



Träningsprogram

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

Öppna kommentarer

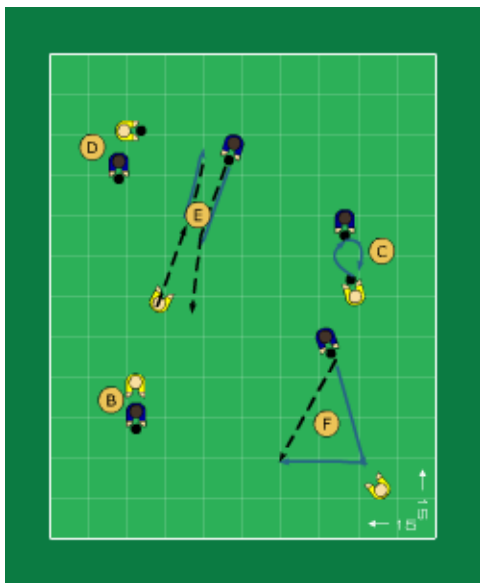
Zonlagsträning Spelarlyftet
Syfte: Spelsystem 14 år, Försvarsspel: Markeringsförsvar - man-man markering m libero
Mv syfte: Sidledsförflyttning, Fallteknik vid frilägen
Se även beskrivning "Spelsystem för 14-åringar".

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 60 min. Deltar därefter i spelet.
Börja träningen med en teoretisk genomgång av spelsystem med betoning på försvarsspelet. Kan förstärkas genom skuggspel (passivt försvarsspel) 11 mot 11.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik
Spelarlyftet; Enkel bolldrivning
(Endast för utespelare)

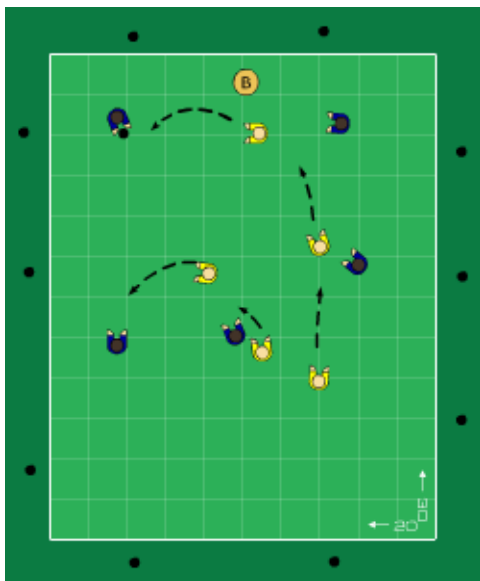
Tid 10 min

Kommentar:
Alla spelare tillsammans. Inledande och stegrande uppvärmning.

Organisation:
Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.
Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.
Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

Inläring:
Allmän teknik vid drivning:
1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)
2. Höj blicken och få kontroll på omgivningen
3. Planera din drivväg och reagera och lös situationer som uppstår.

Variationer:
Väl något eller några av följande moment:
Moment 1 (A): Bolldrivning med hö, vä, insida och utsidan foten
Moment 2 (B): Följa John (bollförande spelare driver och spelare nr 2 följer efter)
Moment 3 (C): Byt boll med varandra
Moment 4 (D): Myrstacken (sparka ut varandras boll med skydda din egen)



Moment 5 (E): Överlämning (varannan spelare har boll)
Moment 6 (F): Väggspele (varannan spelare har boll)

Försvarsspel Spelarlyftet; Passningsräkning - Markering (Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

2 grupper.
OBS! FÖRSVARSSPEL!
Betona och fokusera på man-man markering!

Organisation:

Passningsräkning 5 mot 5. Träna markering med man-man markering samt "fri markering" - sortera.
Rektangulär yta 30*20m utan mål.
Många bollar vid planen. Inspark när bollen går död.

Inläring:

Instruera samt prata om för- och nackdelar med de olika sätten att markera.

Man-Man markering (Markera samma spelare hela tiden):

1. Vid bollförlust, leta upp "din spelare" och markera
 2. Välj rätt markeringsavstånd
- +: Enkel ansvarsfördelning
-: Mycket onödigt löpande

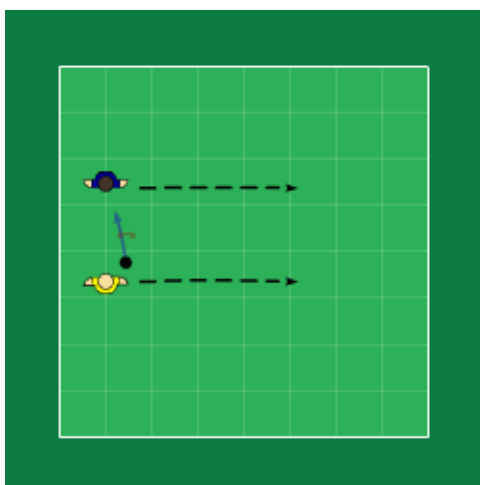
"Fri markering" - Sortera (Markera "rätt" spelare i ett helhetsperspektiv)

3. Vid bollförlust, leta upp "rätt spelare" och markera
 4. Vad som är "rätt spelare" att markera är en sammanvägning av följande parametrar:
 - 4.1: Ofta är det den närmaste spelaren
 - 4.2: Den spelare som ger laget den kortaste tiden tillsammans att markera alla motståndare som behöver markeras.
 - 4.3: Den spelare som har den farligaste positionen
 5. Det är en fördel att hela tiden ha en överblick/samlad bild av var motståndarna befinner sig för att snabbt kunna fatta beslut om vem du skall markera.
- +: Snabbare att komma i markering för helheten
-: Svårare att veta vem man skall markera.

Frys och visa på bra markeringslösningar!

Variationer:

Moment 1: Man-Man markering, 2*3 min, byt spelare att markera efter varje gång
Moment 2: "Fri" markering - Sortera, 2*3 min



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

Tid 15 min

Organisation:

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

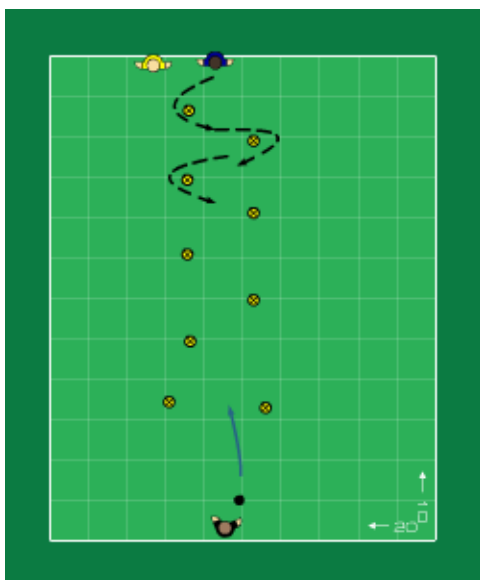
Inläring:

Noga med greppet

Variationer:

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

Målvaktens teknik Spelarlyftet; Mv. sidledsförflyttning 3 (Endast för målvakter)



Tid 10 min

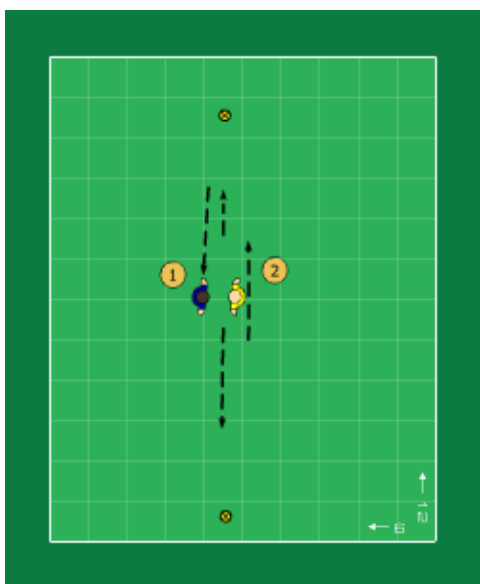
Organisation:

Kona upp en Zick-zack bana med 10 koner.
mv. tar sig igenom och får bollen mot sig efter sista konan.

Inläring:

Hela tiden ansiktet framåt

Variationer:



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Spegeln

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

2 o 2. utan boll. ansikte mot ansikte max 1 m. mellan.
mv 1 Förflyttar sig valfritt i sidled fram o tillbaka inom 12m. mv 2
skall följa med i förflyttningar. max 30 sek. per gång.
byt uppgift. upprepas 2 gånger, vila emellan

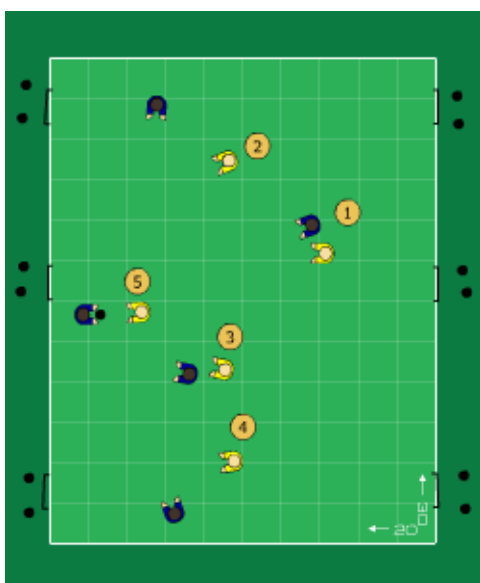
Inläring:

Den som följer tittar på fötterna

Variationer:

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Försvarsspel

Spelarlyftet; Smålagsspel - man-man markering

(Endast för utespelare)

Tid 30 min

Kommentar:

2 grupper

Organisation:

Spela 5 (1-3-1) mot 5 (1-3-1) med 6 mål. Bredd 35 * längd 20m.
Träna försvarsspel (backlinje mot backlinje) med man-man
markering, dvs "plocka upp" markering och följ den genom hela
anfallet.
Spela 3-4 min matcher.

Inläring:

Man-man markering:

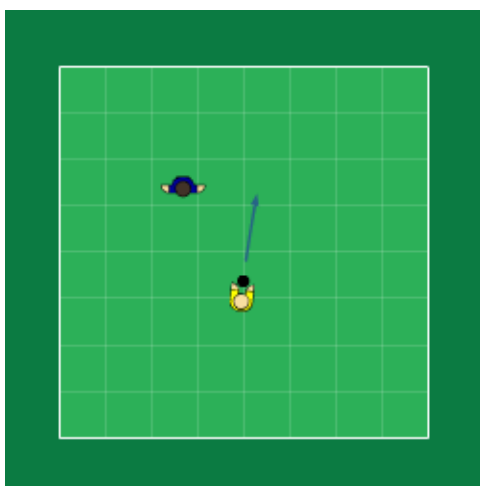
1. Spelare 5 pressar bollhållaren.
2. Spelare 2 avståndsmarkerar sin spelare samtidigt som han ger ett visst understöd till spelare 5.
3. Spelare 3 närmarkerar sin spelaren. Skulle Spelare 3's spelare

få bollen skall han inte tillåtas att vända upp (därför närmarkering)

4. Spelare 4 avståndsmarkerar sin spelare.
5. Spelare 1 närmarkerar sin spelare. Han behöver knappt ligga på försvarssida då det knappt finns någon fri yta bakom honom. Han kan istället försöka erövra bollen framför sig om det läget uppstår.
6. Om anfallande spelare byter plats fullföljer försvararna sina markeringsuppgifter och följer sina spelare anfallet ut. Frys och visa på bra markeringslösningar samt ge spelarna begreppen press, understöd, man-man markering samt när- och avståndsmarkering.
7. Vid nytt anfall eller situation så "plockar man" upp en ny spelare att markera.

Variationer:

Variera med att spela med kombinationsmarkering dvs att man kan byta markeringsuppgifter under anfallet men vid "lugna" lägen.



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

Tid 10 min

Organisation:

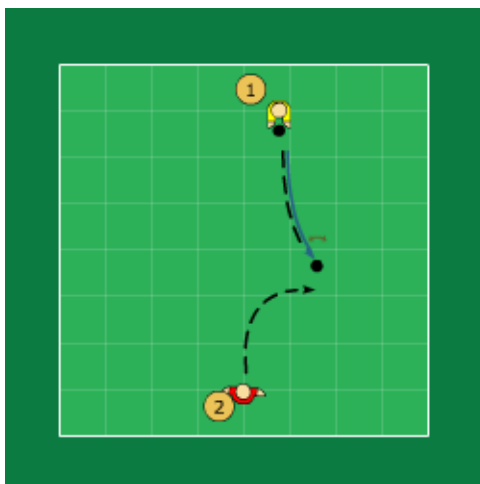
mv.tr jobbar med en mv. i taget

Inläring:

Träna fallteknik genom att kast 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

Målvaktens teknik Spelarlyftet; Mv. snabbhet vid utrusning (Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

2 mv. + mv tr.
1 står med ryggen mot tr. - Tr. spelar bollen i olika vinklar mot 1 vid signal, antingen med ett rop eller att mv 2 står bakom målet och släpper en boll i marken. - När mv. vänt sig är det snabb utrusning mot bollen och fånga den.

Inläring:

Beroende på bollens placering agerar mv. enl. följande.



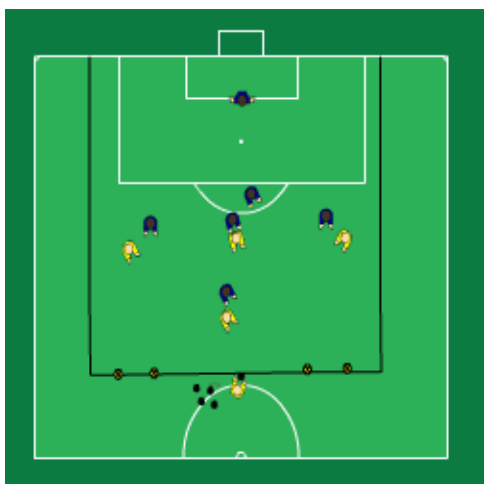
Kommer bollen mellan A o B kastar mv sig åt höger.
Kommer bollen mellan B o C greppar mv. bollen stående.
Kommer bollen mellan C o D kastar mv. sig åt vänster

Variationer:

byt målvakt efter 5 - 6 ggr.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

**Försvårsspel**

Spelarlyftet; Försvär mot anfall (planhalva) -

Markeringsförsvar: man-man med libero

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

2 grupper.

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

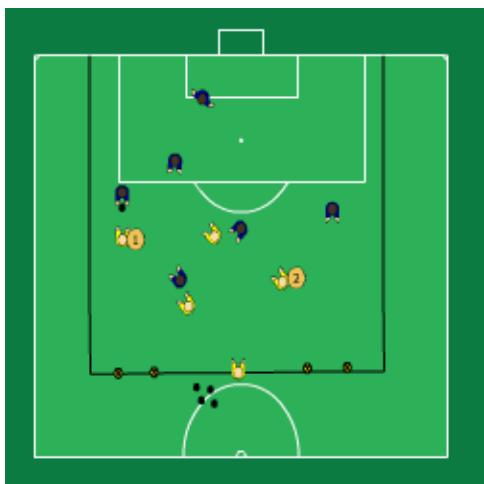
Offensiva spelare: 3 fw + 1 off mf + 1 uppgivare

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 försvarsspel. Offensiva laget tränar på försvarsspel på motståndarnas planhalva (Fig 2) och det defensiva laget tränar på försvarsspel på den egna planhalva (Fig 1). Se vidare Spelsystem 14 åringar (1:3-1:2-3).

Metod i försvarsspel: Markeringsförsvar med individuell (man-man) markering.

Def. spelare (Fig 1):

1. Markera samma spelare i hela anfall. Byte endast mellan anfallen.

2. Liberon har en täckande och understödande uppgift samt ansvarar för djupet och ev. offside-ställning.

3. Samma spelare behöver inte vara libero hela tiden. Kan skiftas mellan anfallen (dock inte under).

Off. spelare (Fig 2):

4. Markerar sin spelare i lagdelen.

5. Central fw styr spelet åt ena kanten.

6. Fw på bollsiden (1) pressar.

7. Fw på icke bollsiden (2) flyttar in och ner och avståndsmarkerar sin spelare.

8. Fw backar så långt att motståndarna kan starta sin speluppbyggnad via backlinjen.

Omställning:

Vid omställning från anfall till försvar är det viktigt att SNABBT komma ner på försvarssidan och plocka upp sin markering.

Variationer:

Fysisk träning
Spelarlyftet; Nedvarning med stretching
 (För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

Nedjogging följt av individuell stretching:

1. Vader inre
2. Vader yttre
3. Framsida lår
4. Baksida lår
5. Ljumskar
6. Höftböjare
7. Sätesmuskel
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
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).