

TRÄNINGSMANUAL



FÖRVÄNTNINGAR

Som fotbollsspelare i Gränna AIS förväntar vi som ledare oss att du respekterar följande:

- Du är på rätt plats i rätt tid
- Du kommer till träning med rätt utrustning
- Du har ätit ordentligt för att orka träna
- Du ska göra ditt yttersta på träning och match
- Du lyfter dina lagkompisar oavsett dess prestation
- Du lyssnar och följer aktivt instruktioner
- Du deltar aktivt i alla moment av träningen
- Du visa spelglädje vid såväl överläge som underläge
- Du fokusera på vårt lag, ej på domare/motspelare
- Ovärdat språk och nedsättande kommentarer får ej förekomma

PASSNINGSSPEL

Varför är ett bra passningsspel så viktigt?

En spelare vinner aldrig en match och utan ett bra passningsspel kommer man inte långt. Fotboll är en lagsport där man inte är starkare än sin svagaste länk.

Flera av de bästa lagen i världen besitter ett bra lagspel och framförallt ett bra passningsspel vilket gör att de enkelt kan komma ur svåra situationer under matcher.

En så enkel sak som att ta emot och leverera en passning på två tillslag är ett av de viktigaste momenten för en fotbollsspelare

FYSIK

Varför är fysiken viktig?

Fotboll är en fysisk ansträngande sport med stora ytor att röra sig på under 60-90 minuter.

Oftast består en match av korta intensiva löpningar för att ta ett defensivt jobb eller skapa något offensivt. Att träna intervallträning är därför till stor nytta för fotbollsspelare, detta i kombinerat med långdistans bygger en bra grundkondition.

Vi arbetar för att den fysiska träningen inte ska vara tråkiga övningar utan boll, varför flera av övningarna i träningsmanualen bygger på god fysik

UPPVÄRMNING

Uppvärmning är en viktig del av träningspasset och bygger främst på att skador på leder och muskulatur ej ska uppstå.

För seniorspelare är uppvärmning ett viktig inslag för att undvika skador i samband med match och träning

Att först värma upp och sedan gå och sätta sig i 15 minuter gör att effekten av uppvärmningen går förlorad. Är vilan mellan värming och match 5 minuter hinna temperaturen sjunka något men med enkla övningar går det snabbt att komma upp i rätt muskeltemperatur igen.

Det är viktigt att förstå den prestationshöjande effekten av uppvärmning och att använda effekten till att skaffa sig fördelar under tex. matchen.

Da barn och ungdomar inte ännu har fullt utvecklade i muskulaturen rekommenderar vi att uppvärmningen främst bestå av motoriska övningar, när man blir äldre kan en del styrkeövningar introduceras.

TRÄNINGAR

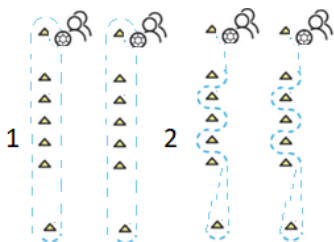
För att få ut så mycket som möjligt av er träning, diskutera gärna med föräldrar eller lagkamrater de övningar ni kan komma att träna under året. Har ni frågor eller funderingar kring någon av övningarna kontakta en av era ledare

Upplägg

Träningsmanualen är tänkt som ett stöd för ledare, då varje träning är unik är det är tränarens ansvar att sätta samman övningar inför varje träningstillfälle.

UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR

(1) Hinderbana



Så här går det till

Sätt upp 2st parallella hinderbanor jämte varandra, ca. 5m mellan konorna (slalombana ca. 2-3m) och ställ alla i jämna led vid utgångspositionen. vid många spelare görs flera

hinderbanor. **Steg 1.** Börja med att springa banan utan boll 2 varv för att få upp lite fläs. Genomför därefter samma sträcka med boll, varv 1 får man använda valfri del av foten vid transport av bollen, varv två endast utsida av foten vid transport av boll. vid vändningar används alltid yttersidan av foten. **Steg 2.** Fortsätt övningen genom att springa 2st varv slalom, varv 1 får man använda valfri del av foten vid transport av bollen, varv två endast utsida av foten vid transport av boll. vid vändningar används alltid yttersidan av foten.

Steg 3 (Ej illustrerad). Under varv 1 utmana hinderbanan och gör en tvåfotsfint vid varje kon (Fram och tillbaka), varv 2 genomförs en överstegsfint vid varje kon och varv 3 dubbel överstegsfint.

Avsluta uppvärmningen med lag stafett, 2 varv/spelare

1. Från utgångsposition spring utan boll sträcka angiven som 1, växling sker genom high five
2. Från utgångsposition spring utan boll sträcka angiven som 2, växling sker genom high five
3. Upprepa steg 1 och 2 med boll

(2) FIFA 11



Så här går det till



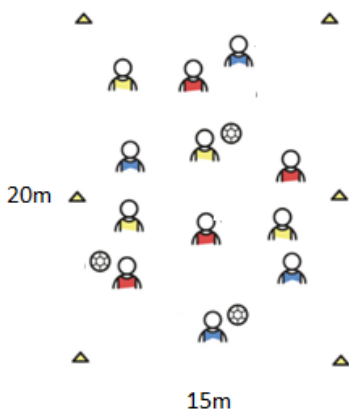
Sätt upp 2st parallella hinderbanor jämte varandra, 5m mellan konorna och ställ alla spelare i jämna led vid angiven utgångspositionen. Vid många spelare gör ytterligare 1st bana enligt illustration.



Genomför följande övningar

1. Jogga 2 varv runt samtliga konor
2. Jogga 1 varv aktivering yttersidan av ljumsken
3. Jogga 1 varv aktivering innersidan av ljumsken
4. 1 varv sidledsförflyttning vid kon med overlap
5. 1 varv sidledsförflyttning vid kon med skulder tackling (Se beskrivning övningsbank nr.2)
6. 1 varv två fram en bak
7. 1 varv ronaldohopp
8. 1 varv skridskoövning
9. 1 varv 80% av max
10. 1 varv 90% av max

(3) Teknik kvadrat



Så här går det till

Sätt upp en kvadrat med 6st konor ca. 20*15. Utöka eller minska storleken på kvadraten beroende på antal spelare och eller ålder på deltagare. Fördela spelare i 3 lag, gul, blå och röd. Samtliga av nedan nivåer spelas ca. 5min, nivå 4 genomförs minst 2ggr för att få rotation på jokerspelare

Nivå 1. Varje lag har 1st boll och passa till sina lagkamrater (samma färg) inom kvadraten. Spelare med boll har fria bolltouch, övriga spelare söker ny fri yta.

Nivå 2. Varje lag har 1st boll och passa till sina lagkamrater (samma färg) inom kvadraten. Spelare med boll har max 2 touch (Mottagning, passning) övriga spelare söker ny fri yta.

Nivå 3. Varje lag har 1st boll och passa till sina lagkamrater (samma färg) inom kvadraten. Spelare med boll har max 1 touch (passning) övriga spelare söker ny fri yta.

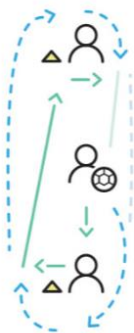
Nivå 4. Spelavslut. 2 av de blå spelarna byter till rött och gult lag, kvarvarande blås spelare blir jokerspelare och är med i det bolförande laget (Passar guls spelare blå spelare, ska blå spelare passa gul spelare). Spelformen blir i exemplet ovan 7 mot 5.

Nivå 4 kan tillämpas oavsett antal spelare, ex. 3 gula, 3 röda och 1 blå. Spelformen blir då 4 mot 3

Fortsätt gärna med övning 24 Possession då du slipper duka upp ny övning.

ÖVNINGSBANK

(1) Pass med löpning



Så här går det till

Sätt upp ett valfritt avstånd, ta gärna hjälp av koner för att enkelt behålla längden övningen igenom. Dela upp dina spelare i grupper om tre, och fördela dem så att där står en vid varje kon och en i mitten.

Spelaren som står i mitten ska ha bollen. Spelaren med boll börjar med att passa till en av sina medspelare vid en kon. Därefter tas en löpning runt spelaren vid konen som

passar bollen snett framåt på andra sidan, där den löpande spelaren kommer. Fortsätt sen på samma sätt runt spelaren vid nästa kon och vidare.

Övningen blir bäst genom att ha högt tempo och tvinga till att springa med 100% fart hela tiden.

Utveckling

Öka eller minska avståndet mellan spelarna. Tvinga dem att använda endast höger eller vänster fot. Tvinga dem att öka farten

(2) Skulder tacklingar



Så här går det till

Två spelare springer bredvid varandra med skuldra mot skuldra, en av spelarna är bolförande

(3) Pass i grupp



Så här går det till

Sätt upp ett valfritt avstånd mellan dina spelare, ta gärna hjälp av koner om det underlättar för att få rätt avstånd. Dela upp så att hälften av dina spelare står vid vars en kon, börja sedan att passa bollen mellan grupperna.

Utveckling

Öka eller minska avståndet mellan spelarna.

Tvinga dem att använda endast höger eller vänster fot.

Passa bollen i luften mellan varandra.

Passa bollen genom att endast nicka till varandra.

(4) Precisionspass



Så här går det till

Sätt upp två koner hos vardera spelare med valfritt avstånd mellan. Spelarna ska sen försöka att slå bollen mellan konerna till sin medspelare utan att träffa konerna.

Utveckling

Begränsa tillslagen. Längre avstånd för att slutligen bli krossbollar. Tävla i flest lyckade passningar

(5) Pass avslut



Så här går det till



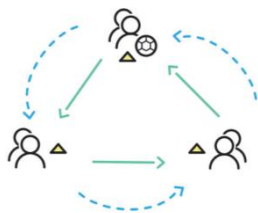
Spelare 1 passar bollen till spelare 2 som passar bollen snett ut till någon av sidorna där spelare skjuter.

Efter att spelare 1 har tagit sitt avslut blir den spelare 2 och spelare 2 springer och hämtar bollen ifall spelare 1 missade målet.

Utveckling

Bättre tempo i löpningar och passningar

(6) Triangeln



Så här går det till

Ställ upp 3 koner så att det bildar en lagom stor triangel, helt efter eget tycke. Fördela dina spelare jämnt vid konerna, ultimata uppdelning är två per kon.

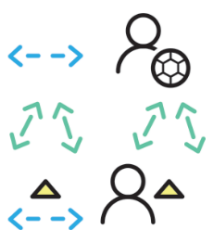
Spelare med boll passar bollen till en medspelare som tar emot bollen på ett tillslag runt sin kon, för att sen passa vidare till nästa medspelare som gör samma sak.

Upprepa runt triangeln, rekommenderad tid ca 1.5 min. Byt sedan håll så att båda fötter används för passningar.

Utveckling

Öka tempot i passningar/mottagningar

(7) Tikkatäcka



Så här går det till

Ställ upp 2 koner så som illustrationen visar, cirka 1-2 meter mellan konerna.

En spelare står på insidan av ena konen och hans medspelare står ca 1,5 - 2 meter ifrån konerna.

Spelarna ska sträva efter att jobba med ett-två tillslag.

Spelaren vid konerna ska använda vänster fot på vänster sida om konerna och höger fot på höger sida om konerna.

Om spelaren börjar vid insidan av den högra konen ska hen alltså passa med vänster fot. För att sen flytta sig till utsidan av höger konen och passa med höger fot, flytta tillbaka till insidan av vänstra konen för att passa med vänster fot. Sen flyttar spelaren sig till insidan av vänster kon för att passa med höger fot, utsidan av vänster kon för att passa med vänster fot, insidan av vänster kon för att passa med höger fot. Och sen tillbaka till höger kon och så fortsätter övningen. Ett varv ska alltså innehålla tre passningar per kon, och sex passningar totalt

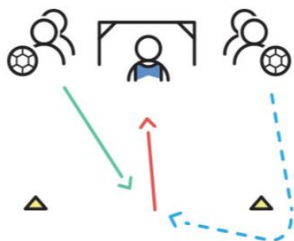
utveckling

Låt spelarna passa med utsidorna istället för vanlig insida.

Låt spelarna ta emot bollen på ena sidan, flytta över den till motsatt sida av konen och sedan passa tillbaka. (Istället för tre passningar vid varje kon blir det två stycken.)

Öka tempot i passningar/mottagningar

(8) Ibrakadabra



Så här går det till

Dina spelare fördelar sig hälften/hälften på var sida om stolparna med en boll per spelare, eller mer. Första spelaren tar löpning runt kon utan boll, pass slås då från andra stolpen till spelaren som tar avslut. Avslutet ska tas på

ett tillslag. När hen tagit sitt avslut hämtar hen sin boll och ställer sig sist i kön vid andra stolpen. När spelare passat bollen, tar de en löpning runt sin kon och får pass från andra stolpen. Övningen rullar sen på med avslut från varannan sida.

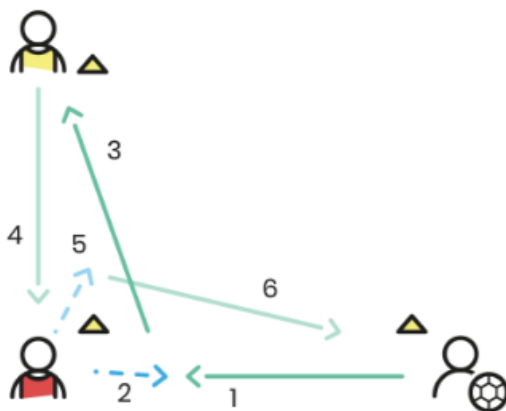
(9) Ronaldinho med pass



Så här går det till

Sätt upp koner enligt illustrationen och jobba dig igenom. Spelaren ska gärna göra olika fintor, använda utsida/insida av båda fötterna inne i området och ta sig fram och tillbaka genom att vända med boll och utan att nudda någon av konerna. Uppmuntra till alla sorters fintor men kom ihåg att vi ändå ska försöka ha tempo i det vi gör

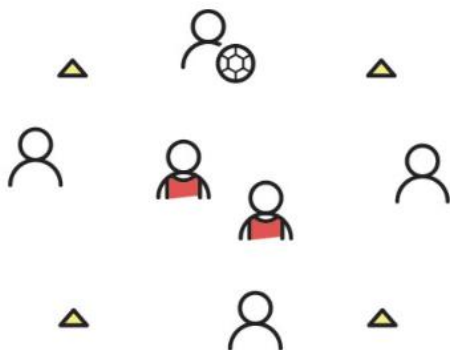
(10) Bournemouth



Så här går det till

Röd spelare börjar vid sin kon och gör en avledande manöver på två till tre steg från konen för att bli spelbar. Vit spelare slår pass 1 till röd spelare. Röd spelare tar med sig passningen förbi sin kon i steg 2, för att sen slå pass 3 till gul spelare. Röd spelare tar sig tillbaka till konen och gör en ny avledande manöver ut för att bli spelbar för gul spelare. Gul spelare slår då pass 4 till röd spelare som tar emot bollen förbi konen på andra sidan och slår pass 6 till vit spelare. Sträva efter att övningens passningar ska gå på ett tillslag, men det är bättre med kvaliteten än hastigheten.

(11) Kvadraten



Så här går det till

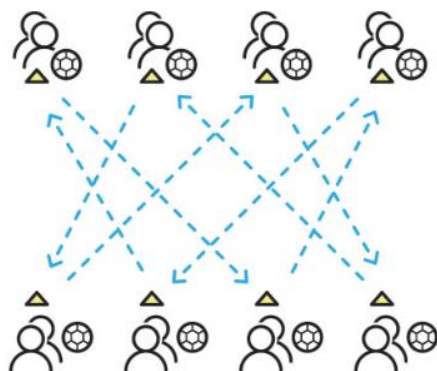
Sätt upp en kvadrat och fördela er längs kanterna. Välj ut två stycken som börjar i mitten och ska försöka att bryta passningarna. För bästa resultat behövs 6 spelare per kvadrat. Spelare längs med kanterna ska försöka att passa runt till varandra utan att de två i mitten lyckas att bryta passningarna. Bryts en passning så får den som slog passningen ta plats i mitten medan en av de i mitten får gå ut och passa.

utveckling

Dra ner på tillslagen - ett, två eller att man måste ta två tillslag innan man får spela vidare bollen. (Ett tillslag är när man rör bollen.

Man får inte lov att passa samma spelare igen

(12) Tempoboll



Så här går det till

Sätt upp 8 koner, eller fler och fördela er jämnt. Notera att det ska vara 2 spelare på varje kon för optimalt resultat.

Boll ska transporteras i högsta möjliga fart från sin kon till en kon på motsatt sida, man får däremot inte springa till konen mitt emot sig själv. utan man behöver ta en diagonal löpning. Det här medför att man måste koll upp för att inte krocka med andra samtidigt som tempot ska vara 100% i varje löpning. Den här övningen kräver fokus och bra tempo för att ge genomslag

(13) Inkast

Så här går det till



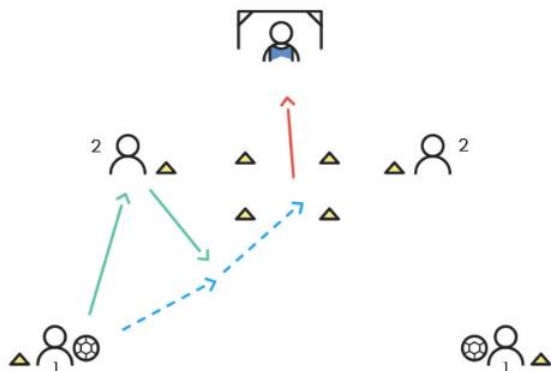
Ställ 2 spelare vid varsin kon, spelare med boll gör Inkast till medspelare som gör nedtagning på fot

utveckling



Gör nedtagning på knä, bröst eller huvud

(14) Väggspele med avslut i zon



Så här går det till

Sätt upp en lagom stor kvadrat som passar dina spelares skicklighet, bredvid sätts en kon för de som ska passa bollen till spelare som tar avslut. Spelare 1 startar övningen genom att passa bollen till spelare 2. Spelare 2 passar bollen in framför fyrkanten där spelare 1 kommer för att ta emot passet med ett tillslag in i fyrkanten och sen ta avslut innanför kvadraten. Avslut ska tas innanför den uppsatta kvadraten. När ena sidan har tagit sitt avslut, börjar andra sidan och sen rullar det på med varannan sida tills bollarna eller övningen tagit slut.

Det behövs ett bra samspel mellan de 2 spelarna och fokus så att avslutet lyckas tas inuti fyrkanten.

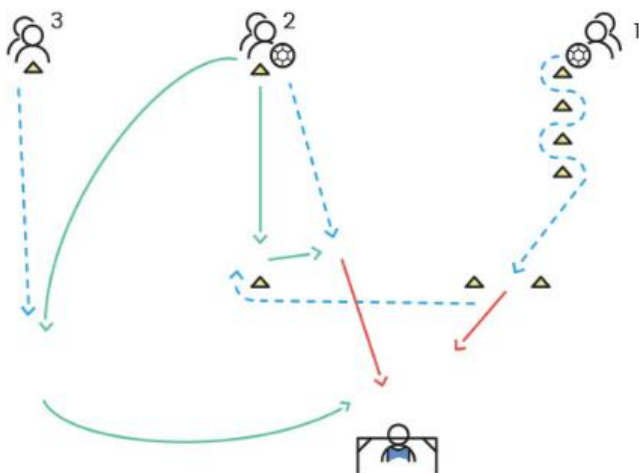
Utveckling

Bättre tempo i löpningar och passningar.

Sätt en tränare vid målet som spelare in en passning i kvadrat för spelare 2 att ta avslut på efter att spelare 1 tagit sitt avslut.

(Notera att spelare 2 måste springa upp om första konen i kvadraten innan den får ta avslutet)

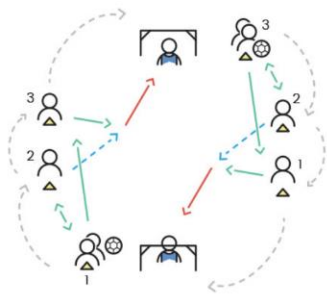
(15) Avslut ggr 2 med inlägg



Så här går det till

Spelare 1 börjar att driva bollen i ett sick-sack mönster mellan konerna för att sen ta ett avslut mellan och innan de två koner som satts som gräns för spelaren. Efter avslut tas en löpning direkt runt nästa kon (se illustration) för att få en pass av spelare 2. Spelare 1 passar bollen snett utåt till spelare 2 som kommer för att gå på avslut. Samtidigt som skott tas, slås en boll av en medspelare i ledet bakom spelare 2 ut i djupet till spelare 3, som tar emot och slår ett inlägg. Spelare 1 och 2 har då tagit löpningar in i boxen för att gå på avslut på inlägget från spelare 3. När de har tagit avslut från inlägget börjar en ny spelare från spelare etts position

(16) Avslut ggr 2 med inlägg

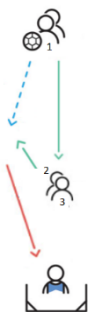


Så här går det till

Spelare 1 på vardera sida börjar med att passa bollen till spelare 2, som passar tillbaka till spelare 1. Spelare 1 passar sen till spelare 3 som passar den snett utåt till spelare 2 som går på avslut. Tänk på att sätta målen med lagom

avstånd så att dina spelare inte blir stillastående mellan passningarna utan måste röra sig hela tiden. Ett bra sätt är att de måste ta en löpning in i banan på cirka två meter innan de kan ta emot passen från spelare 1. Därmed slipper man stillastående spelare som väntar på passningar vid konerna

(17) Håll bort motspelare med avslut



Så här går det till

Spelare 1 passar bollen till spelare som passar bollen snett ut till någon av sidorna där spelare 1 skjuter. Spelare 3 ligger tätt i rygg på spelare 2 och försöker ta bollen av spelare 2. Efter att spelare 1 har tagit sitt avslut blir den spelare 2 och spelare 2 blir spelare 3

utveckling

Spelare 2 gör en mottagning på pass från spelare 1 och håller borta spelare 3 med kroppen för att sedan lägga en passning till spelare 1 som skjuter. Spelare 3 ska fortfarande försöka ta bollen av spelare 2

(18) Triangel med passning på yta

Så här går det till

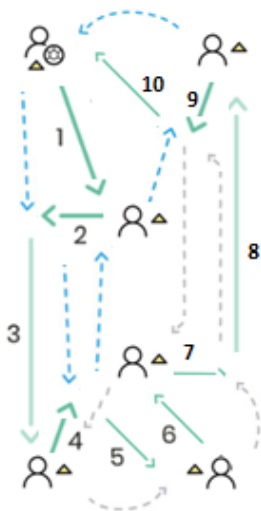


Ställ upp 3 koner så att det bildar en lagom stor triangel. Fördela 1 spelare vid varje kon. Spelare med boll passar bollen till medspelare i den ordning som siffrorna anger. När passning 3 är genomförd flyttar sig spelare med boll enligt

bild till nästa kon (kon 2). Spelare vid kon 2 flyttar sig till kon tre efter att hen har levererat passning nr. 5. Spelare vid kon 3 flyttar sig när passning nr. 4 är levererad för att återfå boll från spelare vid kon 2. När boll är mottagen efter.

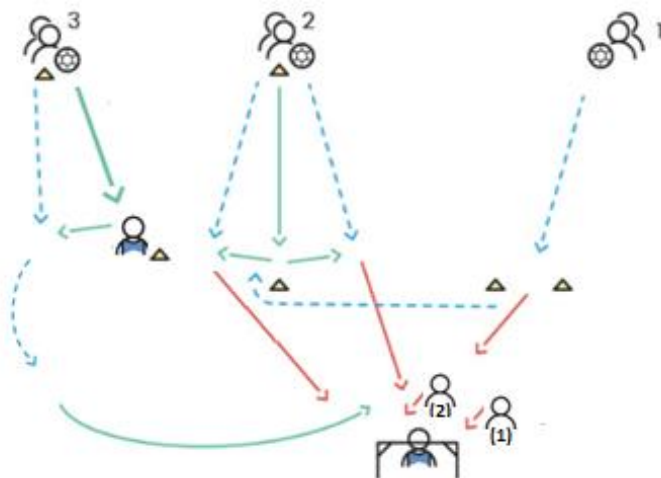
(19) Dubbel triangel

Så här går det till



Ställ upp 6 koner så att det bildar en lagom stor triangel. Fördela 1 spelare vid varje kon. Spelare med boll passar bollen till medspelare i den ordning som siffrorna anger. Spelare i övre triangel rör sig enligt blå markering efter avslutad passning och spelare i nedre triangel rör sig motsvarande i enligt grå markering

(20) Trippelavslut



Så här går det till

Ställ upp 3-4 spelare i led 1, 2 och 3. Spelare i led 1 transporterar bollen till konor där man fintar höger eller vänster och tar avslut på mål. Efter avslut förflyttar sig spelare till kon i mitten, där hen får passning från spelare i led 2. Spelare från led 1 släpper bollen diagonalt till spelare i led 2 (Spelare visar om man vill ha bollen till höger eller vänster), som går för avslut. När avslut 2 är genomfört förflyttar sig spelare i led 1 och 2 till positioner angivna med (), samtidigt passar spelare i led 3 tränare som passar bollen åter till spelare 3 som gör ett inlägg till spelare 1 och 2. Spelare 1 går till led 2, spelare 2 går till led 3 och spelare 3 går till led 1.

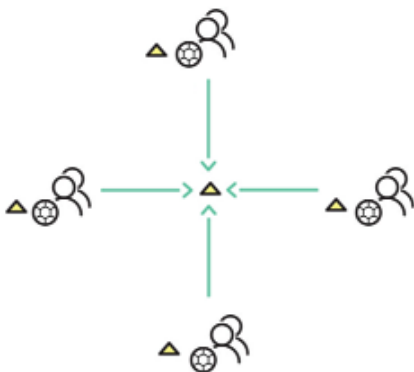
(21) Tottenham



Så här går det till

Ställ upp 2 koner med ca 2-3m avstånd. Fördela 1 spelare vid varje kon. Bollen passas mellan spelare diagonalt enligt bild. Först endast med höger fot, sedan med vänster fot. Passning ska ske som direktpassning.

(22) Teknikstjärna



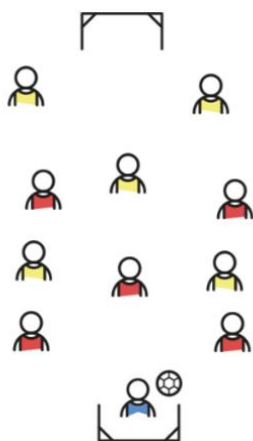
Så här går det till

Ställ upp 4 koner enligt bilden ca. 3-4m från mittenkonen (helst en stolpe i mitten). 8 Spelare deltar i övningen vilket gör den optimal om man är få ledare. Flera övningar går att genomföra utifrån uppställningen,

det är bara fantasin som begränsar. För att nämna några. övning **a** tom **c** bygger på att spelare springer mot mitten för att vända och passa bollen åter till spelare 2 i sitt led. Övning **d** bygger på att man transporterar bollen förbi mitten.

- a. Vändning - pass insida
- b. Sulvändning - pass
- c. Översteg -pass
- d. Spring med boll till motsatt sida, pass efter mitten

(23) Passningsspelet



Så här går det till

4st minimatchers på 5 minuter spelas.
Blå spelare är målvakt för båda lag.

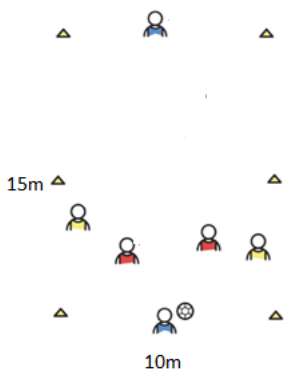
Match 1 och 3: Gult lag får göra mål,
rött lag får 1 mål när man genomfört
7 obrutna passningar

Match 2 och 4. Rött lag får göra mål,
gult lag får 1 mål när man
genomfört 7 obrutna passningar.

Räkna samman det total resultatet
när samtliga matcher är genomförda,

den med flest poäng vinner

(24) Possession



Så här går det till

Sätt upp en kvadrat med 6st konor ca. 15*10m. Utöka eller minska storleken på kvadraten beroende på ålder på deltagare. Fördela spelare i 3 lag, gul, blå och röd. Anfallande lag blir 4 mot 2 i spelformen och målsättningen är passa bollen inom laget tills dessa att motståndare blir trötta och lucka för poäng uppstår.

Ledare står vid markering 15m med bollar och spelar in nya till valfri blå spelare när boll lämnar kvadrat.

Spela 3st matcher om 5min där poäng erhålls för det anfallande laget då bollen spelats från kortsida till kortsida via spelare på planen. Eller när försvarande lag med kontroll tar bollen ut ur kvadraten.

Ex. Gult lag = Anfallande lag, Rött lag = Försvarande lag
För att gult lag ska erhålla poäng måste blå spelare vid markering 10m passa valfri gul spelare som passar vidare till blå spelare vid motsatt kortlinje. Blå spelare får spela till blå spelare, vid dessa tillfällen erhålls ej poäng

Rött lag får poäng när man bryter passning och kan transportera bollen utanför kvadraten med kontroll. Alla lag ska anfälla och försvara, räkna total poäng och utse segrare.

Öka gärna nivån genom att lägga till offside