



### Träningsprogram

<b>Gjord av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
<b>Datum</b>	2009-06-01
<b>Tid</b>	00:00
<b>Plats</b>	Försvarsspel - Press och Understöd
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F14, P14

### Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet  
 Syfte: Försvarsspel: Press och Understöd  
 Mv Syfte: Boxteknik - bakåtlöpning

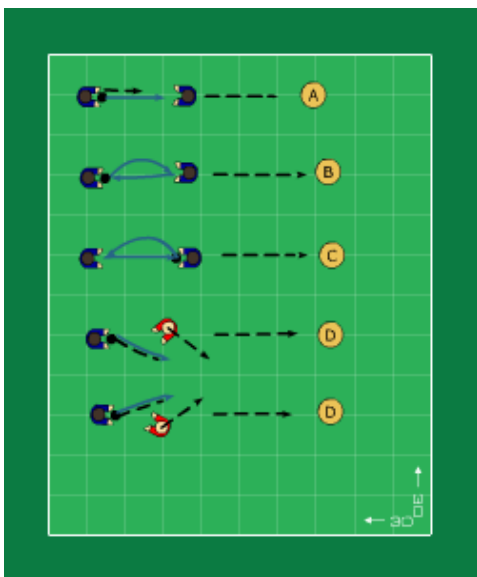
### Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Efter träningen skall spelarna kunna begreppen:  
 PRESS=Hindra eller begränsa bollhållarens möjligheter eller t.o.m erövra bollen.  
 PRESSAVSTÅND= Avstånd till bollhållaren. Ett bra pressavstånd föregås ofta av ett bra markeringsavstånd.  
 RÄTTVÄND BOLLHÅLLARE=Bollhållare vänd i anfallsriktningen (mot motståndarnas mål).  
 STYRNING=Fördröjande press i en specifik riktning.  
 FELVÄND BOLLHÅLLARE=Bollhållare med ryggen mot motståndarnas mål.  
 UNDERSTÖD=Täckning av ytan bakom (nära) pressande spelare.  
 Felvänd bollhållare kan pressas hårt. Pressare med understöd kan pressa hårdare än ensam pressare.

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

### UPPVÄRMNING

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



#### Teknik

**Spelarlyftet; 2 och 2 tvärs plan - Bollteknik och styrning**  
 (Endast för utespelare)

**Tid** 25 min

#### Kommentar:

Prioritera styrning (Del D)!  
 Två 16-grupper.

#### Organisation:

Gruppera 2 och 2. Jobba fram och tillbaka från långlinjen till halva plan. Diverse tekniska moment samt fotställning (styrning) under rörelse. Byt uppgifter på hemvägen.

#### Inlärninng:

Allmänt (Del A-C):  
 1. Rytmask och avslappnad i kroppen  
 2. Jobba "uppe på tårna"  
 3. Titta på bollen

Styrning (Del D):

4. Sidställd fotställning (ca 45 grader från bollföaren) och håll ut något i sidled från bollhållaren

5. Blicken på motståndare och boll (extra viktigt när du växlar håll)
6. Styr- och pressavstånd (tillräckligt nära för att hota och begränsa anfallarens alternativ men inte för nära då du kan bli förbisprungen).

**Variationer:**

Del A: Passning och Mottagning.

Moment 1,2: Passning med breddsidan, mottagning med fotsulan resp insidan (hö och vä).

Moment 3: Passning med breddsidan, tillbakaspel med insidan (hö och vä).

Del B: Kast och tillbakaspel under bakåtrörelse.

Moment 4,5: Volley breddsidan och vrist (hö och vä).

Moment 6: Nick med upphopp.

Del C: Kast och tillbakaspel under framåtrörelse.

Moment 7, 8: Volley breddsidan och vrist (hö och vä).

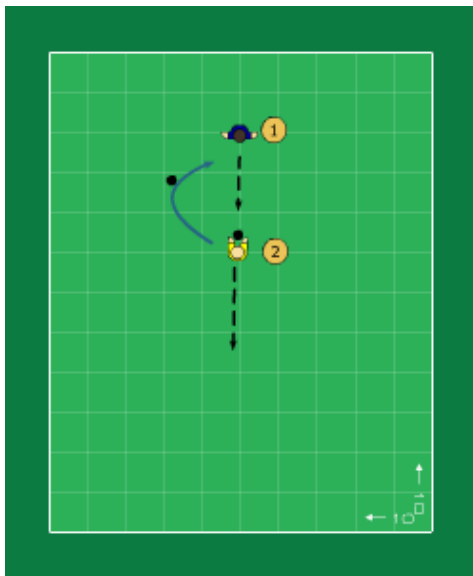
Moment 9,10: Mottagning lår ch bröst med valfritt tillbakaspel (hö+vä).

Moment 11, 12: Nick m markkontakt resp upphopp (ett ben).

Del D: Drivning från sida till sida med sidställd fotställning (styrning).

Moment 12,13: Driv med bara hö resp vä fot.

Moment 14,15: Driv med bara insidan resp utsidan.

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Grepp - höga bollar**

(Endast för målvakter)

**Tid** 15 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:**

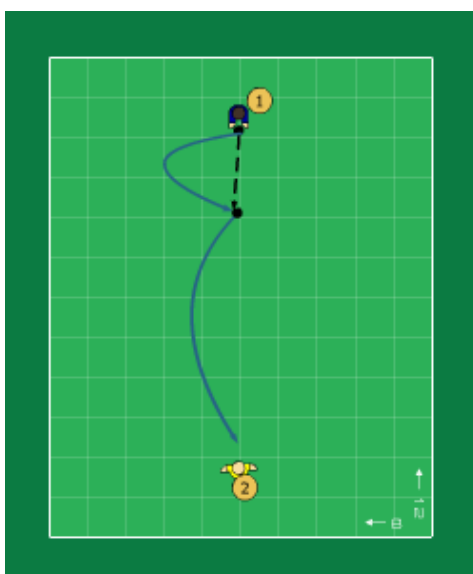
Upphoppsteknik

**Variationer:**

Börja gärna med några bollar på fötterna, breddsidan - 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. Boxteknik, 2 o 2**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation:**

2 o 2, en boll

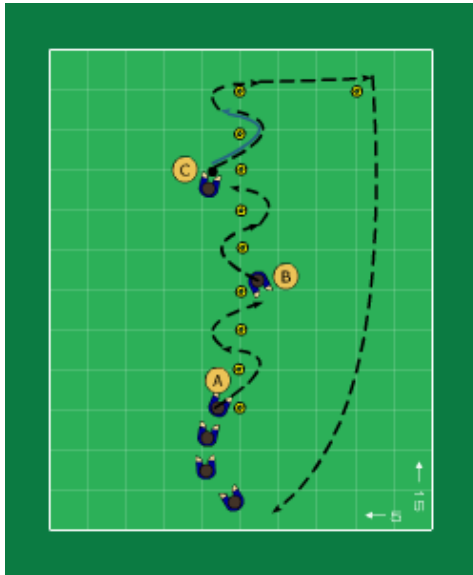
**Inläring:**

1 kastar upp bollen i luften och boxar den till 2. 2 fångar bollen och kastar sedan upp den och boxar till 1. 1 fångar bollen. etc.

**Variationer:**

Börja med två händer och sedan 1 hand. visa rätt teknik noga

**Fysisk träning**

**Spelarlyftet; Slalom mellan pinnar**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 5 min**Kommentar:**

Sätt käpparna utanför planen!

**Organisation:**

8-16 spelare. Balans och koordinationsträning med 10 st pinnar (käppar). Slalom med och utan boll med avslutande ryck. Avståndet mellan pinnarna i framåtlöpningar bör vara ca 1 m. För bakåtlöpningar ca 2m. I vissa fall kan du sätta pinnarna i två rader för att öka arbetet i sidled och med riktningförändring. Om möjligt, tävla i stafettform.

**Inlärnin:**

Allmänt:

1. Hitta en bra rytm i löpningen
2. Hitta en bra linje i löpningen
3. Avslappnad i rätt muskler

**Variationer:**

Del A:

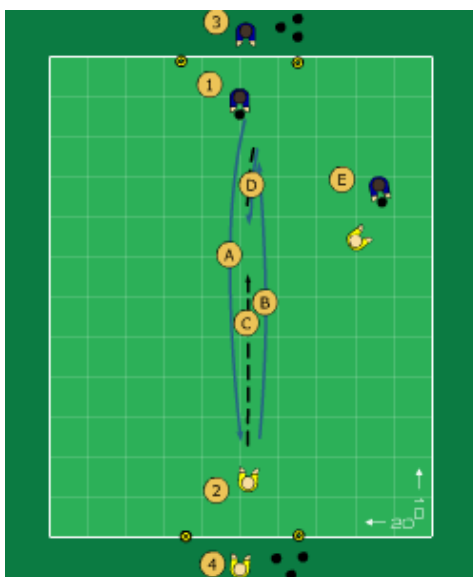
Moment 1: Slalomlöpning med rytmisk stegsättning med "små" sidledshopp (3 fotisättningar i ytterläge). Avsluta med ryck.  
Moment 2: Slalomlöpning utan mellansteg. Avsluta med ryck.

Del B:

Moment 3: Bakåtlöpning slalom med sidställd fotställning och rytmisk stegsättning med "små" sidledshopp (3 fotisättningar i ytterläge). Jfr styrning. Avsluta med ryck.

Del C:

Moment 4: Slalomlöpning med boll, bara hö fot (insidan och utsida).  
Moment 5: Slalomlöpning med boll, bara vä fot (insida och utsida).  
Moment 6: Slalomlöpning med boll, med bara insidan (med eller utan helvarv runt pinnarna).  
Moment 7: Slalomlöpning med boll, med bara utsidan (med eller utan helvarv runt pinnarna).  
Moment 8: Slalomlöpning med boll med bara fotsulan.

**HUVUDEL****Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min****Försvårsspel****Spelarlyftet; 1 mot 1 - Press**

(Endast för utespelare)

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

Körs parallellt med Tempospelet. 2 planer=8 spelare/instruktör. 2 instruktörer.

**Organisation:**

4 spelare: 2 spelare och 2 vilar. 10\*20 m två 4 m konmål.  
A. Spelare 1 (anfallare) passar bollen till spelare 2 (försvarare) som  
B. tar emot och spelar tillbaka.  
C. Efter passning löper försvararen upp mot anfallaren och sätter press.  
D. Anfallaren utmanar och försöker finta och dribbla förbi försvararen och göra mål. Efter ett försök kommer de två vilande spelarna in och gör samma sak. Turas om att vara anfallare resp. försvarare.

**Inlärnin:**

Press (styrning) mot rättvänd anfallare i 1 mot 1 (E):

1. Kom snabbast möjligt in på lagom pressavstånd.  
Pressavståndet avgörs av om anfallaren har kontroll på bollen

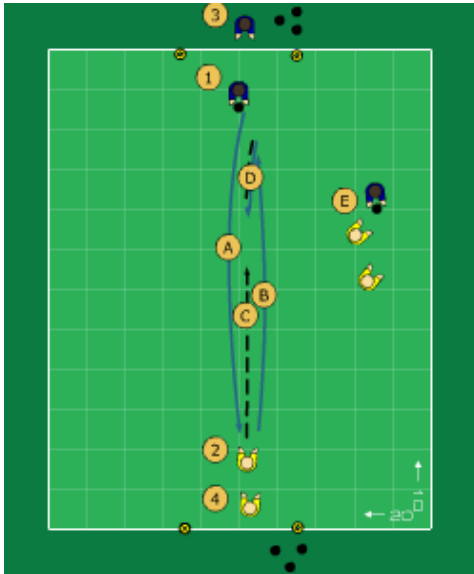
samt hur snabb/kvick vederbörande är.

2. Bromsa in i tid för att inte bli överspelad "sälja sig".
3. "Fånga upp" och fördröj anfallaren dvs minska hans fart och valmöjligheter genom att styra honom mot ena sidan.
4. Styr anfallaren utåt mot en kant och gärna mot hans svaga fot.
5. Tänk på fotställningen som skall vara 45 grader i löpriktningen samt att blicken alltid skall vara riktad mot bollen och anfallaren.
6. När anfallarens fart minskat och du lyckas styra honom mot en kant kan du öka pressen och minska pressavståndet och kanske t.o.m bryta eller erövra bollen.
7. I samband med brytning är det ofta effektivt att gå in med kroppen mellan anfallaren och bollen innan du erövrar bollen.

#### Variationer:

Variera med passning på marken och i luften.

Variera också att pressa mot felvänd anfallare. Pressen skall då vara hårdare och pressningsavståndet kortare med ett tydligt syfte att hindra anfallaren från att vända upp



#### Försvarsspel

##### Spelarlyftet; 1 mot 2 - Press med understöd

(Endast för utespelare)

**Tid** 10 min

#### Kommentar:

Körs parallellt med Tempospelet. 2 planer=8 spelare/instruktör. 2 instruktörer.

#### Organisation:

4 spelare: 1 anfallare mot 2 försvarare, 1 vilar. 10\*20 m två 4 m konmål.

A. Spelare 1 (anfallare) passar bollen till spelare 2 (försvarare) som

B. tar emot och spelar tillbaka.

C. Efter passning löper försvararna (Spelare 2 och 4) upp mot anfallaren och sätter press med understöd.

D. Anfallaren utmanar och försöker finta och dribbla förbi försvararna och göra mål.

Efter ett försök anfallar det andra laget.

#### Inläring:

Press med understöd mot rättvänd anfallare i 1 mot 2 (E):

Samma instruktioner för press som i 1 mot 1 med följande skillnader och tillägg:

1. Understödet bestämmer vilket håll anfallarens skall styras/pressas åt. Viktigt att understödet kommunicerar det tydligt och i tid.
2. Pressen kan ske hårdare med understöd än utan. Syftet är oftast att erövra bollen.
3. Understödet position är snett bakom pressaren (E). Understödet går in i press då pressaren bli överspelad. Det gäller då för den överspelade pressaren att snabb fall ner och bli understöd.
4. Understödet avstånd till pressaren skall vara så kort att han kan bryta om pressaren blir överspelad men inte så långt att båda spelarna kan bli överspelad i samma moment.

#### Variationer:

Ökad målstorlek eller att driva över kortlinjen ökar anfallarens chanser.

Variera med passning på marken och i luften.

Variera även med felvänd anfallare. Pressen skall då vara ännu hårdare och med syftet att erövra bollen.

#### Försvarsspel

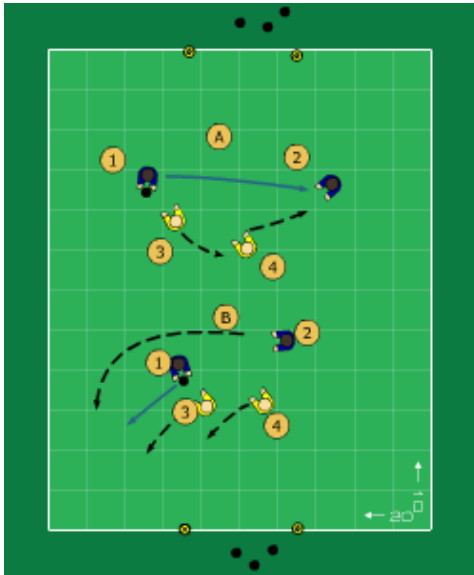
##### Spelarlyftet; 2 mot 2 - Allsvenskan

(Endast för utespelare)

**Tid** 10 min

#### Kommentar:

Körs parallellt med Tempospelet. 2 planer=8 spelare/instruktör. 2 instruktörer.

**Organisation:**

4 spelare/plan: Spel 2 mot 2 i 3 min matcher. 10\*20 m två 2-3 m konmål. Segrande lag byter plan uppåt i seriesystemet (mot Allsvenskan) och förlorande lag går neråt i seriesystemet. Valfritt antal matcher och planer. Segrande lag i sista matchen på "högsta planen" Allsvenskan vinner.

**Inläring:**

Instruktioner till försvarsspelarna i utgångsläget:

Spelare 3:

1. Pressa utåt och med lämplig (ökande) intensitet.

Spelare 4:

2. Kombinera ansvaret som understöd till pressande spelare och markering av spelare 2.

Instruktioner till försvarsspelarna i situation A (passning i sidled):

Spelare 3:

3. Fall ner och övergå till den kombinerade rollen som understöd och markerare av spelare 1.

Spelare 4:

4. Övergå i press. Pressa utåt. Pressningsintensitet avgörs av motståndarens fart samt om han har bollen under kontroll.

Instruktioner till försvarsspelarna i situation B (överlapp, zonmarkering):

Spelare 3:

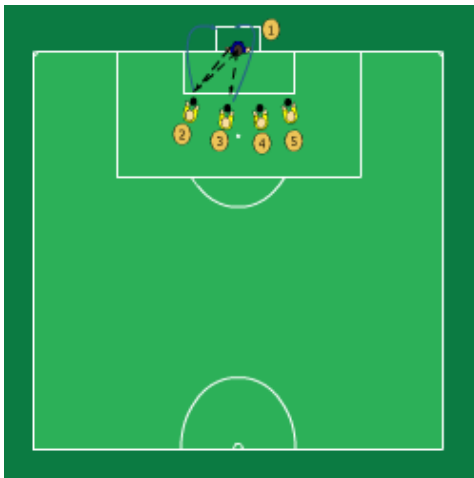
3. Övergår från att pressa spelare 1 till att pressa/markera spelare 2.

Spelare 4:

4. Övergår från understöd/markering av spelare 2 till understöd/markering av spelare 1. Spelare 4 kommunicerar vilken markeringslösning som skall väljas!

**Variationer:**

Ökad målstorlek eller att driva över kortlinjen ökar anfallarens chanser.

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Hög boll bakåt**

(Endast för målvakter)

**Tid** 15 min

**Organisation:**

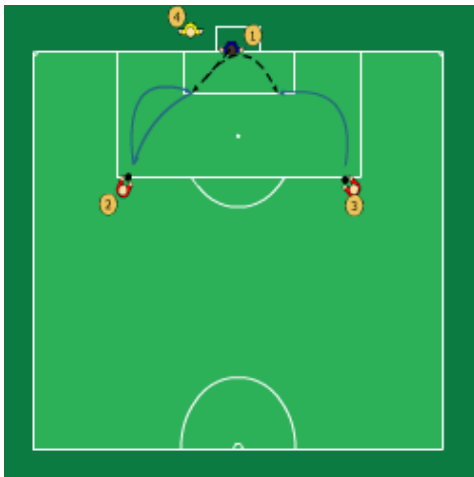
4 mv. ett mål

**Inläring:**

1 står i mål, övriga med varsinn boll c:a 6 meter från mållinjen med varsinn boll. 1 löper fram mot 2, lägger handen på bollen och börjar backa tillbaka mot mål. 2 kastar en lagom hög boll mot målet, 1 fångar, boxar eller tippa bollen över ribban. 1 löper fram mot 3 lägger handen på bollen och börjar backa. 3 kastar en lagom hög boll. etc..

**Variationer:**

Byt målvakt

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Boxteknik - främre ytan**

(Endast för målvakter)

**Tid** 15 min

**Organisation:**

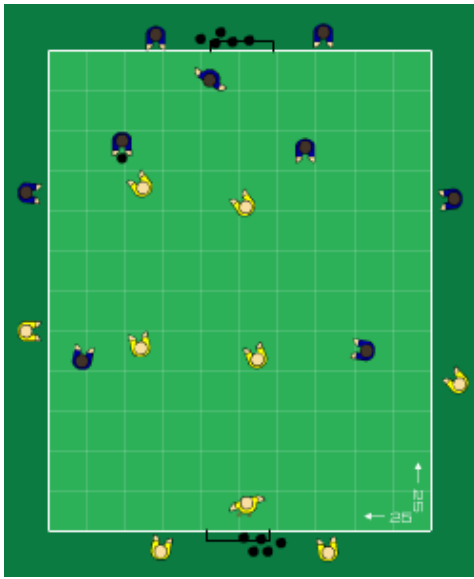
4 mv. 1 mål

**Inläring:**

2 kastar en hög boll mot främre ytan. 1 hoppar upp och boxar tillbaka bollen till 2. 1 tillbaka till utgångsposition. 3 kastar en hög boll mot motsatta främre ytan. 1 hoppar upp och boxar tillbaka till 3.

**Variationer:**

Träna både en -och tvåhands boxning, upprepa 4- 5 gånger, byt målvakt.

**AVSLUTNING****Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min****Anfallsspel****Spelarlyftet; Tempospel - Press**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 30 min**Kommentar:**

OBS! FÖRSVARSSPEL! Körs parallellt med 1mot1, 1mot2 och 2mot2. 16 spelare, 1 instruktör.

**Organisation:**

16 spelare + 2 mv. Planstorlek: ca 25\*25-30m, stora mål.  
 Spela 4+mv mot 4+mv. 2 lag spelar, 2 lag vilar. 2 min/match.  
 Flygande snabbt byte vid signal. Spelet startar alltid hos  
 bollförande målvakt. Bonus vid mål dvs bollen börjar hos egen mv.

Högt tempo!

Fokus på försvarande lag och dess försvarsspel och speciellt då press.

**Inläring:**

Försvarande lag - allmänt:

1. Sätt snabb press
2. Hindra motståndare att bli rättvänd
3. Flytta över mot bollsidan och styr kollektivt utåt.

Vid felvänd anfallare:

3. Sätt hård press och hindra anfallaren från att vända.
4. Styr anfallaren så att hans anfallsval begränsas. t.ex hindra tillbakaspel.

Vid rättvänd anfallare:

5. Styr/pressa utåt och mot sämsta fot.
6. Begränsa anfallsspelarens möjligheter, t.ex. täck en del av målet vid skott eller helt enkelt hindra anfallaren att komma till avslut.
7. Fördröj tills du har ett understöd då du kan öka pressen.

**Variationer:**

Kan varieras med att Mv startar med uppspel eller utkast på fw.  
 På det sättet tränar man mer mot felvänd anfallare.

**Fysisk träning****Spelarlyftet; Nedvarning med stretching**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 5 min**Kommentar:**

Utanför planen.

Kontrollera att spelarna kan försvarsbegreppen enl ovan!

**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	Deltagande *	
	Innan	Efter
<b>Spelare:</b>		
Spelarlyftet, Spelare/Ledare	<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).