

### Träningsprogram

<b>Gjort av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
<b>Datum</b>	2008-05-25
<b>Tid</b>	12:00
<b>Plats</b>	Göteborg
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F15-16, P15

### Kommentar

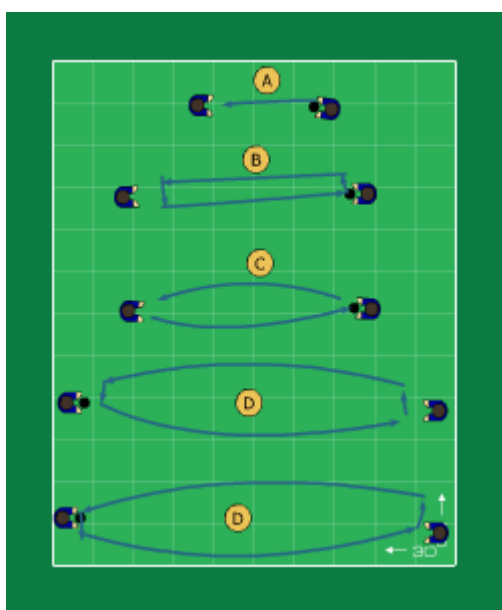
Talangträning Spelarlyftet  
Syfte: Teknik: Passningar: Halvvrst och chip  
Mv Syfte: Sidledsförflyttning, fallteknik

### Dolda kommentarer

Förutsättningar: 24-36 uteseplare + 3 mv fördelar på 3 träningsgrupper. 1 huvudinstruktör + 3 ass. ledare och 1 mv-instruktör. Huvudinstruktören visar alla övningar som sedan körs samtidigt i grupperna. 4 mål/plan.

### UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



### Teknik

#### Spelarlyftet; Passningar 2 och 2 - Halvvrst och Chip

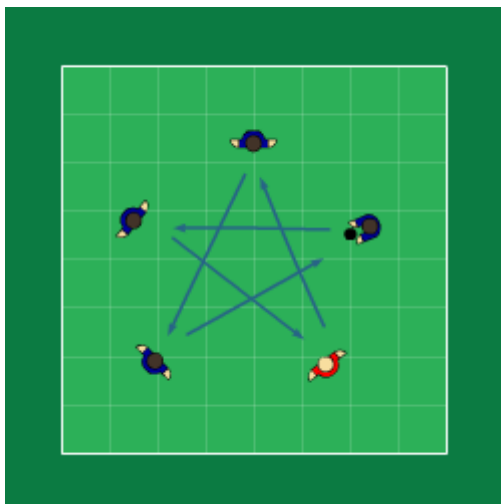
(Endast för uteseplare)

Tid 25 min

**Organisation:** Passningar 2 och 2. Del 1: Uppvarvning. Passning och mottagning under rörelse på begränsad yta. Variera hö och vä fot samt insida och utsida. Tid 5 min Del 2: Stillanstående passningar med halvrist och chip. Avstånd 10-30 m. Se variationer nedan. Tid 15-20 min

**Inläring:** Halvvrst: 1. Träffa bollen mellan fotens insida och ovansida. 2. Ha vristen halvt utsträckt (tårna pekar åt sidan) och stabil i tillslagsögonblicket 3. "Hugg" ner mot bollen i pendelrörelsen, ger bollen lite backspinn 4. Låt gärna bollen rulla lite i sidled innan tillslaget 5. Placera stödjebenen lite längre ifrån 6. Böj på stödjebenen 7. Halvvrsten används för halvlånga lite hårdare passningar efter marken (svävande) eller i luften (t.ex uppspel eller spelvändningar). Chip: 8. Träffa bollen mellan fotens ovansida. 9. Ha foten i 90 graders vinkel (tårna pekar rakt fram och lite uppåt), spänd och stabil i tillslagsögonblicket 10. "Hugg" aningen ner mot bollen i pendelrörelsen, ger bollen lite backspinn 11. Placera stödjebenen nära bollen 12. Chipen används för höga ganska korta passningar (t.ex. uppspel eller inspel bakom motståndarens backlinje)

**Variationer:** Moment 1(A): 1 tillslag Insida (bredsida) (Avstånd 10m) Ev. kort töjning av ljumskar och höftböjare! Moment 2(B): Halvrist precis svävande över marken hö och vä fot (Avstånd 20 m) Moment 3(C): Chip m hö och vä fot Moment 4(D): Halvrist i luften hö och vä fot (Avstånd 30 m)



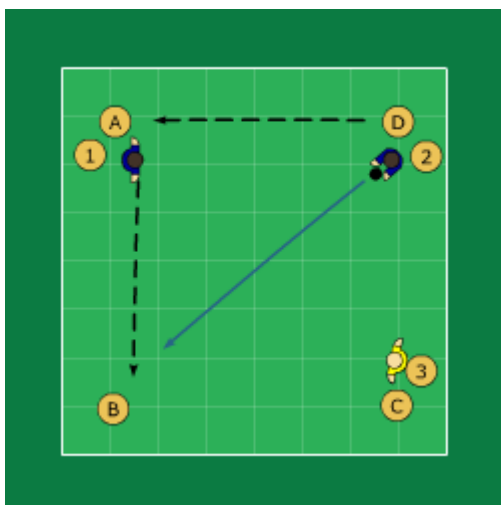
**Målvaktens teknik**  
**Spelarlyftet; Mv. Grepp - Pentagon**  
 (Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation:** 4 mv. + 1 mv.tr. (man måste vara 5 st, är man inte det får bollen bara gå en annan väg) Uppställda i cirkel. Kastar underarmskast till "gubbe 2" till höger. etc.

**Inlärninng:** Grepp, utgångsställning. uppfattning

**Variationer:** 1. använd 2 bollar 2. använd 2 bollar. en kastas och en passas men med fötterna 3. använd 3 bollar, 2 kastas och en passas med fötterna 4. sitta ned 1 eller 2 bollar, kasta med två händer över huvudet i samma turordning. 5. Byt håll, riktning



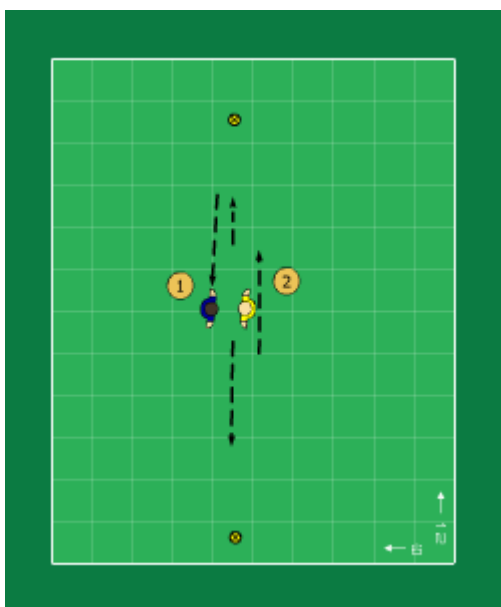
**Målvaktens teknik**  
**Spelarlyftet; Mv. sidledsförflyttning**  
 (Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation:** 3 mv. 4 koner

**Inlärninng:** 1 gör en sidledsförflyttning mot kona B. 2 skjuter mot 1 som fångar den. 2 joggar till A. 3 gör en sidledsförflyttning till D. 1 skjuter mot 3 och joggar sedan till C. etc.

**Variationer:** byt riktning



**Målvaktens teknik**  
**Spelarlyftet; Mv. Spegeln**  
 (Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:** 2 o 2. utan boll. ansikte mot ansikte max 1 m. mellan. mv 1 Förflyttar sig valfritt i sidled fram o tillbaka inom 12m. mv 2 skall följa med i förflyttningar. max 30 sek. byt uppgift

**Inlärninng:**

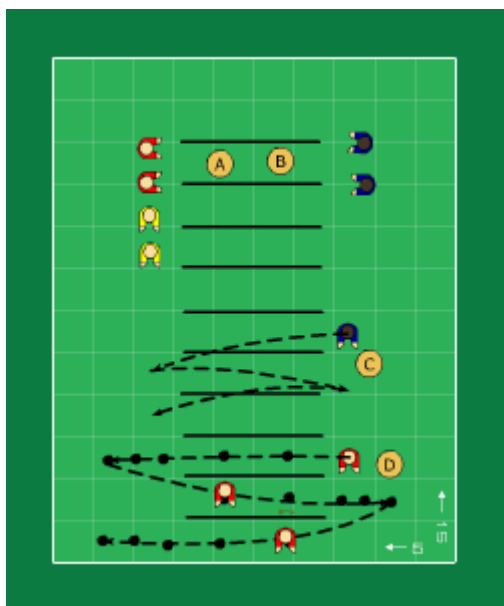
**Variationer:**

**Fysisk träning**  
**Spelarlyftet; Snabbhetsstege**  
 (För utespelare och målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:** Snabbhetsstege. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen.

**Inlärninng:** Låga och höga snabba knälyft: 1. Hög frekvens 2.

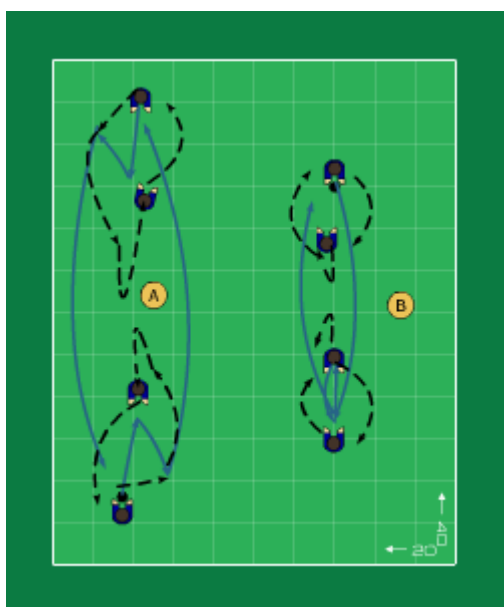


Pendla med armarna Skridskohopp: 3. Inga mellan hopp 4. Djup i knäna 5. Arbete med armarna (balans) Koordinerande isättningar: 6. Snabba lätta fötter 7. Rytmska rörelser 8. Slappna av i rätt muskler

**Variationer:** Moment 1(A+B): Höga snabba knälyft i sidled hö+vå+rakt fram (vi sidan av stegen) Moment 2(A+B): Låga snabba knälyft i sidled hö+vå+rakt fram (på eller vid sidan av stegen) Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (diagonalt över stegen) Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vå-hö, 2 i mitten vä-hö, 3 på vänster sida vä-hö-vå osv.

## HUVUDEL

**Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min**



### Teknik

#### Spelarlyftet; Passningar 4 och 4 - Halvvrst och Chip "Eggen"

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

**Organisation:** Passningar 4 och 4. Uppspel i luften från back till fw med halvvrst och chip. Tillbakaspel till mötande mf, tillbakaspel snett tillbaka till back. Byt plats 2 och 2 efter varje passning. Avstånd 20-40 m. Se variationer nedan.

**Inläring:** Halvvrst: 1. Träffa bollen mellan fotens insida och ovansida. 2. Ha vristen halvt utsträckt (tårna pekar åt sidan) och stabil i tillslagsögonblicket 3. "Hugg" ner mot bollen i pendelrörelsen, ger bollen lite backspinn 4. Låt gärna bollen rulla lite i sidled innan tillslaget 5. Placera stödjebenen lite längre ifrån 6. Böj på stödjebenen 7. Halvvrsten används för halvlånga lite hårdare passningar efter marken (svävande) eller i luften (t.ex. uppspel eller spelvändningar). Chip: 8. Träffa bollen mellan fotens ovansida. 9. Ha foten i 90 graders vinkel (tårna pekar rakt fram och lite uppåt), spänd och stabil i tillslagsögonblicket 10. "Hugg" aningen ner mot bollen i pendelrörelsen, ger bollen lite backspinn 11. Placera stödjebenen nära bollen 12. Chipen används för höga ganska korta passningar (t.ex. uppspel eller inspel bakom motståndarens backlinje)

**Variationer:** Moment 1(A): Halvvrst i luften hö och vä fot (Avstånd 30-40 m) Moment 2(B): Chip m hö och vä fot (Avstånd 20-25 m)

### Teknik

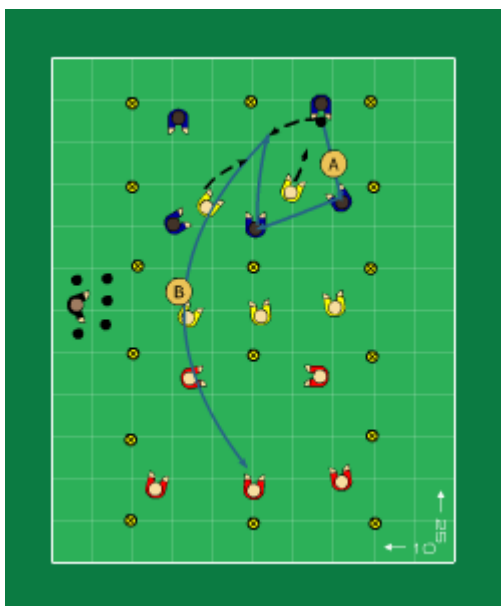
#### Spelarlyftet; Pressningskvadrat - Chip

(Endast för utespelare)

**Tid** 20 min

**Kommentar:** Placeras t.ex. vid hörnflaggan eller vid planens mitt.

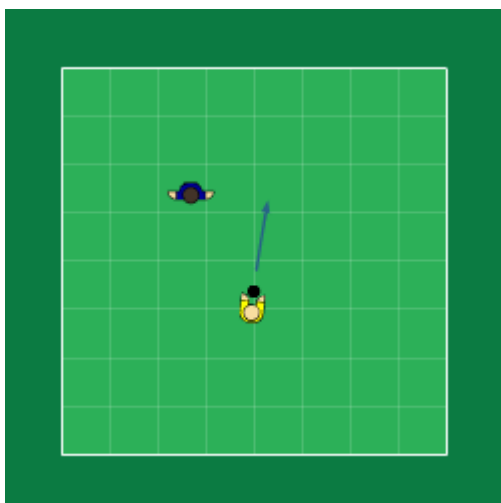
**Organisation:** 12-15 spelare i 3 lag. 3 kvadrater/zoner med ett lag i varje. Jagande spelare från mittzonen löper in i bollkvadraten och försöker ta bollen. A. Laget i bollkvadraten passar bollen minst 3 gånger i mellan sig och B. spelar därefter över den till den 3:e kvadraten (gärna med en chip). Övriga spelare i mittzonen



försöker bryta. Nya spelare löper in i den nya bollkvadraten. Vid brytning byter försvarande och anfallande lag plats. Vi brytning startar alltid spelet från mitten (coach). Coachen bör styra (prata) i övningen.

**Inläring:** Speluppbyggnad: Sträva ett hitta ett tillbakaspel som man kan chipa över (eller halvvrst) med ett tillslag. Tillslag: Det är lättare att chipa när bollen rullar rakt emot. Övrigt: Bra mottagning och snabbt ner med bollen på marken. Rörelse, spelbarhet och en bra kommunikation.

**Variationer:** Variera med när jagande spelaren för löpa in i bollkvadraten (direkt eller efter 1:a tillslaget). Brytning i mittzon krävs för chip. Vid ett spel efter marken kan det vara förbjudet att bryta i mittzon. Variera antalet tillslag efter hur duktiga anfallande lag är. Eftersom det är chip vi tränar vill vi lyckas med detta ofta (=många tillslag).



### Målvaktens spel Spelarlyftet; Mv. Fallteknik

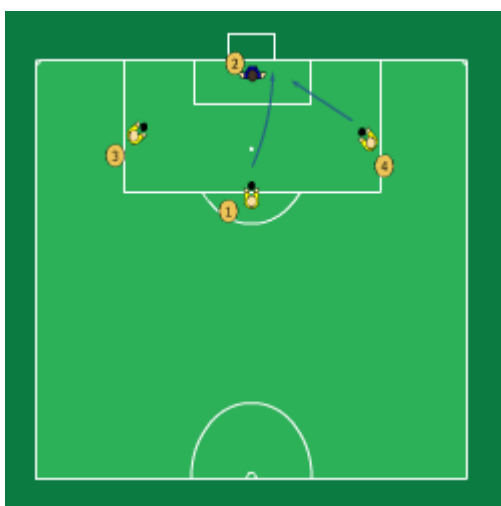
(Endast för målvakter)

**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



### Målvaktens teknik Spelarlyftet; Mv. Skott - Retur i vinkel

(Endast för målvakter)

**Tid** 20 min

**Organisation:** 4 mv. 1 skjuter ett markskott mot mv2 antingen på hö el. vä sida, så mv2 får slänga sig. Därefter skjuter 3 el 4. beroende på åt vilket håll det första skottet gick. Ex. 1 skjuter åt hö. mv. räddar, snabbt upp och nytt skott från 4. 6- 8 ggr. Byt mv.

**Inläring:** Kom i position - Utgångsställning

**Variationer:**

## AVSLUTNING

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

**Anfallsspel  
Spelarlyftet; Stort spel - Halvvrst och Chip**  
(För utespelare och målvakter)



**Tid** 25 min

**Organisation:** Spel 8 mot 8 på en hel planhalva med chipzoner och inläggskorridorer. 2 spelare i varje korridor. Bollen måste komma in i chipzonen innan spelarna och via en chip i luften. Utspel i korridorerna måste ske via en spelvändning med halvvrst. Period 1: Mål endast via chip in i chipzonen eller via spelvändning och inlägg. Period 2: Fritt spel.

**Inläring:** Visa på när i spelet som man lämpligen använder chip och halvvrst. Frys och beröm situationer där detta utnyttjas på rätt sätt! Chip (A): Sök djupledspassningar/chippar från mf ner bakom backlinjen antingen i mitten på fw eller på kanterna via ymf. Uppmana fw att löpa i båge. Spelvändning: Spelvändning med halvvrst från back eller mf på korridorlöpare (B) efter marken? eller framför i djupled på ytan (C) i luften?.

**Variationer:** Begränsa ev. till 3 tillslag. Tag bort zoner och korridorer.

### Fysisk träning

#### Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 5 min

**Kommentar:** Utanför planen

**Organisation:** Nedjogging följt av individuell stretching: 1. Vader inre 2. Vader yttre 3. Framsida låår 4. Baksida låår 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 seki 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