



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 100 minuter Målvakter 100 minuter
Datum	2009-06-01
Tid	00:00
Plats	Teknik - Mottagning bröst och lår
Lag/träningsgrupper	F14, P14

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet

Syfte: Teknik: Mottagning Bröst och lår samt mottagning via att möta eller med försvarskontakt

Mv Syfte: Grepp höga bollar - Upphoppsteknik

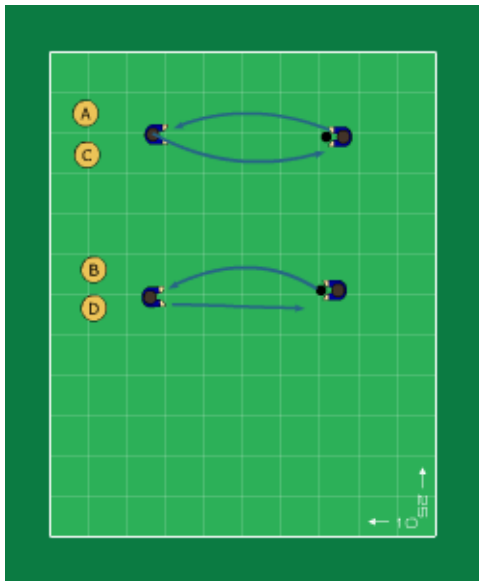
Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Efter träningen skall spelarna behärska att ta emot bollen i luften med bröst och lår. Viktigt vid all mottagning är att bollen dämpas och genom mottagningen hamnar på ett sådant sätt att den snabbt kan spelas vidare och hålls utanför motståndarens räckvidd.

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

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

Spelarlyftet; 2 och 2 - Mottagning Bröst och lår
(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Organisation:

2 och 2. 1 boll/par.

Del 1: Driv boll i begränsad yta samt trixa - 5 min

Del 2: Kast, mottagning och tillbakaspel . Avstånd 2-3m. Tid 10 min

Se variationer nedan.

Inläring:

Mottagning lår:

1. Möt bollen med låret
2. Gör en medföljande rörelse vid mottagningen
3. Ju högre upp på låret bollen träffar desto mer dämpning blir det

Mottagning bröst:

4. Innan mottagning. Möt bollen med bröstet. Andas in, spänn bröstmusklerna och sträck ut armarna
5. Vid mottagning. Böj lätt på bena och luta/fjädra dig lite bakåt samtidigt som du rör armarna bakåt och trycker ut bröstkorgen.
6. Önskar du mottagning i sidled vrid överkroppen i samband med mottagningen.
6. Oftast är det bra om bollen "studsar upp" en bit från bröstet för att hinna med den efterföljande anläggningsrörelsen och få ut bollen från kroppen.

Variationer:

Kast, mottagning och tillbakaspel:

Moment 1(A): Mottagning hö och vä lår, tillbakaspel hö och vä fot volley

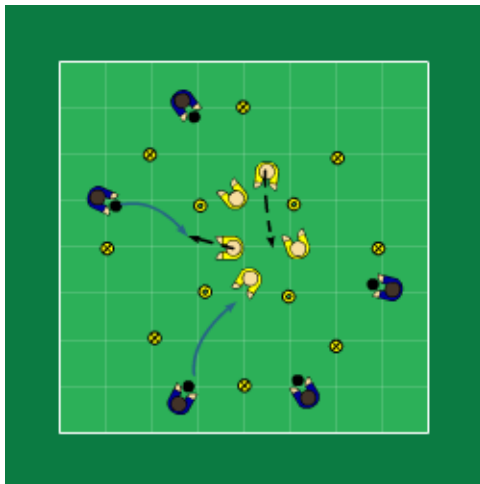
Moment 2(B): Mottagning hö och vä lår, tillbakaspel hö och vä fot efter marken

Moment 3(C): Mottagning bröst, tillbakaspel hö och vä fot volley

Moment 4(D): Mottagning bröst, tillbakaspel hö och vä fot efter marken

Moment 5: Bröst eller lårpas (1 tillslag)

Använd underarmskast (lättare) eller inkast (svårare).

**Teknik****Spelarlyftet; Teknikcirkel - Inriktning mottagning**

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Organisation:

Cirkel m ca 15 m diameter. Liten kvadrat i mitten.

Del 1: Passningar 2 och 2 under rörelse i cirkeln - 5 min

Del 2. Hälften av spelarna inne, hälften utanför m boll. Spelare utanför kastar till mötande spelare i cirkeln. Ca 1-1,5 min arbete därefter byte. Totalt ca 20 min.

Inläring:

Mottagning lår:

1. Möt bollen med låret
2. Gör en medföljande rörelse vid mottagningen
3. Ju högre upp på låret bollen träffar desto mer dämpning blir det
4. Justera vinkeln på låret. Ju rakare ben desto snabbare når bollen marken.

Mottagning bröst:

5. Innan mottagning. Möt bollen med bröstet. Andas in, spänn bröstmusklerna och sträck ut armarna
6. Vid mottagning. Böj lätt på bena och luta/fjädra dig lite bakåt samtidigt som du rör armarna bakåt och trycker ut bröstkorgen.
7. Önskar du mottagning i sidled vrid överkroppen i samband med mottagningen.
8. Oftast är det bra om bollen "studsar upp" en bit från bröstet för att hinna med den efterföljande anläggningsrörelsen och få ut bollen från kroppen.

Variationer:

Moment 1: Kast - Mottagning hö och vä lår och tillbakaspel efter marken m hö och vä fot.

Moment 2: Kast - Mottagning bröst och tillbakaspel efter marken m hö och vä fot.

Moment 3: Kast - Mottagning bröst i sidled och tillbakaspel efter marken m hö och vä fot.

Moment 4: Kast - Mottagning halvvolley med undersida, insida eller utsida (hö och vä) och tillbakaspel efter marken.

Kast med underarm (lättare) eller inkast (svårare).

Målvaktens teknik**Spelarlyftet; Mv. sidledsförflyttning 2**

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

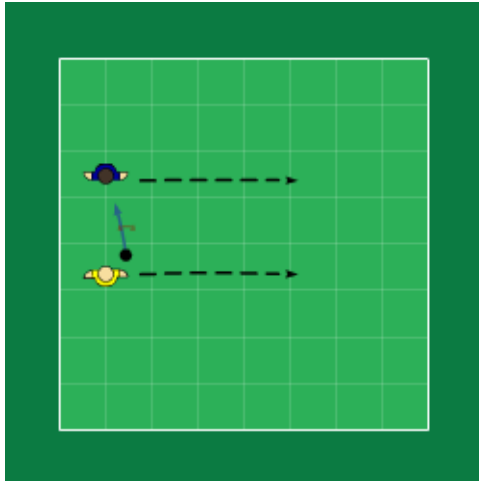
2 o 2.

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

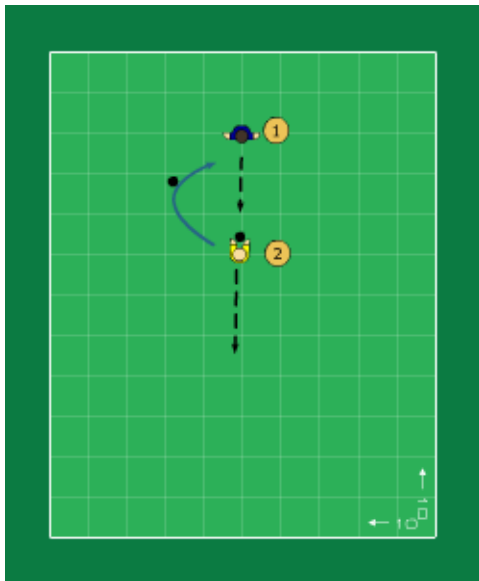
Inläring:

Noga med greppet

Variationer:



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



Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. 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:

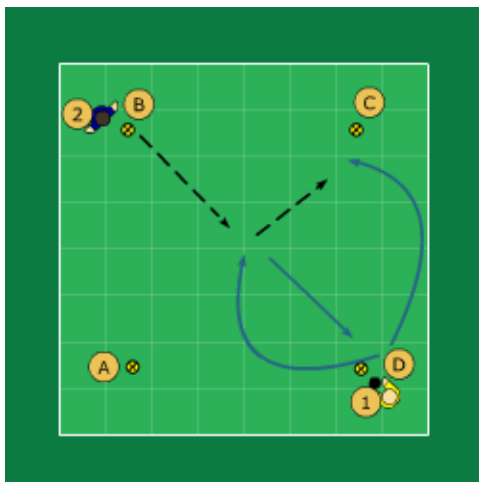
Upphoppsteknik

Variationer:

Börja gärna med några bollar på fötterna, breddsa - 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. Höga bollar - 3 punkter
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

Jobbar 2 o 2. 1 kastar en hög boll mot mitten i kvadraten. 2 hoppar

upp och greppar. returnerar bollen till 1. 1 kastar en ny hög boll

mot kona C, 2 greppar o returnerar boll. 1 kastar en ny hög boll

mot kona A. 2 greppar o returnerar boll kastar en hög boll mot

kona B. 2 greppar. Byt uppgift mv 2 kastar 4 gånger mot mv 1.

Inläring:

Upphoppsteknik mot olika ytor

Variationer:

Mv. tr går in i kvadraten och "stör lite"

Fysisk träning

Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse

(För utespelare och målvakter)

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 (Upplaga 1:2).

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.

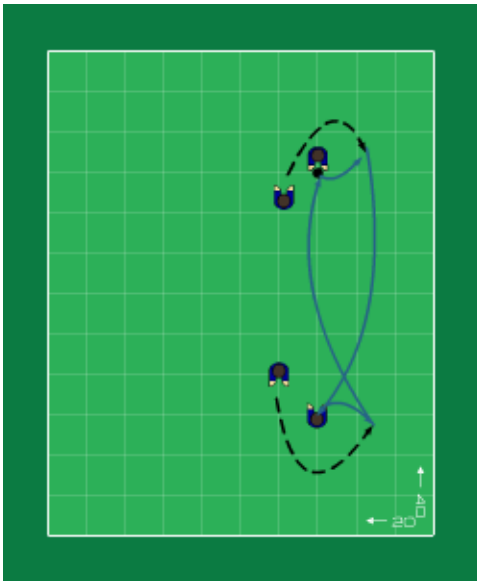
Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

Variationer:

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

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

Spelarlyftet; Passningar 4 och 4 - Mottagning bröst och lår "Eggen"

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Organisation:

Passningar 4 och 4.

Uppspel i luften från back till fw med halvrisk eller chip. Mottagning med bröst och lår i sidled mot överlappande medspelare.

Byt plats 2 och 2 efter varje passning. Avstånd 10-40 m. Se variationer nedan.

Inläring:

Instruktioner:

Förutom de instruktioner som ges i övningen "2 och 2 - mottagning bröst och lår" gäller följande:

Lår:

1. Gör en medföljande rörelse bakåt och åt den sidan du vill ha bollen

Bröst:

2. Vrid överkroppen i samband med mottagningen.

3. Gör en medföljande rörelse som ger bollen så låg studs som möjligt.

Variationer:

Moment 1: Mottagning med lår åt hö och vä

Moment 2: Mottagning med bröst åt hö och vä

Variera med att låta bollen studsa innan (lättare) eller ta den direkt i luften. Variera även avstånd. Inled ev. 2 och 2 för fler bollkontakter.

För enklare svårighetsgrad kan man välja att kasta bollen (underarmskast=lättare, inkast=svårare).

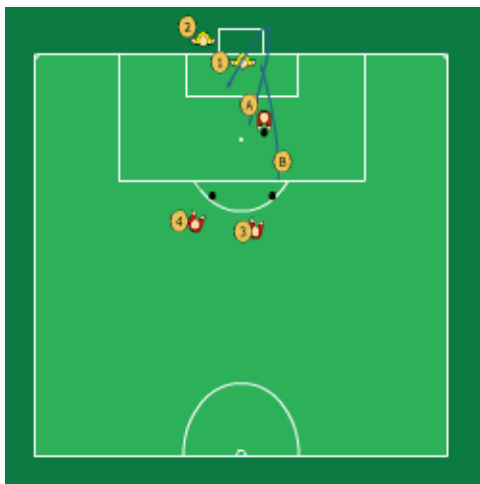
Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Grepp hög boll - Skott

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation:



Mv.tr står framför mv.

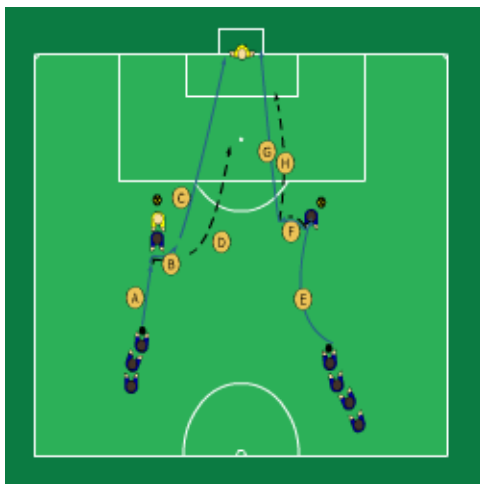
Mv.tr kastar upp en boll i luften som mv. går ut och greppar.
Mv. kastar tillbaka bollen till mv.tr och gör sig redo för skott.
Spelare 3 skjuter ett skott.

Inläring:

Skottet behöver inte vara för skott,
vi tränar mv. förmåga att komma rätt

Variationer:

Upprepas 4 ggr per målvakt.
Byt uppgifter



Anfallsspel

Spelarlyftet; Skott rakt framifrån - Mottagning

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Organisation:

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

Del 1: Mottagning med försvarare efter marken (täcka/vända)

Del 2: Mottagning bröst och lår utan försvarare

Inläring:

Täcka och vända:

1. Stå kvar (skapa höjd) och ha kontakt med din försvarare
2. Sidan emot med tyngdpunkten mot försvarare
3. Långt mellan bollen och motståndare
4. Ta emot, täck bollen och vänd på 2 tillslag eller på 1 tillslag genom att flytta kroppen lite åt sidan så att försvararens tryck släpper

Mottagning lår/bröst:

Se övning "2 och 2 - mottagning bröst och lår".

Variationer:

Del 1:

A. Uppspel på forward som har kontakt med tryckande försvarare
B. Forward tar emot och täcker bollen och vänder sedan förbi sin försvarare inåt i banan (fortfarande med bollen täckt) och C.
Skjuter D. Forward fullföljer på retur och hämtar bollen, försvarare blir anfallare. Byt led efter varje försök.
Variera med 1 eller 2 tillslag samt att täcka med olika sidor emot

Del 2:

E. Uppspel i luften (underarmskast, inkast eller chip) på forward som tar emot med lår eller bröst och vänder (F) åt hö eller vä och avslutar (G). Forward fullföljer på retur (H) och hämtar bollen.
Mottagning och vändning gärna i samma rörelse. Lägg till försvarare för ökad svårighetsgrad.
Byt led efter varje försök.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min

Anfallsspel

Spelarlyftet; Stort spel - Mottagning Lår/Bröst

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

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).