

**Vem, vad, var och när**

<b>Titel</b>	Workshop 5-manna - Fotbollsspecifik fys-träning
<b>Lag/träningsgrupper</b>	PF8, PF9
<b>Datum</b>	Söndag, 10 Mars 2013
<b>Tid</b>	00:00 - 02:10
<b>Plats</b>	Göteborg
<b>Total tid</b>	Spelare: 130 minuter Målvakter 130 minuter
<b>Gjord av</b>	Mr Spelarlyftet

**Öppna kommentarer**

Spelarlyftet - Workshop 5-manna  
Syfte: Fotbollsspecifik fys-träning  
OBS! Passet kommer inte att genomföras utan finns för kännedom!

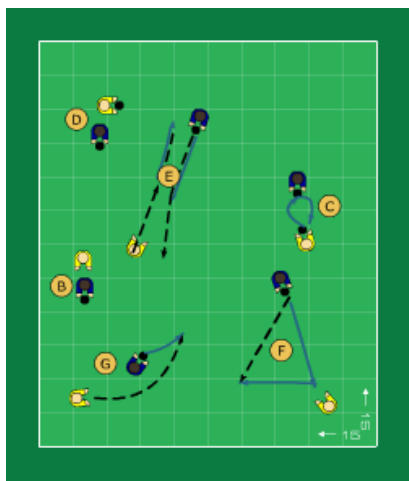
Spelare och ledare skall efter träningen veta hur man kan genomföra en FOTBOLLSSPECIFIK FYS-TRÄNING. Riktlinjerna för fotbollsspecifik fys-träning är:

- Ha bollen med så ofta som möjligt
- Efterlika fotbollsspelarens normala rörelser m.a.p STYRKA, SPÄNST, SNABBHET, RÖRLIGHET, UTHÅLLIGHET, KOORDINATION etc.
- För spelare i åldern 8-9 skall fokus ligga på teknik, koordination, balans, rörlighet, kropps kontroll.
- Fotbollsspelarens rörelseschema är INTERMITTENT dvs växlande mellan att gå, jogga, springa, maxlöpa, rycka, starta, bromsa, backa, hoppa etc.
- Avseende uthållighetsträning dvs kondition så finns det ingen anledning att bedriva specifik sådan träning för 8-9 åringar. Genom hög aktivitet och delaktighet på träningen skall spelaren efter genomfört pass vara trött och svett. Undvik köer och stillastående!

Förutsättningar: 24 utespelare fördelat på 2st st 12-grupper. Min 2 instruktörer/plan, 2 småmål. Kan med fördel genomföras inomhus i liten hall på vintern.

**UPPVÄRMNING**

**Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min**

**Teknik****Driva bollen****Enkel boll drivning**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation - Anvisning:**

Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.  
Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.  
Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

**Inlärningsmoment:**

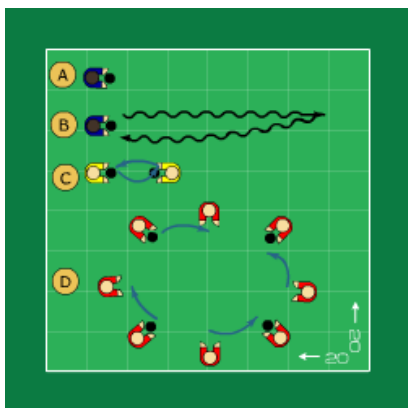
Boll drivning.

**Hur (lära sig):**

Allmän teknik vid drivning:  
1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)  
2. Hög blicken och få kontroll på omgivningen  
3. Planera din drivväg och reagera och lös situationer som uppstår

**Variationer:**

Väl något eller några av följande moment:  
Moment 1 (A): Boll drivning 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

### Andra

#### Fotbollsworkout

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 20 min

#### Kommentar:

Genomför i tur och ordning Moment 6, 8, 9, 1, 3, 5, 10, 11.

Ca. 2 min/moment

Teknik och koordination!

#### Organisation - Anvisning:

En boll/spelare. Ställ upp spelarena 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](http://www.fotboll2000.se)).

#### Inlärningsmoment:

Fotbollsworkout - teknik.

#### Hur (lära sig):

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.

#### Variationer:

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

## Fitness träning

### Andra

#### ADR - Aktiv Dynamisk Rörelse

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 5 min

**Kommentar:**

Rörlighet!

**Organisation - Anvisning:**

Som del av uppvärmning används Aktiv Dynamisk Rörelse. Innan behöver musklerna vara grundvarma. Detta uppnås lämpligen med jogging eller enklare bollövningar.

Genomför Aktivt Dynamisk 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 Träningslära av Paul Balsom sid 102 (Upplaga 1:2).

**Inlärningsmoment:**

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

**Hur (lära sig):**

Aktiv Dynamisk Rörelse innebär:

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

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 kroppsdel och därmed ökar rörelseförmågan i muskel och led.

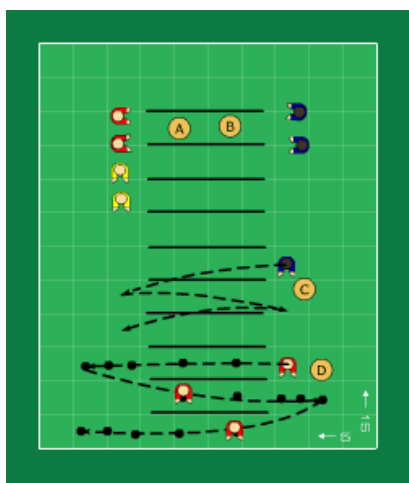
Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

**Variationer:**

Aktiv Dynamisk Rörelse används för uppvärmning. Som nedvarving efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

**HUVUDDDEL**

**Varaktighet: Spelare: 85 min / Målvakter: 85 min**



**Fitness träning**

**Andra**

**Koordinationsstege**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Kommentar:**

Genomför i tur och ordning moment 1 och 2 (rakt fram) och 5 och 5.  
Ca. 2 min/moment  
Koordination!

**Organisation - Anvisning:**

Koordinationsstege. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen.

**Inlärningsmoment:**

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

**Hur (lära sig):**

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 hälarna)

**Variationer:**

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.

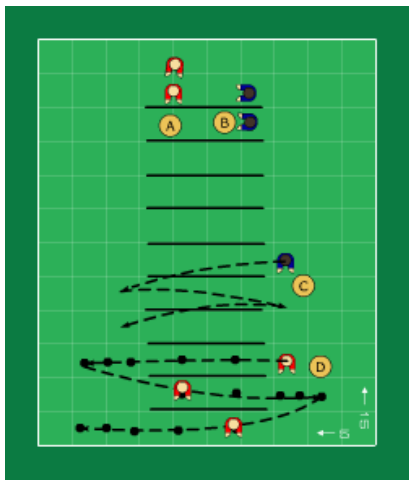
Moment 5: Joksa steg. Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: Vå föser/sparkar hö framåt. Isättning vå i rutan framför och hö föser vå snett framåt osv.

**Fitness träning**

**Andra**

**Häckar**

(För utespelare och målvakter)



**Tid** 10 min

**Kommentar:**

Genomför i tur och ordning moment 5, 3 och 1.  
Ca. 3 min/moment  
Löpskolning, Koordination, kropps kontroll!

**Organisation - Anvisning:**

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

**Inlärningsmoment:**

Häckar.  
Kan med fördel användas i alla åldrar.

**Hur (lära sig):**

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 mellan hopp  
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

**Variationer:**

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 stegisättningar.  
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.

**Teknik**

**Skott**

**Tom Reidy 3, Spelarlyftet**  
(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Kommentar:**

Teknik och fys i samma övning!

**Organisation - Anvisning:**

Snabbhet utan boll  
Bollkontroll + skott

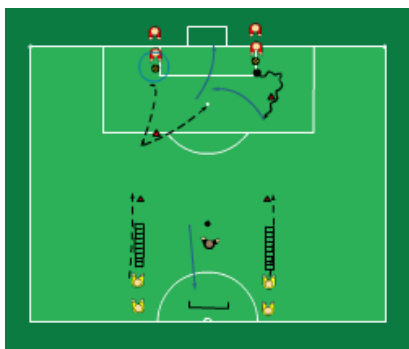
**Inlärningsmoment:**

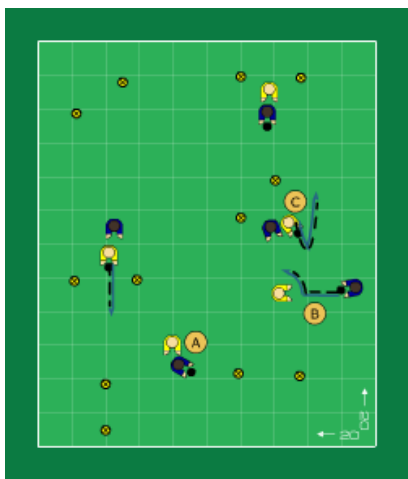
Lekfull tävling

**Variationer:**

Grupp 1 (röd)  
Spelare A hopp över konen och löper runt konen för att ta emot en passning från Spelare B som hoppar över konen och driva bollen runt konen för att passa till A som skjuter på mål. A går till B banan sen!

Grupp 2 (Gul)  
Snabbhetsträning genom stegen och först på boll skjuter i mål eller man kör varannan gång på Tränaren signal.



**Teknik****Finta och dribbla****1 mot 1 - Täcka/Utmana**

(För utspelare och målvakter)

**Tid** 15 min**Kommentar:**

Hälften spelar/hälften vilar. Välj endast Del 3 dvs fritt spel. 3 perioder/spelare.

Teknik, uthållighet, snabbhet!

**Organisation - Anvisning:**

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.

**Inlärningsmoment:**

Täcka och utmana - 1 mot 1.

**Hur (lära sig):****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.

**Variationer:**

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!

**Fitness träning****Coordination****Kroppskontroll - 12 år (övning), Spelarlyftet**

(För utspelare och målvakter)

**Tid** 15 min

**Kommentar:**

Kan man fördel utföras i omklädningsrummet (inomhus) eller vid sidan av planen (utomhus).

Koordination, kroppskontroll, knäkontroll.

**Organisation - Anvisning:**

10 st övningar för förbättrad kroppskontroll. Se bifogat dokument för komplett beskrivning.

1. Knäböj
2. Bäcklyft
3. Sit ups
4. Rörlig planka
5. Ryggresning
6. Utfallssteg
7. Balans
8. Hopp och landning
9. Koordinationsstege
10. Häckar

**Inlärningsmoment:**

Övningar för förbättrad kroppskontroll dvs koordination, styrka, balans, rörlighet och knäkontroll. Rekommenderas upp till 12 år.

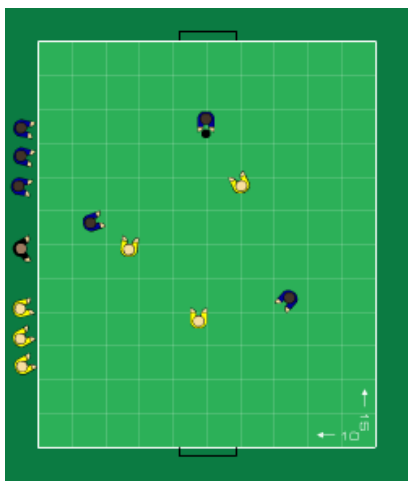
**Hur (lära sig):**

Se resp övning.

**Variationer:**

Med eller utan boll.

Varje övning har även ett alternativt utförande beskrivet.



**Small sided games**

**Med mål**

**Smålagsspel - 3 mot 3 (små mål), Spelarlyftet**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 25 min

**Kommentar:**

Teknik, uthållighet, snabbhet, spelförståelse!

**Organisation - Anvisning:**

12 spelare spelar smålagsspel 3 mot 3. Spelyta: ca 15\*10m. Gärna med sarg eller bänkar som avgränsare. Gärna inomhus och med liten (bollstråk 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.

**Inlärningsmoment:**

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 (lära sig):**

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 dn 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.

**Variationer:**

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.

**AVSLUTNING**

**Varaktighet: Spelare: 10 min / Målvakter: 10 min**

**Fitness träning****Andra****Nedvarning och stretching**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min**Kommentar:**

Utanför planen!

**Organisation - Anvisning:**

Nedjogging följt av individuell stretching:

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

**Inlärningsmoment:**

Nedvarvning. Nedjogging, stretching, avslappning och föreställning.

**Hur (lära sig):**

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.

**Variationer:**

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.

**Deltaga?**

Senast ändrad: aldrig

Name	Skall deltaga		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
<b>Spelare:</b>			
Mr Spelarlyftet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Tränare:</b>			
Mr Spelarlyftet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Zonutvecklare Spelarlyftet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	