



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2009-09-13
Tid	00:00
Plats	Bergsjövallen/Kviberg/Flodala
Lag/träningsgrupper	F14, P14

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel: Speluppbyggnad - Rulla i backlinje
 Mv syfte: Speluppbyggnad, utkast

Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

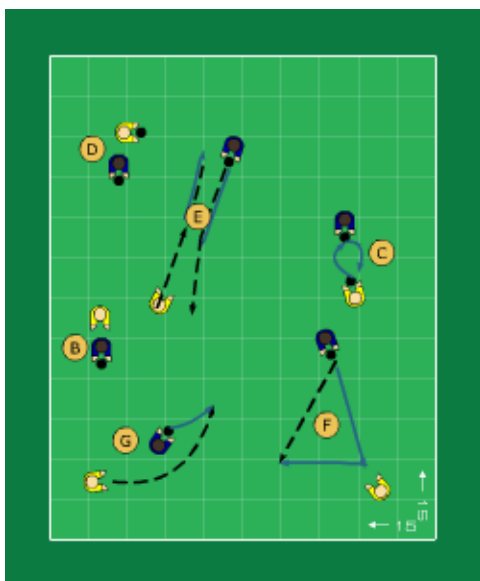
Spelarna skall efter träningen veta att RULLA I BACKLINJEN ett bra och effektivt sätt att starta sin speluppbyggnad. Genom att rulla runt bollen i backlinjen så tvingar man motståndarna att flytta över mot bollsidan. Kan man sedan göra en snabb SPELVÄNDNING så finns det möjlighet för bortre ytterback att avancera framåt med bollen på den fria ytan som uppstår. Spelvändningen kan göras LÅNG eller KORT. Lång spelvändning är från bortre innerback till ytterback, vid kort spelvändning då spelar man via den andra innerbacken. Lång spelvändning är snabbast och ofta bästa sättet att friställa bortre ytterback. Viktigt att utspelet kommer framför ytterbacken så att denna kan ta med sig bollen framåt i den redan påbörjade löpningen. Man kan med fördel ta med målvakten och balansspelaren i backlinjens spelvändning. På det sättet få men fler alternativ i spelet från kant till kant.

Det är viktigt att våga spela bollen i egen backlinje. Oftast är man numerärt övertalig i antal utespelare samt att man dessutom har tillgång till målvakten som en extra spelare. Vi uppmuntrar försvarande lag att backa hem så att "rullet" kan starta.

Förutsättningar: 32 utespelare + 4 mv fördelat på 2 st 16-grupper. 2 instruktörer/plan, 4 mål/plan.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Teknik

Spelarlyftet; Enkel bolldrivning

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Moment 2 och 5!

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.

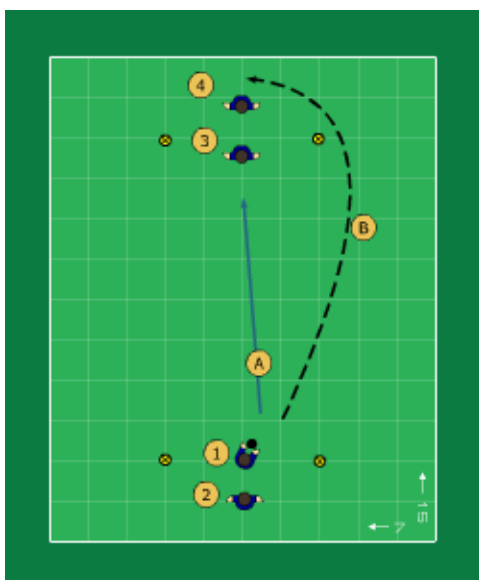
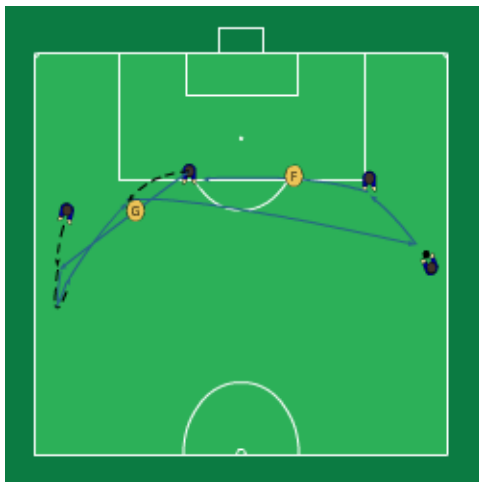
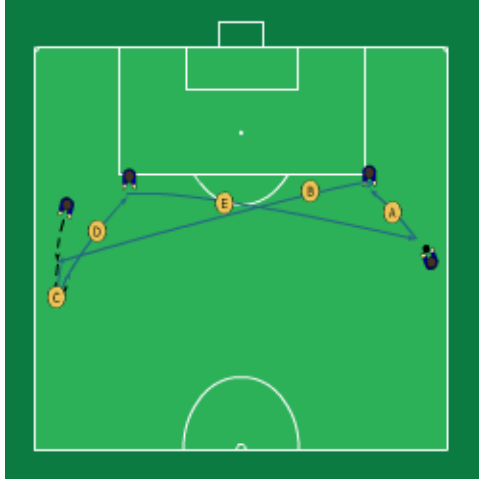
Inläring:

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)
 Moment 7 (G): Överlapp (varannan spelare har boll)

Anfallsspel

Spelarlyftet; Passningar - Spelvändning i backlinjen

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Byt positioner efter halva tiden!

Organisation:

4-16 spelare. En 4-backslinje genomför spelvändningar. Utför gärna övningen strax utanför straffområdet och utnyttja hela planens bredd.

YB spelar närmaste MB (A) som genomför en lång spelvändningen via passning till andra YB (B) Se figur 1. Eller så görs en kort spelvändning till andra MB (F) som i sin tur spelar vidare till YB (G). Se figur 2. YB tar med bollen framåt, vänder (C) och spelar bollen tillbaka till närmaste MB (D) som i sin tur genomför en lång eller kort spelvändning (E).

Inläring:

Tänk dig in i en riktig matchsituation där backlinjen rullar runt bollen för att starta sin speluppbyggnad.

1. Högt passningstempo och hårda passningar gör att motståndarna inte hinner flytta över.
2. MB använder 2 tillslag (medtagning i sidled)
3. Använd rätt fot (foten in mot planen) vid den långa passning.
4. Lång passning framför (B) YB så att denna kan avancera i upp planen.
5. Lång passning på (E) YB för tillbakaspel.
6. Den långa passning görs med fördel som en halvrist (låg eller hög).

Variationer:

Låt spelarna byta positioner och kant. Variera med spelvändning framför YB (B) för att avancera i upp i planen eller med att spela den långa bollen på YB (E) för tillbakaspel.

Växla mellan kort och lång spelvändning.

Man kan också införa MV samt en MF så att spelvändning växelvis kan gå vi MV och/eller MF.

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.

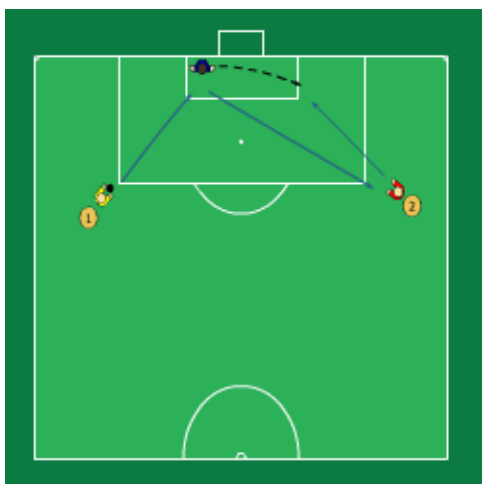
Inläring:

1. Stå rätt, utgångsställning.
2. Rätt greppteknik

Variationer:

byt ut skott mot kast

Målvaktens teknik

**Spelarlyftet; Mv. spelvändning med fötter**

(Endast för målvakter)

Tid 15 min**Organisation:**

3 mv. 1 mål.

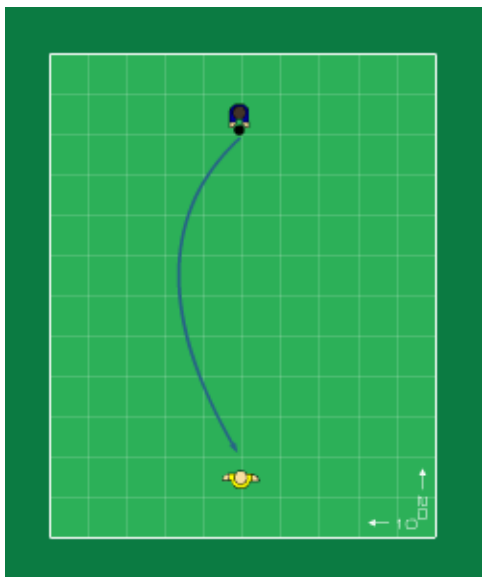
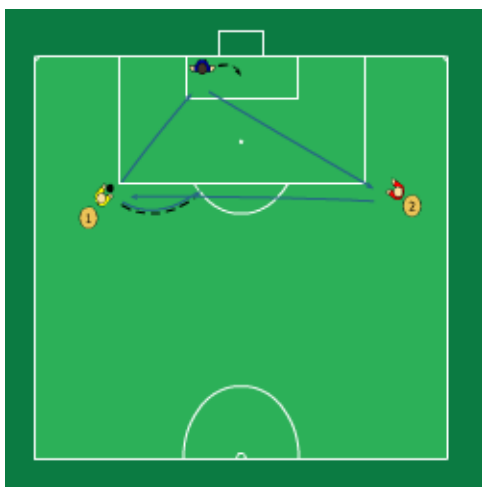
Inläring:

1 gör ett tillbakapass till mv. som tar emot och vänder på spelet till 2.

mv. förflyttar sig till andra sidan. 2 gör ett tillbakapass till mv som vänder på spelet. mv förflyttar sig. etc.

Variationer:

När 1 eller 2 får boll kan de passa lång passning till den andre som tar med sig bollen inåt och går på avslut. mv. agerar där efter.

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. utkast**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min**Organisation:**

2 mv.

Inläring:

Mv. står 15 - 20 m från varandra. Och kastar till varandra.

Var noga med instruktionspunkterna, använd inte för mycket kraft.

Variationer:**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. Höftbøjare
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 finna 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: 25 min / Målvakter: 25 min



Anfallsspel

Spelarlyftet; Spelvändning i backlinje med inlägg

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Organisation:

5-15 spelare. 5 spelare/försök. Övningen startar med att en MB spelar upp bollen till Balansspelaren som släpper tillbaka till andra MB som spelar ut till YB. Därefter rullar backlinjen bollen mellan sig (gärna flera varv) tills man via en spelvändning (ofta lång) hittar fri yta för YB att avancera på. Backlinjen lyfter samtidigt som spelarnas positioner övergår till 3 FW och 2 OMF i en 4-1:2-3 uppställning som avancerar och avslutar med företrädelsevis ett tidigt inlägg.

Inläring:

Tänk dig in i en riktig matchsituation där backlinjen rullar runt bollen för att starta sin speluppbyggnad eller där de 5 offensiva spelarna (3FW + 2OMF) genomför spelvändningar högre upp i planen.

1. Högt passningstempo och hårda passningar gör att motståndarna inte hinner flytta över.
2. MB använder 2 tillslag (medtagning i sidled)
3. Använd rätt fot (foten in mot planen) vid den långa passning.
4. Den korta passning görs med bredsida
5. Den långa passning görs med fördel som en halvvrst (låg eller hög).
6. Lång passning mot fri yta framför bågande YB öppnar för denna att avancera i upp planen.
7. Målet är att frigöra yta på andra kanten att avancera i.

Variationer:

Låt spelarna byta positioner och kant. Variera antalet spelvändningar innan avancemang sker.

Variera så att inlägget görs både från hö och vä t.ex varannan gång.

Växla mellan kort och lång spelvändning.

Inför passiva till aktiva försvarare. Börja t.ex en försvarare vid inlägget.

AVSLUTNING**Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min****Anfallsspel****Spelarlyftet; Stort spel - Spelvändning i backlinje**
(För utespelare och målvakter)**Tid** 30 min**Organisation:**

16 spelare + 2 MV. Spel 9 mot 9 enligt principerna för 9-manna (4-1-3). Varje anfall startar från egen MV som rullar ut bollen till egen backlinje som sedan måste rulla minst 1 ggr genom hela backlinjen innan uppspel eller avancemang får ske. I detta läge backar försvarande lag och är något passivt. Därefter fritt spel tills nästa gång MV har bollen.
Försvarande lag jobbar med överflyttning av avståndsmarkering.

Inläring:

1. Högt passningstempo och hårda passningar gör att motståndarna inte hinner flytta över.
2. I försvar gäller 1:3-1-3 i anfall 4-1-3.
3. Använd gärna MV eller Balansspelare vid spelvändning också.
4. Våga spela bollen i backlinjen!
5. Lång passning mot fri yta framför bågande YB öppnar för denna att avancera i upp planen.
6. Målet är att frigöra yta på andra kanten att avancera i.

Variationer:

Efter hand kan kravet på att rulla minst 1 ggr genom hela backlinjen lättas för att avsluta med fritt spel.
Stimulera dock till många bra spelvändningar (lång eller kort) där yta på motsatt sida frigörs. Spelvändning kan också göras av FW och MF högre upp i banan.

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. Sättesmuskel
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: aldrig

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

Deltagareproportion (%)	100	0
Tränare:		
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).