

**Vem, vad, var och när**

<b>Titel</b>	Talangträning 1 PF12 - Vändningar
<b>Lag/grupp</b>	F12, P12
<b>Datum</b>	Söndag, 29 April 2018
<b>Tid</b>	00:00 - 01:40
<b>Plats</b>	Spelarlyftets plan
<b>Total tid</b>	Spelare: 100 min Målvakter: 100 min
<b>Förberedd av</b>	Mr Spelarlyftet
<b>Ansvarig tränare</b>	Spelarlyftet, Mr

**Notering**

Talangträning Spelarlyftet  
Syfte: Teknik: Vändningar  
Mv syfte: Utgångsställning, grepp

Spelarna skall efter träningen veta hur man kan genomföra en VÄNDNING. En vändning kan genomföras när man är bollhållare och driver bollen eller så kan det ske i samband med att man får bollen och gör en MOTTAGNING. I detta fall sker ofta vändning och mottagning i samma rörelse. Ibland är man fri (utan markering/försvare) och ibland är man markerad (med försvarare).

En vändning syftar ofta till att en FELVÄND spelare vill bli RÄTTVÄND. Man strävar alltid att blir RÄTTVÄND. RÄTTVÄND kan du bli genom att:

1. VÄNDA UPP (om du saknar markering eller vänder bort försvararen)
2. Spela TILLBAKA bollen till RÄTTVÄND spelare
3. Löper och är RÄTTVÄND redan innan du får bollen

När man möter skall man helst gör det snett emot i vinkel och HALVVÄND (SIDSTÄLLD). Detta för att ha bättre uppsikt och lättare kunna VÄNDA UPP.

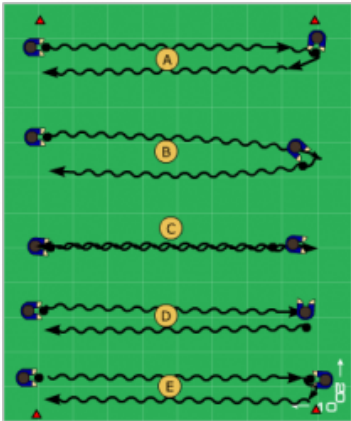
BORTRE FOT signalerar VÄND-UPP, FRÄMRE FOT signalerar TILLBAKASPEL.

Den passande spelare bör PRATA MED sin passning; VÄND UPP eller RYGGEN

Ett vanligt fel hos unga spelare är att man vänder upp i tid och otid dvs även när man är felvänd och markerad! Påtala att man skall ORIENTERA sig innan samt att vara RÄDD OM BOLLEN!

Förutsättningar: 32-40 utespelare + 4 mv fördelat på 2 st 16-20-grupper eller 2 st 8-10-grupper. 4 instruktörer/plan, 4 mål/plan.

**UPPVÄRMNING****Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min**



**Teknik**  
**Vändningar**  
**Bolldrivning - vändning**  
 (Endast för utespelare)  
**Tid** 10 min

**Kommentar:**

Låt spelarna öva lite extra på Cruyff-vändningen!  
 OBS!

Lika mycket med båda fötterna och båda hållen!

**Organisation - Anvisningar:**

8-16 spelare med varsin boll på en linje driver bollen ca. 10 m framåt där man genomför en 180 graders vändning.  
 Om man är många spelare så kan man köra varanna gång. Fördelen med det är att man kan titta hur kompiserna gör.

**Hur:**

**DRIVNING:**

1. Bollen nära foten
2. Många bollkontakter
3. Växla blicken mellan boll och omgivning. Använd gärna delad syn.

**VÄNDNING:**

4. Innan vändningen tittar du upp för att kartlägga omgivningen.
5. Insidan/Utsidan: Vid vändning med insidan eller utsidan använder antingen du flera tillslag och vänder så att säga runt egen axel (A) eller 1 tillslag för en tvär 180 graders vändning (B).
6. Fotsulan/klack: Vid vändning med fotsulan eller klack använder du 1 tillslag för en tvär 180 graders vändning (C).
7. Cruyff-vändning: Skott- eller passningsfint där du vänder tillbaka bollen med skottbenets insida av foten och för den bakom stödbenen (D).
8. 2 fots-vändning: Vänd först kroppen 180 grader och genomför sedan en 2-fotsdribbling med hö+vå eller vå+hö fot (E).

**Öva - Variera:**

- Moment 1: Driv med hö och vå utsida. Vändning med utsidan (flera tillslag).  
 Moment 2: Driv med hö och vå insida. Vändning med insidan (flera tillslag).  
 Moment 3: Driv med hö och vå fotsula. Vändning med fotsulan (1 tillslag).  
 Moment 4: Valfri bolldrivning. Vändning med klack (1 tillslag).  
 Moment 5: Valfri bolldrivning. Vändning åt hö och vå med cruyff-vändning.  
 Moment 6: Valfri bolldrivning. Vändning åt hö och vå med 2 fots-vändning.



## Fitness träning

### Andra

#### Förstärkt ADR (med knäkontroll och snabbhet)

(För utspelare och målvakter)

Tid 15 min

#### Organisation - Anvisningar:

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR) förstärkt med knäkontroll och snabbhet.

#### Vad - Varför:

För ökad rörlighet, styrka, kroppskontroll och snabbhet.

#### Hur:

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR) används som en del i uppvärmning.

Aktiv Dynamisk Rörelse innebär:

AKTIV innebär att du själv med egen muskelkraft förflyttar eller rör en kroppsdelen.

DYNAMISK innebär att du endast momentant befinner dig i ytterläget i motsats till statisk där du konstant kan befinna dig i ytterläget.

RÖRELSE är helt enkelt att du rör en kroppsdelen och därmed ökar rörelseförmågan i muskel och led.

Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

Knäkontroll är en uppsättning av 6 st övningar för fot och knäled samt bålstabilitet.

Snabbhet genom start, stopp och riktningförändringar.

Genom att utföra Knäkontroll och snabbhet i samband med uppvärmning och ADR gör man det till en regelbunden och återkommande del av träningen.

#### Öva - Variera:

Innan behöver musklerna vara grundvarma. Detta uppnås lämpligen med jogging, hoppprep eller enklare bollövningar. Utför gärna övningarna i en ring med rörelse in- och ut mot/från ringens mittpunkt. Övningarna består av 3 delar (A-C):

A. Aktivt Dynamiska Rörelser för:

1. Fotled
2. Vad
3. Baksida lår
4. Framsida lår
5. Ljumske
6. Höftböjare
7. Sättesmuskel
8. Mage
9. rygg

För övningarnas utförande etc. se Fotbollens Träninglära av Paul Balsom sid 102 (Upplaga 1:2).

B. Förstärk med Knäkontroll!

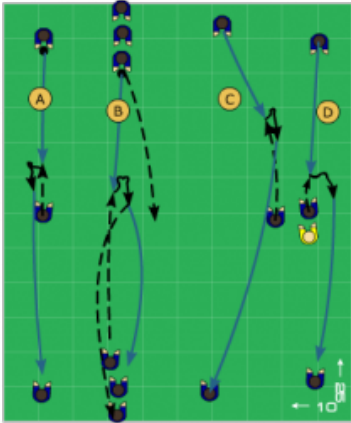
6 st övningar i 5 st olika varianter och svårhetsgrad:

1. Enbensknäböj
2. Bäcklyft
3. Knäböj på två ben
4. Plankan
5. Utfallssteg
6. Hopp/landning

Se vidare Övning "Knäkontroll - Fotboll".

C: Snabbhet. Ledaren leder och spelarna följer:

1. Löpning med näsan inåt - framåt och bakåt.
2. Hoppa i sidled - Start och stopp åt båda hållen
3. Löpning i sidled - Start och stopp åt båda hållen
4. Löpning med näsan inåt - med riktningförändring hö alt vä.
5. Börja innefrån - Maxlöpning ut



## Teknik

### Vändningar

#### Vändningar 3 och 3

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

#### Kommentar:

Börja med Del 1(A) men övergå snarast till Del 3(C) och redogör för fördelarna med att möte HALVVÄND.

#### Organisation - Anvisningar:

3 spelare med 1 boll och 7-10 m mellan vänder upp och passar.

Del 1(A): Statisk dvs en spelare jobbar i en position ett tag innan man byter.

Del 2(B): Övningen kan med fördel byggas ut till en kolonövning. Detta är ofta mer flexibelt map antal spelare.

Del 3(C): Möt halvvänd i vinkel.

Del 4 (D): Med försvarare.

#### Vad - Varför:

Mottagning och vändning med in- och utsida.

#### Hur:

##### ALLMÄNT:

1. Innan mottagning och vändningen tittar du upp för att kartlägga omgivningen och som felvänd se om du har en försvarare i ryggen.
2. Om du har en försvarare i ryggen så kan du antingen "knuffa till" spelaren och löpa emot eller välja att ha försvararskontakt med sidan emot.

##### MOTTAGNING INSIDA:

3. Används ofta då man är fri dvs inte har en försvarare i ryggen.
4. Möt bollen innan mottagningen.
5. Passaren snackar med bollen "Vänd upp".
6. Innan vändningen böjs kroppen lite framåt för att vid mottagningstillfället vinklas upp och gå med i bollens riktning.
7. Vändning (180 grader) med insidan på 1 tillslag. Foten förs med i bollens riktning samtidigt som den vinklas upp vid. Syftet med mottagningen är att bromsa upp bollen fart.
8. Om man har en försvarare i ryggen behövs bollen dras med åt sidan i samband med mottagningen.

##### MOTTAGNING UTSIDA:

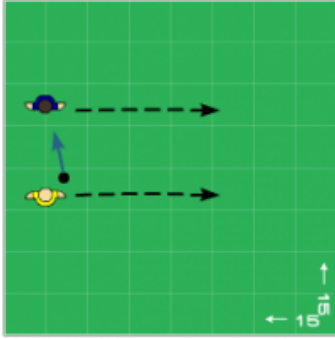
9. Används ofta då man har en försvarare i ryggen och för att vända bort denna.
10. Med försvarare i ryggen som är det bra att ha försvararskontakt och vara sidställd (mottagning med bortre fot)
11. Passaren snackar med bollen "Ryggen".
12. I samband med mottagning (1 tillslag) så förs kroppen lite åt sidan. Då minskar trycket från försvararen och den blir naturligt att löpa med i bollens riktning.

#### Öva - Variera:

Moment 1: Vändning med insidan (2 tillslag) hö+vä.

Moment 2: Vändning med utsidan (2 tillslag) hö+vä.

Moment 3: Samma som 1 och 2 fast med försvarare.



### Målvalets teknik Rörelseteknik

#### Mv - Sidledsförflyttning -Isolerat

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

#### Organisation - Anvisningar:

2 och 2 jobba med sidledsförflyttning samtidigt som man kastar bollen fram och tillbaka.

#### Vad - Varför:

Sidledsförflyttning

#### Hur:

Sidledsförflyttning

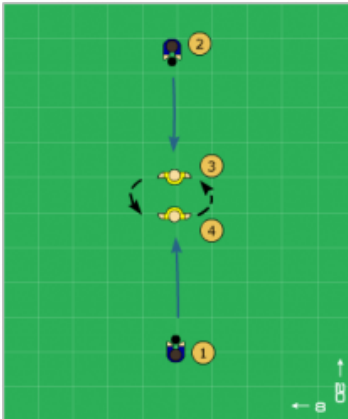
- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig på främre delen av fötterna utan att korsa benen
- Ha balans i kroppen hela tiden genom att ej slå ihop med fötterna
- Gör förflyttningen snett framåt och kom tidigt i kontakt med bollen
- Kom bakom bollen innan den fångas

#### Öva - Variera:

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

Variera kasten, höga - låga.



### Målvalets teknik

#### Att fånga bollen

#### Mv - Grepp (platsbyte) - Isolerat

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

#### Organisation - Anvisningar:

4 målvakter. 2 bollar.

Målvakt 1 och 2 har var sin boll och kastar/skjuter på 3 respektive 4 samtidigt. Målvakt 3 och 4 greppar och kastar tillbaka bollen. Sedan byter målvakt 3 och 4 plats och gör samma sak. 1 och 2 byter uppgift med 3 och 4 efter ett "x" antal bollar.

#### Vad - Varför:

Grepp teknik på skott vid ansiktshöjd.

För att greppa bollar vid ansiktshöjd.

#### Hur:

Målvaktens utgångsställning

- Axelbrett mellan fötterna
- Fötterna bredvid varandra parallellt
- Lätt böjda knän och armar
- Mjuk i knäna
- Tyngden på främre delen av foten
- Låg tyngdpunkt
- Händerna framför kroppen
- Armbågarna intill kroppen
- Upp med blicken

Grepp teknik

- Målvaktens utgångsställning
- Tummar och pekfingrar bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)
- Händerna framför ansiktet
- Lätt böjda armar
- Mjuk i armbågslederna - dämpar farten
- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)
- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

#### Öva - Variera:

Målvaktstränaren ställer sig lite i vägen för målvakterna 3 och 4.

Variera mellan rullande skott, liggande skott, volleyskott, underarmskast, överarmskast för servaren.



### Målvaktens teknik

#### Fallteknik

#### Mv - Fallteknik på knän och hukande - Isolerat

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

#### Organisation - Anvisningar:

2 st MV, en boll.

A är på knän/hukandes, B rullar bollen vid sidan av A som fångar bollen.

Upprepa 10 ggr per MV, byt sedan

#### Vad - Varför:

Fallteknik på knän och hukande

Med fördel bryts falltekniken ner i beståndsdelarna där frånskjutet plockas ut för att kunna fokusera på landningen i falltekniken,

#### Hur:

Fallteknik

- Landa på mjukdelarna (vadens och lårets utsida, sidan av kroppen, utsidan av armen/axeln)
- Landa med kroppen bakom bollen
- Ha närmaste handen bakom och den andra handen ovanpå bollen
- Ta bollen så tidigt som möjligt – attackera bollen – sträck fram armarna
- Låg tyngdpunkt
- Försök slänga dig snett framåt – armarna först, sedan kroppen, sist benen
- När du landar – spänn understa benet och dra upp det översta som skydd
- Om man ska slänga sig åt höger – skjut ifrån med höger ben och tvärtom – ta ett litet steg snett framför dig och vinkla foten lite i slängögonblicket
- Skapa en stor greppyta med händerna – bra grepp
- Om man inte kan fånga bollen med båda händerna skall man öppna handen och putta bollen med så stor del av handen som möjligt åt sidan – helst till hörna direkt

### HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 25 min, goalkeepers - 25 min



## **Teknik**

### **Finta och dribbla**

#### **1 mot 1 - Täcka/Utmana**

(Endast för utespelare)

**Tid** 25 min

#### **Kommentar:**

Instruera kring vändningar med boll (bolldrivning). Se övning "Bolldrivning vändning" ovan.

#### **Organisation - Anvisningar:**

8-10 spelare som spelar 1 mot 1 på en begränsad yta 15-20\*15-20m.

**Del 1: Täcka bollen**

Samma spelare täcker och skyddar bollen under 1 min. Vila 30 sek. Byt bollförande spelare. Upprepa och täck bollen med andra foten och sidan.

**Del 2: Utmana**

Gå emot, utmana och dribbla av försvarande spelare under 1 min. Utman varannan gång. Starta med passning. Vila 30 sek. Halvpassivt-aktivt försvarsspel.

**Del 3: Täcka och utmana, fritt spel.**

Lägg ut 6 st småmål (ca 1 m) inom ytan. Mål genom att driva bollen igenom målen. Spela 1 min och räkna mål. Flest mål vinner. 2-4 matcher med 30 sek vila.

#### **Vad - Varför:**

Täcka och utmana - 1 mot 1.

#### **Hur:**

Täcka (A):

1. Kroppen mellan boll och motståndare.
2. Bollen drivs med borte fot långt från motståndaren.
3. Låg tyngpunkt
4. Luta kroppen mot motståndare (böj på knät närmast motståndaren)
5. Balansera med armen som har kontakt med motståndaren.
6. Ibland inleds täckningen med en "nollställande" tackling (fånga upp motståndaren).

Utmana (B):

7. Skapa yta så att du gå mot försvararen
8. Utmana genom driva rakt mot försvararen.
9. Dribbla/fint och tempoväxla

Övrigt:

10. För spelet med småmål är täckning och vändning/drivning bort från motståndaren mycket effektivt (C).
11. Även nollställande tackling är effektivt.

#### **Öva - Variera:**

Förändra ytans storlek och antal mål. Variera med att samma spelare utmanar eller täcker eller att man efter brytning växlar. Variera försvarsaktivitet.

Övningen kan med fördel användas som fotbollsspecifik uthållighetsträning (Intermittent aerob, på gränsen till anaerob, uthållighetsträning) med puls på 85-95% av MHF i slutet av perioden. Tävla gärna. Flest mål vinner!



## Teknik

### Vändningar

#### Skott rakt framifrån - Täcka/Utmana

(Endast för målvakter)

Tid 25 min

#### Kommentar:

Övningen ligger parallellt med 1 mot 1-övningen. Låna utspelare i den mån det behövs.

#### Organisation - Anvisningar:

2 led med 5 spelare i varje. 1 stort mål, 1-2 mv.

Del 1: Täcka och vända

A. Uppspel på forward som har kontakt med tryckande försvarare

B. Forward tar emot och täcker bollen och vänder sedan förbi sin försvarare inåt i banan (fortfarande med bollen täckt) och

C. Skjuter

D. Forward fullföljer på retur och hämtar bollen, försvarare blir anfallare. Byt led efter varje försök.

Del 2: Möta, vända och utmana

E. Uppspel på forward som knuffar till sin försvarare och möter

F. Forward tar emot, vänder upp och utmanar

G. Dribblar förbi försvararen och skjuter

H. Forward fullföljer på retur och hämtar bollen, försvarare blir anfallare. Byt led efter varje försök.

#### Vad - Varför:

Mottagning, täcka bollen, vändning, utmana och skott.

#### Hur:

Täcka och vända:

1. Stå kvar (skapa höjd) och ha kontakt med din försvarare

2. Sidan emot med tyngdpunkten mot försvarare

3. Långt mellan bollen och motståndare

4. Ta emot, täck bollen och vänd på 2 tillslag eller på 1 tillslag genom att flytta kroppen lite åt sidan så att försvararens tryck släpper

Möta, vända och utmana:

5. Knuffa försvararen lätt och möt för att skapa yta åt dig själv

6. Snabb vändning

7. Utmana genom att driva bollen rakt emot försvararen

8. Tempoväxla efter fint

#### Öva - Variera:

Del 1. Som ovan. Variera med 1 eller 2 tillslag samt att täcka med olika sidor emot

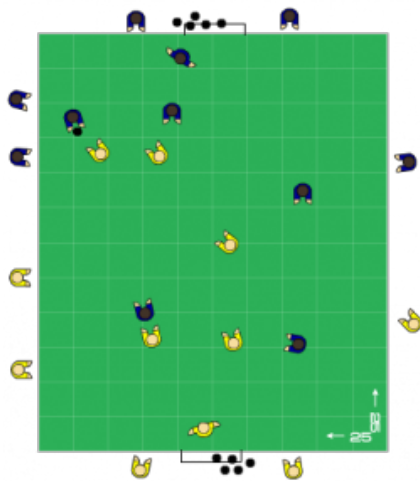
Del 2. Variera aktivitet hos försvararen

Låt spelarna själva välja metod.

## AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 35 min





### Anfallsspel Avslutningar

#### Tempospel

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

#### Kommentar:

Dela ut extrapoäng vid VÄNDNING och MÅL.

Uppmuntra vändningar men påtala samtidigt faran att vända upp med försvarare i ryggen.

Skapa fler planer/grupper för mindre väntan!

#### Organisation - Anvisningar:

Planstorlek: ca 25\*25-30m, stora mål. Spela 4/5+mv mot 4/5+mv.

2 lag spelar, 2 lag vilar. 2 min/match.

Flygande snabbt byte vid signal.

Spelet startar alltid hos bollförande målvakt. Högt tempo!

#### Vad - Varför:

Skott och avslut.

#### Hur:

Anfallande lag:

1. Kom till skott/avslut snabbt.
2. Sök rättvänd spelare. Rättvänd spelare=avslut
3. Felvänd spelare med försvarare i ryggen söker tillbakaspel till rättvänd spelare eller vänder bort sin försvarare för att själv bli rättvänd.
4. Felvänd anfallare utan försvarare vänder upp
5. Snabb anläggning, gärna tåpaj
6. Gå på retur

Försvarende lag:

1. Sätt snabb press
2. Hindra motståndare att bli rättvänd
3. Styr/pressa utåt och mot sämsta fot.

#### Öva - Variera:

1. Mv startar med uppspel på fw.
2. Då bollen går död startas spelet med boll från sidan=duell (används för ökat närmkampsspel).

## **Fitness träning**

### **Andra**

### **Nedvarning och stretching**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

#### **Organisation - Anvisningar:**

Nedjogging följt av individuell stretching:

1. Vader inre
2. Vader yttre
3. Framsida lår
4. Baksida lår
5. Ljumskar
6. Höftböjare
7. Sätessmuskel
8. Ryggen

Genomföres utanför plan.

Prova gärna att fysisk och mental AVSLAPPNING genom att ligga utsträckt på gräset. Förstärk den muskulära avslappningen genom att först spänna muskeln i ca 10 sek för att sedan slappna av. När du är helt avslappning kan du jobba med FÖRESTÄLLNING genom att tänka på saker du lyckades med under träningen och låta dessa spelas upp på näthinnan gång, på gång, på gång...

#### **Vad - Varför:**

Nedvarvning. Nedjogging, stretching, avslappning och föreställning.

#### **Hur:**

Stretching utföres efter träning i syfte att återställa muskeln längd genom att dra ut och göra musklerna långa och mjuka. Jobba i ytterläge min 20-30 sek/muskelgrupp.

Stretching är en Passiv Statiskt Rörelse där man har muskeln/leden i ytterläge hela tiden.

#### **Öva - Variera:**

Stretching kan kombineras med belastning av muskeln med den s.k. KAT-metoden (Kontraktion, Avslappning, Töjning).

1. Spänn muskeln i 10 sek i ytterläge
  2. Skaka loss
  3. Stretcha i ca 20-30 sek i ytterläget.
- Vid upprepning bör du komma längre ut.

## **Närvaro**

Namn	Skall deltaga		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
GFF Spelare			
Talangtränare Spelarlyftet			