

Träningsprogram

Gjort av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2008-04-27
Tid	12:00
Plats	Göteborg
Lag/träningsgrupper	F15-16, P15

Kommentar

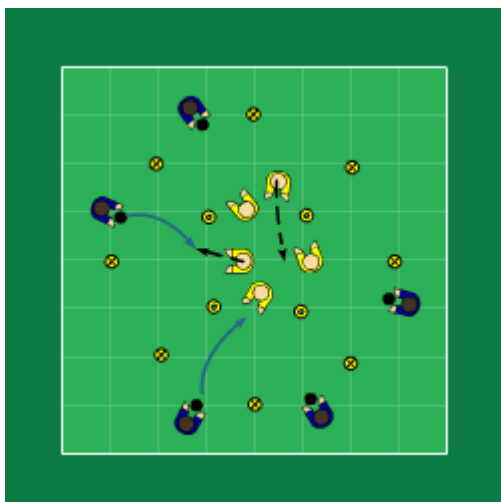
Talangträning Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel: Avslut - Inlägg
Syfte mv: Grepp - Upphoppsteknik

Dolda kommentarer

Förutsättningar: 32-40 spelare/plan + 4 mv, 16-20 spelare/planhalva, 8-10 spelare/träningsgrupp/ledare, 4 tränare + mv-tränare, 4 mål/plan. Inledning: Upprop och indelning av grupper sker 10 min innan träningstid och utanför plan. Avslutning: I samband med nedvarvning så utvärderas träningen i 10 min. Ställ 2 frågor till spelarna: 1. Är du nöjd med träningen? 2. Är du nöjd med din egen insats under träningen?

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

Spelarlyftet; Teknikcirkel - Inriktning nick och volley

(Endast för utespelare)

Tid 25 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 (underarmskast eller inkast) till mötande spelare i cirkeln. Ca 1-1,5 min arbete därefter byte. Totalt ca 20 min.

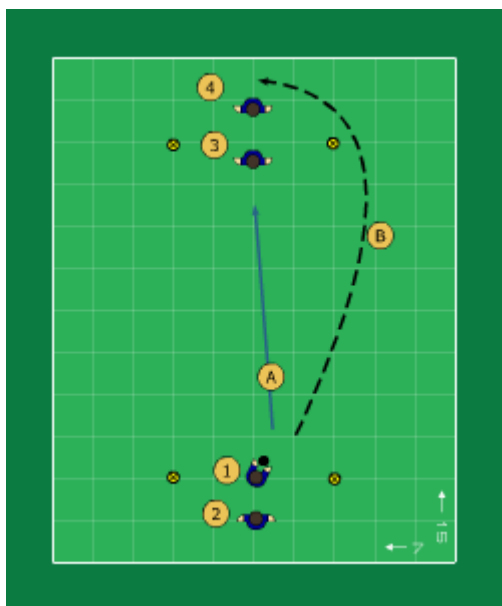
Inläring: Volley: 1. Titta på bollen 2. Ren bollträff. 3. Använd alltid båda fötterna. 4. V-löpning med tempoväxling från kvadrat och ut. Nick: 1. Titta på bollen. 2. Händerna i huvudhöjd ("bryt en pinne"). 3. Timing i upphopp. Nå bollen alldeles efter du nått din högsta punkt och är på väg ner. 4. Upphopp först, fäll överkropp (böcka) efter det 5. Träffa bollen med pannan 6. Snärta med nacken

Variationer: Moment 1: Kast - Helvolley breddside 1 tillslag. Moment 2: Kast - Helvolley vrist 1 tillslag. Moment 3: Kast - Helvolley vrist 1 tillslag med fäld överkropp. Moment 4: Kast - Nick med fötterna på marken Moment 5: Kast - Nick, upphopp m ett ben Moment 6: Kast - Nick, upphopp m båda benen (jämnfota stillastående)

Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Grepp - Kolonn

(Endast för målvakter)

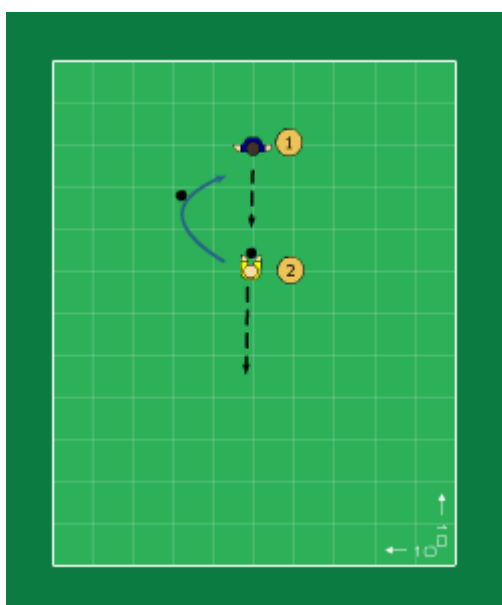


Tid 5 min

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 greppsteknik

Variationer: byt ut skott mot kast



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Grepp - höga bollar

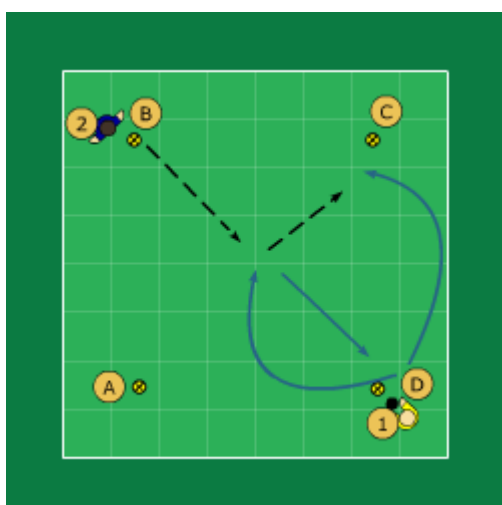
(Endast för målvakter)

Tid 5 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: Den som greppar joggar baklänges.



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Höga bollar - 3 punkter

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation: Jobbar 2 o 2. 1 kastar en hö 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

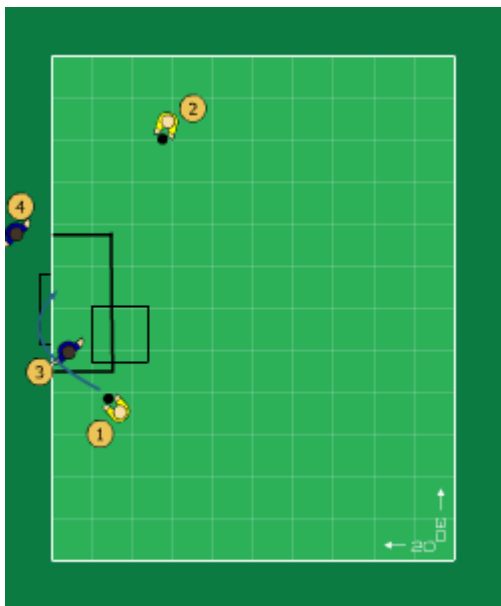
Variationer: Mv. tr går in i kvadraten och "stör lite"

Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Höga bollar - kort/lång

(Endast för målvakter)

Tid 10 min



Organisation: 1 kastar en hög boll mot bortre delen av målet. 3 backar och fångar bollen. Direkt kastar 2 mot bortre ytan. Lugnt tillbaka till utgångsläget, ny omgång. 5 ggr. mv. byte.

Inläring: Upphoppsteknik mot bakre ytan

Variationer: Byt målvaktspår och kastare

Fysisk träning

Spelarlyftet; Balans och koordination

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar: Använd "Trampa tårna". 2 och 2, hålla i varandra händer och försök trampa kompiserna på fötterna.

Organisation: Balans- och koordinationsövningar finns i många olika varianter. Välj bland: 1. Knäövningar (se separat häfte) 2. Trampa på tårna 3. Brottning 4. Hoppa bock 5. Snabba fötter - snabbhetssteg eller annat 6. Häckhoppning eller löpning 7. Kullerbytta 8. Glidackling ...

Inläring: Syftet är att stärka fotbollsspelarnas balans och koordination. Det finns idag ett stort behov av detta då det ofta är eftersatt i skolan och i barnens fritislek.

Variationer: Använd den egna fantasin!

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Anfallsspel

Spelarlyftet; Inlägg avslut

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar: Kräver yta som storleken av ett straffområde. Kör med mål på mittlinjen. 1 grupp kör denna övning medans 2:a gruppen kör den andra inläggsövningen.

Organisation: 4 grupper. 2 spelare/försök. Inlägg från varannan sida mot straffpunkten. Avslutare går på retur, hämtar boll och blir inläggare nästa gång. Byt sida efter en stund.

Inläring: Inläggare: 1. Ta med bollen och slå inlägget i fart 2. Titta upp innan inlägget (leta fw) 3. Titta på bollen vid tillsaget 4. Timing (lura ej fw) Avslutare: 5. V-löpning diagonal mot bollen 6. Titta på bollen vid tillslaget 7. Styr in bollen (ta i lagom hårt). 8. Avsluta med huvud, fot eller annan lämplig kroppdel på ett tillslag

Variationer: Variera inlägg: Tidiga inlägg, sena inlägg, snett inåt bakåt, på marken eller i luften

Anfallsspel

Spelarlyftet; Hattrick inlägg

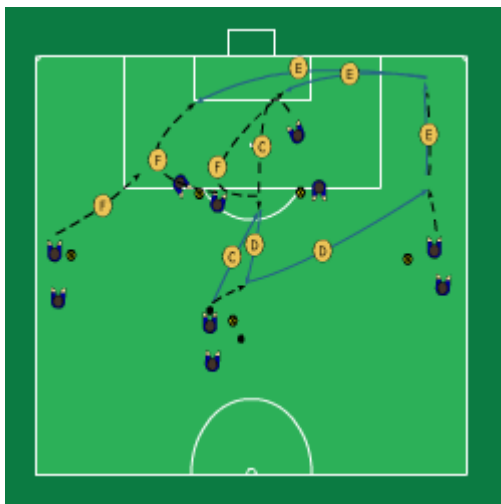


(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar: Kräver 2/3-dels planhalva. Anfall mot kortlinjen (ordinarie straffområde).

Organisation: 5 grupper med 2 spelare i varje + mv. 3 st avslut/anfall (Del 1-3/anfall). Del 1. A. Uppspel från mf till fw som vänder och skjuter, B. 2:a fw går på retur Del 2. C. Fw löper ur straffområdet igen och mottager ytterligare ett uppspel D. tillbakaspel till mf som vänder ut mot en av kanterna E. Ymf driv ner på kant och slår inlägg mot F. v-löpande fw, en på 1:a stolpen och en på 2:a stolpen. Bortre ymf fyller på. Del 3. G. fw och ymf löper ur straffområde igen. Fw mottager ytterligare ett uppspel från mf H. Mottagning och utlägg på ymf på den andra kanten I. Ymf driv ner på kant och slår inlägg mot J. V-löpande fw, en på 1:a stolpen och en på 2:a stolpen Efter slutförd runda roterar spelarna 1 steg medurs.



Inläring: Forward: 1. Positioner vid inlägg 2 spelare: 1:a resp 2:a stolpen 2. Fw korslöp/V-löp 3. Titta på bollen 4. Styr bollen (ta i lagom mycket) Inläggare: 5. Ta med bollen med fart 6. Timing (lura inte fw) 7. Lågt inlägg mot 1:a stolpen 8. Högt inlägg mot 2:a stolpen

Variationer: Variera inlägg: Tidiga inlägg, sena inlägg, snett inåt bakåt



AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Anfallsspel

Spelarlyftet; Inläggsspel med korridorer

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Organisation: Planstorlek: 1 planhalva. Spela 6/8 mot 6/8 + 2



mv + 2-4 inläggsspelare. Endast inläggare i kantonerna. Byt korridorsspelar efter hand.

Inläring: Avslutare: 1. Positioner vid inlägg: 1:a stolpen, 2:a stolpen, straffpunkten och andra våg. 2. Kom med fart mot bollen 3. Titta på bollen 4. Styr bollen (ta i lagom hårt) Inläggare: Välj bland tidiga inlägg, sena inlägg eller snett inåt bakåt. Inlägg efter marken eller i luften. Allmänt: Använd spelvändning för att komma till inlägg. Utspel skall ske framför inläggare.

Variationer: Börja med att endast tillåta mål via inlägg från kantonerna. Variera med inget till aktivt försvarsspel i kantonerna. Övergå till fritt spel och att låta spelare löpa ut i zonen för inlägg.

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. T.ex. stretcha 20 sek i ytterläge, spänn muskeln i 10 sek i ytterläge, skaka loss, stretcha igen i ca 20 sek i ytterläget. Nu bör du komma längre ut.

Deltagare

Spelare			Tränare	
Name	N	M	Name	N
			Spelarlyftet, GFF	<input type="checkbox"/>
			Spelarlyftet, Zonutvecklare	<input type="checkbox"/>

N = Närvarande, M = Målvakt