter

ANVISNING:

Bollhållande lag spelar bollen mellan sig. de ska försöka hitta en lucka och spela MV eller målspelare. Alltid närmsta spelare som sätter press och resterande täcker farlig yta bakom. Fall alltid tillbaka i linje när anfallande lag spelar vidare. Jobba 2-3 min åt gången. Byt sedan ena laget.

11.11 FÖRSVAR/PRESS/TÄCKNING LITET SPEL



VARFÖR:

Försvar: Förhindra att motståndarna kan spela bollen genom lagdelen.

Anfall: Spela sig förbi lagdelar.

HUR:

Försvar: Vrid på huvudet för att orientera sig om bollens och övriga spelares positioner. Förhindra passningen genom lagdelen.

ORGANISATION:

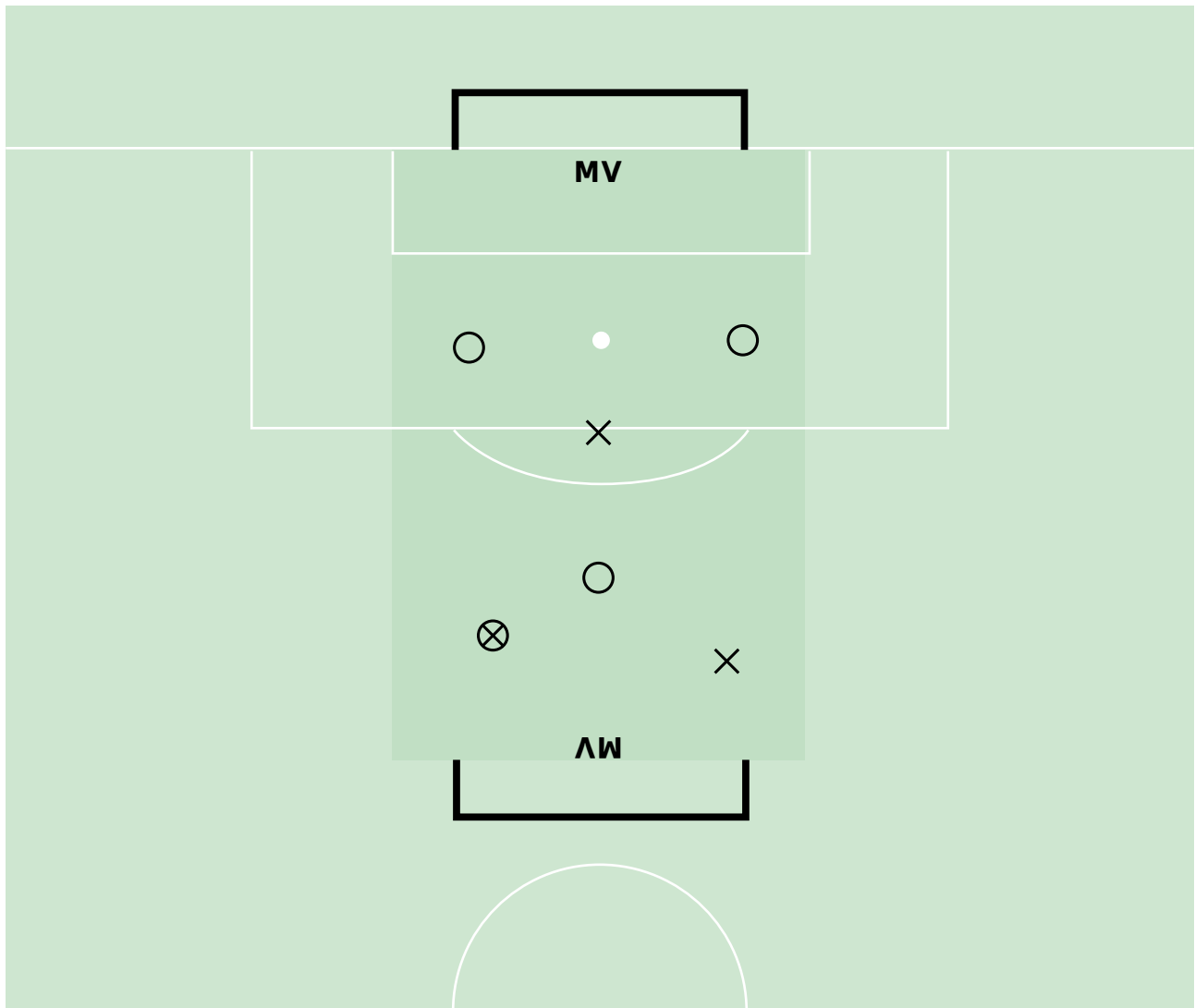
12 spelare fördelade på 3 lag. Kantytorna ska vara ca 20x20 m och mittzonen ca 3x 20. Bollar och koner. Ca 20 min. Intervaller om 4 min, vila 1 min med reflektion.

ANVISNING:

Det befinner sig 6 spelare i varje zon. 4 som börjar med boll och två som sätter press med hjälp av sina täckande spelare i mittytan bakom.

Regler: Laget som är 4 spelare måste passa 4 passningar innan de får passa över till andra ytterzonen. Poäng om man lyckas med det. Passar man innan 4 passningar får man inga poäng men spelet fortsätter. Bryter motståndarna så börjar man räkna om. Bryter pressande laget så ska de försöka passa tränare för poäng. Brytning, boll går ut eller boll tillbaks till tränare gör att man byter pressande lag. Förlorande lag pressar i andra ytan.

11.12 LITET SPEL - KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL



VARFÖR:

Centralt genombrott.

HUR:

Vill nå centralt avslut av rättvänd spelare genom uppspel på felvänd forward.

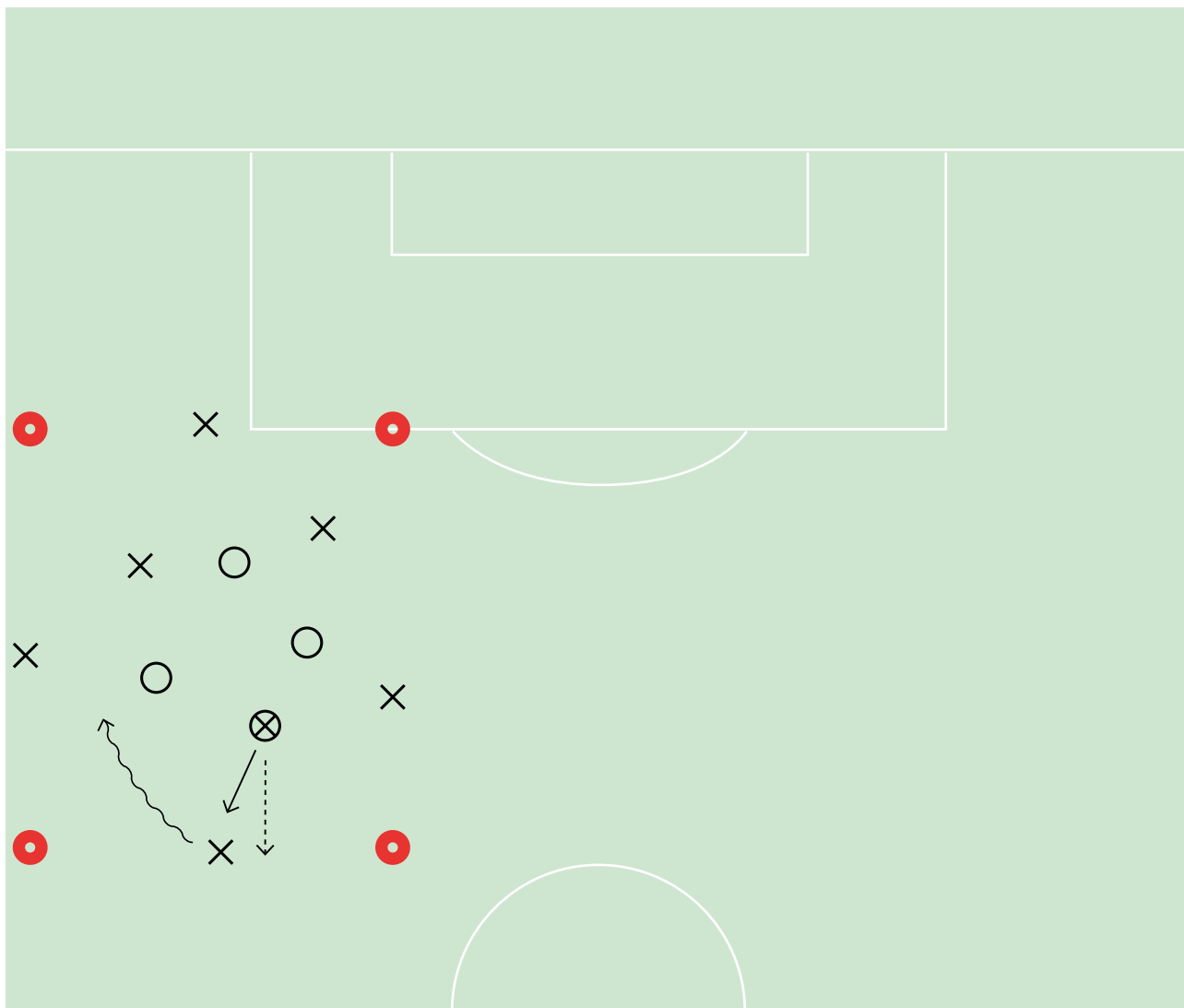
ORGANISATION:

2 MV ca 12 utespelare. Planyta enligt skiss.

ANVISNING:

Starta övningen genom att spela upp på felvänd forward som spelar tillbaka till rättvänd spelare som kommer till avslut eller spelar igenom.

11.13 LEVANDE VÄGGARR - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



VARFÖR:

Jobba ihop som försvarare. Bollförlorande lag ska jobba med snabb återerövring.

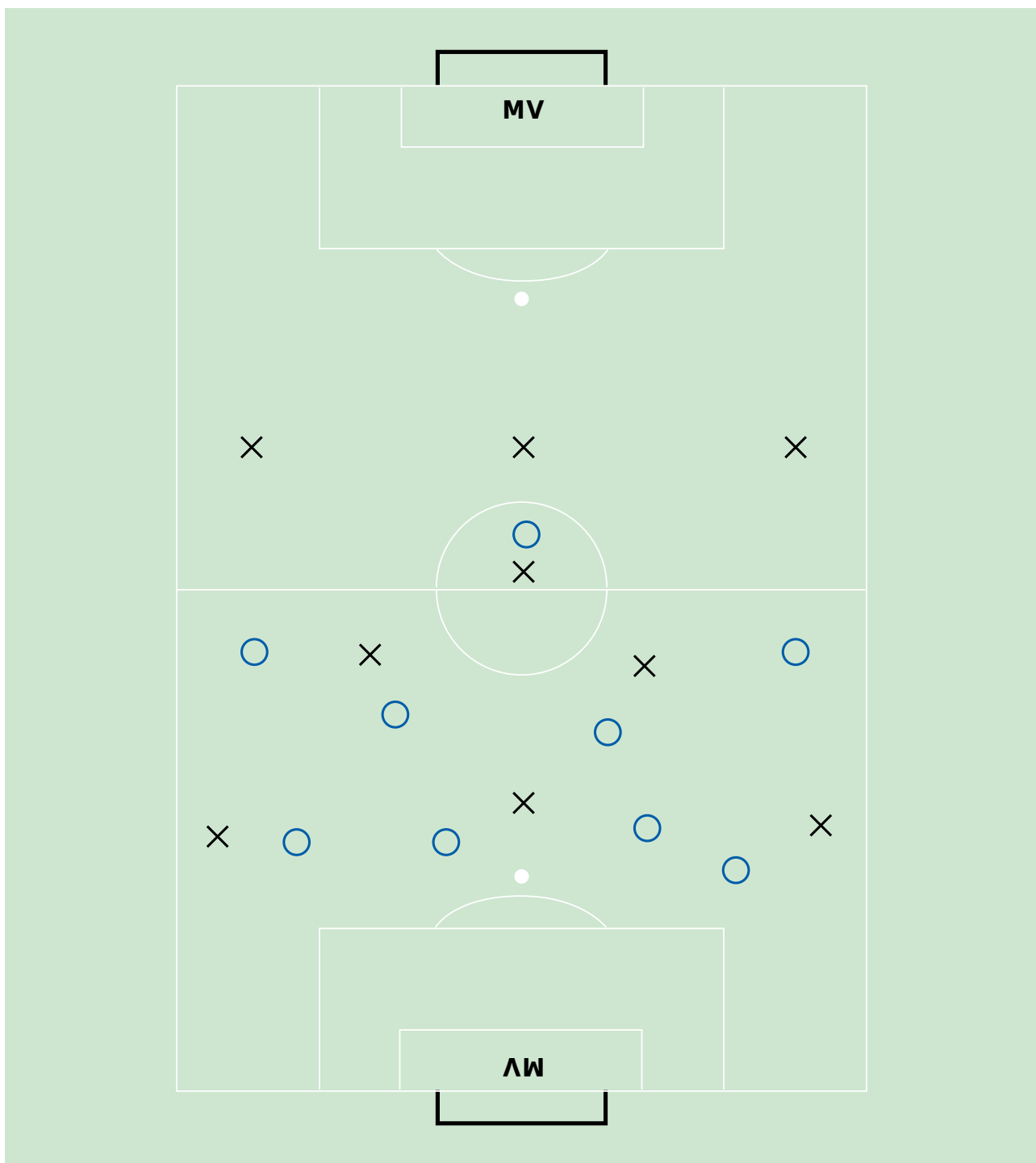
ORGANISATION:

4 väggar. 3 mot 3 inne i kvadraten. Väggarna är med ena laget. Yta: 20 x 20 meter.
Bollar, koner och västar.

ANVISNING:

Vägg är med ena laget. Vägg som får passning tar med bollen in i kvadraten. Passare tar väggens plats. Spela 2-3 min. Byt försvarare.

11.14 KONTRING



VARFÖR:

För att bli bättre på att utnyttja oorganisation i motståndarnas försvar. Styr för att vinna boll centralt och därifrån snabbt ställa om.

ORGANISATION:

18 spelare fördelade på två lag + 2 målvakter.
Västar och bollar.

ANVISNING:

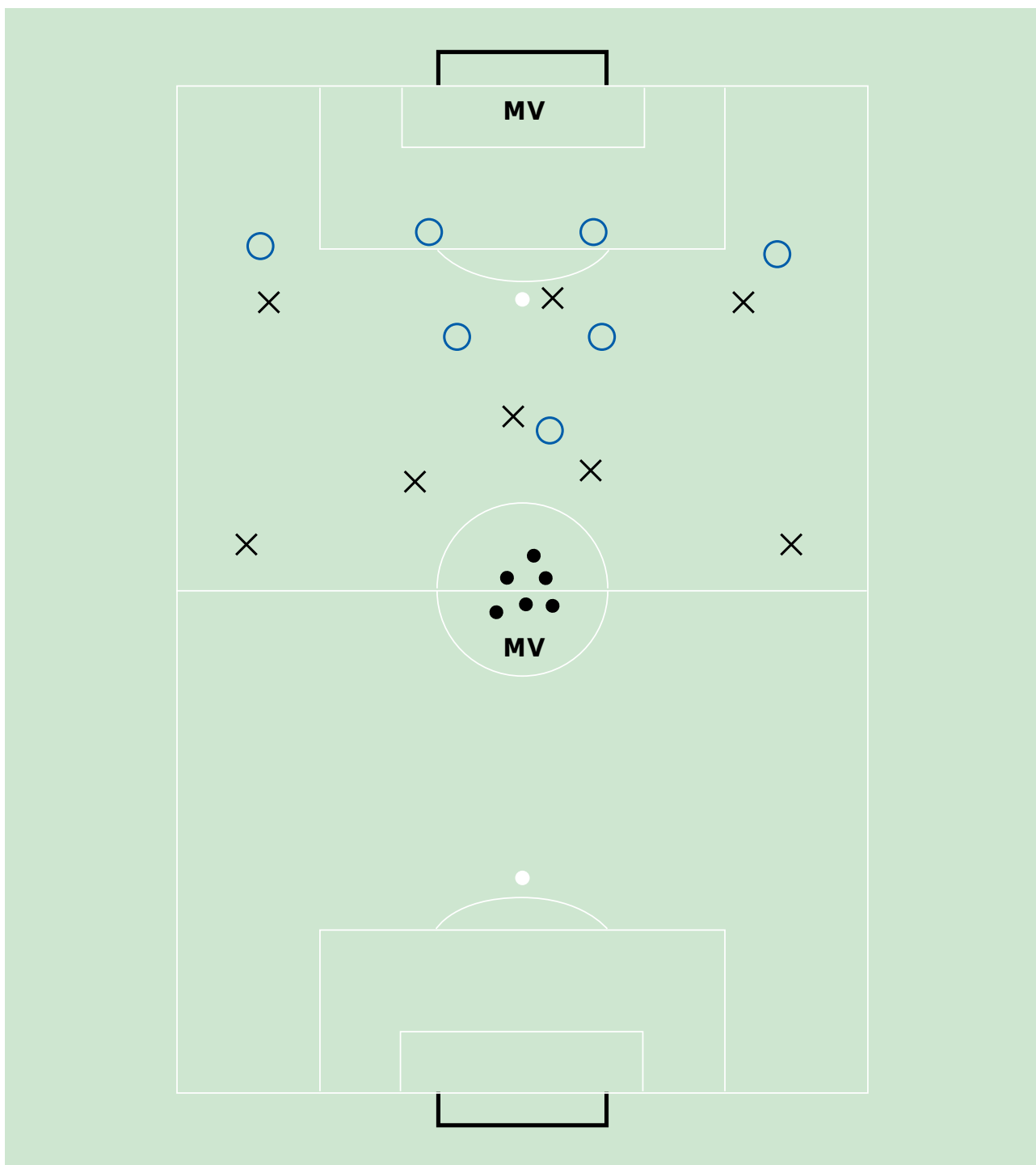
Större spel 9 mot 9 med målvakter. Fokus på att göra en snabb omställning från försvar till anfall.

Uppställning i försvar 1-4-4-1

Uppställning i anfall 1-3-3-3

Fokus på att göra en snabb omställning till anfall.

11.15 KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL 4-3-3



VARFÖR:

Skapa centralt genombrott och komma till avslut.

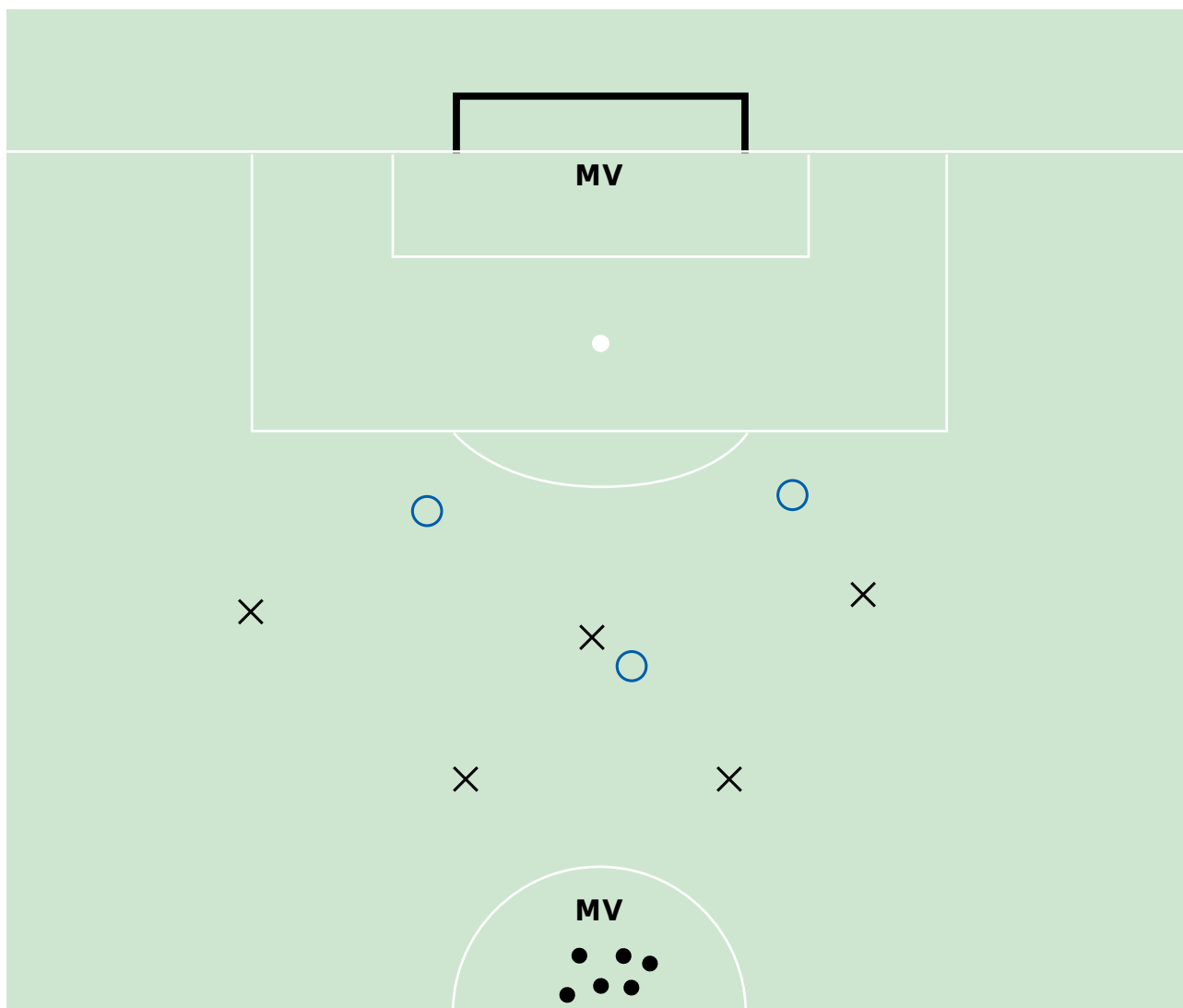
ORGANISATION:

FÖRSVARANDE LAG: 4 backar och 3 centrala MF samt MV. ANFALLANDE LAG: 3 centrala MF, 2 ytterforwards och central forward, 2 ytterbackar samt en igångsättande MV. Bollar och västar.

ANVISNING:

MV startar anfall genom utkast till innermitt eller ytterback. Undvika inlägg i luften. OK med snett inåt bakåt. Vid brytning av försvarande lag ska anfallande lag jobba med direkt återerövring. Försvarande lag som brutit ska efter en passning lägga boll mot MV som var igångsättare. Denne MV får inte ta ner bollen med händerna.

11.16 KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL 4-3-3



VARFÖR:

Skapa centralt genombrott och komma till centralt avslut.

ORGANISATION:

Anfallande lag: 6 spelare (HYFW, CFW, WYFW, IMF + MV igångsättning)

Försvarande lag: MV, MBx2, DEF IMF + MV igångsättning

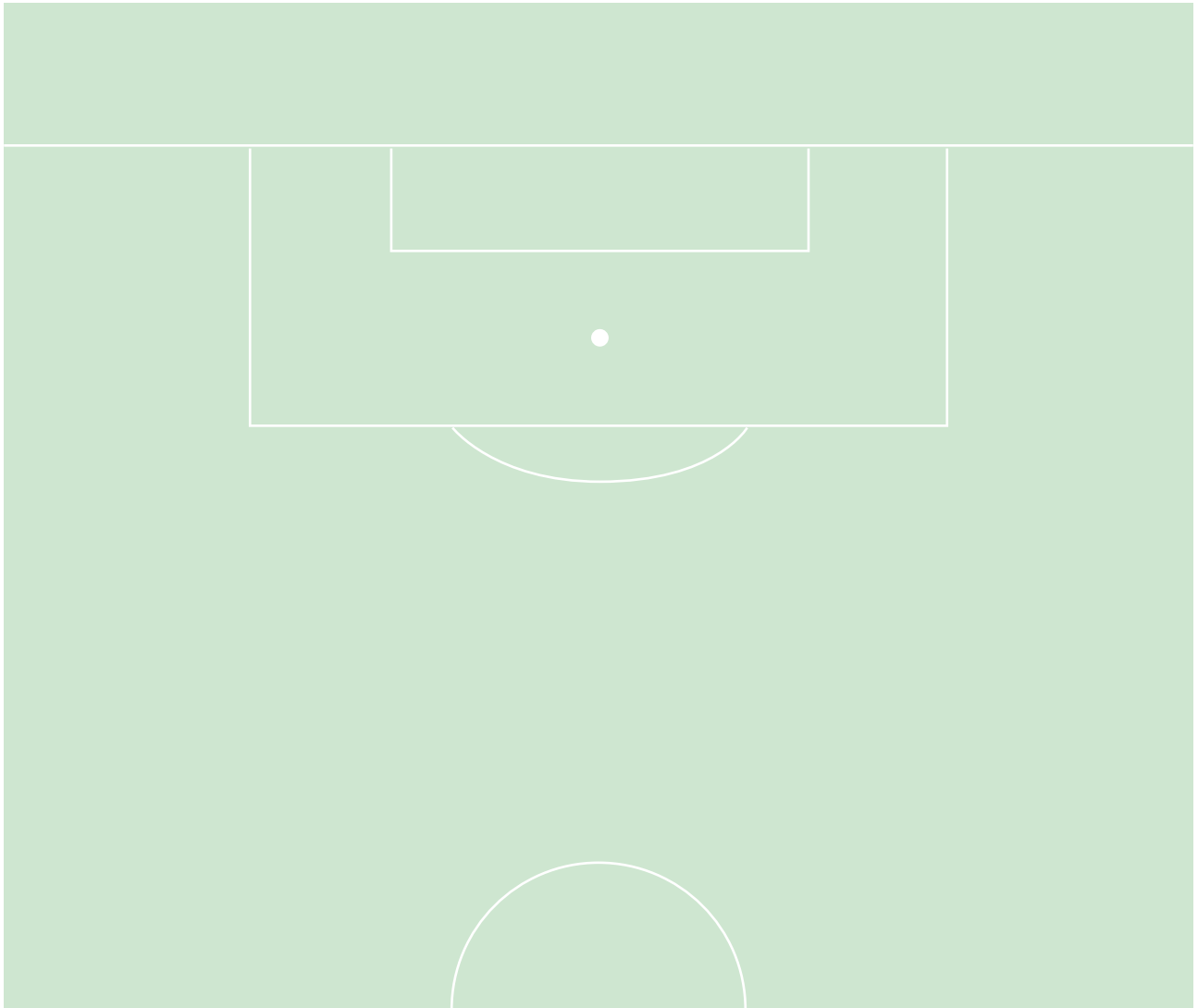
Bollar, Västär och koner.

ANVISNING:

Spel mot felvänd forward för att ta sig igenom till spelyta 3 genom väggspel eller instick för att komma till centralt avslut.

MV startar anfall genom utkast ill IMF. Inget spel i de yttre korridorerna. Vid bryting av försvarande lag ska anfallande lag jomma med direkt återerövring. Försvarande lag som brutit ska efter en passning lägga boll moot MV som var igångsättare. Denna MV för inte ta ner bollen med händerna.

11.17 STÖRRE SPEL - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD



VARFÖR:

Hindra anfallande lag att spela mellan lagdelarna eller att komma till avslut.

HUR:

Spelarna ska arbeta med press och täckning.

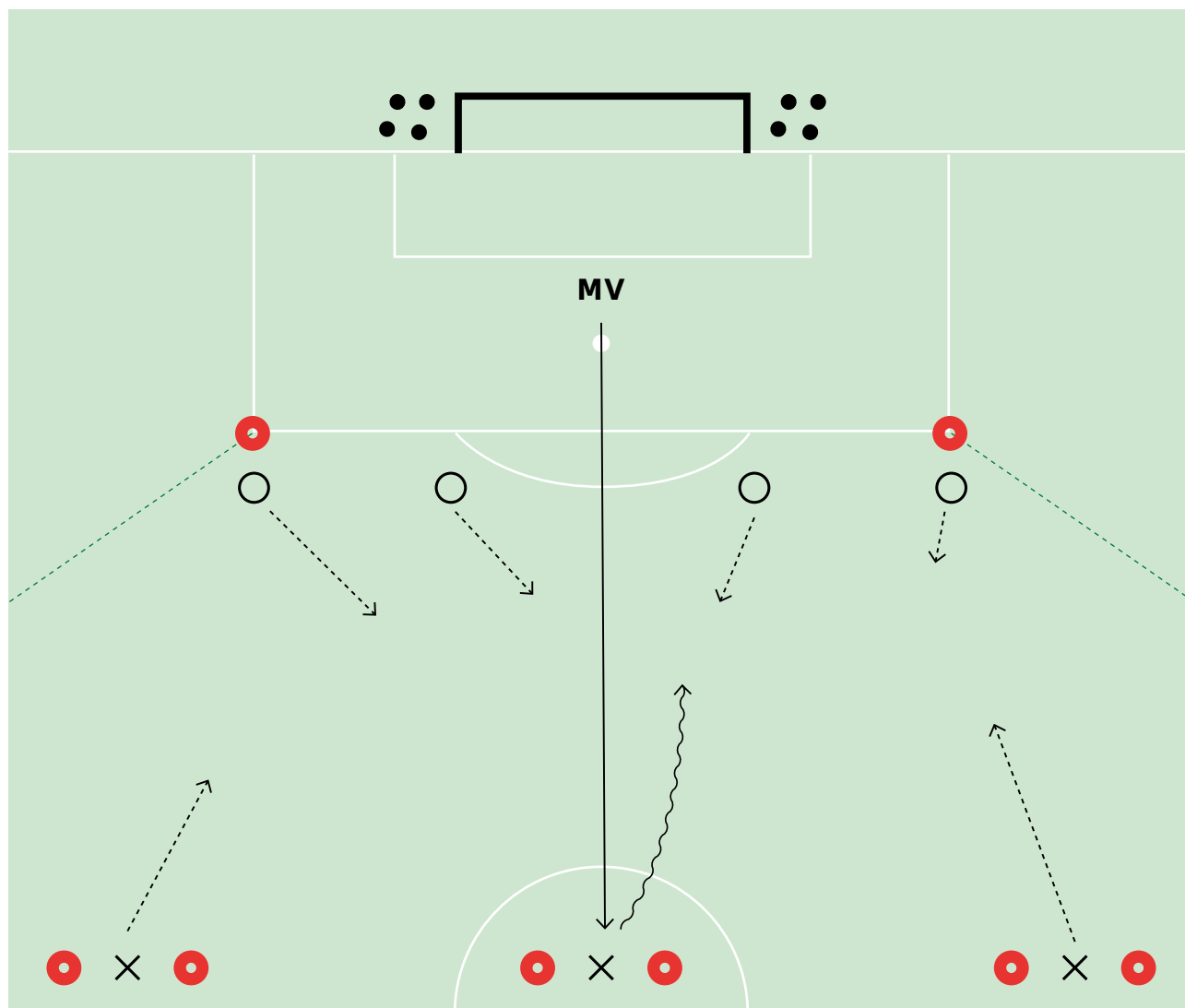
ORGANISATION:

Speyta beroende på yta. Vid halvplan två mindre planer. Vid Helplan - 11 manna eller två planer beroende på antal spelare.

ANVISNING:

Vanligt spel med fokus på försvaret.

11.18 FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT



VARFÖR:

För att hindra och täcka avslut och därefter snabbt kunna ställa om och utnyttja att motståndarna är oorganiserade för att komma till avslut och göra mål.

HUR:

- Hur agerar jag när mina medspelare vinner boll?
- Vilka ytor är fria efter bollvinst, hur nyttjar vi dem?
- Hur gör du för att lyckas med din press?
- Hur ska din kroppsställning varra för att vara mest effektiv i försvarsspelet?
- När fungerar samarbetet i försvarsspelet bäst?
- Vad är viktigt att tänka på i försvarsspelet?

ORGANISATION:

Dela upp gruppen på två planhalvor. Positionsanpassad. Yta: halvplan med zon enligt skiss. 1 x elvamannamål, 3 småmål. 2 numrerade västfärger. Bollar hos MV.

ANVISNING:

MV startar övningen genom att sätta igång spelet till någon av de 3 anfallsspelarna vid mittlinjen. Därefter anfaller de för att komma till avslut. Backlinjen arbetar med att förhindra och rädda avslut och vid lyckad brytning ställer de snabbt om och försöker att antingen slå en lång passning genom något av småmålen eller driva bollen igenom.

Stegring: 2 FW + 1 IMF mot backlinjen
Stegring: Ta bort zon (komma till inlägg)