



Träningsprogram

Gjort av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2008-05-25
Tid	09:00
Plats	Göteborg
Lag/träningsgrupper	F14, P14

Kommentar

Talangträning Spelarlyftet

Syfte: Teknik: Finta/dribbla: diverse finter (passningsfint, skottfint och överstegsfint)

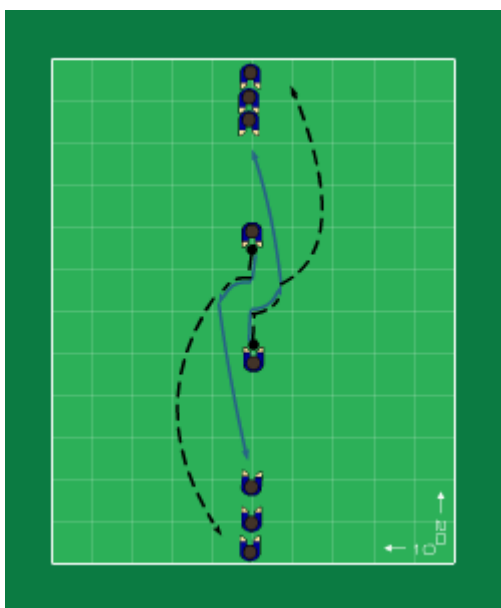
Mv Syfte: Fallteknik, fotarbete

Dolda kommentarer

Förutsättningar: 24-36 utespelare + 3 mv fördelat på 3 träningsgrupper (8-12 spelare). 1 huvudinstruktör + 3 ass. ledare+mv-instr. 4 mål/plan. Alla övningar visas av huvudinstruktören och körs parallellt.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

Spelarlyftet; Dribblingskolonn

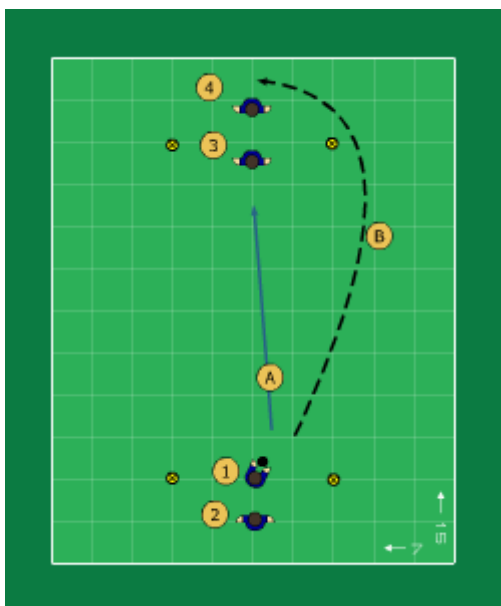
(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Organisation: 6-10 spelare på 2 led med ca 10 m mellanrum. Driver, dribblar och fintar med eller utan motståndare, lämnar över till motstående led. 2 bollar (1 per led). Del 1: Uppvärmning stegring genom att driva och passa. 5 min Del 2: Finter och dribblingar. 20 min

Inlärnin: Passningsfint: 1. Titta upp mot och ev. peka på spelbar medspelare 2. Vinkla upp kroppen för passning med bredsida 3. Påbörja passningsrörelsen men avbryt innan tillslaget och vinkla med bollen på andra sidan motståndaren. Skottfint: 4. Titta upp mot målet och sedan på bollen 5. Påbörja skottrörelsen men avbryt innan tillslaget (motståndaren hoppar eller vänder ryggen till) 6. Ta med bollen med insidan eller utsidan på insidan eller utsidan om motståndaren Överstegsfint: 7. Stig över bollen med ena foten åt ena sidan 8. Lägg ev. över tyngdpunkten åt denna sida 9. Peta bollen med andra fotens utsida på andra sidan motståndaren

Variationer: Del 1: Driva och passa Moment 1: Driv med hö och vä fot Moment 2: Mottagning och passning m hö resp vä fot (2 tillslag) löp över Moment 3: Driv med insidan resp utsidan (båda fötterna) runt motståndare helt varv. Del 2: Finta Moment 4: Passningsfint med hö fot gå åt vä. Moment 5: Passningsfint med vä fot gå åt hö. Moment 6: Skottsfint med hö fot gå åt hö. Moment 7: Skottsfint med vä fot gå åt vä. Moment 8: Överstegsfint med vä fot gå åt hö. Moment 9: Överstegsfint med



hö fot gå åt vä.

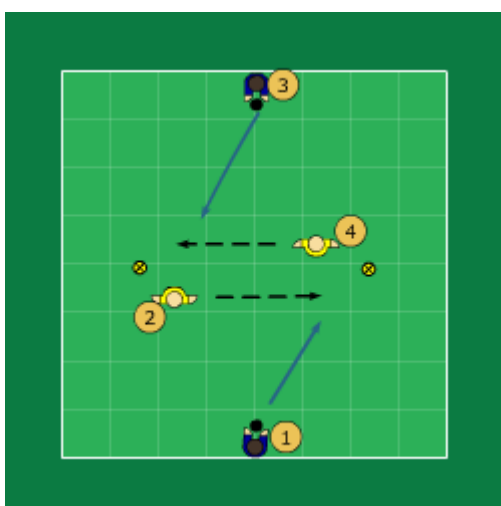
Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. Grepp - Kolonn
 (Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation: 3-5 mv. A. mv 1 lägger ned bollen på backen, träffar mv 3. B. mv 1 springer och ställer sig bakom 4 B. mv 3 lägger ned bollen och träffar mv 2. etc.

Inläarning: 1. Stå rätt, utgångsställning. 2. Rätt greppsteknik

Variationer: byt ut skott mot kast



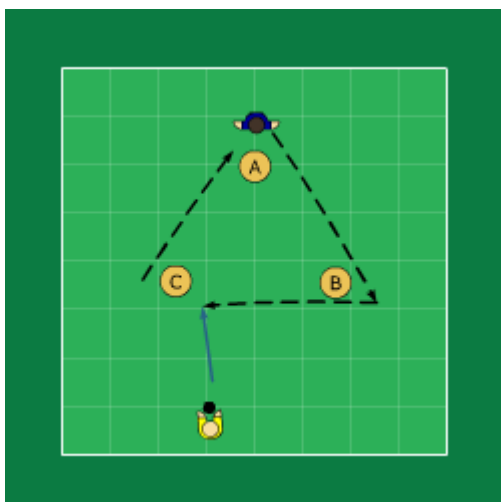
Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. Fallteknik - makbollar, nära mv
 (Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation: 4 målvakter.

Inläarning: 1 skjuter bollen till vänster om 2 som kastar sig och greppar den. Samtidigt skjuter 3 på 4. efter skott byter 2 o 4 plats. Nya skott.

Variationer: Byt uppgift. Byt riktning



Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. Fallteknik - bollar i luften, nära mv
 (Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation: 3 koner uppställda i en triangel. c:a 3 m

Inläarning: Mv. rör sig runt konerna hela tiden med ansiktet framåt. starstar vid kona A. varje gång mv. är vid kona B kastar bollen mot kona C. målvakten kastar sig och greppar bollen. upp igen och fortsätter runt konerna. Hela tiden med ansiktet framåt

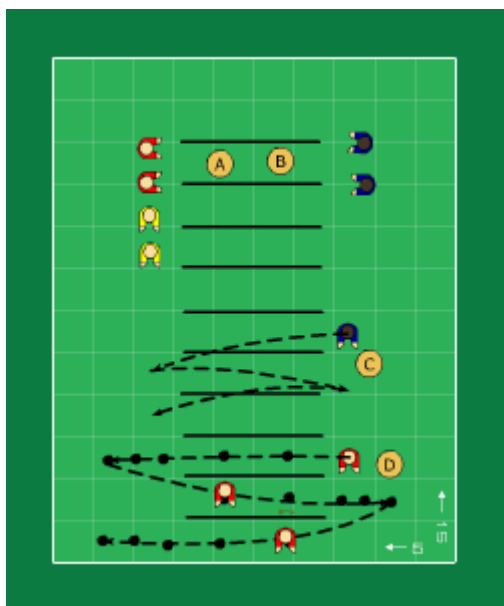
Variationer: 4-5 varv. byt riktning byt mv.

Fysisk träning

Spelarlyftet; Snabbhetsstege
 (För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Organisation: Snabbhetsstege. Om gräsplan använd gärna en



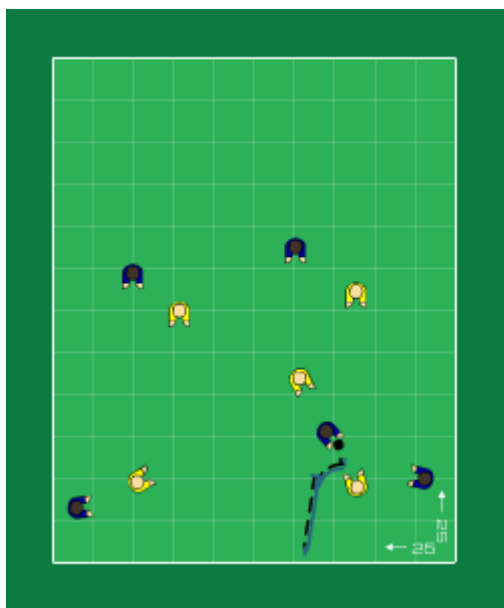
yta utanför planen.

Inlärnin: 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

Variationer: Moment 1(A+B): Höga snabba knälyft i sidled hö+vå+rakt fram (vi sidan av stegen) Moment 2(A+B): Låga snabba knälyft i sidled hö+vå+rakt fram (på eller vid sidan av stegen) 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.

HUVUDDDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Anfallsspel

Spelarlyftet; Smålagsspel - Passningsfint

(Endast för utespelare)

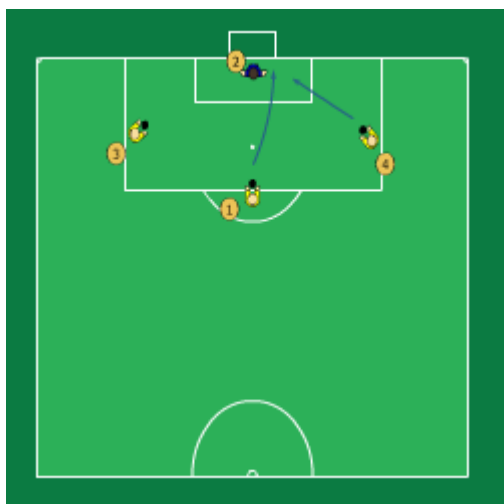
Tid 15 min

Organisation: Spel 5 mot 5 med kortlinjen som mål (stanna bollen med kontroll). Planyta: ca 25 *25m. Poäng vid passningsfint eller mål. Dubbla poäng vid passningsfint + mål. Spela 4-5 min matcher.

Inlärnin: Påvisa lämpliga rörelser/situationer för passningsfint:

1. 2 mot 1 situationer som t.ex överlapp eller 2. Kortare spel snett framåt i banan back->mf eller mf->fw 3. Spelvändningssituation. Frys och beröm!

Variationer: Komplettera ev. med andra fint.



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Skott - Retur i vinkel

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation: 4 mv. 1 skjuter ett markskott mot mv2 antingen på hö el. vå sida, så mv2 får slänga sig. Därefter skjuter 3 el 4. beroende på åt vilket håll det första skottet gick. Ex. 1 skjuter åt hö. mv. räddar, snabbt upp och nytt skott från 4. 6- 8 ggr. Byt mv.

Inlärnin: Kom i position - Utgångsställning

Variationer:

**Anfallsspel****Spelarlyftet; Skott rakt framifrån - Skottfint**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min**Kommentar:** Målen på kortsidan.

Organisation: 2 led med 5 spelare i varje. 1 stort mål, 1-2 mv. Starta anfallet med uppspel och tillbakaspel därefter A. Anfallare utmanar passiv försvarare B. Skottfintar och går på utsidan eller insida C. Skjuter med rätt fot D. Försvarare går på retur och hämtar bollen, anfallare blir försvarare. Byt led efter varje försök.

Inläring: 1. Utmana försvarare gärna snett emot 2. Titta upp mot målet och sedan ner på bollen 3. Anlägg för skott (ta med armerna i skotts rörelsen) 4. Precis innan skottögonblicket, avbryts skott rörelsen och bollen petas förbi försvararen. 5. Man kan peta bollen med utsidan foten på utsidan försvararen eller med insidan foten på insidan 6. Utnyttja att försvararen vänder ryggen till eller hoppar upp. 8. Kom till skott

Variationer: Prova skottfinten åt båda håll dvs både utsidan och insidan. Skott finten har stora likheter med inläggsfint och i viss mån passningsfint.

AVSLUTNING**Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min****Anfallsspel****Spelarlyftet; Stort spel - finter och dribblingar**

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation: Spela 8 mot 8 med mv (t.ex. 3-3-2) och stora mål på en planhalva. Dra in sidlinjen med 5m på varje sida. Spelet startar alltid hos egen målvakt. Period 1: 1 poäng för lyckad fint/dribbling (passningsfint, skottfint, översteg etc). 1 poäng för mål. 3 poäng för lyckad dribbling och mål i samma anfall. Period 2: Fritt spel.

Inläring: Frys, beröm och visa på bra exempel på dribblingar och finter eller löpningar som skapara öppnar upp för finter. Visa även på var på banan som olika finter lämpligen används. Beröm speciell A. passningsfint, B. skottfint och 3. överstegsfint som vi tränat på.

Variationer: En variant till poängbelöning är att man måste göra en lyckad dribbling för att få göra mål.

Fysisk träning**Spelarlyftet; Nedvarning med stretching**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Kommentar:** Utanför planen.

Organisation: 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.

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

Variationer: Stretching kan kombineras med belastning av muskeln. T.ex. stretcha 20 sek i ytterläge, spänn muskeln i 10 seki ytterläge, skaka loss, stretcha igen i ca 20 sek i ytterläget. Nu bör du komma längre ut.

Deltagare

Spelare			Tränare	
Name	N	M	Name	N
			Spelarlyftet, GFF	<input type="checkbox"/>
			Spelarlyftet, Zonutvecklare	<input type="checkbox"/>

N = Närvarande, M = Målvakt