



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	F14, P14

Öppna kommentarer

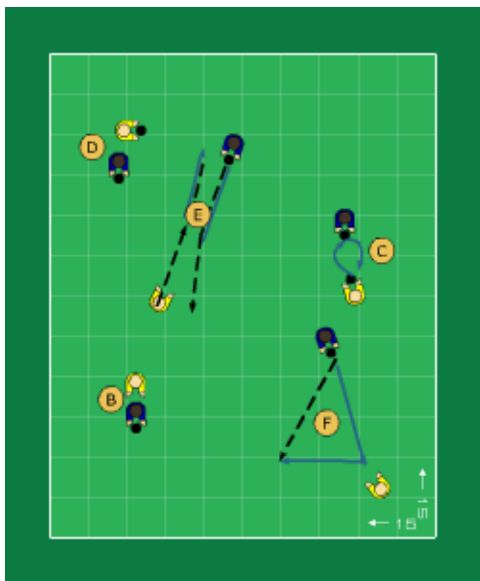
Talangträning Spelarlyftet
 Syfte: Försvarsspel - Markeringsförsvar man-man
 Mv Syfte: Fallteknik, friläge
 Fys Syfte: Snabbhet

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)

**Försvvarsspel****Spelarlyftet; Skuggspel - Markeringsförsvar man-man**

(Endast för utespelare)

Tid 20 min**Organisation:**

Skuggspel 8 mot 8 (1:3-1-3) 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 man-man och markering. Tränaren FRYSER i lämpliga situationer och går igenom nedanstående begrepp.

Inläring:

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

MARKERING:

1. Markering innebär att man uppsikt på och bevakar (ansvarar för) en icke bollförande motståndare.
- MAN-MAN MARKERING:
2. Backlinjen består av libero (spelare 1) samt 3 markerande (spelare 2, 3, 4) som följer sina fw vart dom än går.
3. Mf (5) och fw (6-8) följer och markerar "sina" spelare och det uppstår många 1 mot 1 situationer.
4. Markering av samma spelare under ett helt anfall. Ny markering endast vid nytt försvarsspel (tappad boll).
5. Liberon täcker och ger understöd till de markerande backarna.

NÄRMARKERING (A):

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

AVSTÅNDSMARKERING (B):

7. Markering längre ifrån i kombination med täckning.

FÖRSVARSSIDA (C):

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

Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Fallteknik - grupp

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

Organisation:

6 - 8 målvakter placerade i cirkel. med sidan in mot mitten.

Mv 1 kastar en boll mot mv 2. som greppar bollen.

Mv 1 vänder sig om och inväntar boll. mv.2 greppar bollen, vänder sig och kastar mot mv. 3. efter levererad boll vänder man sig tillbaka och gör sig beredd.

Inläring:

Inte för högt tempo. noga med kasten och noga med falltekniken.

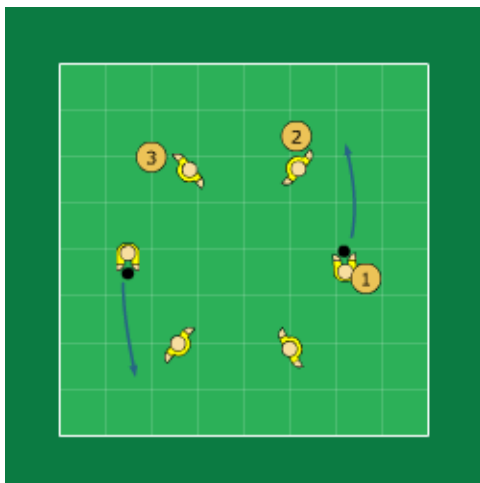
Variationer:

Börja med bollar i greppet, övergå till markare.

Därefter boller i sidled, där mv får kasta sig utåt. (marken-höjden)

Flera bollar utan att tempot blir för högt, beror på antal mv.

Byt riktning. så får man jobba åt båda hållen



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Instruktion Friläge, fallteknik-motst. nära mv

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

2 mv. 1 driver mot 2. 1 slår bollen lite framför sig. 2 tar några

snabba steg framåt, lägger sig och greppar bollen.

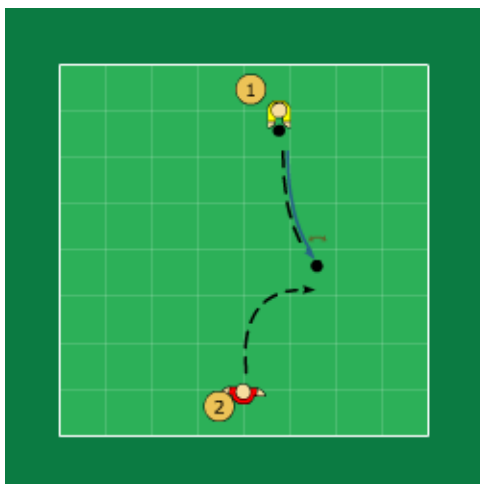
Byt uppgift

Inläring:

Instruktion. -gör en snabb utrusning. - Rikta den fot snett åt det hållet du skall kasta dig åt. - skjut ifrån. - Sträck fram armarna i samma riktning. - Fånga bollen snett framför kroppen. - landa på sidan. - Unvik rotation.

Variationer:

Byt uppgift



HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

Fysisk träning

Spelarlyftet; Formell snabbhet - Motståndslöpning

(Endast för utespelare)

Tid 5 min

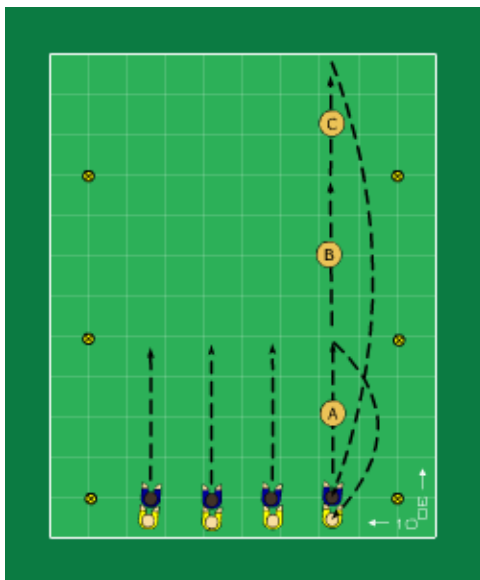
Organisation:

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.

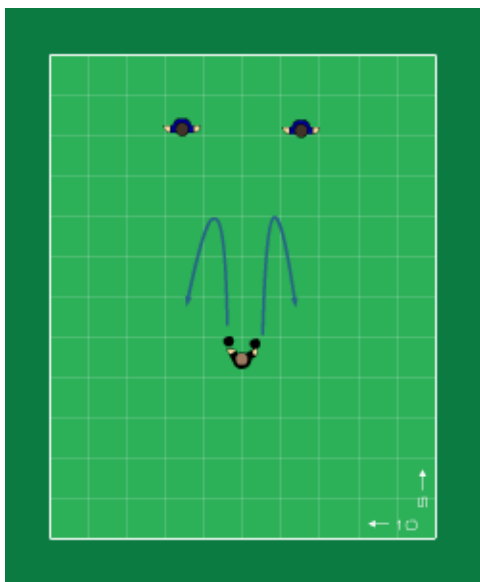
Även vid träning av formell snabbhet så bör man eftersträva fotbollslika förutsättningar och lång (10 ggr aktivitets längd) vila samt gärna tidigt i träningspasset (e uppvärmning).

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.



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.

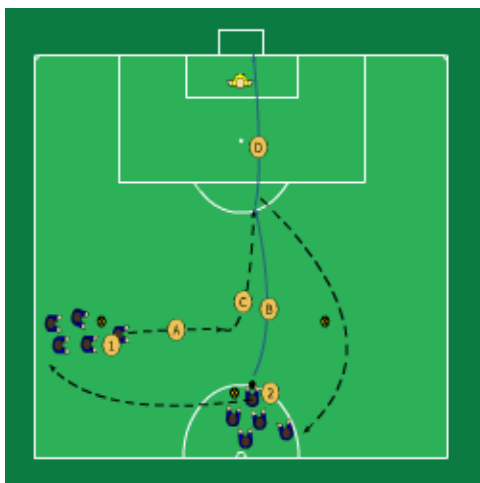
Inläring:

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; 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!

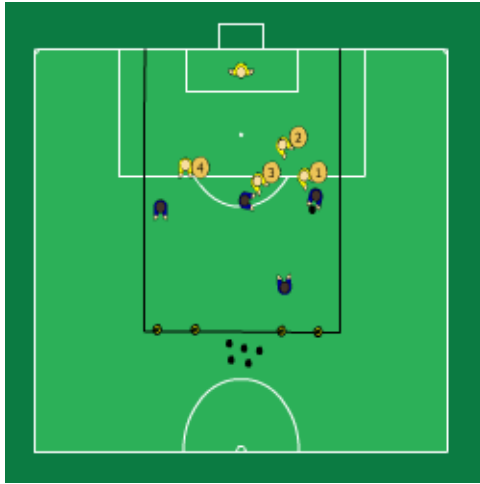
Kör både från hö och vä.

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.

Försvårsspel

Spelarlyftet; Försvårsspel 4 mot 4 - man-man markering
(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Organisation:

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

Träna försvårsspel (fw mot backlinje) med man-man markering och libero, dvs "plocka upp" markering och följ den genom hela anfallet.

Boll startar hos understödjare.

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

Offside gäller!

Inläring:

Man-man markering (Markeringsförsvar):

1. Spelare 1 PRESSAR bollhållaren (helst felvänd).
2. Spelare 2 (liberon) ger UNDERSTÖD till spelare 1 och samtidigt som han TÄCKER ytan bakom de markerande backarna.
3. Spelare 3 NÄRMARKERAR sin spelaren. Skulle Spelare 3's spelare få bollen skall han inte tillåtas att vända upp.
4. Spelare 4 AVSTÅNDSMARKERAR sin spelare.
5. Följ din spelare under hela anfallet. Om anfallande spelare te.x. byter plats fullföljer försvararna sina markeringsuppgifter och följer sin spelare anfallet ut.
6. Vid nytt anfall eller situation så "plockar man" upp en ny spelare att markera.

MARKERING (tekniska instruktioner):

7. Tag position där du kan se både boll och din motståndare
8. Anpassa avståndet (när- eller avståndsmarkering). Beror på spelarens position och kvalitéer.
9. Försök vara halvvänd och med låg tyngdpunkt för snabbt agerande.

Frys och visa på bra markerings- och försvarslösningar!

Variationer:

Variera med att spela med kombinationsmarkering dvs att man kan byta markeringsuppgifter under anfallet men vid "lugna" lägen.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

Försvårsspel

Spelarlyftet; Stort spel - Markeringsförsvar man-man
(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Organisation:

Spela 8 mot 8 (1:3-1-3) + mv med mål med på en planhalva. Dra in sidlinjerna med 5m.

Grov offside gäller!

Övningen syftar till att TILLÄMPA markeringsförsvar man-man och markering.

Tränaren FRYSER, berömmar och förstärker bra försvar- och markeringslösningar.

Inläring:

Huvudsyftet är att spelarna skall TILLÄMPA MARKERINGSFÖRSVAR MAN-MAN. Nyckelmoment är förstås att MARKERA på rätt sätt!

**MARKERING:**

1. Markering innebär att man uppsikt på och bevakar (ansvarar för) en icke bollförande motståndare.

MAN-MAN MARKERING:

2. Backlinjen består av libero (spelare 1) samt 3 markerande (spelare 2, 3,4) som följer sina fw vart dom än går.
3. Mf (5) och fw (6-8) följer och markerar "sina" spelare och det uppstår många 1 mot 1 situationer.
4. Markering av samma spelare under ett helt anfall. Ny markering endast vid nytt försvarsspel (tappad boll).
5. Liberon täcker och ger understöd till de markerande backarna.

Variationer:

Övningen används gärna i sekvens med övningarna:

1. Skuggspel - Markeringsförsvar man-man (Hel)
2. Försvarsspel 4 mot 4: man-man markering (Del)
3. Stort spel - Markeringsförsvar man-man (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 upprepning 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 deltaga" (innan träningen) och "Deltagit" (efter träningen).