

**Detta träningsprogram tillhör nivå 1 i utbildningsplan:
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 120701**

Rubrik på nivån	6-7 år, 3-manna, 3 Träningsprogram
Nivå / Åldersgrupp	6-7 år
Gjord av	Mr Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	3 av 3
Total tid	Spelare: 100 min Målvakter: 100 min

Titel på detta träningsprogram

Inomhus 3-manna - Allmänt

Generell kommentar till detta träningsprogram

Spelarlyftet

Syfte: Inomhus 3-manna - Allmänt

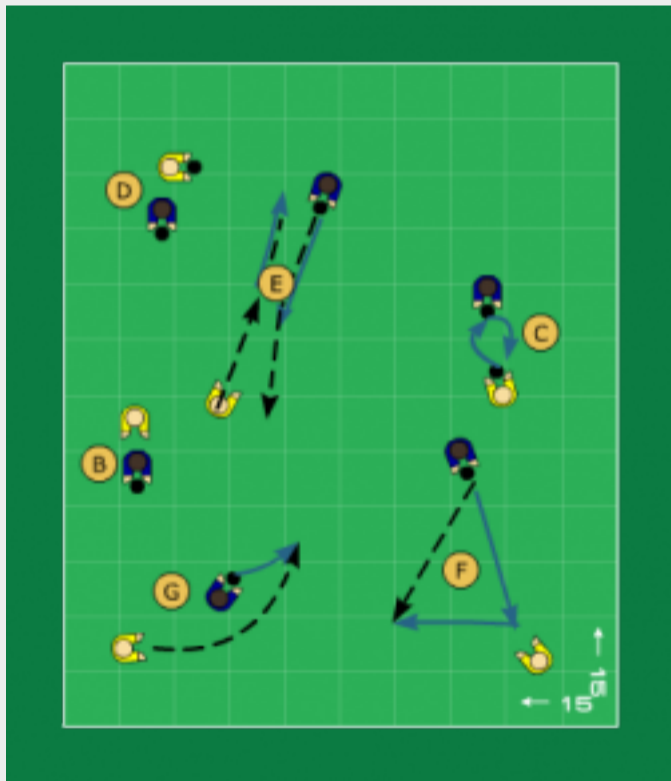
Träningen har inriktningen mot 6-9 år som tränar mycket på teknik/koordination/kroppskontroll samt hur man spelar 3-manna. Träning kan genomföras både inomhus och utomhus.

Teknikmoment: Driva, passa, mottagning

Anfallsspel: Spelbar

600-1000 tillslag/träning varav 80% under uppvärmningen! Räkna gärna själv!

Förutsättningar: 12 spelare, planyta: 15*10m, 2st 3-manna mål, sarg, inomhus eller utomhus

UPPVÄRMNING
Varaktighet: spelare - 25 min, goalkeepers - 25 min

Teknik
Driva bollen
Enkel bolldrivning

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Driva/Bollkontroll

1 spelare - 1 boll.

Jobba med sinnen och bollkontroll.

- Röst

- Tecken

Symetrisk!

Organisation - Anvisningar:

Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.

Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.

Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

Vad - Varför:

Bolldrivning.

Hur:

Allmän teknik vid drivning:

1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)

2. Höj blicken och få kontroll på omgivningen

3. Planera din drivväg och reagera och lös situationer som uppstår

Öva - Variera:

Väl något eller några av följande moment:

Moment 1 (A): Bolldrivning med hö, vä, insida och utsidan foten

Moment 2 (B): Följa John (bollförande spelare driver och spelare nr 2 följer efter)

Moment 3 (C): Byt boll med varandra

Moment 4 (D): Myrstacken (sparka ut varandras boll med skydda din egen)

Moment 5 (E): Överlämning (varannan spelare har boll)

Moment 6 (F): Väggspele (varannan spelare har boll)

Moment 7 (G): Överlapp (varannan spelare har boll)

Fitness träning
Diverse
Fotbollsworkout

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Bollkontroll/koordination/kroppskontroll
Är symmetrisk!

Organisation - Anvisningar:

En boll/spelare. Ställ upp spelarna på en linje. Yta: ca 3*20 m/spelare.
Del 1: Individuella övningar på stället
Del 2: Individuella övningar under framåtrörelse
Del 3: Parövningar
Del 4: Gruppövningar
Se vidare i instruktionsboken för Fotbollsworkout - Fotboll 2000
(www.fotboll2000.se).

Vad - Varför:

Fotbollsworkout - teknik.

Hur:

Används t.ex. som stegrande uppvärmning där teknik blandas med balans och koordination.

Kan användas i alla åldrar. För yngre och i början hanlar det mest om teknik samt balans och koordination. Efterhand som man blir äldre och behärskar övningarna så blir det mer spänst, styrka och uthållighetsinslag. När man kan övningen kan instensiteten och frekvensen ökas.

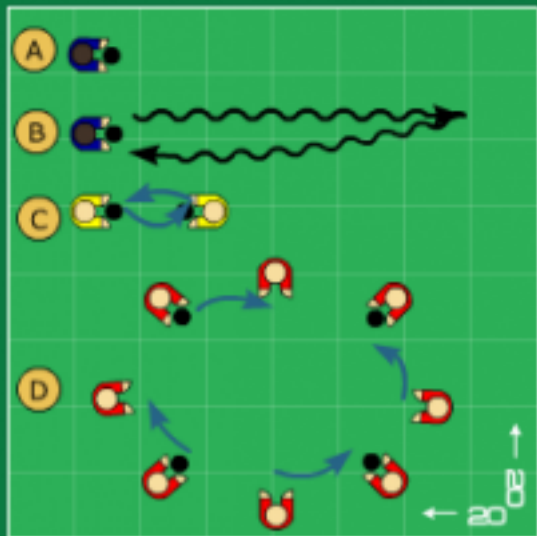
Öva - Variera:

Del 1(A): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 1-3, övning 1-24)
Moment 1(övn 1): "Indianen": Enkelhopp på bollen
Moment 2(övn 9): "Dubbel-indianen": Dubbelhopp på bollen
Moment 3(övn 3): "Kolven": Bollen föses mellan fötterna och kroppen
Moment 4(övn 6): "Tredraget": Bollen sulas i sidled 3 ggr med varannan insida och utsida
Moment 5(övn 17): "Kosacken": Bollen sulas diagonalt framåt och bakåt

Del 2(B): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 4, övning 25-32)
Jobba ca 20 m framåt, vändning och därefter 20 m bakåt enligt nedan:
Moment 6(övn 25): "V:et in": Suldrag och insidor i v-mönster
Moment 7(övn 26): "Zorro ut": Bollen sulas diagonalt framåt och utåt
Moment 8(övn 27): "Diagonalen": Tillslag med insidan (diagonalt framåt o bakåt)
Moment 9(övn 32): "Rulltrappan": Översteg följt av suldragning inåt och framåt

Del 3(C): Parövningar (DVD Program 5, övning 33-40)
Bollbyte efter 3 repetitioner
Moment 10(övn 33): "Vinkelhaken": Suldrag i vinkelmönster
Moment 11: Samma som "Vinkelhaken" men med insidan foten
Moment 12(övn 34): "V-draget": Passningar med utsidorna efter v-mönster
Moment 13(övn 35): "Kosacken i par": Tre diagonala suldragframåt-bakåt i v-mönster

Del 4(D): Gruppövningar (DVD Program 6, övning 41-48)
Ställ upp i en ring. Varannan spelare har boll. Halva tiden vä-varv, halva tiden hö-varv.
Moment 14(övn 43): "Linjen": Tillslag utsidor och insidor



HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 55 min, goalkeepers - 55 min

Teknik

Driva bollen

Drivnings- och dribblingscirkeln

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Driva/bollkontroll (funktionell)
1. Börja med kolon
2. Övergå till cirkel=korsande kolonner
Symmetrisk!

Organisation - Anvisningar:

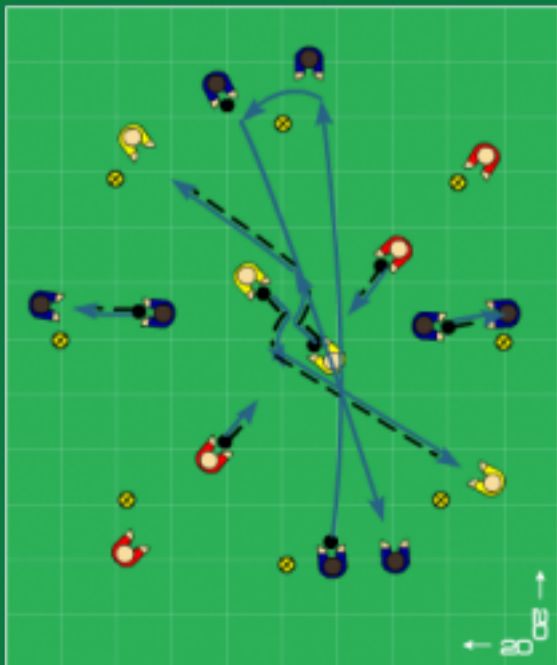
12-20 spelare (jämför 4-tal). 15-25 m diameter. 2 spelare/kona och boll jobbar mot motstående kona och 2 spelare.
Driv och finta genom cirkeln. Passa eller lämna över bollen till motstående spelare.
Inledningsvis och vid drivning kan 3 spelare användas (1+2).
Vid träning av finter görs detta mot mötande spelare.

Vad - Varför:

Driva och finta/dribbla.

Hur:

Driva:
1. Titta upp. Växla blicken mellan bollen och omgivningen.



2. Många bollkontakter. Bollen nära kroppen.
3. Planera löpväg. Sök fri yta. Undvik att krocka!

Finter:

4. Utmana mötande spelare
5. Finta (se nedan)
6. Tempoväxla efter

Passningsfint:

7. Titta upp mot och ev. peka på spelbar medspelare
8. Vinkla upp kroppen för passning med breddsidan
9. Påbörja passningsrörelsen men avbryt innan tillslaget och vinkla m bollen på andra sidan motståndaren.

Överstegsfint:

10. Stig över bollen med ena foten åt ena sidan
11. Peta bollen med andra foten åt andra sidan

Passningar:

12. Distinkta pass i luckan som finns ett kort tag.

Öva - Variera:

Moment 1: Driv med hö och sedan vä fot.

Moment 2: Driv med insidan (bägge fötterna).

Moment 3: Driv. Passningsfint åt hö och vä.

Moment 4: Driv med utsidan (bägge fötterna). Stegra med 360 grader runt egen axel med samma fot hö och vä. Samt Överstegsfint åt hö och vä.

Moment 5: Driv med fotsulan hö och vä. Stegra med Snurrfint åt hö och vä.

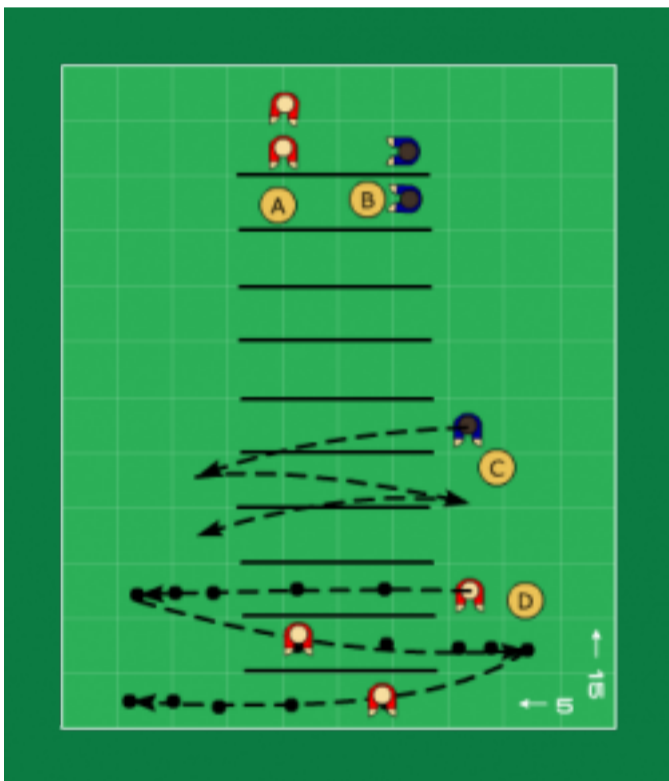
Moment 6: Sök fri yta och tempoväxla

Moment 7: Fortast möjligt över

Moment 8: Passningar

Moment 9: Friläge. Driv snett emot med hö och sedan vä fot. Avsluta med en lätt lyftning eller chip-passning över en tänkt mv

Om all överlämning sker runt konan så får man ett naturligt tillfälle att också träna medtagning.



Fitness träning

Diverse

Häckar

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Kroppskontroll/koordination/löpskolning

Organisation - Anvisningar:

10 st 30 cm häckar. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen. Träna löpskolning, snabbhet, spänst och snabba fötter.

Vad - Varför:

Häckar.

Kan med fördel användas i alla åldrar.

Hur:

Löpskolning:

1. Hjulet. Cyklisk rörelse fötter

2. Pendla med armarna

3. Benföring, benen flyttas rakt fram

4. Blick rakt fram

5. Avslappnad i rätt muskler

6. Någon framåtlutad överkropp

Skridskohopp:

7. Inga mellanhopp

8. Djup i knäna

9. Arbete med armarna (balans) eller utan armar som ger ökad styrka.

Koordinerande isättningar:

10. Snabba lätta fötter

11. Rytmska rörelser

12. Slappna av i rätt muskler

Jämfota hopp:

13. Brett isär med benen ger bra balans

14. Ta med armarna i upphoppet

Öva - Variera:

Moment 1(A): Löpskolning. Hjulet. Höga knälyft rakt fram som låter fötter gå som ett hjul.

Moment 2: Samma som moment 1, fast avståndet mellan häckar ökas mot slutet. Ger succesiv ökad steglängd och fart. Avslutas med fri löpning till kona.

Moment 3(B): Löpning i sidled med höga knän och med olika stegsättningar.

Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (runt häckarna).

Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vä-hö, 2 i mitten vä-hö, 3 på vänster sida vä-hö-vä osv. (runt häckarna).

Moment 5: Jämfota hopp rakt fram och i sidled med höga eller låga knän.

Fitness träning

Diverse

Koordinationsstege

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Kroppskontroll/koordination/löpskolning
Använd även plattor!

Organisation - Anvisningar:

Koordinationsstege. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen.

Vad - Varför:

Balans och koordination, snabba fötter och snabbhet, löpteknik och spänst.

Hur:

Låga och höga snabba knälyft:

1. Hög frekvens
2. Pendla med armarna

Skridskohopp:

3. Inga mellanhopp
4. Djup i knäna
5. Arbete med armarna (balans)

Koordinerande isättningar:

6. Snabba lätta fötter
7. Rytmska rörelser
8. Slappna av i rätt muskler
9. Jobba uppe på fotbladet (inte hälar)

Öva - Variera:

Moment 1(A+B): Höga snabba knälyft (en isättning/ruta) i sidled hö+vå+rakt fram (vi sidan av stegen)

Moment 2(A+B): Låga snabba knälyft (2 isättningar) i sidled hö+vå+rakt fram (på eller vid sidan av stegen). Kan göras framåt och bakåt från stegens sida.

Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (diagonalt över stegen)

Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vå-hö, 2 i mitten vå-hö, 3 på vänster sida vå-hö-vå osv.

Moment 5: Joksa steg. Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: Vå föser/sparkar hö framåt. Isättning vå i rutan framför och hö föser vå snett framåt osv.



Teknik

Passningar

Passningar 2 och 2 - Insida/Utsida (Enkel)

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Passning/Mottagning (isolerad):

1. Förädramedverkan
 2. Mot bänk eller vägg (1 o 1)
 3. Passning 2 o 2
 4. Passning 2 o 2 m koner (precision)
 5. Med händer (underarmskast)
- Symetrisk!

Organisation - Anvisningar:

Passningar 2 och 2.

Del 1: Stillastående. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Del 2: Samma som ovan men mellan koner för ökad precision.

Vad - Varför:

Passningar med fotens in- och utsida.

Hur:

Allmänt:

1. Innan passning titta upp för att se vart du skall passa bollen
2. Pendla bak med tillslagsfoten
3. Foten på sädjebenet bör peka rakt fram och knät något böjt
4. Vid tillslagsögonblicket skall du titta på bollen
5. Pendla igenom efter tillslaget

Insida:

6. Vrid upp tårna, stabilisera med hälen ner och vristen låst
7. Träffa bollen mitt på foten (i hålfoten)

Utsida:

8. Tårna ner, hälen upp och foten viklad liet utåt
9. Träffa lite framför mitten av foten

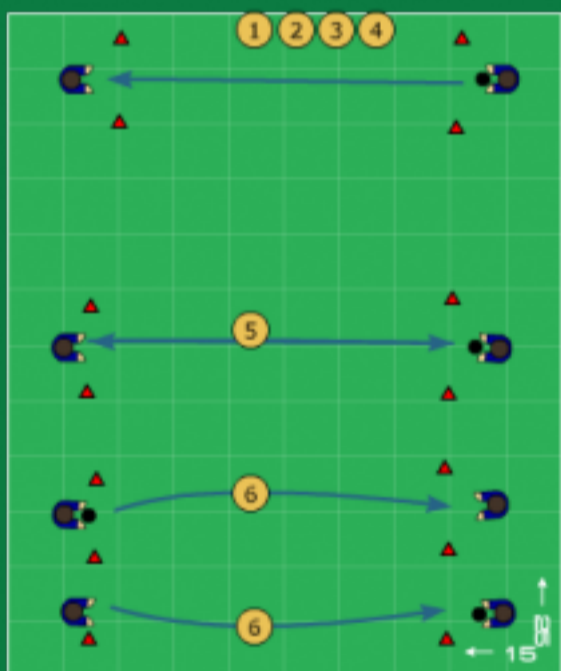
Skruv:

10. Vill du skruva bollen så pendlar du tillslagsbenen inifrån och ut eller vice versa. Träffa på sidan av bollen.

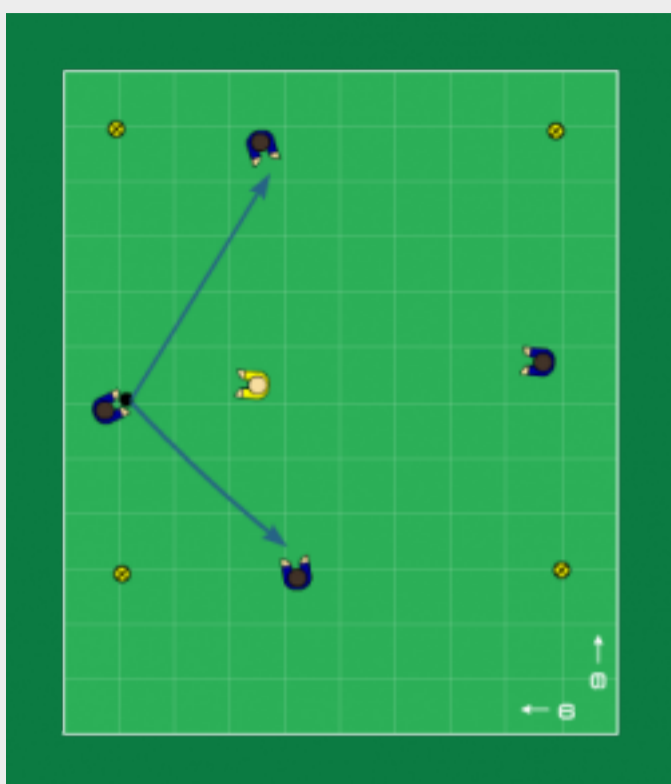
Öva - Variera:

Moment 1: Passning m hö insida

Moment 2: Passning m vå insida



Moment 3: Passning m hö utsida
Moment 4: Passning m vä insida
Moment 5: Direktpassningar Insida (bredsida) - varannan fot. Börja löst och med kort avstånd. Öka hårdhet och avstånd efter hand.
Moment 6: Prova att skruva bollen med in och utsidan med båda fötterna.



Teknik
Passningar
Kvadraten - 4 mot 1 Passning
(För utespelare och målvakter)
Tid 10 min

Kommentar:
Passning/Mottagning(funktionell):
Justera ytans storlek och antal tillslag.
Med eller utan sarg!

Organisation - Anvisningar:
5 spelare, 1 boll, Kvadrat 6*6m. 4 spelare passar bollen mellan varandra och en jagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så byter jagaren med den som missar. Var noga med att hålla er innaför linjerna. Byt jagare ofta!
Träna passningsteknik! Bollföraren har alltid två passningsalternativ.
2 tillslag!

Vad - Varför:
Passning!

Hur:
Observera att denna övning endast syftar till att träna i huvudsak passning och lite mottagning. För att träna spelbarhet använd kvadrat 3 mot 1.

PASSNING:

1. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.
2. Passningens riktning. Genom att passa på mottagarens främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på bortre fot signalerar medtagning och passning till 3:e man.
3. Mottagaren skall vara halvvänd så att han kan välja mellan att passa tillbaka bollen eller spela vidare den till 3:e man.
4. Blicken. Håll koll på motståndare (innan tillslaget och med splitt vision syn) men titta på bollen vid tillslaget.
5. Passa till den spelare som har mest tid och är "friast".
6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

Öva - Variera:

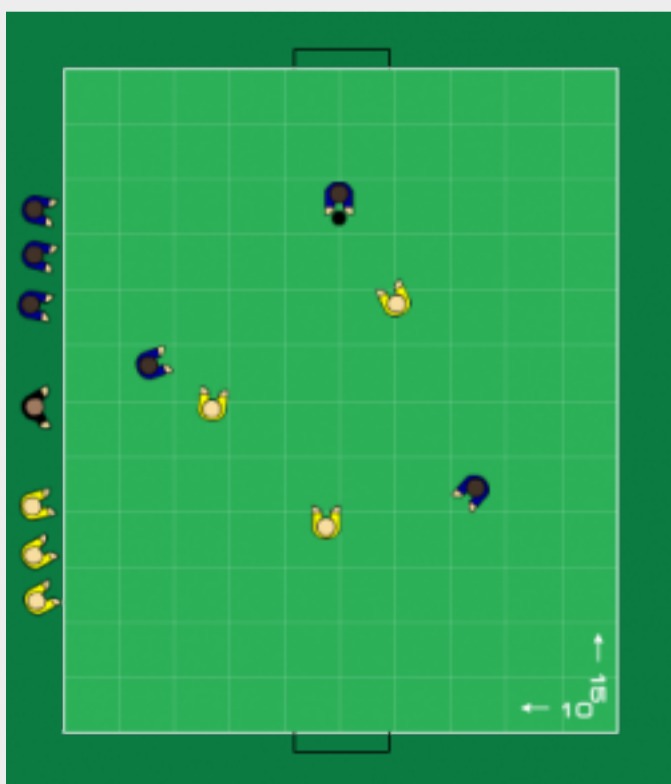
Variera med:

1. 1 tillslag
2. 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna medtagning
3. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot
4. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)
5. Bara använda hö eller vä fot.

För att öka svårighetsgraden och också träna spelbarhet använd kvadrat 3 mot 1.

AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 20 min, goalkeepers - 20 min



Small sided games
Med mål
Smålagsspel - 3 mot 3 (små mål)
(För utespelare och målvakter)
Tid 20 min

Kommentar:
Smålagsspel med sarg 3 mot 3.

Organisation - Anvisningar:
12 spelare spelar smålagsspel 3 mot 3. Spelyta: ca 15*10m. Gärna med sarg eller bänkar som avgränsare. Gärna inomhus och med liten (bollstrlk 3 eller teknikboll) dämpad boll. Små mål 1*1,5m, t.ex. innebandymål). Inga Mv.
Träning: Spela 3 mot 3 i ca 1 min, på signal flygande byte av lag (tempospelsmodellen).
Match: 2*6 min med flygande individuella byten.

Vad - Varför:
Högintensivt spel på liten yta med hög aktivitet/delaktighet och många bollkontakter.
Smålagsspel 3 mot 3 kan användas från 5 år och uppåt. Inriktning och tempo varierar naturligtvis med ålder.

Hur:

Allmänt:

1. Sträva efter hög fart och tempo för att träna kvickheten i fötterna. Tänk inte så mycket taktiskt och på konsekvenserna att bli av med bollen.

2. Press. För att öka tempot i spelet så skall spelarna träna på att snabbt komma upp i press dvs attackera bollförande spelare.

Teknik:

3. 1:a touchen. Det är ont om plats och då är det viktigt med en bra och genomtänkt 1:a touch för att kunna välja den lösning man vill.

4. Bollen nära foten. Viktigt för att snabbt kunna välja mellan olika lösningar.

Spelförståelse:

5. Välj mellan att passa och driva/dribbla

6. Titta upp för att hela tiden ha kontroll på dina med- och motspelare

7. Använd gärna sargen vid passning och dribbling. Detta ger träning i ett nytt tankesätt och öppnar för nya lösningar.

Öva - Variera:

1. I spel 3 mot 3 med småmål kan man variera mellan man-man/zonmarkering och med hög eller låg press beroende på vad man vill träna.

2. Passningsräkning (utan mål). Inför gärna 2 bollförande spelare så att det blir 5 mot 3. Bollförande spelare kan antingen röra sig fritt eller vara väggar på kortsidan.

3. Taktiskt spel eller högt tempo. Instruktionspunkterna styr.

4. Stora eller små mål.

5. Inomhus eller utomhus.