

Smålands FF – Utbildningsläger 4

För flickor och pojkar 14 år



-
- | | |
|---------------------------------|---------|
| • Småland FF:s spelarutbildning | s. 2 |
| • Smålandsstilen | s. 3 |
| • Program | s. 4 |
| • Träningsupplägg | s. 5-38 |

Smålandsstilen

Smålandsstilen innebär att vi har höga förväntningar på dig både som person och fotbollsspelare och vi utgår ifrån att du uppträder som ett föredöme både på och utanför planen. Det innebär exempelvis:

- Ha som grundinställning att alltid hjälpa till om du kan. Visa uppskattning genom att tacka när någon hjälpt dig. Ha ett positivt kroppsspråk.
- Följ uppsatta tider.
- Vårda ditt språk både på och utanför fotbollsplanen.
- Sköt din kropp genom att äta, dricka och sova rätt så att du kommer väl förberedd till varje träning och match.
- Stäng av mobiltelefoner vid gemensamma samlingar. Använd endast ytterkläder, mössa och keps utomhus.
- Ha rätt material (benskydd, vattenflaska) på träning och match. Använd endast fotbollsskor och bollar på fotbollsplanen. Pga. skaderisken används inte smycken.
- Godis, chips och läsk får endast förtäras efter sista gemensamma måltiden för dagen.

Program

Tid	Aktivitet	Noteringar
09.00	Samling för spelarna	Incheckning och avprickning Presentation av instruktörerna Genomgång av dagen Gruppindelning Genomgång av Smålandsstilen Genomgång av brandföreskrifter och återsamlingsplats.
09:50	Förberedelseträning	Aktivering Dynamisk rörlighet Löpteknik Fotarbete Hoppa – landa – löp
10.00-11.30	Träning 1	Spelets skede/tema: Speluppbyggnad/Spelbarhet och spelavstånd
11.45	Lunch	
12.30-13.15	Teori spelare	Ämne för spelarna: Fotbollsfys
13.30-15.00	Träning 2	Spelets skede/tema: Komma till avslut och göra mål/Djupledsspel
15.15	Sammanfattning av dagen med spelare	

**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

FÖRBEREDELSETRÄNING

Övrigt - Annat syfte 9 övningar. Nivåer: 4, 5

Förberedelseträningen genomförs på plan 10 minuter innan träningen börjar men ska även integreras med första färdighetsövning/spelövningen. Den totala tiden för förberedelseträning blir 20 - 30 min.

Förberedelseträning innehåller 5 fotbollsfysiska övningskategorier där man tränar de fysiska kategorierna fotbollskoordination, fotbollsrörlighet, fotbollsstyrka och fotbollssnabbhet.

- Aktivering (Aktiverande styrkeövningar för främst ben och bål)
- Dynamisk rörlighet (Aktiv och passiv rörlighet, koordination)
- Löpteknik (Löpteknik framåt, bakåt och åt sidan)
- Fotarbete (Koordination, frekvens och aktionssnabbhet)
- Hoppa, landa och löp (Utveckla inbromsnings- och landningsförmåga. Förbättra explosivare fotbollsaktioner. Riktningsförändringar och accelerationssnabbhet.)

Övningar i träningspasset:

- 1 TUBU Praktik 1 - Höftaktivering - höftlyft
- 2 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Bålaktivering - sidoplanka, benrörelser framåt och bakåt med det övre respektive undre benet
- 3 TUBU Praktik 1 - Bålaktivering - handpromenad
- 4 TUBU Praktik 1 - Dynamisk rörlighet - benpendling
- 5 TUBU Praktik 1 - Dynamisk rörlighet - sidledsförflyttning med rörlighetsövningar
- 6 TUBU Praktik 1 - Löpteknik framåt, bakåt och i sidled - marschera
- 7 TUBU Praktik 1 - Fotarbete - stegkombinationer över en linje
- 8 TUBU Praktik 1 - Hoppa, landa, löp - fotbollscirkel med hoppa, landa, löpa från fyra håll
- 9 TUBU Praktik 1 - Hoppa, landa, löp - hopp med duell

TUBU PRAKTIK 1 - HÖFTAKTIVERING - HÖFTLYFT

Vad?

Aktivering

Varför?

Aktivering innebär lättare styrkeövningar som spelaren genomför under förberedelseträning för att stabilisera bålén, höften och axlarna samt styrkeövningar för kroppens övriga muskler.

Hur?

Ligg på rygg med huvudet i marken och med armarna längs kroppen.

Böj i knäna så att fötterna kommer så nära ändan som möjligt – endast hälarna ska vara i marken.

Pressa ner hälarna mot marken så att sätet lyfts uppåt.

Fokusera på att aktivera sätesmusklerna i rörelsen.

Anvisningar

Variant

Ligg på rygg med fötterna så nära sätet som möjligt och håll en boll mellan knäna. Pressa knäna mot bollen. Pressa hälarna mot marken så att höften lyfts uppåt.

Variant

Ligg på rygg med fötterna så nära sätet som möjligt. Ha ett miniband runt knäna och pressa knäna utåt. Pressa hälarna mot marken så att höften lyfts uppåt.

Stegring

Genomför ett höftlyft med ett ben i marken och det andra benet så högt upp som möjligt mot magen. Pressa ena handen mot det knä som är fritt i luften under hela rörelsen.

TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - BÅLAKTIVERING - SIDOPLANKA, BENRÖRELSER FRAMÅT OCH BAKÅT MED DET ÖVRE RESPEKTIVE UNDERBENET

Vad?

Aktivering

Varför?

Aktivering innebär lättare styrkeövningar som spelaren genomför under förberedelseträning för att stabilisera bålén, höften och axlarna samt styrkeövningar för kroppens övriga muskler.

Anvisningar

Ligg på sidan med höger underarm i marken.

Sätt utsidan av höger fot mot marken och håll vänster hand mot vänster sida av höften.

Rikta blicken framåt och håll kroppen i en naturligt sträckt position.

För vänster ben framåt och bakåt och rör marken med vänster fot framför respektive bakom kroppen.

Ligg på sidan med höger underarm i marken.

Sätt insidan av vänster fot i marken.

Rikta blicken framåt och håll kroppen i en naturligt sträckt position.

För höger ben framför respektive bakom kroppen.



TUBU PRAKTIK 1 - BÅLAKTIVERING - HANDPROMENAD

Vad?

Aktivering

Varför?

Aktivering innebär lättare styrkeövningar som spelaren genomför under förberedelseträning för att stabilisera bålén, höften och axlarna samt styrkeövningar för kroppens övriga muskler.

Anvisningar

Stå med händerna och fötterna i marken och håll knäna sträckta.

Gå framåt med händerna med små steg så långt du orkar.

Håll ryggen rak under hela rörelsen och undvik att svanka i ländryggen.

Gå sedan framåt med fötterna tills de kommer fram till händerna.



TUBU PRAKTIK 1 - DYNAMISK RÖRLIGHET - BENPENDLING

Vad?

Fotbollsrörlighet

Varför?

Genom att kombinera rörlighet med koordination (kroppskontroll) tränar fotbollsspelaren sin rörlighet på ett matchlikt sätt.

Anvisningar

Stå med rak kropp och håll i en stolpe.

Pendla fram och tillbaka med det inre benet.

Pendla rytmiskt fram och tillbaka med den yttre armen.

Rikta blicken framåt och håll upp huvudet och bröstkorgen under hela pendelrörelsen.

Varianter

- 1 Håll i stolpen med båda händerna och pendla benet i sidled.
- 2 Pendla utan att hålla i stolpen för att även träna balansen.



TUBU PRAKTIK 1 - DYNAMISK RÖRLIGHET - SIDLEDSFÖRFLYTTNING MED RÖRLIGHETSÖVNINGAR

Vad?

Fotbollsrörlighet

Varför?

Genom att kombinera rörlighet med koordination (kroppskontroll) tränar fotbollsspelaren sin rörlighet på ett matchlikt sätt.

Anvisningar

Stå i försvarsställning.

Gör sidledsförflyttningar 3-5 meter från höger till vänster och tillbaka.

Behåll låg tyngdpunkt och stort avstånd mellan fötterna.

Gör följande rörelser precis efter inbromsningen och före riktningsförändringen:

- 1 utfallsteg åt sidan (ljumskar)
- 2 utfallsteg med ena benet bakom det andra (sätet)
- 3 luta framåt med hälen mot sätet (lårets framsida och baksida)
- 4 framåtlutande flygplan (lårets baksida)
- 5 knäkram (sätet).



TUBU PRAKTIK 1 - LÖPTEKNIK FRAMÅT, BAKÅT OCH I SIDLED - MARSCHERA

Vad?

Löpteknik

Varför?

Syftet med att träna löpteknik är att förbättra spelarens förmåga att skapa kraft i frånskjutet vid acceleration i olika riktningar och att använda armarna på bästa möjliga sätt vid dessa aktioner.

Anvisningar

Gå framåt, bakåt och i sidled.

Rikta blicken "på spelet" och håll ryggen rak.

Sätt i främre delen av foten.

Skjut ifrån med kraft i varje steg och pendla armarna kraftigt bakåt.

Variant

På samma sätt men håll en medicinboll på raka uppåtsträckta armar.



TUBU PRAKTIK 1 - FOTARBETE - STEGKOMBINATIONER ÖVER EN LINJE

Vad?

Fotarbete

Varför?

Genom att träna fotarbetet utvecklar spelaren sin förmåga att snabbt kunna förändra rörelseriktningen och flytta fötterna på små ytor. Spelaren behöver både kunna finta och lura en motspelare och själv kunna reagera på motspelarnas finter. Därför kan man kombinera fotarbetsövningar med att spelaren ska reagera på synintryck eller finta en motspelare.

Anvisningar

Stå i försvarsställning. Gör följande stegkombinationer under 4 sekunder:

- 1 Snabba sidhopp.
- 2 Hoppa och rotera höften så att fötternas vinkel ändras.
- 3 Hoppa på ena foten upp och ner på stället och flytta samtidigt den andra foten i sidled över linjen.
- 4 Stå extra brett mellan fötterna och hoppa ut och ihop med benen, behåll minst axelbredd mellan fötterna under hela rörelsen.
- 5 Stå på ett ben, hoppa från sida till sida.
- 6 Stå på ett ben, hoppa framåt och bakåt.
- 7 Stå på ett ben, hoppa med rotation.



TUBU PRAKTIK 1 - HOPPA, LANDA, LÖP - FOTBOLLSCIRKEL MED HOPPA, LANDA, LÖPA FRÅN FYRA HÅLL

Vad?

Hoppa-landa-löp

Varför?

Genom att först lära sig att landa och bromsa vänjer sig spelaren vid belastningen och förbättrar sin bromsförmåga. Att kasta och fånga en medicinboll samt övningar med motståndsgummiband ingår också i denna övningskategori.

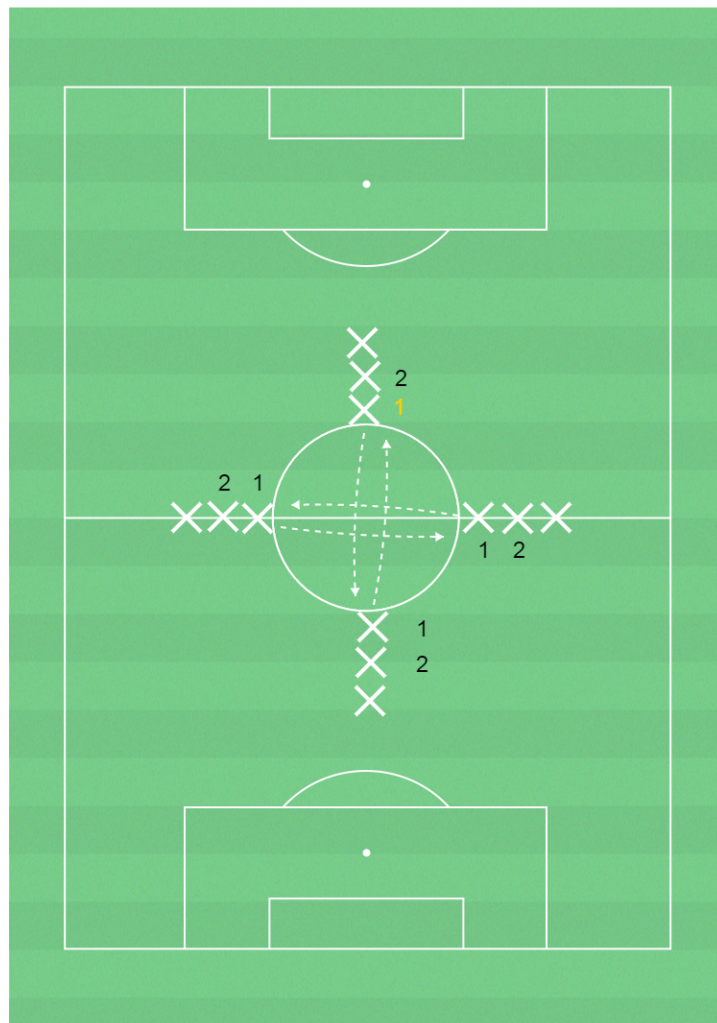
Anvisningar

16 spelare placeras på fyra led - klockan 12, klockan 3, klockan 6 och klockan 9.

Den förste spelaren i varje led löper samtidigt rakt över till motsatt led.

Löpningarna föregås av följande:

- 1 Spelaren först i kön står med ryggen mot spelare två, hoppar rakt upp i luften, får en tackling i luften av spelare 2 och löper till motsatt led.
- 2 Spelaren först i kön står med magen mot spelare 2, hoppar, får tackling i magen av spelare 2, vänder och löper.
- 3 Spelaren först i kön står med sidan mot spelare 2, hoppar, får tackling i sidan av spelare och löper.



TUBU PRAKTIK 1 - HOPPA, LANDA, LÖP - HOPP MED DUELL

Vad?

Hoppa-landa-löp

Varför?

Genom att först lära sig att landa och bromsa vänjer sig spelaren vid belastningen och förbättrar sin bromsförmåga. Att kasta och fånga en medicinboll samt övningar med motståndsgummiband ingår också i denna övningskategori.

Hur?

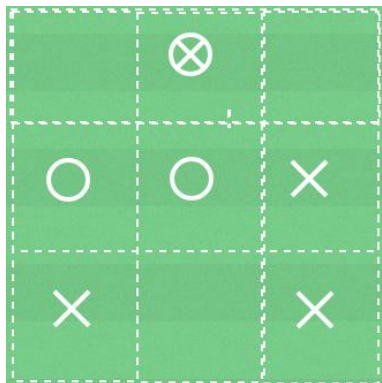
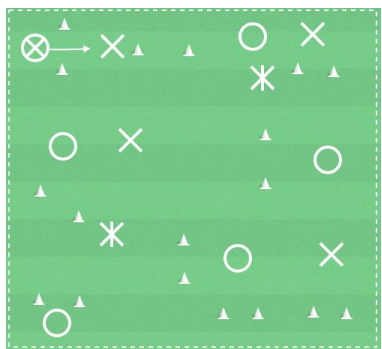
Spelaren ska hoppa och landa stabilt med knäna över fötterna och med lätt böjning i knäna och höftleden. Övningarna bör varieras för att utveckla spelarens koordination.

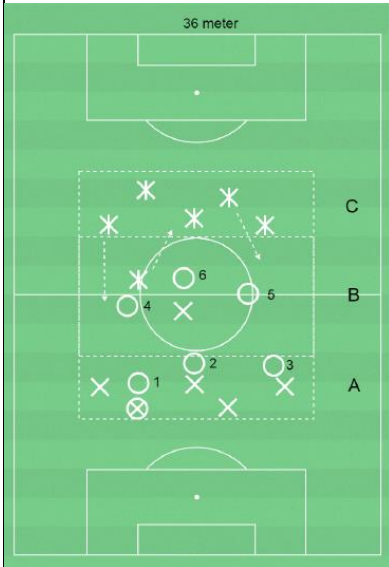
Anvisningar

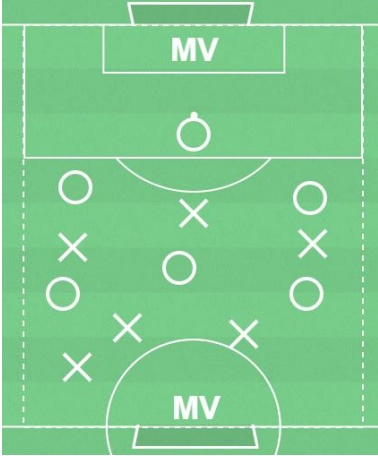
Välj någon av hoppriktningarna och bestäm hur spelarna ska landa. Låt dem eventuellt löpa några meter efter landningen.

Arbeta parvis. A hoppar samtidigt som B knuffar A när denne är i luften. Utmaningen är att landa enligt anvisningarna. OBS! Landa alltid med knä över fot och med lätt böjda knän och lätt böjning i höftleden. Detta förebygger skador.



Träning 1		
Spelets skede/tema: Speluppbyggnad/Spelbarhet och spelavstånd		Tid: 90 min
Vad Färdighetsövning – Spelbarhet och spelavstånd Varför Ge bollhållaren flera passningsalternativ Hur – Frågeexempel och svar - Hur ska du möta bollen om du snabbt ska bli rättvänd? <i>Öppna en yta genom att göra en avledande rörelse och möta halvt rättvänd i vinkel.</i> - Hur vet du vart det finns en yta för dig att göra dig spelbar i vinkel för bollhållaren? <i>Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.</i>	Öva - organisation 6 spelare, yta 12 x 9 meter (9 delytor om vardera 4 x 3 meter), bollar, västar och koner. Öva - anvisningar Spel 4 mot 2. Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid. Fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning. Sammanfatta Vad var viktigt?	Tid: 20 min 
Vad Spelövning – Spelbarhet och spelavstånd Varför Ge bollhållaren flera passningsalternativ Hur – Frågeexempel och svar - Hur gör du dig spelbar? <i>Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.</i> - Hur gör du för att veta var du ska placera dig? <i>Jag tittar upp för att se var bollhållaren, medspelare</i>	Öva - organisation 12 spelare, spelplan 50 x 40 meter med 9 stycken små mål, bollar, koner och västar. Öva - anvisningar Spel 5 mot 5 plus 2 spelare som alltid spelar med det bollhållande laget. Lagen gör mål genom att passa bollen genom valfritt mål till en medspelare som tar emot bollen. Spelarna får inte använda samma mål två gånger i rad efter varandra.	Tid: 25 min 

<i>och motspelarna finns.</i>	Sammanfatta Vad var viktigt?	
Vad Spelövning - Spelövning – Spelbarhet och spelavstånd Varför Ge bollhållaren flera passningsalternativ Hur Sök spelbarhet med varierande spelavstånd	Öva - organisation 18 spelare, spelplan 60 x 36 meter, bollar, koner och västar. Öva - anvisningar Dela in planen i tre zoner; A, B och C. Dela in spelarna i tre lag och placera lagen i var sin zon. Lag X ska försöka nå lag * med en passning. 3 spelare i lag O för _lyttar sig till zon A för att försöka erövra bollen. Övriga 3 spelare i lag O (O4, O5 och O6) täcker ytor i zon B. Spelare i både lag X och i lag * får vara i zon B för att bli spelbara. Om bollen spelas över till lag * vänder övningen och O4, O5 och O6 försvarar i zon C. Om lag O erövrar bollen byter man försvarande lag. Tränaren sätter igång spelet med en ny boll. Sammanfatta Vad var viktigt?	Tid: 20 min 
Vad Spelövning – Spelbarhet och spelavstånd Varför Ge bollhållaren flera passningsalternativ	Öva - organisation 2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 50 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar. Öva - anvisningar Spel 6 mot 6 med målvakter.	Tid: 25 min

Hur – Frågeexempel och svar 1. Hur gör du dig spelbar? <i>Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.</i> 2. Hur vet du vart det finns en yta för dig att göra dig spelbar i vinkel för bollhållaren? <i>Jag ser vilka ytor som är lediga och söker mig dit.</i>	Sammanfatta Vad var viktigt?	
--	---	---

**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

UTBILDNINGSLÄGER 4 - TRÄNING 1

Övrigt - Annat syfte
12 övningar. Nivåer: 3

Övning 1: Fotbollsfys, löpteknik, aktivering, sidledsförflyttning, mångsteg mm. i valfri ordning. 15 min.

Övning 2: Speldjup bakåt. 15 min.

Övning 3: Djupledsspel och friläge FÖ 1. 15 min.

Övning 4: Djupledsspel och friläge FÖ 3. 15 min.

Övning 5: Spelövning med utespelare. 25 min.

Uppmuntra målvakterna att träna på anfallsspelet hemma i sina egna föreningar.

Uppmuntra målvakterna att träna på koordination och fotbollsfys hemma i sina egna föreningar.

Instruktioner till målvakt i spelet:

- När är vi aktivt spelbara bakåt? - När medspelare är felvända eller felvända med press.
- När passar vi framför och när passar vi till?
- Hur kan du arbeta med din utgångsposition i anfall?
- Hur kan du arbeta med din utgångsposition i försvar?

Övningar i träningspasset:

Målvakt B - Sidledsförflyttning med rörlighetsövningar

Målvakt B - Rörlighet med boll

Målvakt B - Mångsteg

Målvakt B - Handpromenad

Målvakt B - Armbåge ner-upp

Målvakt B - Benpendlingar

Målvakt B - Hoppstyrketräning

Målvakt B - Pressrörelse med benen - utfallssteg framåt och bakåt

Målvakt B - Pressrörelser med armarna

Målvakt B - Speldjup bakåt - ta emot och passa bollen med fotens insida (FÖ 1)

Målvakt B - Djupledsspel-friläge - fånga djupledspassning - greppteknik (FÖ 1)

Målvakt B - Djupledsspel-friläge - kasta sig och avstyra dribbling - fallteknik (FÖ 3)

MÅLVAKT B - SIDLEDSFÖRFLYTNING MED RÖRLIGHETSÖVNINGAR

Fotbollsrörlighet

För att utveckla målvaktens förmåga att utföra målvaktsaktioner med högre explosivitet krävs grundträning av de fysiska kvaliteterna: koordination, styrka, rörlighet och snabbhet.

Genom att kombinera rörlighet med koordination tränas målvaktens rörlighet på ett funktionellt sätt.

Stå i utgångsställning för skott.

Gör sidledsförflyttningar på 3-5 meter från höger till vänster och tillbaka.

Behåll låg tyngdpunkt och stort avstånd mellan fötterna.

Gör följande rörelser precis efter inbromsningen och före riktningsförändringen:

- utfallsteg åt sidan (ljumskar)
- utfallsteg med ena benet bakom det andra (sätet)
- häl till sätet (lårets framsida)
- framåtlutande flygplan (lårets baksida)
- knäkram (sätet).

MÅLVAKT B - RÖRLIGHET MED BOLL

Fotbollsrörlighet

För att utveckla målvaktens förmåga att utföra målvaktsaktioner med högre explosivitet krävs grundträning av de fysiska kvaliteterna: koordination, styrka, rörlighet och snabbhet.

Genom att kombinera rörlighet med koordination tränas målvaktens rörlighet på ett funktionellt sätt.

Parvis med en boll per par.

Stå med ryggarna mot varandra. Lämna bollen över huvudet och mellan benen.

Stå med ryggarna mot varandra. Roter överkroppen och lämna över bollen.

Den ena målvakten sitter på ändan med raka ben och vinklar ut benen. Partnern släpper en boll ovanför foten. Målvakten böjer sig framåt, fångar bollen och kastar tillbaka den.

Målvakterna står mitt emot varandra – avstånd cirka 4 meter. A kastar en boll vid sidan om B som passar tillbaka bollen på volley. Kasta högt och utmana rörligheten.

MÅLVAKT B - MÅNGSTEG

Löpteknik

Förberedelseträning för explosiva aktioner sätter igång stora muskelgrupper och höjer kroppstemperaturen.

Målvakter med bra rörelseförmåga kan också accelerera, bromsa och ändra riktning med hög kvalitet.

Gör ett frånskjut med ena benet och hoppa framåt snett uppåt, "häng" i luften mellan stegen.

MÅLVAKT B - HANDPROMENAD

Aktivering

Förberedelseträning för explosiva aktioner sätter igång stora muskelgrupper och höjer kroppstemperaturen.

Lättare styrkeövningar för att stabilisera bål, höft och axlar samt styrkeövningar för övriga kroppen.

Stå med händerna och fötterna i marken och med sträckta knän. Gå framåt med händerna med små steg så långt du orkar.

Ha ryggen rak under hela rörelsen. Undvik att svanka i ländryggen. Gå sedan framåt med fötterna tills de kommer fram till händerna.

MÅLVAKT B - ARMBÅGE NER-UPP

Fotbollsrörlighet

För att utveckla målvaktens förmåga att utföra målvaktsaktioner med högre explosivitet krävs grundträning av de fysiska kvaliteterna: koordination, styrka, rörlighet och snabbhet.

Genom att kombinera rörlighet med koordination tränas målvaktens rörlighet på ett funktionellt sätt.

Stå på alla fyra och för ändan ner mot hälarna.

Pressa ena handen snett ner och fram i marken.

Lägg den andra handen på nacken.

För armbågen in under magen mot motsatt knä.

För armbågen uppåt så högt som möjligt.

Övningen ska kännas i bröstryggen.

MÅLVAKT B - BENPENDLINGAR

Fotbollsrörlighet

För att utveckla målvaktens förmåga att utföra målvaktsaktioner med högre explosivitet krävs grundträning av de fysiska kvaliteterna: koordination, styrka, rörlighet och snabbhet.

Genom att kombinera rörlighet med koordination tränas målvaktens rörlighet på ett funktionellt sätt.

Stå med rak kropp och håll i en stolpe.

Pendla fram och tillbaka med det inre benet.

Pendla rytmiskt fram och tillbaka med den yttre armen.

Rikta blicken uppåt och håll upp huvudet och bröstkorgen under hela pendelrörelsen.

Varianter

Håll i stolpen med båda händerna och pendla benet i sidled.

Pendla utan att hålla i stolpen. Då tränar du även balansen.

MÅLVAKT B - HOPPSTYRKETRÄNING

Fotbollsstyrka

För att utveckla målvaktens förmåga att utföra målvaktsaktioner med högre explosivitet krävs grundträning av de fysiska kvaliteterna: koordination, styrka, rörlighet och snabbhet.

Hoppa och landa stabilt med knä över fot och med lätt böjning i höftleden.

Variera övningarna vilket även utvecklar målvakternas koordination.

Planera hoppen genom att kombinera fotposition och hoppriktning och var försiktig med belastningsstegringen.

Rephoppning är ett utmärkt sätt att introducera hoppstyrketräning för målvakter.

För god variation växlar målvakterna fotposition, landningar och hoppriktning.

Belastningsstegring

1. Spelaren landar med olika fotpositioner: jämfota, i split, på ett ben.

2. Hopp utan att spelaren sjunker ner från sin landningsposition.

3. Hopp som föregås av snabb nersjunkning.

4. Direkthopp över häck

- Låg höjd

- Hög höjd

Underlaget kan påverka belastningen. Ett hårt underlag ger ökad belastning.

MÅLVAKT B - PRESSRÖRELSE MED BENEN - UTFALLSSTEG FRAMÅT OCH BAKÅT

Fotbollsstyrka

För att utveckla målvaktens förmåga att utföra målvaktsaktioner med högre explosivitet krävs grundträning av de fysiska kvaliteterna: koordination, styrka, rörlighet och snabbhet.

Ta ett långt utfallssteg framåt med knät ovanför och i samma riktning som foten.

Bromsa rörelsen på nervägen.

Tryck ifrån explosivt med det främre benet och ta ett steg bakåt med samma ben.

Bromsa rörelsen på nervägen och tryck ifrån explosivt på uppvägen.

MÅLVAKT B - PRESSRÖRELSER MED ARMARNA

Fotbollsstyrka

För att utveckla målvaktens förmåga att utföra målvaktsaktioner med högre explosivitet krävs grundträning av de fysiska kvaliteterna: koordination, styrka, rörlighet och snabbhet.

Stå med händer – något bredare än axelbredd – och fötter i marken, blicken ner och med rak kropp.

Bromsa rörelsen på nervägen och öka farten på uppvägen.

Variation:

Rulla en fotboll mellan händerna före armböjningen.

Lyft ena knät fram mot armbågen när du böjer armen.

MÅLVAKT B - SPELDJUP BAKÅT - TA EMOT OCH PASSA BOLLEN MED FOTENS INSIDA (FÖ 1)

Speluppbyggnad

Förbereda kroppen för träning. Delta i speluppbyggnaden.

Frågeexempel

Tänk på (ta emot bollen)

Hur sätter du stödjebenet?

Hur gör du med foten när du tar emot bollen?

Tänk på (passa)

Hur gör du med passningsfoten innan du passar?

Hur gör du med tillslagsbenet innan och när du passar?

3 målvakter, 2 mål, avstånd 20-30 meter, bollar och koner.

Mv1 passar till Mv2 som tar emot bollen och passar till Mv3.

Mv1 och Mv2 byter position.

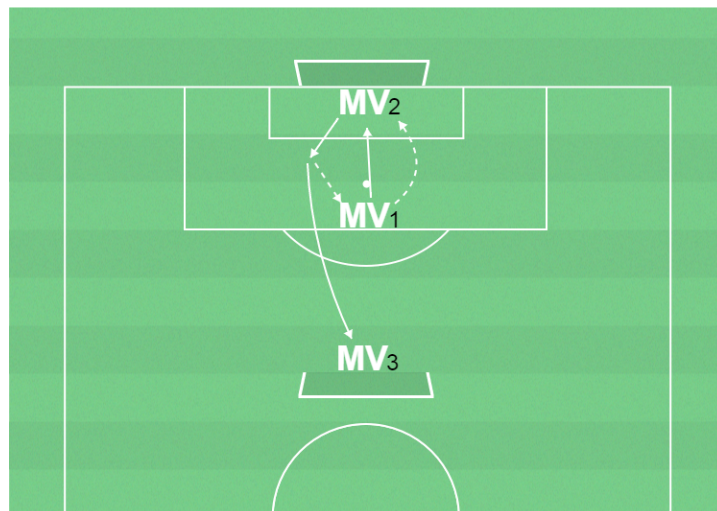
Mv3 tar emot bollen och passar till Mv2 som passar tillbaka till Mv3.

Mv3 tar emot bollen och passar till Mv1.

Mv1 tar emot bollen och passar till Mv3.

Alternativ

Målvakterna passar med ett tillslag.



MÅLVAKT B - DJUPLEDSSPEL-FRILÄGE - FÅNGA DJUPLEDSPASSNING - GREPPTEKNIK (FÖ 1)

Förhindra och rädda avslut

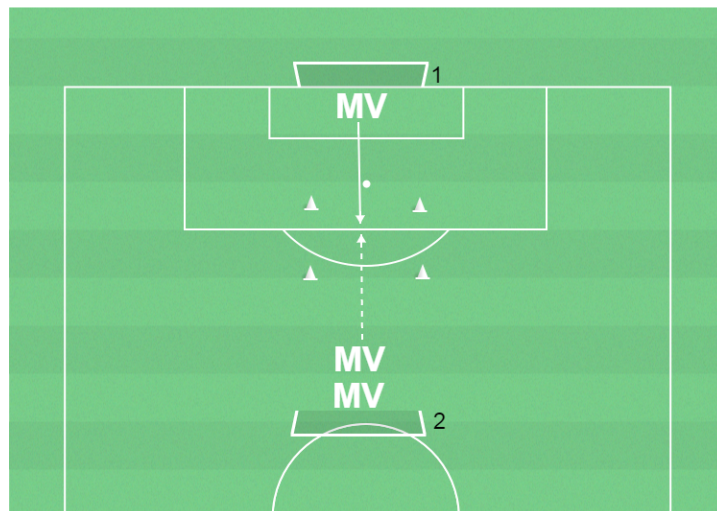
Förhindra motspelaren att göra mål.

Frågeexempel

Vilken utgångsställning har du för att snabbt komma i väg?

Hur håller du händerna när du fångar bollen?

Hur kan du göra för att behålla farten nära du fångar bollen?



3 målvakter, 2 mål, avstånd 30 meter, bollar och koner.

Mv1 spelar bollen lågt på helvolley mot ytan mellan konerna.

Mv2 löper fram och fångar bollen innan den studsar.

Mv2 lämnar bollen till Mv3 och går själv till mål 1.

Mv3 spelar bollen lågt på helvolley mot ytan mellan konerna.

Mv1 löper fram och fångar bollen innan den studsar.

MÅLVAKT B - DJUPLEDSSPEL-FRILÄGE - KASTA SIG OCH AVSTYRA DRIBBLING - FALLTEKNIK (FÖ 3)

Förhindra och rädda avslut

Förhindra motspelaren att dribbla och avsluta.

Frågeexempel

3 målvakter, 1 mål, bollar och koner.

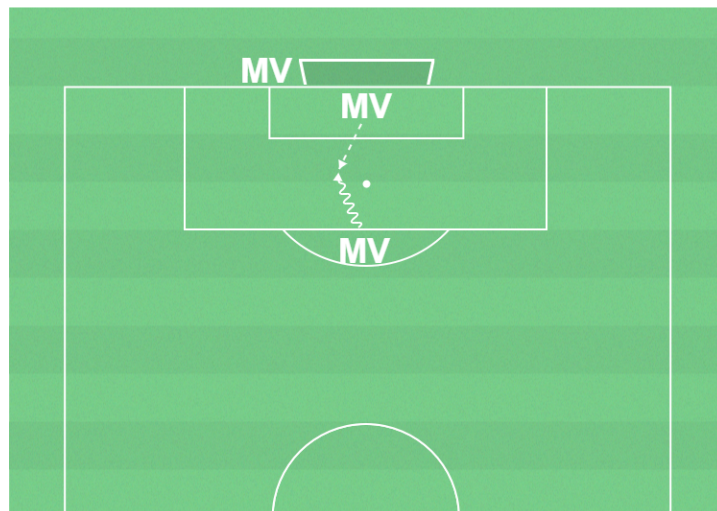
Mv1 driver bollen mot mål och försöker dribbla förbi Mv2.

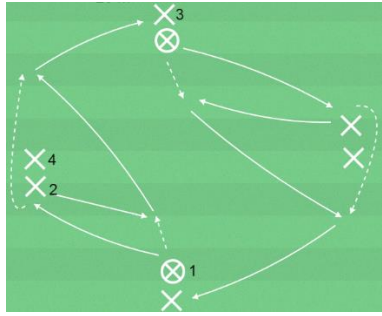
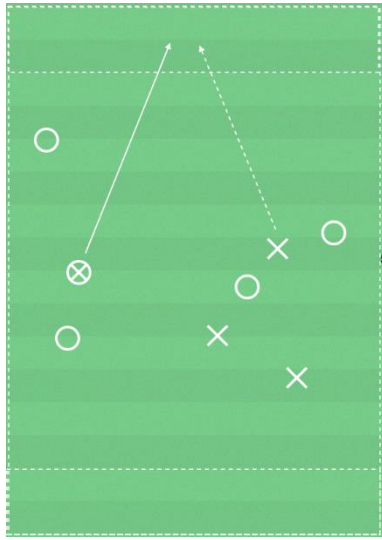
Mv2 hindrar dribblingen genom att kasta sig och fånga bollen.

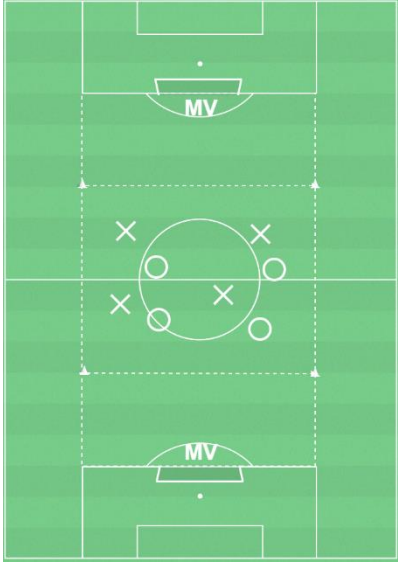
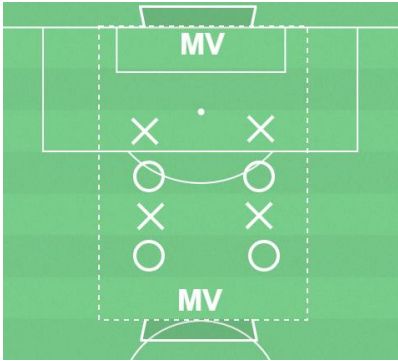
Mv1 ställer sig vid sidan om målet.

Mv2 driver bollen mot mål och försöker dribbla förbi Mv3.

Mv3 hindrar dribblingen genom att kasta sig och fånga bollen.



Träning 2		
Spelets skede/tema: Komma till avslut och göra mål/Djupledsspel		Tid: 90 min
Vad Färdighetsövn. – Djupledsspel Varför Erövra spelytor Hur – Frågeexempel och svar <i>Djupledslöpande spelaren:</i> - När ska du löpa i djupled för att få en passning? <i>Jag löper när jag ser att bollen är på väg till en opressad medspelare som är rättvänd.</i> <i>Bollhållaren:</i> - Vart ska du spela bollen i förhållande till bollhållaren? <i>Jag ska spela bollen på ytan framför medspelaren.</i>	Öva - organisation 8 spelare, yta 30 x 25 meter, bollar och koner. Öva - anvisningar X1 passar till X2 som möter och gör tillbakaspel till X1. X1 passar framför X2 som löper i djupled. X2 passar till X3. X1 tar X2:s plats, och X2 ställer sig bakom X3. Övningen körs parallellt på motsatt sida. <u>Stegring</u> X4 agerar passiv motspelare till X2. Sammanfatta Vad var viktigt?	Tid: 20 min 
Vad Spelövning – Djupledsspel Varför Erövra spelytor Hur – Frågeexempel och svar <i>Djupledslöpande spelaren:</i> När ska du löpa i djupled för att få en passning? <i>Jag löper när jag ser att bollen är på väg till en opressad medspelare som är rättvänd.</i>	Öva - organisation 8 spelare, spelplan 50 x 30 meter, bollar, koner och västar. Öva - anvisningar Spel 4 mot 4. Lagen får poäng genom att spela bollen till en spelare som löper in i motståndarnas försvarszon. Inga försvarsspelare i egen försvarszon. Sammanfatta Vad var viktigt?	Tid: 25 min 

Vad Spelövning – Djupledsspel Varför Erövra spelytor Hur – Frågeexempel och svar Djupledslöpande spelaren: 1. Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare? <i>Jag ska kunna se motspelaren och bollen.</i> Bollhållaren: 1. Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar? <i>Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.</i>	Öva - organisation 2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 70 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar. Öva - anvisningar Spel 4 mot 4 i mittzonen. Lagen skapar målchans genom att spela in bollen i anfallszonen till djupledslöpande medspelare. Inga försvarsspelare i egen försvarszon. <u>Stegring</u> En försvarsspelare får försvara i egen försvarszon när bollen har spelats in i zonen. Sammanfatta Vad var viktigt?	Tid: 20 min 
Vad Spelövning – Djupledsspel Varför Erövra spelytor Hur – Frågeexempel och svar Djupledslöpande spelaren: 1. Vad behöver du kunna se när du markerar en motspelare? <i>Jag ska kunna se motspelaren och bollen.</i> Bollhållaren: 1. Hur nära motspelaren ska du vara när du markerar? <i>Jag ska kunna bryta dåligt slagna passningar och slarviga mottagningar.</i>	Öva - organisation 2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 40 x 25 meter med 2 mål, bollar, koner och västar. Öva - anvisningar Spel 4 mot 4 med målvakter. Lagen ska sträva efter att skapa mycket djupledsspel. Sammanfatta Vad var viktigt?	Tid: 25 min 



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

UTBILDNINGSLÄGER 4 - TRÄNING 2

Övrigt - Annat syfte
8 övningar. Nivåer: 3

Övning 1: Koordination, hoppa landa, rörlighet 10-15 min.

Övning 2: Igångsättning kast och volley FÖ 2+3. 15 min.

Övning 3: Fallteknik FÖ 2. 15 min.

Övning 4: Spelövning med utespelare. 20 min.

Övning 5: Spelövning med utespelare. 25 min.

OBS: I övning 3 säger vi inte vilken sida bollen kommer på för att uppmuntra beslutsfattande.

Instruktioner till målvakt i spelet: (Fördela instruktionspunkterna över de två spelövningarna)

- Var är din bästa position för att kunna agera offensivt vid genombrottsspel/instick i olika skeden?
- Hur gör du om motståndaren kommer fri med dig och avslutar? - Jag kommer nära motståndaren och blockerar avslutet.
- Hur gör du när motspelaren avslutar? - Jag stannar precis innan motspelaren avslutar så att jag har bra balans och kan rädda avslutet.
- När används vilken teknik för igångsättning?
- När passar vi framför och när passar vi till medspelare?

Uppmuntra målvakterna att träna på anfallsspelet, koordination och fotbollsfys hemma i sina egna föreningar.

Övningar i träningspasset:

Koordination Nicka-fånga

Anfallsspel - Speluppbyggnad/Kontring - Igångsättning - Färdighetsövning 2

Anfallsspel - Speluppbyggnad/Kontring - Igångsättning - Färdighetsövning 3

Målvakt B - Kasta sig och fånga djupledspassning - fallteknik (FÖ 2)

KOORDINATION NICKA-FÅNGA

Fotbollskoordination

För att lära sig ta beslut med kort betänketid

Fånga boll:

- Håll ihop tummarna och spreta med resten av fingrarna
- Möt bollen med bågga armarna och fånga bollen med följsam rörelse

2 och 2

1 boll

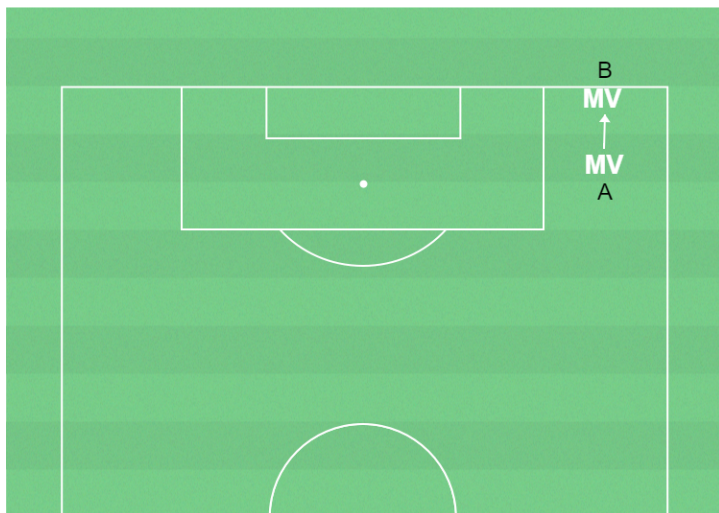
1-3 meters avstånd

Målvak A kastar bollen till Målvakt B och säger i samband med detta "fånga" eller "nicka".

Efter cirka 10 repetitioner byter Målvakt B och Målvakt A roller.

Stegring:

- Tvärtom: "Fånga" = Nicka och "Nicka" = Fånga.
- Ange fånga eller nicka efter att du kastat bollen för kortare betänketid.
- Öka tempot



ANFALLSPEL - SPELUPPBYGGNAD/KONTRING - IGÅNGSÄTTNING - FÄRDIGHETSÖVNING 2

Speluppbyggnad

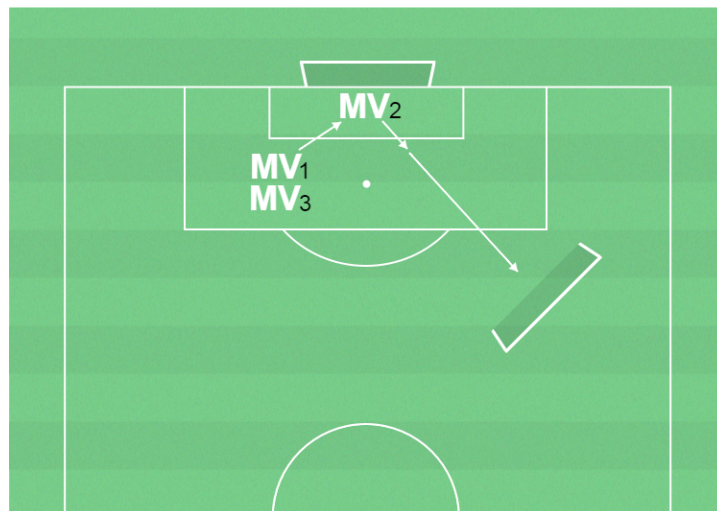
Starta speluppbyggnad.

Frågeexempel

Hur står du med kroppen innan du kastar ut bollen?

Hur gör du med armarna i början av kastet?

Hur gör du för att bollen ska gå snett neråt mot en tänkt medspelare.



3 målvakter, 2 mål avstånd 30-40 meter och bollar.

Mv1 kastar bollen till Mv2 som ett inlägg.

Mv2 gör ett utkast in i det tomma målet.

Mv1 går in i målet.

Mv3 kastar bollen till Mv1 som ett inlägg.

Mv1 gör ett utkast in i det tomma målet.

Byt riktning.

ANFALLSPEL - SPELUPPBYGGNAD/KONTRING - IGÅNGSÄTTNING - FÄRDIGHETSÖVNING 3

Speluppbyggnad

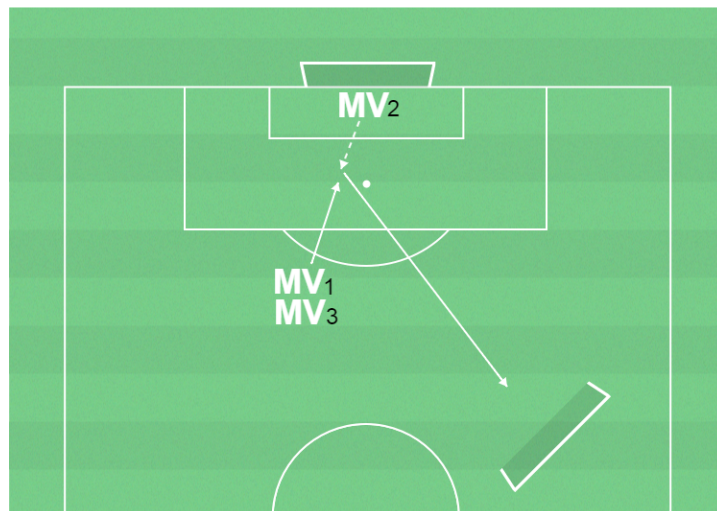
Behålla bollen inom laget.

Frågeexempel

Hur står du med kroppen innan du spelar i väg bollen.

Hur ska du göra med stödjebenet?

Hur gör du med kroppen och foten när du spelar i väg bollen?



3 målvakter, 2 mål, avstånd 40-60 meter och bollar.

Mv1 spelar bollen som en djupledspassning mot Mv2.

Mv2 gör en utspark in i det tomma målet.

Mv1 tar över i målet.

Mv3 spelar bollen som en djupledspassning mot Mv1.

Mv1 gör en utspark in i det tomma målet.

Byt riktning.

MÅLVAKT B - KASTA SIG OCH FÅNGA DJUPLEDSPASSNING - FALLTEKNIK (FÖ 2)

Förhindra och rädda avslut

Förhindra motspelaren att avsluta.

Frågeexempel

Hur gör du för att kunna fånga bollen så tidigt som möjligt?

Hur har du händerna när du fångar bollen?

3 målvakter, yta 25 X 30 meter med 1 mål, bollar och koner.

Mv1 spelar bollen längs marken mellan konerna till höger om Mv2.

Mv2 rusar ut, kastar sig och fångar bollen.

Mv1 spelar bollen längs marken mellan konerna till höger om Mv3.

Mv3 rusar ut, kastar sig och fångar bollen.

Byt uppgifter efter 2 omgångar per sida.

