



### Träningsprogram

<b>Gjord av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 100 minuter Målvakter 0 minuter
<b>Datum</b>	2009-04-05
<b>Tid</b>	00:00
<b>Plats</b>	Kviberg/Skatås
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F14, P14

### Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet  
Syfte: Anfallsspel: Passninspel 3 - Rättvänd/Felvänd

### Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Spelarna skall efter träningen veta vad en RÄTTVÄND och FELVÄND spelare är och att man alltid strävar efter att blir RÄTTVÄND. RÄTTVÄND blir du genom att:

1. VÄNDA UPP (om du saknar markering)
2. Spela TILLBAKA bollen till RÄTTVÄND spelare
3. Löper och är RÄTTVÄND redan innan du får bollen

När man möter skall man helst gör det snett emot i vinkel och HALVVÄND (SIDSTÄLLD). Detta för att ha bättre uppsikt och lättare kunna VÄNDA UPP.

Förutsättningar: 48 utespelare + inga mv fördelat på 3 st 16-grupper. Varje 16-grupp kan delas i 2 st 8-grupper. 3 instruktörer/plan, Inga stora mål.

### UPPVÄRMNING

**Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 0 min**

#### Teknik

#### Spelarlyftet; Fotbollsworkout

(Endast för utespelare)

**Tid** 10 min

#### Organisation:

En boll/spelare. Ställ upp spelarena på en linje. Yta: ca 3\*20m/spelare.

Del 1: Individuella övningar under framåtrörelse

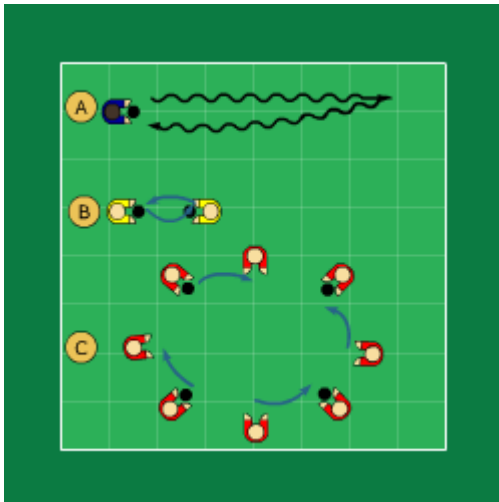
Del 2: Parövningar

Del 3: Gruppövningar

Se vidare i instruktionsboken för Fotbollsworkout - Fotboll 2000.

#### Inlärnig:

Används t.ex. som stegrande uppvärmning där teknik blandas med balans och koordination.

**Variationer:**

Del 1(A): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 4)  
Jobba ca 20 m framåt, vändning och därefter 20 m bakåt enligt nedan:

- Moment 1: Fri bolldrivning med hö, vä, insida och utsida
- Moment 2: "V:et in": Suldrag och insidor i v-mönster
- Moment 3: "Zorro ut": Bollen sulas diagonalt framåt och utåt
- Moment 4: "Diagonalen": Tillslag med insidan (diagonalt framåt o bakåt)
- Moment 5: "Rulltrappan": Översteg följt av suldragning inåt och framåt

Del 2(B): Parövningar (DVD Program 5)

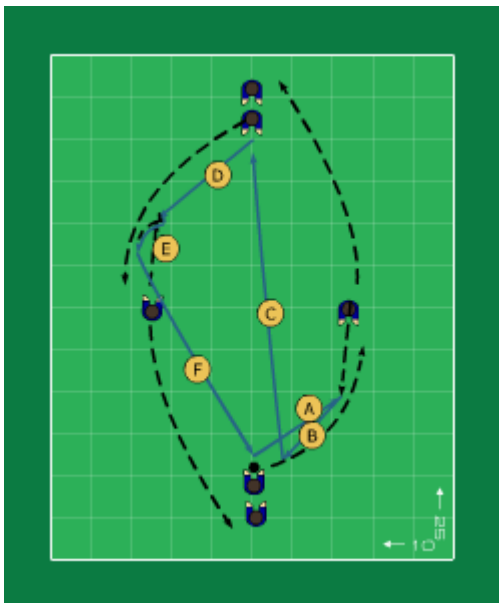
Bollbyte efter 3 repetitioner

- Moment 6: "Vinkelhaken": Suldrag i vinkelmönster
- Moment 7: Samma som "Vinkelhaken" men med insidan foten
- Moment 8: "V-draget": Passningar med utsidorna efter v-mönster
- Moment 9: "Kosacken i par": Tre diagonala suldragframåt-bakåt i v-mönster

Del 3(C): Gruppövningar (DVD Program 6)

Ställ upp i en ring. Varannan spelare har boll. Halva tiden vä-varv, halva tiden hö-varv.

Moment 10: "Linjen": Tillslag utsidor och insidor

**Teknik****Spelarlyftet; Passningskolon djupled**

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

**Organisation:**

5-8 spelare i två led mot varandra med 2 mötande spelare (1 på varje sida).

Moment 1: Driv bollen och lämna över mellan leden utan mötande spelare (i uppvärmningssyfte)

Moment 2: A. Back spelar upp på mötande (y)mf B. Tillbakaspel C. Uppspel från back till fw som tar emot.

Moment 3: D. Back spelar upp på mötande (y)mf E. Mf vänder upp och F. spelar upp på fw.

Mötande (y)mf möter alltid i vinkel och sidställd.

Använd 1-2 tillslag.

Rotera 1 steg i samma riktning som backen passar mf.

**Inläring:**

Mf: 1. Möt i vinkel och sidställd för att snabbt kunna vända upp samt att ha god överblick över omgivningen. 2. Timing. Värdera om passningsläggaren kommer att använda 1 eller 2 tillslag.

Back: 3. Spela passningen på rätt fot och i rätt vinkel. 4. Prata med passningen "ryggen" eller "vänd upp"

Fw: 5. Mottagning nära kroppen (om 2 tillslag)

**Variationer:**

Variera avstånd och med bollen efter marken och i luften. 1-2 tillslag efter förmåga och hårdhet i passningar.

**Fysisk träning****Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse**

(Endast för utespelare)

**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 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.

#### Inläring:

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.

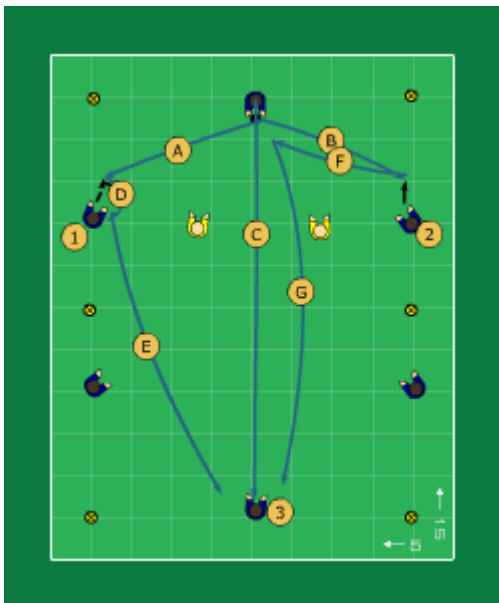
Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

#### Variationer:

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

### HUVUDDDEL

**Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 0 min**



#### Anfallsspel

#### Spelaryftet; Rektangeln

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

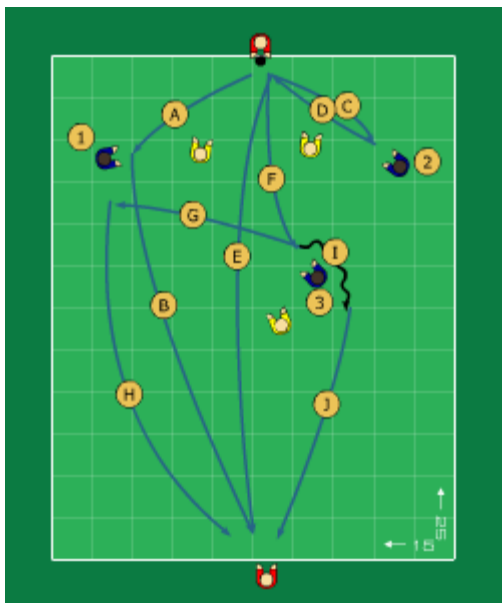
#### Organisation:

6 mot 2 på rektangulär yta 15\*5m. 2 tillslag. Byt i mitten efter brytning eller om bollen går utanför linjerna. Var hård på linjerna. Endast spel efter marken.

#### Inläring:

1. För bra passningsspel krävs att grundförutsättningarna i anfallsspel SPELBAR och SPELAVSTÅND är uppfyllda.
2. Spelare 1 och 2 gör sig spelbara genom att möta sidställda och har två grundalternativen att vända upp och spela lång boll (D och E) (2 tillslag) eller spela tillbaka bollen (F och G) (1 tillslag).
3. Passningens riktning och hårdhet signalerar vad mötande spelare skall göra. Främre fot medför tillbakaspel, bortre fot medför medtag och spelvändning.
4. Sträva efter några korta (A och B) och sedan en längre (C och E). Den längre passning skapar tid och utrymme och vi kommer ur pressen.
5. Värdera mellan 2 tillslag som är säkrare och 1 tillslag som undviker att man hamnar i tidsnöd.
6. Var nog med 1:a touchen. Försök att ta med dig bollen så undviker du att hamna i press.
7. Mottagande spelare signalerar att och när han vill ha bollen genom att möta.

#### Variationer:



Variera med:

1. Ett tillslag (träna på att ej komma i tidsnöd)
  2. 2 tvingade tillslag för att träna medtagning och 1:a touchen
  3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)
  4. Inled med att endast tillåta spel efter marken för att mot slutet släppa detta fritt.
  5. Ju mindre yta desto större krav på spelarna teknik och tempo.
- Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel 6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3!

### **Anfallsspel Spelarlyftet; Passningsräkning med väggar - Rättvänd/Felvänd**

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

#### **Organisation:**

8-12 spelare. 2 spelare agerar väggar på varsin kortsida och är med i bollförande lag. Detta ger t.ex. 5 mot 3.  
Begränsad rektangulär yta ca 25\*10 m.  
Spela t.ex. 2-3 min matcher, samling mellan för utvärdering, vila och byte av spelare i bollförande lag.

#### **Inläring:**

Allmänt:

1. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (bortre vägg, rektangulär plan).
2. Sträva efter att bli RÄTTVÄND
3. Om du är FELVÄND spela bollen till RÄTTVÄND spelare (TILLBAKASPEL) eller VÄND UPP (om du inte har en motståndare i ryggen)
4. Sträva att möta bollen HALVVÄND (SIDSTÄLLD), ej FELVÄND! Då har du en bättre uppfattning om din omgivning och lättare för att vända upp.

Rättvänd/Halvvänd/Felvänd:

5. Använd väggarna eftersom dom alltid är RÄTTVÄNDA
6. Bollförande vägg skall om möjligt ges 4 passningsalternativ (A, C, E och F).
7. Spelare som möter halvvänd i vinkel kan antingen vända upp och passa (se spelare 1) eller spela tillbaka bollen (se spelare 2). Spelare 3 kan antingen vända upp eller passa bollen till spelare 1 som är RÄTTVÄND.
8. Snacka. Den som passar bollen till en FELVÄND spelare skall alltid "PRATA MED PASSNINGEN" ("Ryggen" eller "Vänd upp")

#### **Variationer:**

Börja med fria tillslag för alla spelare. Inför i nästa steg begränsat antal tillslag för väggarna. Till slut och för ett optimalt passningsspel skall väggarna använda 1 tillslag och utespelarna 2 tillslag.

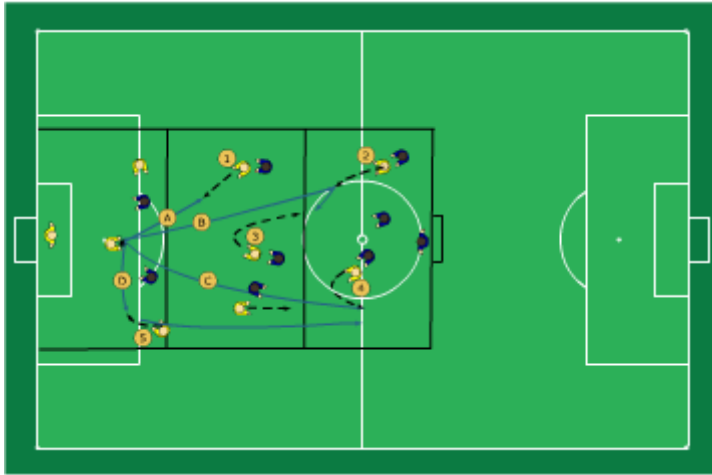
### **AVSLUTNING**

**Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 0 min**

**Anfallsspel  
Spelarlyftet; Stort spel -  
Rättvänd/Felvänd**  
(Endast för utespelare)

**Tid** 30 min

**Kommentar:**



För att rymma 2 planer måste planerna läggas tvärs över.

Använd 4 småmål.

#### Organisation:

Lång och smal plan. 60 \* 30 m. 2 stora mål eller 4 små mål eller passningsräkning. Spela 8 (3-3-2) mot 8 (3-3-2) + ev 2 mv. Spela i planens längdriktning. Dela in planen i 3 lika stora zoner. En lagdel/zon. Ingen offside. Då bollen är död början man alltid från första zonen.

#### Inläring:

Träna på RÄTTVÄND och FELVÄND.

Instruktioner: Frys och visa på bra exempel på

1. Sträva alltid efter att bli RÄTTVÄND!

2. Sträva efter att möta HALVVÄND (spelare 1 och 5)

3. FELVÄND spelare (spelare 2) passar tillbaka bollen (lagom hårt) till RÄTTVÄND spelare (spelare 3)

4. Spelare 4 gör sig RÄTTVÄND redan i sin löpning och innan han får bollen.

5. Spelare 5 är ohotad och vänder upp och blir RÄTTVÄND.

6. Snacka alltid med passningen till en FELVÄND SPELARE ("Ryggen" eller "Vänd upp").

7. RÄTTVÄND SPELARE kan utmana själv eller passa bollen framåt.

8. Tänk på att skapa yta åt dig själv eller åt andra (spelare 3) med V- och U-löpningar.

#### Variationer:

Börja med fritt spel utan offside.

Efter hand införs 3 zoner/spelytor (1, 2 och 3) med en lagdel i varje. Variant 1: Det är ok för en anfallande spelare som får tillbakaspel att gå med in i nästa zon.

Variant 2: Spela en zon/spelyta i taget (A)

Variant 3: Spela två zoner/spelytor (B, C)

framåt (långa uppspel och skott) och en bakåt (tillbakaspel).

Begränsa ev. till 3 tillslag.

#### Fysisk träning

##### Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(Endast för utespelare)

**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**

Senast ändrad: never

Name	Deltagelse *	
	Innan	Efter
<b>Spelare:</b>		
Persson, Evlina	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALT	1	0
<b>Tränare:</b>		
Spelarlyftet, GFF	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spelarlyftet, Zonutvecklare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*) X betyder "Ja, skall delta" (innan träningen) och "Deltagit" (efter träningen).