



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 100 minuter Målvakter 100 minuter
Datum	2009-05-10
Tid	00:00
Plats	Skatås/Torslandavallen/Åkeredsvallen
Lag/träningsgrupper	F15-16, P15

Öppna kommentarer

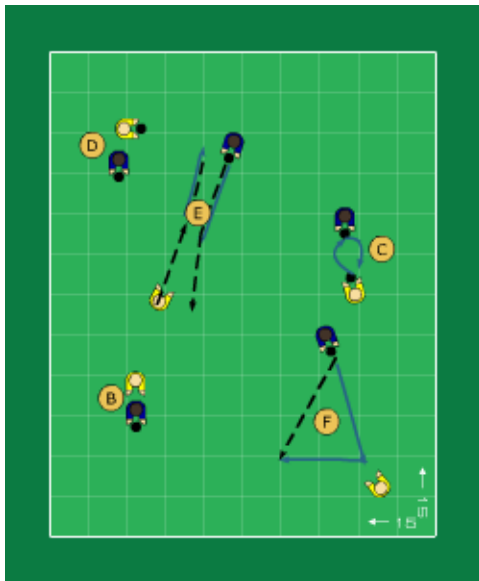
Talangträning Spelarlyftet
 Syfte: Försvarsspel - Markeringsförsvar Kombinationsmarkering
 Mv Syfte: Tydlighet vid agerande
 Fys Syfte: Snabbhet

Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

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
 Träningsupplägget är gjort enligt instruktionsmodellen "hel-del-hel" som lämpar sig bra för spelförståelsemoment. Först visar man i vilket sammanhang det man vill träna kan uppstå, sedan bryter man ner det i mindre (tekniska delar) innan man slutligen går upp på helhet igen.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

Spelarlyftet; Enkel bolldrivning

(Endast för utespelare)

Tid 5 min

Organisation:

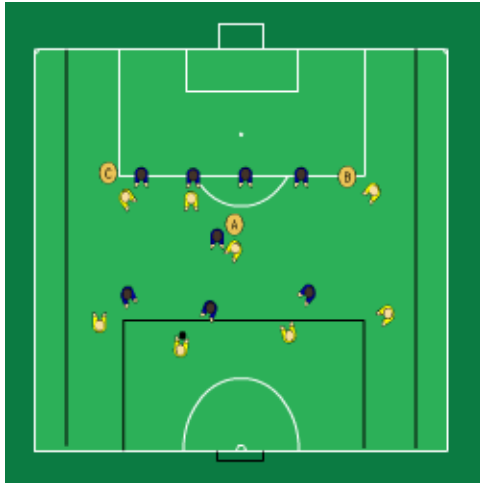
Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.
 Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.
 Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

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)



Försvårsspel
Spelarlyftet; Skuggspel - Markeringsförsvar
Kombinationsmarkering
 (Endast för utespelare)

Tid 20 min

Organisation:

Skuggspel 8 mot 8 (4-1-3) med stora mål med eller utan målvakt på en planhalva. Dra in sidlinjerna med 5m.
 Försvarende lag får inte ta bollen utan bara träna på att ligga i sina positioner.
 Tränare styr hur bollen växlar mellan lagen.
 Grov offside gäller!
 Övningen syftar till att visa på markeringsförsvar
 Kombinationsmarkering och markering.
 Tränaren FRYSER i lämpliga situationer och går igenom nedanstående begrepp.

Inläring:

Huvudsyftet är att spelarna skall förstå vad
 MARKERINGSFÖRSVAR KOMBINATIONSMARKERING är.
 Nyckelmoment är förstås att MARKERA på rätt sätt!

KOMBINATIONSMARKERING:

1. Rak backlinje backlinje med alternerande innerbackar där det bästa från man-man och zonmarkering kombineras. Man utgår ofta från zonmarkering dvs att man markerar spelare i sin zon och lämnar över markering i "lugna" lägen. Ju närmare mål man kommer desto mer man-man markering blir det.
2. Sortering viktig, dvs att man markerar rätt spelare.

NÄRMARKERING (A):

3. Markera så nära att man kan bryta och erövra bollen.

AVSTÅNDSMARKERING (B):

4. Markering längre ifrån med mer prioritering på täckning.

FÖRSVARSSIDA (C):

5. Markering sker oftast mellan motståndare och eget mål.

Variationer:

Efter hand kan spelat släppas fritt.

Fysisk träning

Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse
 (Endast för utespelare)

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.

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

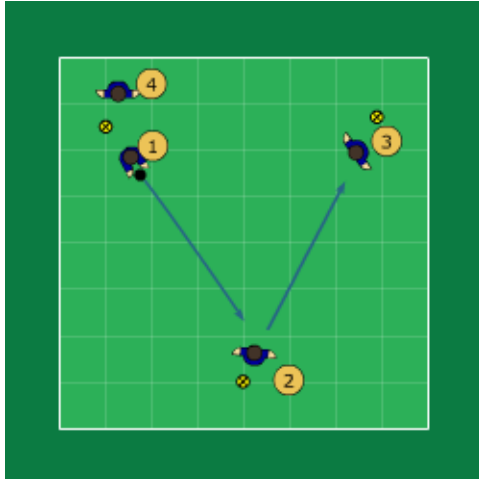
ytterläget.

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.



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Grepp bollar i brösthöjd

(Endast för målvakter)

Tid 7 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.

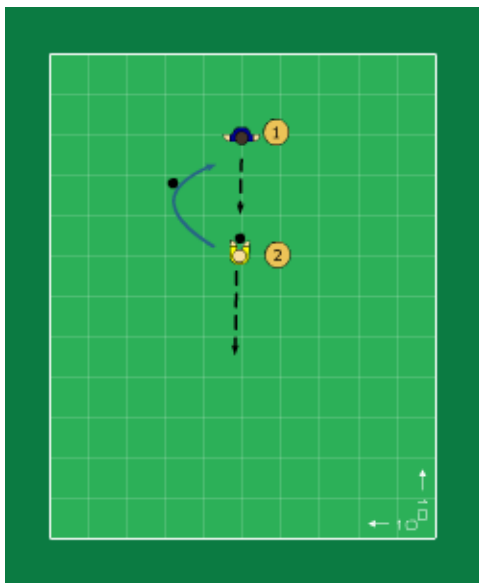
Inläring:

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:



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Grepp - höga bollar 2

(Endast för målvakter)

Tid 7 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, breddsda - volley

Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. målvaktstennis

(Endast för målvakter)

Tid 16 min

Organisation:

6-8 mv. ett mål. kona upp en planhalva på vadera sidan av ett mål.

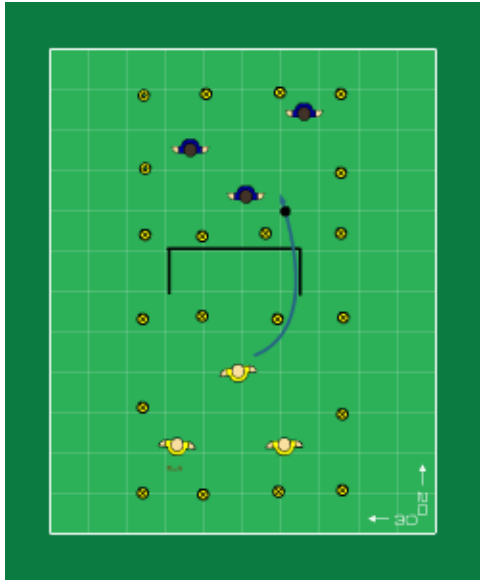
Mv kastar bollen över målet i försök att träffa marken på motståndarens planhalva. Mv som greppar och försöker träffa marken på motstående planhalva, bollen måste över ribban. Man måste kasta därifrån man har tagit bollen.

Inläring:

Samarbete

Viktigt att prata vid agerande

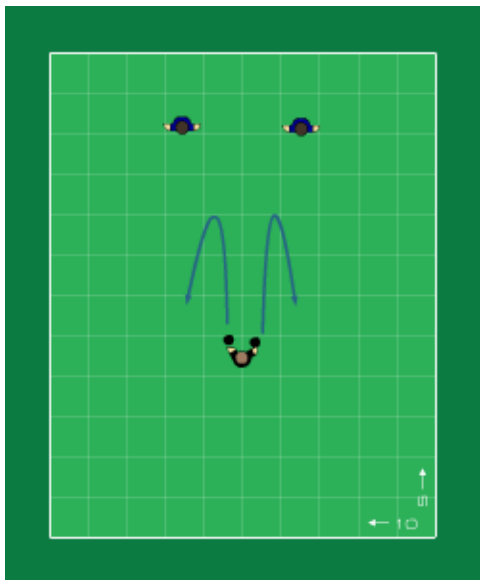
Variationer:



poängräkning, poäng när bollen har tagit i marken.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



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

Tid 5 min

Organisation:

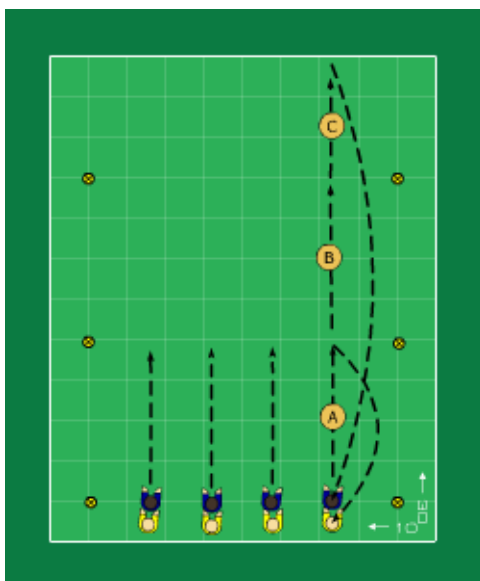
2 o 2. placerade bredvid varandra.
Mv.tr har en boll i varje hand, står 5 - 6 meter ifrån mv. kastar upp bollarna, rakt upp. samtidigt.
Mv. skall ta bollarna innan de studsar andra gången.

Inläring:

Viktigt att tajma höjden på bollarna.
mv. startar med att bollarna kastas upp i luften.

Variationer:

Starta stående, sittande eller liggande. måste dock se bollen.
byt målvakter. 6 - 7 ggr per mv.par.



Fysisk träning

Spelarlyftet; Formell snabbhet - Motståndslöpning
(Endast för utespelare)

Tid 5 min

Organisation:

Godtyckligt antal spelare (2 och 2) tränar formell snabbhet.
Spelare bromsar sin jämnstora kompis i 10 m (A) varefter han släpper och en rejäl acceleration sker i ytterligare 10 m (B) innan spelaren släpper av och löper ut (C).
Byt uppgifter efter varje försök!

Inläring:

Formell snabbhet är att träna snabbhet (ryck) utan boll gärna med ökat eller minskat motstånd. Det kan t.ex. utföras i backe (uppför eller nedför). Andra sätt att öka motståndet är att t.ex. binda ett bildäck bakom sig eller som i denna övning använda en kompis. Minskat motstånd kan också fås m.h.a en gummisnodd och s.k. katapultstart.

Även vid träning av formell snabbhet så bör man eftersträva fotbollslika förutsättningar och lång (10 ggr aktivitets längd) vila

samt gärna tidigt i träningspasset (e uppvärmning).

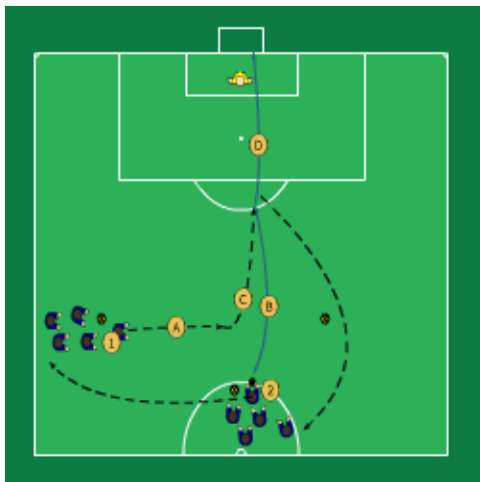
Variationer:

Fotbollsspecifik snabbhetsträning består av:

1. Funktionell snabbhetsträning
2. Formell snabbhetsträning (denna övning)

Formell snabbhet kan vidare delas upp i koordinationsträning och ryck utan boll med ökat eller minskat motstånd.

Se vidare Träningsläroboken av Paul Balsom, sid 188.



Fysisk träning

Spelarlyftet; Funktionell snabbhet - Djupledslöpning

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

10-20 spelare tränar funktionell snabbhet.

2 grupper. En grupp med boll och en utan.

Spelare 1 joggar långsamt parallellt med mittlinjen (A), när

medspelaren spelar en boll i djupled (B, OBS! signalen!)

tempoväxlar samtidigt som en riktningsförändring sker och löper i maxfart mot bollen (C) för avslut med ett tillslag (D).

Byt led efter varje försök!

Kör både från hö och vä.

Inläring:

Funktionell snabbhet är att träna snabbhet i matchlik situation.

Tänk på:

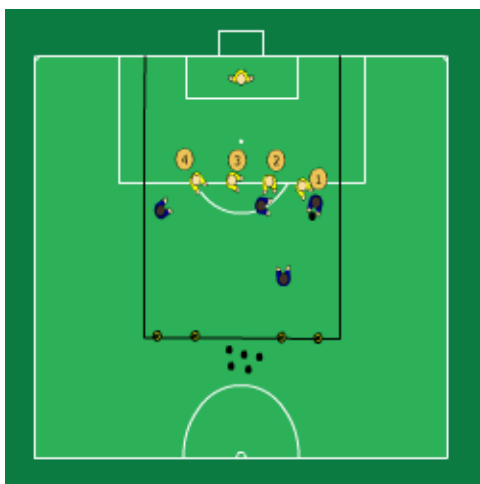
1. Signal för start gärna genom fotbollssignal t.ex. passning, mottagning eller på annat sätt där bollen är med.
2. Variera starthastighet (t.ex. stillastående, joggande, ...)
3. Löpningens längd är 5-40 m, sällan längre.
4. Gärna innehålla riktningsförändringar och ev. stopp.
5. Alltid max utförande
6. Vila 10 ggr så lång tid som utförande (alltid utvilad)
7. Gärna tidigt i träningspasset (e uppvärmning).

Variationer:

Fotbollsspecifik snabbhetsträning består av:

1. Funktionell snabbhetsträning (denna övning)
2. Formell snabbhetsträning

Se vidare Träningsläroboken av Paul Balsom, sid 188.



Försvarsspel

Spelarlyftet; Försvarsspel 4 mot 4 - Kombinationsmarkering

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Organisation:

Spela 4 (rak backlinje) mot 4 (1 understödjande mf - 3 fw) mot stort mål. Bredd 30 * längd 30m.

Träna försvarsspel (fw mot backlinje) med Markeringsförsvar kombinationsmarkering.

Boll startar hos understödjare.

Om försvarande lag bryter försöker dom att spela upp bollen genom de två småmålen.

Offside gäller!

Inläring:

MARKERINGSFÖRSVAR KOMBINATIONSMARKERING:

1. I Kombinationsmarkering använder du metoder både från zonmarkering och man-man markering. Beroende på situation tillämpar du resp. markeringsmetod. Ofta utgår du från zonmarkering och övergår till man-man markering ju närmare eget mål du kommer.

ZONMARKERING:

2. Zonmarkering påminner till stora delar om Positions försvar. Dock är det fortfarande markering som prioriteras framför press.
3. Markering "plockas upp" med utgångspunkt från vilken yta anfallaren befinner sig.

4. Om en anfallare byter position lämnar försvarsspelaren över till nästa försvarare.
5. De spelare som inte pressar markerar och täcker

MAN-MAN MARKERING:

6. Markera samma spelare under hela anfall.

Variationer:

Träna i tur och ordning:

1. Man-man markering
2. Zonmarkering
3. Kombinationsmarkering

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

**Försvarsspel****Spelarlyftet; Stort spel - Kombinationsmarkering**

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Organisation:

Spela 8 mot 8 (4-1-3) med stora mål och målvakt på en planhalva. Dra in sidlinjerna med 5m.

Grov offside gäller!

Träna på att spela med Försvarsmetoden Kombinationsmarkering.

Inläring:

ZONMARKERING: (se figur 1 och 2)

3. Backlinjen är "rak" med alternerande innerbackar och man markerar spelare i sin zon. Spelare som inte markerar täcker.

Överlämning av fw som byter zon (följ ej med).

4. Mf och fw markerar också i sin zon. Överflyttning mot bollsidan samt centrering ger avståndsmarkering långt bort från bollen.

**KOMBINATIONSMARKERING:**

5. Rak backlinje backlinje med alternerande innerbackar där det bästa från man-man och zonmarkering kombineras. T.ex. Så lämnar man över markering i "lugna" lägen.

6. Sortering viktig, dvs att man markerar rätt spelare.

7. Ju närmare mål man kommer desto större inslag av man-man markering.

Frys och visa på bra markeringslösningar utifrån de olika markeringsprinciperna samt diskutera med spelarna om begreppen "plocka upp", "sortera", "lämna över", när- och avståndsmarkering.

Variationer:

Del A: Zonmarkering

Del B: Kombinationsmarkering

Övningen används gärna i sekvens med övningarna:

1. Skuggspel - Markeringsförsvar Kombinationsmarkering (Hel)
2. Försvarsspel 4 mot 4: Kombinationsmarkering (Del)
3. Stort spel - Kombinationsmarkering (denna övning) (Hel)

Fysisk träning**Spelarlyftet; Nedvarning med stretching**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 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 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).