



Träningsprogram

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

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet

Syfte: Teknik: Finta/dribbla: diverse finter (passningsfint, skottfint och överstegsfint)

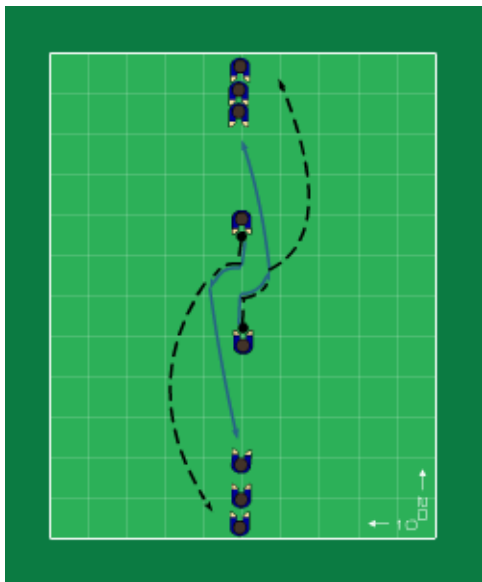
Mv Syfte: Fallteknik, fotarbete

Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Förutsättningar: 24-36 utespelare + 3 mv fördelat på 3 träningsgrupper (8-12 spelare). 1 huvudinstruktör + 3 ass. ledare+mv-instr. 4 mål/plan. Alla övningar visas av huvudinstruktören och körs parallellt.

UPPVÄRMNING

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



Teknik

Spelarlyftet; Dribblingskolonn

(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Organisation:

6-10 spelare på 2 led med ca 10 m mellanrum. Driver, dribblar och fintar med eller utan motståndare, lämnar över till motstående led. 2 bollar (1 per led).

Del 1: Uppvärmning stegring genom att driva och passa. 5 min

Del 2: Finter och dribblingar. 20 min

Inläring:

Passningsfint:

1. Titta upp mot och ev. peka på spelbar medspelare
2. Vinkla upp kroppen för passning med bredsidan
3. Påbörja passningsrörelsen men avbryt innan tillslaget och vinkla med bollen på andra sidan motståndaren.

Skottfint:

4. Titta upp mot målet och sedan på bollen
5. Påbörja skottrörelsen men avbryt innan tillslaget (motståndaren hoppar eller vänder ryggen till)
6. Ta med bollen med insidan eller utsidan på insidan eller utsidan om motståndaren

Överstegsfint:

7. Stig över bollen med ena foten åt ena sidan
8. Lägg ev. över tyngdpunkten åt denna sida
9. Peta bollen med andra fotens utsida på andra sidan motst.

Variationer:

Del 1: Driva och passa

Mom 1: Driv med hö+vä fot

Mom 2: Mottagning och passning m hö+vä fot (2 tillslag) löp över

Mom 3: Driv med in- resp utsidan (båda fötterna) runt motst. helt varv.

Del 2: Finta

Mom 4: Passningsfint med hö fot gå åt vä.

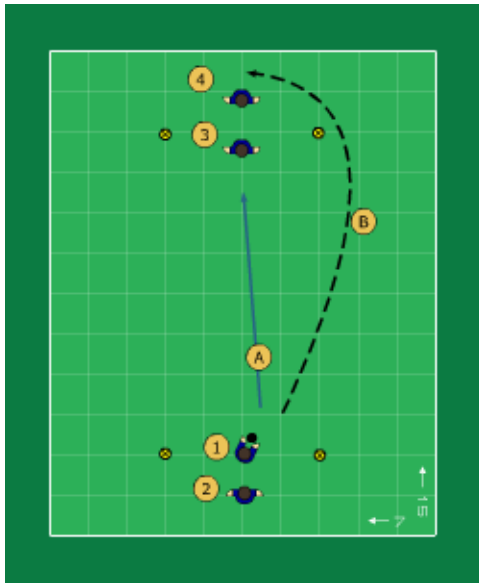
Mom 5: Passningsfint med vä fot gå åt hö.

Mom 6: Skotts fint med hö fot gå åt hö.

Mom 7: Skotts fint med vä fot gå åt vä.

Mom 8: Överstegsfint med vä fot gå åt hö.

Mom 9: Överstegsfint med hö fot gå åt vä.

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Grepp - Kolonn**

(Endast för målvakter)

Tid 5 min**Organisation:**

3-5 mv.

A. mv 1 lägger ned bollen på backen, träffar mv 3.

B. mv 1 springer och ställer sig bakom 4

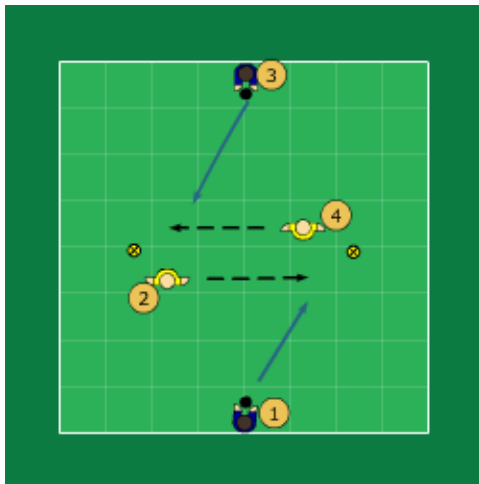
B. mv 3 lägger ned bollen och träffar mv 2. etc.

Inläring:

1. Stå rätt, utgångsställning. 2. Rätt grepp teknik

Variationer:

byt ut skott mot kast

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Fallteknik - makbollar, nära mv**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min**Organisation:**

4 målvakter.

Inläring:

1 skjuter bollen till vänster om 2 som kastar sig och greppar den.

Samtidigt skjuter 3 på 4. efter skott byter 2 o 4 plats. Nya skott.

Variationer:

Byt uppgift. Byt riktning

Målvaktens teknik**Spelarlyftet; Mv. Fallteknik - bollar i luften, nära mv**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min**Organisation:**

3 koner uppställda i en triangel. c:a 3 m

Inläring:

Mv. rör sig runt konerna hela tiden med ansiktet framåt. starstar

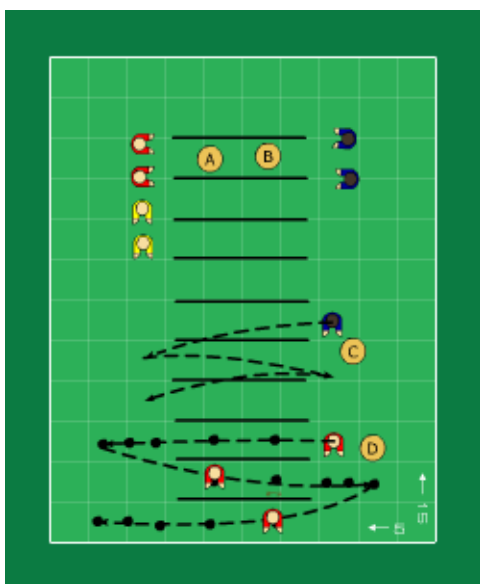
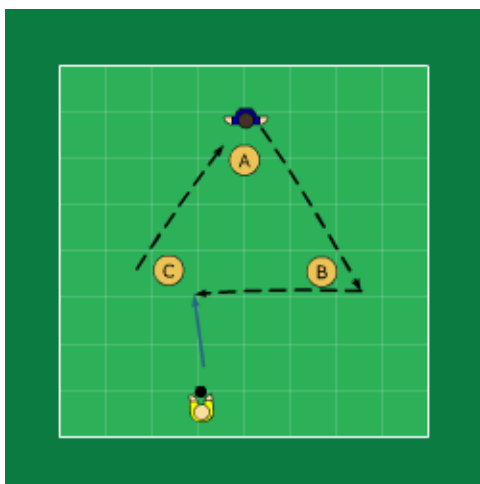
vid kona A. varje gång mv. är vid kona B kastar bollen mot kona

C. målvakten kastar sig och greppar bollen. upp igen och

fortsätter runt konerna. Hela tiden med ansiktet framåt

Variationer:

4-5 varv. byt riktning byt mv.



Fysisk träning
Spelarlyftet; Snabbhetsstege
 (För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Organisation:
 Snabbhetsstege. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen.

Inläring:
 Låga och höga snabba knälyft:
 1. Hög frekvens
 2. Pendla med armarna

Skridskohopp:
 3. Inga mellan hopp
 4. Djup i knäna
 5. Arbete med armarna (balans)

Koordinerande isättningar:
 6. Snabba lätta fötter
 7. Rytmska rörelser
 8. Slappna av i rätt muskler

Variationer:
 Moment 1(A+B): Höga snabba knälyft i sidled hö+vå+rakt fram (vi sidan av stegen)
 Moment 2(A+B): Låga snabba knälyft i sidled hö+vå+rakt fram (på eller vid sidan av stegen)
 Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (diagonalt över stegen)
 Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vå-hö, 2 i mitten vå-hö, 3 på vänster sida vå-hö-vå osv.

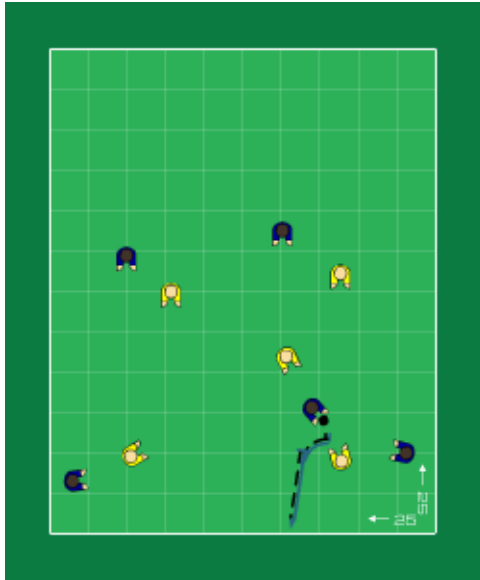
HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Anfallsspel
Spelarlyftet; Smålagsspel - Passningsfint
 (Endast för utespelare)

Tid 15 min

Organisation:
 Spel 5 mot 5 med kortlinjen som mål (stanna bollen med kontroll).
 Planyta: ca 25 *25m.
 Poäng vid passningsfint eller mål. Dubbla poäng vid passningsfint + mål.
 Spela 4-5 min matcher.

**Inläring:**

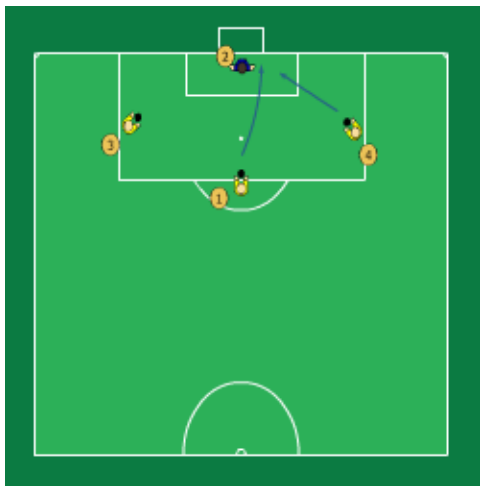
Påvisa lämpliga rörelser/situationer för passningsfint:

1. 2 mot 1 situationer som t.ex överlapp eller
2. Kortare spel snett framåt i banan back->mf eller mf->fw
3. Spelvändningssituation.

Frys och beröm!

Variationer:

Komplettera ev. med andra finter.

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Skott - Retur i vinkel**

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation:

4 mv. 1 skjuter ett markskott mot mv2 antingen på hö el. vä sida, så mv2 får slänga sig. Därefter skjuter 3 el 4. beroende på åt vilket håll det första skottet gick. Ex. 1 skjuter åt hö. mv. räddar, snabbt upp och nytt skott från 4. 6- 8 ggr. Byt mv.

Inläring:

Kom i position - Utgångsställning

Variationer:**Anfallsspel****Spelarlyftet; Skott rakt framifrån - Skottfint**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Målen på kortsidan.

Organisation:

2 led med 5 spelare i varje. 1 stort mål, 1-2 mv.

Starta anfalllet med uppspel och tillbakaspel därefter

A. Anfallare utmanar passiv försvarare

B. Skottfintar och går på utsidan eller insida

C. Skjuter med rätt fot

D. Försvarare går på retur och hämtar bollen, anfallare blir försvarare. Byt led efter varje försök.

Inläring:

1. Utmana försvarare gärna snett emot

2. Titta upp mot målet och sedan ner på bollen

3. Anlägg för skott (ta med armerna i skotts rörelsen)

4. Precis innan skottögonblicket, avbryts skottrörelsen och bollen petas förbi försvararen.

5. Man kan peta bollen med utsidan foten på utsidan försvararen eller med insidan foten på insidan

6. Utnyttja att försvararen vänder ryggen till eller hoppar upp.

7. Kom till skott

Variationer:

Prova skottfinten åt båda håll dvs både utsidan och insidan. Skott

finten har stora likheter med inläggsfint och i viss mån passningsfint.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Anfallsspel

Spelarlyftet; Stort spel - finter och dribblingar

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation:

Spela 8 mot 8 med mv (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: 1 poäng för lyckad fint/dribbling (passningsfint, skottfint, översteg etc). 1 poäng för mål. 3 poäng för lyckad dribbling och mål i samma anfall.

Period 2: Fritt spel.

Inläring:

Frys, beröm och visa på bra exempel på dribblingar och finter eller löpningar som skapara öppnar upp för finter. Visa även på var på banan som olika finter lämpligen används. Beröm speciell A. passningsfint, B. skottfint och 3. överstegsfint som vi tränat på.

Variationer:

En variant till poängbelöning är att man måste göra en lyckad dribbling för att få göra mål.

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 låår
4. Baksida låår
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 upprepnig 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).