



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2009-06-01
Tid	00:00
Plats	Spelsystem - Anfallsspel
Lag/träningsgrupper	F14, P14

Öppna kommentarer

Zonlagsträning Spelarlyftet
 Syfte: Spelsystem 14 år (1:3-1:2-3), Anfallsspel: Korta uppspel, instick och 1 mot 1
 Mv syfte: Repetition, Friläge
 Se även beskrivning "Spelsystem för 14-åringar".

Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Förutsättningar: 20 utespelare + 2 mv, 2 utespelartränare + en mv-tränare. Helplan, 2 stora mål. Jobba med 2 grupper parallellt på var sin planhalva.
 Mv egna övningar i 30 min. Deltar därefter i utespelarövningar.
 Börja träningen med en teoretisk genomgång av spelsystem med betoning på anfallsspelet (Speluppbyggnad och anfallsvapen). Postionsförsvar prioriterar press och täckning. Förstärk gärna med skuggspel (passiva försvarare) 11 mot 11.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



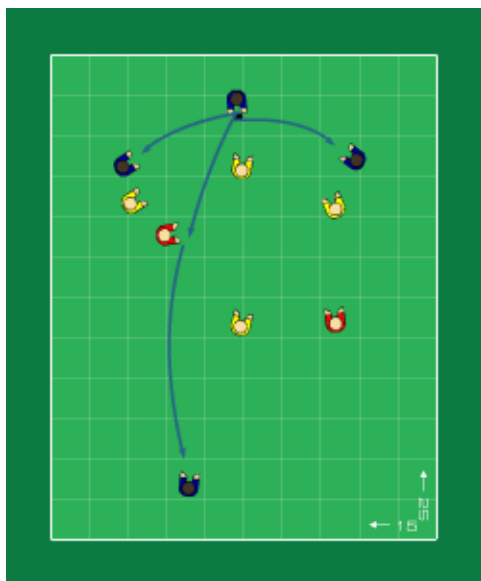
Anfallsspel
Spelarlyftet; Speluppbyggnad 4-3-3
 (Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:
 2 grupper. 2 planhalvor.

Organisation:
 11 spelare i sina positioner på egen planhalva.
 Passningsövning (speluppbyggnad) för att visa vilka olika uppspelsalternativ som finns i 4-3-3.
 Låt bollen passas runt och förstärk de normala uppspelsalternativen från ytterback.

Inläring:
 Från ytterback finns följande uppspelsalternativ.
 1. Passning efter marken till yfw (A) som om möjligt vänder upp (B). Om inte detta går så finns yb som understöd för tillbakaspel.
 2. Passning efter marken till balansspelaren (C) som om möjligt vänder och söker en spelvändning till andra yb (D) som har stor ledig yta att avancera på.
 3. Passning efter marken eller i luften till centern (E) som lägger tillbaka (F) till en offensiv mf som i sin tur kan spela ner i djupledslöpande på yfw (G).
 4. Tillbakaspel till libero eller innerback (H) för spelvändning till yb (I).



5. Passning efter marken till offensiv mf som löper i djupet och därifrån kan spela ner i djupled på yfw.

5.

Variationer:

Variera med uppspel från båda ytterbackarna.

Anfallsspel

Spelarlyftet; Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspel

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

2 grupper.

Organisation:

8-12 spelare. 2 spelare med i bollförande lag ger t.ex. 6 mot 4. Begränsad rektangulär yta ca 25*15 m.

Spela t.ex. 3-4 min matcher, samling mellan för utvärdering, vila och byte av spelare i bollförande lag.

Max 3 tillslag.

Inläring:

Grundförutsättningar i anfallsspel:

1. Spelbar. Gör dig spelbar. Bollförare skall helst ha flera spelbara alternativ

2. Spelavstånd. Variera mellan korta och långa passningar.

3. Spelbredd. Sträva efter några korta passningar därefter en längre spelvändning mot fri yta (rektangulär plan). En spelbar spelare håller hela tiden "bredden" (fri yta).

4. Speldjup. Rättvänd spelare skall erbjudas speldjup framåt.

Felvänd spelare skall erbjudas speldjup bakåt (tillbakaspel).

Kommunikation:

5. Prata i spelet. Speciellt med felvänd spelare. Prata med passningen. Felvänd spelare använder tillbakaspel som grundlösning.

Passning:

6. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga och position.

7. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alt.

Mottagning:

8. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om passningsalternativ

9. Var noga med 1:a touchen. Ta gärna med dig bollen i sidled i 1:a touchen (medtagning).

10. 1 tillslag drar upp tempot och undviker tidsbrist, 2 tillslag ger större säkerhet

11. Möt gärna sidställd för snabb vändning och bra överblick.

Variationer:

Variera med:

1. 2 tillslag

2. 2 tvingade (måste använda 2 tillslag).

3. 1 tillslag

4. Passningar även i luften.

Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Grepp - höga bollar

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

mv. jobbar 2 o 2.

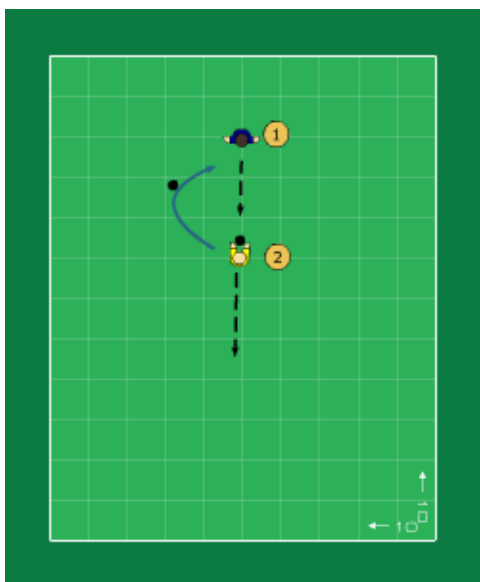
1 joggar långsamt framåt, 2 backar och kastar höga bollar som 1 greppar i högsta läget. 8 -10 bollar sedan byte.

Inläring:

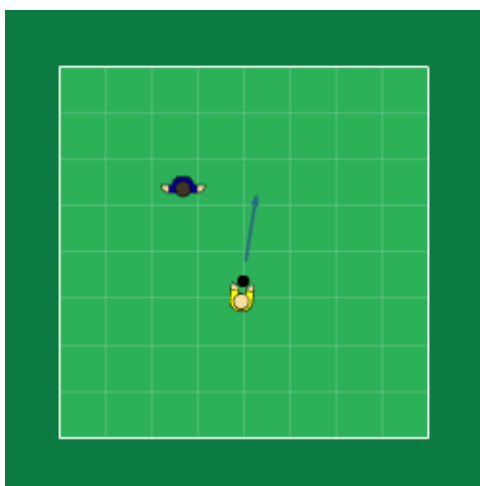
Upphoppsteknik

Variationer:

Börja gärna med några bollar på fötterna, breddsda - 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.



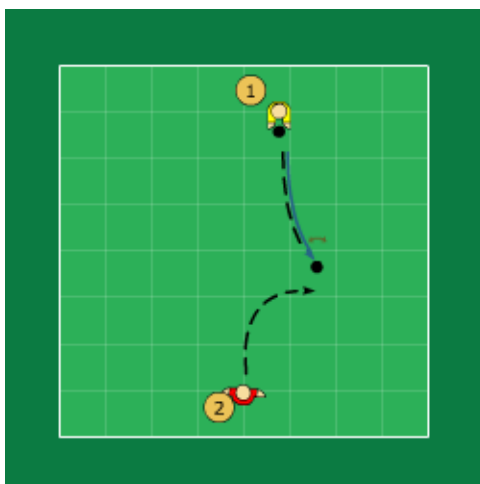
Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. Fallteknik 2
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:
mv.tr jobbar med en mv. i taget

Inläring:
Träna fallteknik genom att kasta bollar vid sidan av mv. vikten av ordentliga kast.
Kasta c.a 8 ggr åt varje håll innan man byter. För att moment läres in med upprepningar.

Variationer:
Man kan skjuta en lättare markboll, som dom får slänga sig på



Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. Instruktion Friläge, fallteknik-motst. nära mv
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:
2 mv. 1 driver mot 2. 1 slår bollen lite framför sig. 2 tar några snabba steg framåt, lägger sig och greppar bollen.
Byt uppgift

Inläring:
Instruktion. -gör en snabb utrusning. - Rikta den fot snett åt det hållet du skall kasta dig åt. - skjut ifrån. - Sträck fram armarna i samma riktning. - Fånga bollen snett framför kroppen. - landa på sidan. - Unvik rotation.

Variationer:
Byt uppgift

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Anfallsspel
Spelarlyftet; Anfallsvapen 4-3-3 - Instick, inlägg och 1 mot 1
(För utespelare och målvakter)



Tid 30 min

Kommentar:

2 grupper. 2 planhalvor.

Organisation:

10 spelare + mv på en planhalva.

Mf väljer bland 3 alt:

Alt 1 (Fig 1) Instick centralt: A. Uppspel på fw som (B) spelat tillbaka till mf. C. Mf medtag snett framåt och därefter (D) instick mellan innerbackar i vinkel. (E) Fw avslutar.

Alt 2 (Fig 2) Instick kant: A. Imf spelat ut på yfw och löper med bollen (C) som B. spelat tillbaka (gärna på ett tillslag) varefter han löper i djupet (E). Mf sticker ner bollen i djupled (D) mellan ib och yb. F. Driv ner och slå inlägg eller ta eget avslut (G). Inlägg antingen mot 1:a eller 2:a stolpen eller snett inåt bakåt på mf (I).

Alt 3 (Fig 3) 1 mot 1 på kant: Utspelet på yfw (A) som vänder upp och utmanar sin back (B). Dribblar utåt (C) och slår inlägg (E) eller drbblar inåt (D) och tar eget avslut (F).

Både hö och vä. Koner som backlinje.
Positionsanpassad övning.

Inläring:

Alt 1:

1. Mottagning av mf snett framåt (2 tillslag) för att skapa en bra vinkel att lägga ner insticket på.
2. Fw håll ögonkontakt med boll och bollförare samt
3. löp för att få bollen snett framåt (raka bollar i djupled rinner ofta iväg till mv)

Alt 2:

4. Utspelet från mf till yfw skall vara på spelaren
5. Yfw låter yb komma nära (skapa ytan) innan han släpper tillbaka passningen och tempoväxlar i djupled.
6. 1 tillslag i djupled av mf.

Alt 3:

7. Yfw möter ifrån sin back för att e mottagning hinna vända upp och utmana.

Variationer:



AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

Anfallsspel

Spelarlyftet; Anfall mot försvar (planhalva): 4-3-3 Instick och 1 mot 1

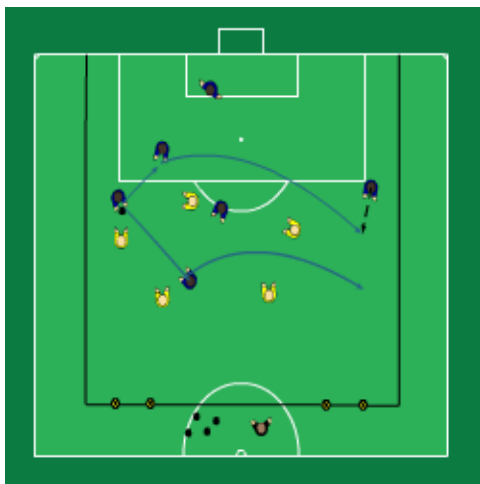
(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

2 grupper. 2 planhalvor

Se även Beskrivningen för "Spelsystem 14-åringar"

**Organisation:**

5 mot 5 spelare + mv på en knapp planhalva (ca b:45*d:40m), 1 stort mål, 2 små mål.

Defensiva spelare: 1 libero, 3 markerande backar och 1 balansspelare

Offensiva spelare: 3 fw + 2 off mf + 1 uppgivare (tränaren)

Positionsanpassad övning.

Starta spelet från uppgivare och spela tills bollen är död.

Mf-spelare i båda lagen turas om i de olika uppgifterna.

Offside gäller!

Inläring:

Fokus på anfallsspel. Offensiva laget tränar på anfallsspel på motståndarnas planhalva (anfallsvapen) (Fig 2) och det defensiva laget tränar på anfallsspel på den egna planhalva (speluppbyggnad) (Fig 1). Se vidare "Spelsystem 14 åringar".

Def. spelare (Fig 1):

Speluppbyggnad: I huvudsak med låg risk dvs korta uppspel.

1. Passning till balansspelare som vänder på spelet.

2. Tillbakaspel till liberon som vänder på spelet.

Se vidare övning "Speluppbyggnad 4-3-3".

Off. spelare (Fig 2):

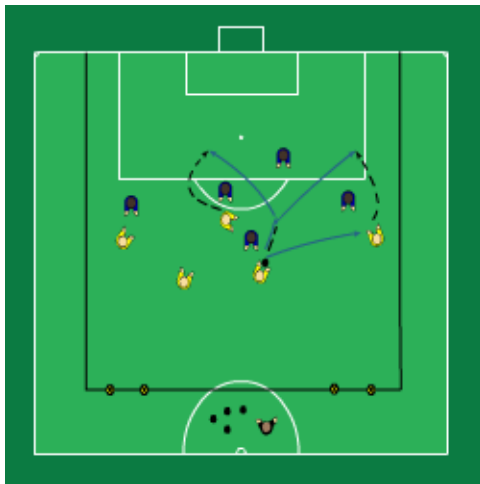
Anfallsvapen: Instick och 1 mot 1.

4. Instick centralt

5. Instick på kant

6. 1 mot 1 på kanten.

Se vidare övning "Anfallsvapen Instick och 1 mot 1"

**Variationer:****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 muskeln

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.

Name	Deltagande *	
	Innan	Efter
Spelare:		
Spelarlyftet, Spelare/Ledare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALT	1	0
Tränare:		
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).