

Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 100 minuter Målvakter 100 minuter
Datum	2009-03-01
Tid	09:00
Plats	Heden/Kviberg
Lag/träningsgrupper	F14, P14

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet

Syfte: Teknik: Mottagning Bröst och lår samt mottagning via att möta eller med försvarskontakt

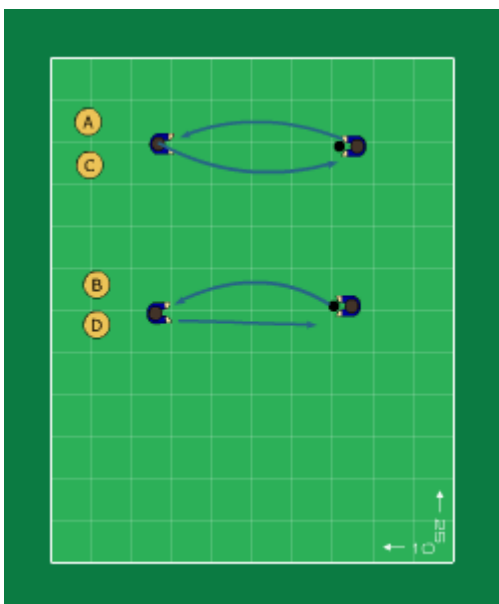
Mv Syfte: Grepp höga bollar - Upphoppsteknik

Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Förutsättningar: 32 utespelare + 3 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan, 3 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

Spelarlyftet; 2 och 2 - Mottagning Bröst och lår

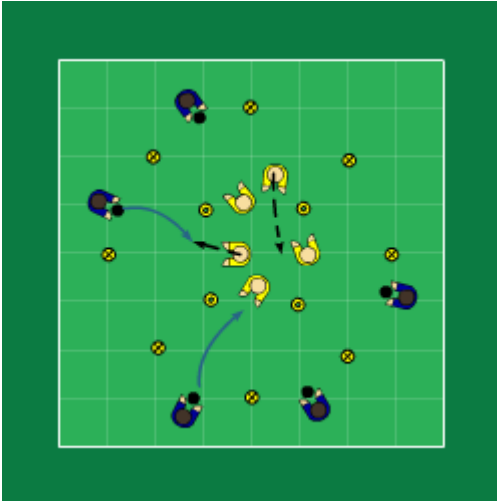
(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Organisation: 2 och 2. 1 boll/par. Del 1: Driv boll i begränsad yta samt trixa - 5 min Del 2: Kast, mottagning och tillbakaspel . Avstånd 2-3m. Tid 10 min Se variationer nedan.

Inlärnin: Mottagning lår: 1. Möt bollen med låret 2. Gör en medföljande rörelse vid mottagningen 3. Ju högre upp på låret bollen träffar desto mer dämpning blir det Mottagning bröst: 4. Innan mottagning. Möt bollen med bröstet. Andas in, spänn bröstmusklerna och sträck ut armarna 5. Vid mottagning. Böj lätt på bena och luta/fjädra dig lite bakåt samtidigt som du rör armarna bakåt och trycker ut bröstkorgen. 6. Önskar du mottagning i sidled vrid överkroppen i samband med mottagningen. 6. Oftast är det bra om bollen "studsar upp" en bit från bröstet för att hinna med den efterföljande anläggningsrörelsen och få ut bollen från kroppen.

Variationer: Kast, mottagning och tillbakaspel: Moment 1(A): Mottagning hö och vä lår, tillbakaspel hö och vä fot volley Moment 2(B): Mottagning hö och vä lår, tillbakaspel hö och vä fot efter marken Moment 3(C): Mottagning bröst, tillbakaspel hö och vä fot volley Moment 4(D): Mottagning bröst, tillbakaspel hö och vä fot



efter marken Moment 5: Bröst eller lårpPASS (1 tillslag) Använd underarmskast (lättare) eller inkast (svårare).

Teknik

Spelarlyftet; Teknikcirkel - Inriktning mottagning

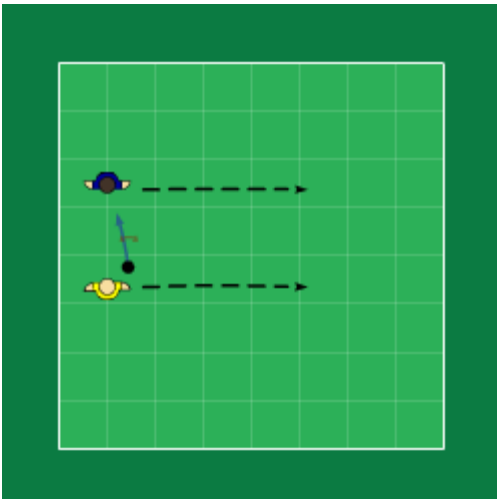
(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Organisation: Cirkel m ca 15 m diameter. Liten kvadrat i mitten. Del 1: Passningar 2 och 2 under rörelse i cirkeln - 5 min Del 2. Hälften av spelarna inne, hälften utanför m boll. Spelare utanför kastar till mötande spelare i cirkeln. Ca 1-1,5 min arbete därefter byte. Totalt ca 20 min.

Inläring: Mottagning lår: 1. Möt bollen med låret 2. Gör en medföljande rörelse vid mottagningen 3. Ju högre upp på låret bollen träffar desto mer dämpning blir det 4. Justera vinkeln på låret. Ju rakare ben desto snabbare når bollen marken. Mottagning bröst: 5. Innan mottagning. Möt bollen med bröstet. Andas in, spänn bröstmusklerna och sträck ut armarna 6. Vid mottagning. Böj lätt på bena och luta/fjädra dig lite bakåt samtidigt som du rör armarna bakåt och trycker ut bröstet. 7. Önskar du mottagning i sidled vrid överkroppen i samband med mottagningen. 8. Oftast är det bra om bollen "studsar upp" en bit från bröstet för att hinna med den efterföljande anläggningsrörelsen och få ut bollen från kroppen.

Variationer: Moment 1: Kast - Mottagning hö och vä lår och tillbakaspel efter marken m hö och vä fot. Moment 2: Kast - Mottagning bröst och tillbakaspel efter marken m hö och vä fot. Moment 3: Kast - Mottagning bröst i sidled och tillbakaspel efter marken m hö och vä fot. Moment 4: Kast - Mottagning halvvolley med undersida, insida eller utsida (hö och vä) och tillbakaspel efter marken. Kast med underarm (lättare) eller inkast (svårare).



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. sidledsförflyttning 2

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation: 2 o 2. Förflyttning i sidled samtidigt som man kastar bollen fram o tillbaka.

Inläring: Noga med greppet

Variationer: Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast. Byt löpriktning, framåt - bakåt. Variera kasten, höga - låga.

Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Grepp - höga bollar

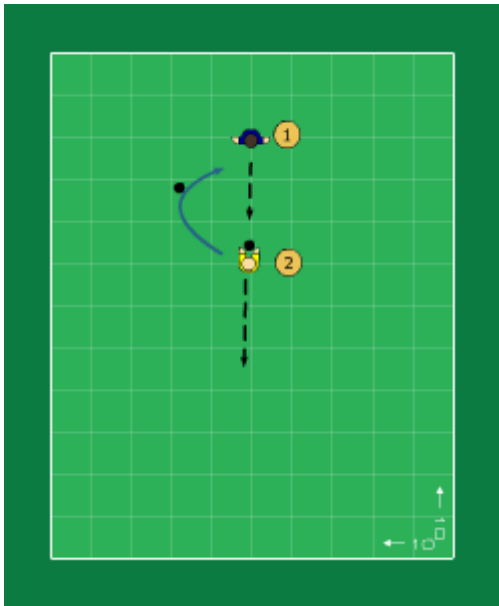
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

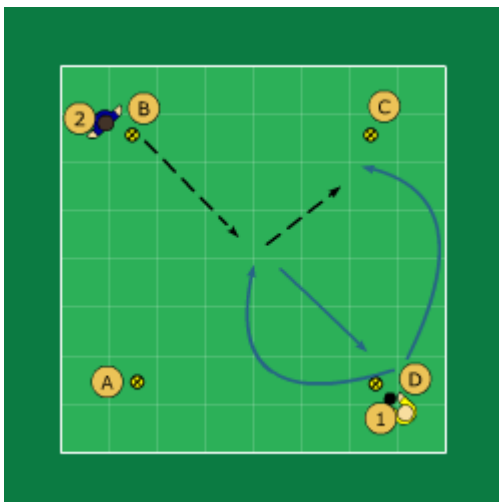
Organisation: mv. jobbar 2 o 2. 1 joggar långsamt framåt, 2 backar och kastar höga bollar som 1 greppar i högsta läget. 8 -10 bollar sedan byte.

Inläring: Upphoppsteknik

Variationer: Börja gärna med några bollar på fötterna, breddsa - volley Den som greppar joggar baklänges. Båda joggar framåt, bollhållaren ropar till samtidigt som han kastar upp bollen. han



som springer framför vänder sig om och fångar bollen.



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Höga bollar - 3 punkter

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation: Jobbar 2 o 2. 1 kastar en hög boll mot mitten i kvadraten. 2 hoppar upp och greppar. returnerar bollen till 1. 1 kastar en ny hög boll mot kona C, 2 greppar o returnerar boll. 1 kastar en ny hög boll mot kona A. 2 greppar o returnerar boll. 2 kastar en hög boll mot kona B. 2 greppar. Byt uppgift mv 2 kastar 4 gånger mot mv 1.

Inlärnin: Upphoppsteknik mot olika ytor

Variationer: Mv. tr går in i kvadraten och "stör lite"

Fysisk träning

Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse

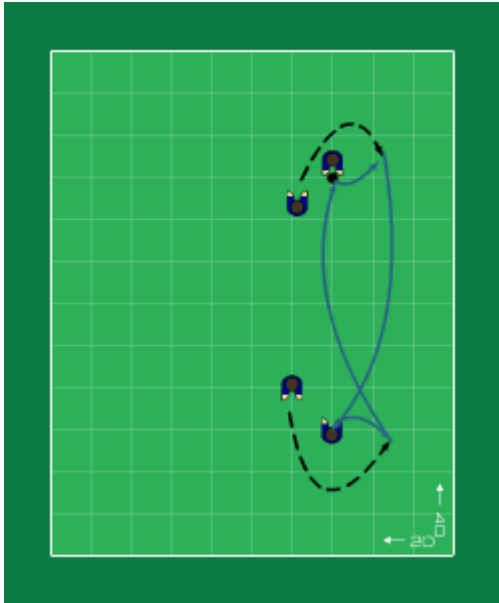
(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Organisation: Som del av uppvärmning används Aktiv Dynamisk Rörelse. Innan behöver musklerna vara grundvarma. Detta uppnås lämpligen med jogging eller enklare bollövningar. Genomför Aktiv Dynamisk rörelser för: 1. Fotled 2. Vad 3. Baksida lår 4. Framsida lår 5. Ljumske 6. Höftböjare 7. Sättesmuskel 8. Mage 9. rygg För övningsarnas utförande etc. se Fotbollens Träninglära av Paul Balsom sid 102.

Inlärnin: 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.

HUVUDEL**Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min****Teknik****Spelarlyftet; Passningar 4 och 4 - Mottagning bröst och lår "Eggen"**

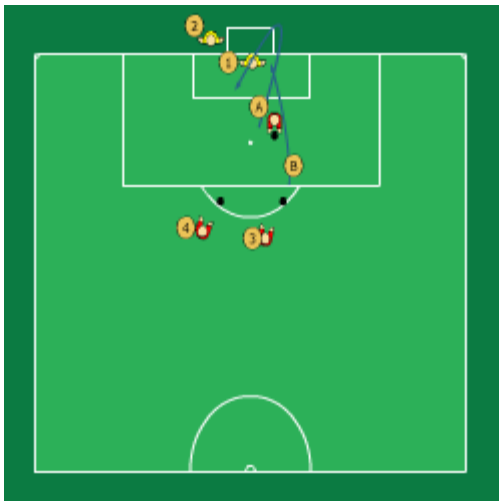
(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Organisation: Passningar 4 och 4. Uppspel i luften från back till fw med halvrist eller chip. Mottagning med bröst och lår i sidled mot överlappande medspelare. Byt plats 2 och 2 efter varje passning. Avstånd 10-40 m. Se variationer nedan.

Inläring: Instruktioner: Förutom de instruktioner som ges i övningen "2 och 2 - mottagning bröst och lår" gäller följande: Lår: 1. Gör en medföljande rörelse bakåt och åt den sidan du vill ha bollen Bröst: 2. Vrid överkroppen i samband med mottagningen. 3. Gör en medföljande rörelse som ger bollen så låg studs som möjligt.

Variationer: Moment 1: Mottagning med lår åt hö och vä Moment 2: Mottagning med bröst åt hö och vä Variera med att låta bollen studsas innan (lättare) eller ta den direkt i luften. Variera även avstånd. Inled ev. 2 och 2 för fler bollkontakter. För enklare svårighetsgrad kan man välja att kasta bollen (underarmskast=lättare, inkast=svårare).

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Grepp hög boll - Skott**

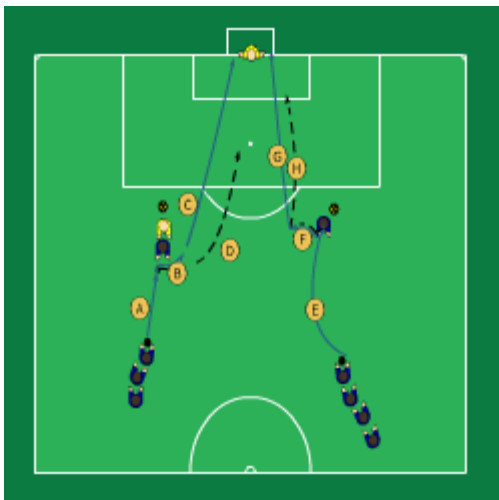
(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation: Mv.tr står framför mv. Mv.tr kastar upp en boll i luften som mv. går ut och greppar. Mv. kastar tillbaka bollen till mv.tr och gör sig redo för skott. Spelare 3 skjuter ett skott.

Inläring: Skottet behöver inte vara för skott, vi tränar mv. förmåga att komma rätt

Variationer: Upprepas 4 ggr per målvakt. Byt uppgifter

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

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Organisation: 2 led med 5 spelare i varje. 1 stort mål, 1-2 mv. Del 1: Mottagning med försvarare efter marken (täcka/vända) Del 2: Mottagning bröst och lår utan försvarare

Inläring: 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 Mottagning lår/bröst: Se övning "2 och 2 - mottagning bröst och lår".

Variationer: Del 1: 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. Variera med 1 eller 2 tillslag samt att täcka med olika sidor emot Del 2: E. Uppspel i luften (underarmskast, inkast eller chip) på forward som tar emot med lår eller bröst och vänder (F) åt hö eller vä och avslutar (G). Forward fullföljer på retur (H) och hämtar bollen. Mottagning och vändning gärna i samma rörelse. Lägg till försvarare för ökad svårighetsgrad. Byt led efter varje försök.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min



Anfallsspel

Spelarlyftet; Stort spel - Mottagning Lår/Bröst

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation: Spela 9 mot 9 (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: Spelet startar alltid med ett långt uppspel i luften från mb eller yb upp på central forward. Forward tar emot bollen med låret eller bröstet. Fritt spel efter mottagningen. Period 2: Fritt spel. Extrapoäng för bra mottagningar med lår och bröst.

Inläring: Forward som är felvänd tar emot med bröst eller lår med försvarare i ryggen. Forwarden kan välja mellan teknikerna A. Stå kvar och täcka eller B. Knuffa och möta. Förklara att A. skapar yta framför för tillbakaspel och håller upp spelet bra B. Skapar yta bakom, har stor chans att lyckas men gör att spelet gärna sjunker ner i banan. Instruera också hur understödjande mittfältare skall löpa för att 1. skapa yta 2. lämna understöd. Frys, beröm och visa på bra exempel på mottagning med lår eller bröst antingen genom att täcka eller möta.

Variationer: Variera med att låta mv starta med utkast.

Fysisk träning

Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

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. Spänn muskeln i 10 sek i ytterläge, skaka loss, stretcha i ca 20-30 sek i ytterläget. Vid upprepning bör du komma längre ut.

Deltagare

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

N = Närvarande, M = Målvakt