



### Träningsprogram

<b>Gjord av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
<b>Datum</b>	2009-09-13
<b>Tid</b>	00:00
<b>Plats</b>	Bergsjövallen/Kviberg/Flodala
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F13, P13

### Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet  
Syfte: Teknik: Vändningar  
Mv syfte: Utgångsställning, grepp

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

Spelarna skall efter träningen veta hur man kan genomföra en VÄNDNING. En vändning kan genomföras när man är bollhållare och driver bollen eller så kan det ske i samband med att man får bollen och gör en MOTTAGNING. I detta fall sker ofta vändning och mottagning i samma rörelse. Ibland är man fri (utan markering/försvare) och ibland är man markerad (med försvarare).

En vändning syftar ofta till att en FELVÄND spelare vill bli RÄTTVÄND. Man strävar alltid att blir RÄTTVÄND. RÄTTVÄND kan du bli genom att:

1. VÄNDA UPP (om du saknar markering eller vänder bort försvararen)
2. Spela TILLBAKA bollen till RÄTTVÄND spelare
3. Löper och är RÄTTVÄND redan innan du får bollen

När man möter skall man helst gör det snett emot i vinkel och HALVVÄND (SIDSTÄLLD). Detta för att ha bättre uppsikt och lättare kunna VÄNDA UPP.

Ett vanligt fel hos unga spelare är att man vänder upp i tid och otid dvs även när man är felvänd och markerad! Påtala att man skall vara RÄDD OM BOLLEN!

Förutsättningar: 32 utespelare + 4 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan, 4 mål/plan

### UPPVÄRMNING

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

#### Teknik

#### Spelarlyftet; Bolldrivning - vändning

(Endast för utespelare)

**Tid** 10 min

#### Kommentar:

Låt spelarna öva lite extra på Cruyff-vändningen!

#### Organisation:

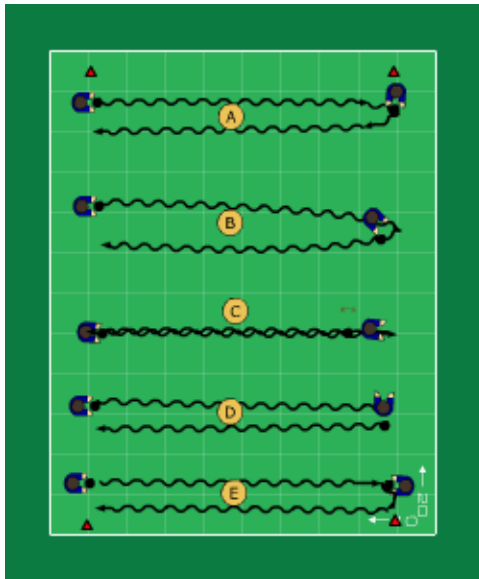
8-16 spelare med varsin boll på en linje driver bollen ca. 10 m framåt där man genomför en 180 graders vändning.

Om man är många spelare så kan man köra varanna gång.

Fördelen med det är att man kan titta hur kompiserna gör.

#### Inläring:

DRIVNING:



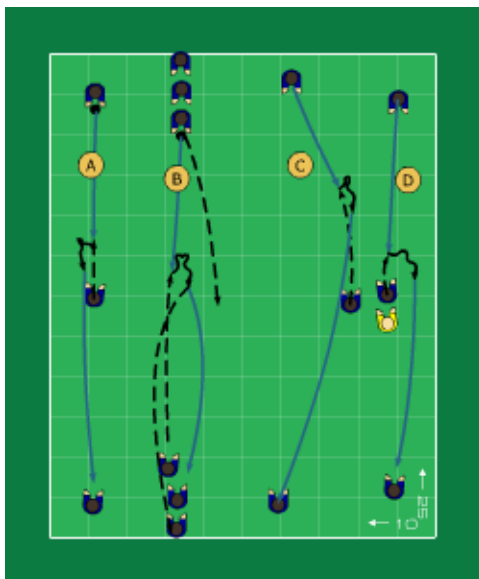
1. Bollen nära foten
2. Många bollkontakter
3. Växla blicken mellan boll och omgivning. Använd gärna delad syn.

**VÄNDNING:**

4. Innan vändningen tittar du upp för att kartlägga omgivningen.
5. Insida/Utsidan: Vid vändning med insidan eller utsidan använder antingen du flera tillslag och vänder så att säga runt egen axel (A) eller 1 tillslag för en tvär 180 graders vändning (B).
6. Fotsulan/klack: Vid vändning med fotsulan eller klack använder du 1 tillslag för en tvär 180 graders vändning (C).
7. Cruyff-vändning: Skott- eller passningsfint där du vänder tillbaka bollen med skottbenets insida av foten och för den bakom stödjebenet (D).
8. 2 fots-vändning: Vänd först kroppen 180 grader och genomför sedan en 2-fotsdribbling med hö+vå eller vå+hö fot (E).

**Variationer:**

- Moment 1: Driv med hö och vå utsida. Vändning med utsidan (flera tillslag).
- Moment 2: Driv med hö och vå insida. Vändning med insidan (flera tillslag).
- Moment 3: Driv med hö och vå fotsula. Vändning med fotsulan (1 tillslag).
- Moment 4: Valfri bolldrivning. Vändning med klack (1 tillslag).
- Moment 5: Valfri bolldrivning. Vändning åt hö och vå med cruyff-vändning.
- Moment 6: Valfri bolldrivning. Vändning åt hö och vå med 2 fots-vändning.

**Teknik****Spelarlyftet; Vändningar 3 och 3**

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min**Kommentar:**

Kör Del 1(A)!

Avsluta med att visa Del 3(C) och redogör för fördelarna med att möte HALVVÄND.

**Organisation:**

- 3 spelare med 1 boll och 7-10 m mellan vänder upp och passar.
- Del 1(A): Statisk dvs en spelare jobbar i en position ett tag innan man byter.
- Del 2(B): Övningen kan med fördel byggas ut till en kolonövning. Detta är ofta mer flexibelt map antal spelare.
- Del 3(C): Möt halvvänd i vinkel.
- Del 4 (D): Med försvarare.

**Inläring:****ALLMÄNT:**

1. Innan mottagning och vändningen tittar du upp för att kartlägga omgivningen och som felvänd se om du har en försvarare i ryggen.

2. Om du har en försvarare i ryggen så kan du antingen "knuffa till" honom och löpa emot eller välja att ha försvarskontakt med sidan emot.

**MOTTAGNING INSIDA:**

3. Används ofta då man är fri dvs inte har en försvarare i ryggen.
4. Möt bollen innan mottagningen.
5. Passaren snackar med bollen "Vänd upp".
6. Innan vändningen böjs kroppen lite framåt för att vid mottagningstillfället vinklas upp och gå med i bollen riktning.
7. Vändning (180 grader) med insidan på 1 tillslag. Foten förs med i bollens riktning samtidigt som den vinklas upp vid. Syftet med mottagningen är att bromas upp bollen fart.
8. Om man har en försvarare i ryggen behövs bollen dras med åt sidan i samband med mottagningen.

**MOTTAGNING UTSIDA:**

9. Används ofta då man har en försvarare i ryggen och för att

vända bort denna.

10. Med försvarare i ryggen som är det bra att ha försvarskontakt och vara sidställd (mottagning med borte fot)

11. Passaren snackar med bollen "Ryggen".

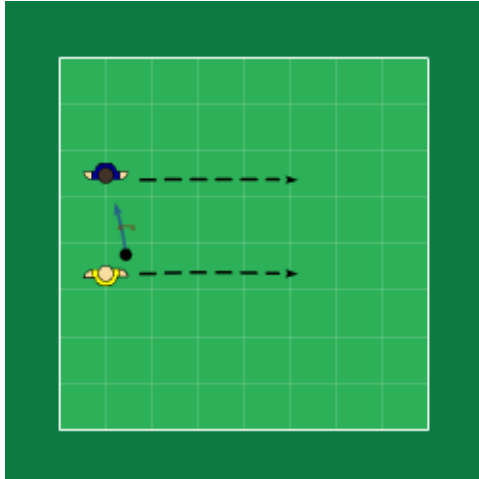
12. I samband med mottagning (1 tillslag) så förs kroppen lite åt sidan. Då minskar trycket från försvararen och den blir naturligt att löpa med i bollens riktning.

#### Variationer:

Moment 1: Vändning med insidan (2 tillslag) hö+vä.

Moment 2: Vändning med utsidan (2 tillslag) hö+vä.

Moment 3: Samma som 1 och 2 fast med försvarare.



#### Målvaletens 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:

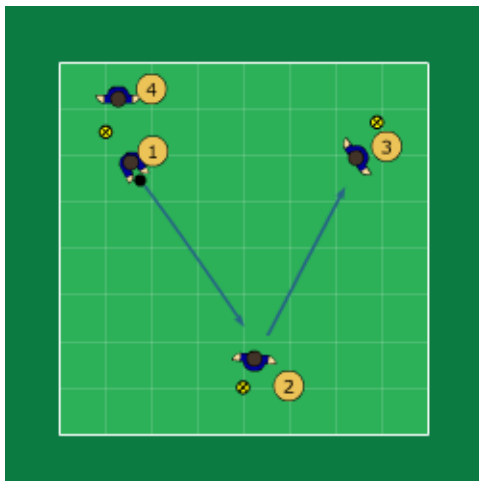
Noga med greppet

#### Variationer:

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

Variera kasten, höga - låga.



#### Målvaletens teknik

##### Spelarlyftet; Mv. Grepp bollar i brösthöjd

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

#### Organisation:

4 mv. 3 koner med 10 m. avstånd. mv. 1 kastar till mv 2. förflyttar sig sedan till dennes plats. mv. 2 greppar bollen och kastar den vidare till mv. 3. förflyttar sig sedan till mv. 3 plats. etc.

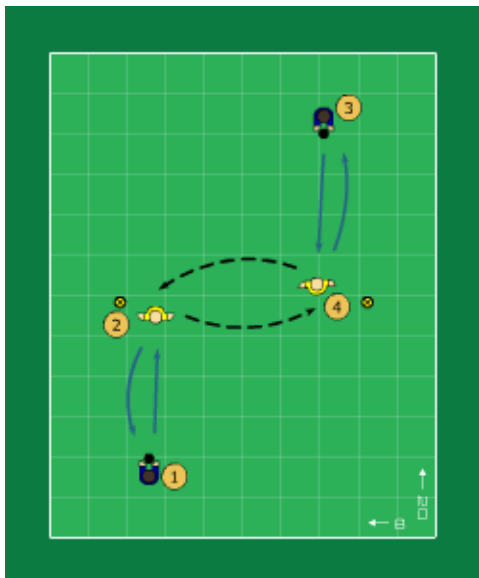
#### Inläring:

Uppvärmning

Fotarbetet viktigare än kasten, träffa i brösthöjd.

Använd överarmskast. fuska inte med fotarbetet. vid mottagande av boll skall mv. vara vänd tvärs bollbanan. vid avlevering fötter i kastriktningen

#### Variationer:



#### Målvaletens teknik

##### Spelarlyftet; Mv. Grepp - sidled

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

#### Organisation:

4 mv. 1 skjuter halvvolley på 2. 3 skjuter halvvolley på 4. 2 o 4 returnerar boll med kast. Byter sedan plats genom en sidledsförflyttning och vridning 180 grader. Nytt skott  
Byt Mv

#### Inläring:

Rätt balans

#### Variationer:

Kast om det är svårt med halvvolley

**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. Sätesmuskel
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.

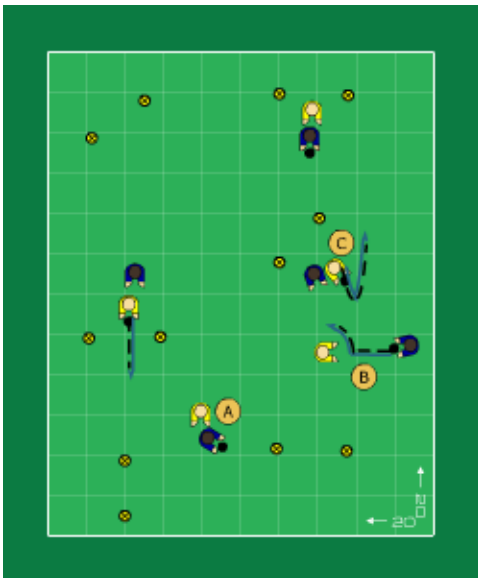
DYNAMISK innebär att du endast momentant befinner dig i ytterläget i motsats till statisk där du konstant kan befinna dig i ytterläget.

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 nedvarving efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

**HUVUDEL****Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min****Teknik****Spelarlyftet; 1 mot 1 - Täcka/Utmana**

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min**Kommentar:**

Instruera kring vändningar med boll (bolldrivning). Se övning "Bolldrivning vändning" ovan.

**Organisation:**

8-10 spelare som spelar 1 mot 1 på en begränsad yta 15-20\*15-20m.

Del 1: Täcka bollen

Samma spelare täcker och skyddar bollen under 1 min. Vila 30 sek. Byt bollförande spelare. Upprepa och täck bollen med andra foten och sidan.

Del 2: Utmana

Gå emot, utmana och dribbla av försvarande spelare under 1 min. Utman varannan gång. Starta med passning. Vila 30 sek. Halvpassivt-aktivt försvarsspel.

Del 3: Täcka och utmana, fritt spel.

Lägg ut 6 st småmål (ca 1 m) inom ytan. Mål genom att driva bollen igenom målen. Spela 1 min och räkna mål. Flest mål vinner. 2-4 matcher med 30 sek vila.

**Inläring:**

Täcka (A):

1. Kroppen mellan boll och motståndare.
2. Bollen drivs med borte fot långt från motståndaren.
3. Låg tyngpunkt
4. Luta kroppen mot motståndare (böj på knät närmast motståndaren)
5. Balansera med armen som har kontakt med motståndaren.
6. Ibland inleds täckningen med en "nollställande" tackling (fånga upp motståndaren).

Utmana (B):

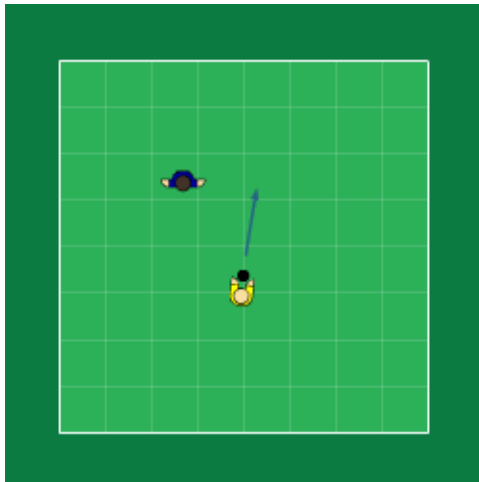
7. Skapa yta så att du gå mot försvararen
8. Utmana genom driva rakt mot försvararen.
9. Dribbla/fint och tempoväxla

Övrigt:

10. För spelet med småmål är täckning och vändning/drivning bort från motståndaren mycket effektivt (C).
11. Även nollställande tackling är effektivt.

#### Variationer:

Förändra ytans storlek och antal mål. Variera med att samma spelare utmana eller täcker eller att man efter brytning växlar. Variera försvarsaktivitet.



#### Målvaktens teknik

#### Spelarlyftet; Mv. Fallteknik

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

#### Organisation:

mv. jobbar 2 o 2

#### Inläring:

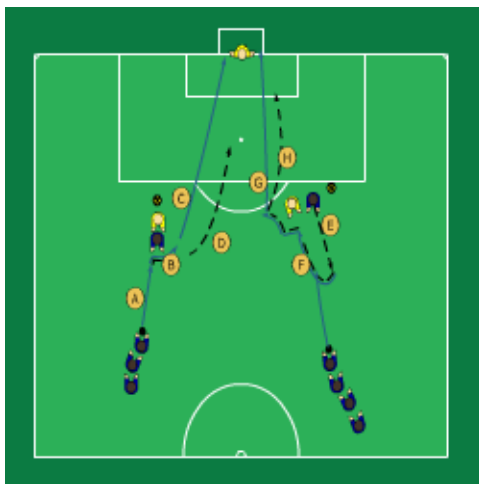
Träna fallteknik genom att 1 mv. kastar bollar på den andra. Poängtera vikten av ordentliga kast.

Kasta c.a 8 ggr åt varje håll innan man byter. För att moment läres in med upprepningar.

#### Variationer:

Låt dom börja med bollen i händerna ovanför huvudet, sitta på huk/knästående och falla mot marken.

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



#### Anfallsspel

#### Spelarlyftet; Skott rakt framifrån - Täcka/Utmana

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

#### Kommentar:

Instruera kring vändningar i samband med mottagning. Se övning "Vändningar 3 och 3" ovan.

#### Organisation:

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

Del 1: Täcka och vända

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.

Del 2: Möta, vända och utmana

E. Uppspel på forward som knuffar till sin försvarare och möter

F. Forward tar emot, vänder upp och utmanar

G. Dribblar förbi försvararen och skjuter

H. Forward fullföljer på retur och hämtar bollen, försvarare blir anfallare. Byt led efter varje försök.

#### 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

Möta, vända och utmana:

5. Knuffa försvararen lätt och möt för att skapa yta åt dig själv
6. Snabb vändning
7. Utmana genom att driva bollen rakt emot försvararen
8. Tempoväxla efter fint

#### Variationer:

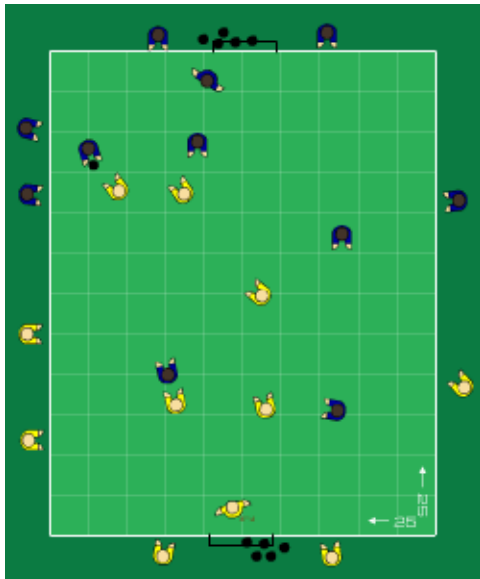
Del 1. Som ovan. Variera med 1 eller 2 tillslag samt att täcka med olika sidor emot

Del 2. Variera aktivitetet hos försvararen

Låt spelarna själva välja metod.

## AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



### Anfallsspel

#### Spelarlyftet; Tempospel

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

#### Kommentar:

Dela ut extrapoäng vid VÄNDNING och MÅL.

Uppmuntra vändningar men påtala samtidigt faran att vända upp med försvarare i ryggen.

#### Organisation:

Planstorlek: ca 25\*25-30m, stora mål. Spela 4/5+mv mot 4/5+mv.

2 lag spelar, 2 lag vilar. 2 min/match.

Flygande snabbt byte vid signal.

Spelet startar alltid hos bollförande målvakt. Högt tempo!

#### Inläring:

Anfallande lag:

1. Kom till skott/avslut snabbt.
2. Sök rättvänd spelare. Rättvänd spelare=avslut
3. Felvänd spelar med försvarare i ryggen söker tillbakaspel till rättvänd spelare eller vänder bort sin försvarare för att själv bli rättvänd.
4. Felvänd anfallare utan försvarare vänder upp
5. Snabb anläggning, gärna tåpaj
6. Gå på retur

Försvarande lag:

1. Sätt snabb press
2. Hindra motståndare att bli rättvänd
3. Styr/pressa utåt och mot sämsta fot.

#### Variationer:

1. Mv startar med uppspel på fw.
2. Då bollen går död startas spelet med boll från sidan=duell (används för ökat närmkampsspel).

### 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 låår
  4. Baksida låår
  5. Ljumskar
  6. Höftböjare
  7. Sätesmuskel
  8. Ryggen
- Genomföres utanför plan.

**Inläarning:**

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: 2009-09-07

Name	Deltagande *	
	Innan	Efter
<b>Spelare:</b>		
Spelarlyftet, Talangtranare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALT	1	0
Deltagareproportion (%)	100	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 deltaga" (innan träningen) och "Deltagit" (efter träningen).