

Träningsprogram

Gjort av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2008-04-27
Tid	15:00
Plats	Göteborg
Lag/träningsgrupper	P16

Kommentar

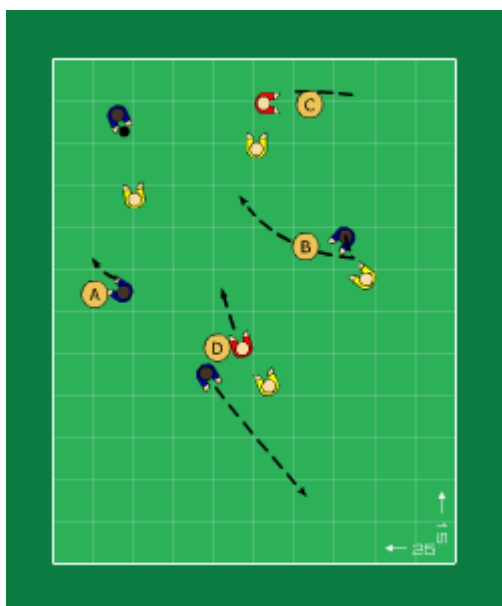
Talangträning Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel: Skapa yta
Syfte mv: Grepp - Sidledsflyttning

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



**Anfallsspel
Spelarlyftet; Passningsräkning skapa yta**
(Endast för utespelare)

Tid 25 min

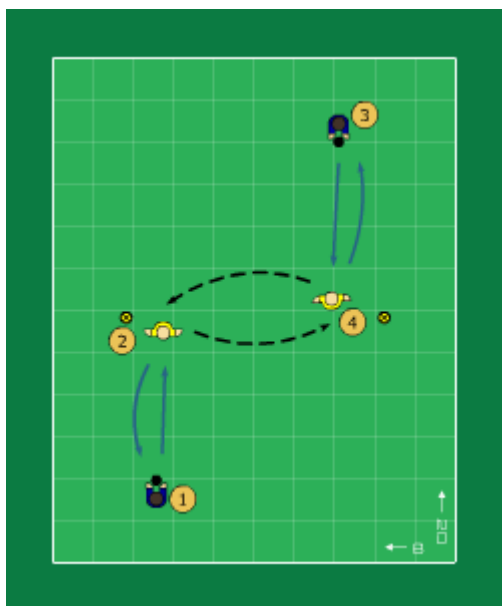
Kommentar: Använd ytan med utgångspunkt från planens mittflagga. Lägg ytan i planens längdriktning.

Organisation: Rektangulär yta 25*15m utan mål. Moment 1: Passningar 2 och 2 inom rektangeln (används i uppvärmningssyfte) Moment 2: Passningsräkning 6 mot 4 (4 mot 4 med 2 spelare som bara är med bollförande lag). Skapa yta åt sig själv (göra sig spelbar). Moment 3: Passningsräkning 5 mot 5 med man-man markering. Skapa yta åt andra.

Inlärninng: Skapa yta åt sig själv genom att A. göra sig spelbar B. V- eller U-löpning. Skapa yta åt andra genom C. Dra med sig försvarare D. Motrörelse

Variationer: Variera antalet tillslag.

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

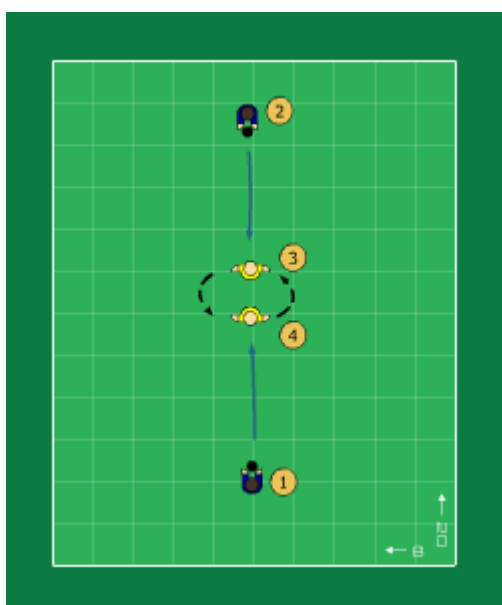


Tid 7 min

Organisation: 4 mv. 1 skjuter halvvolley på 2. 3 skjuter halvvolley på 4. 2 o 4 returnerar boll med kast. Byter sedan plats genom en sidledsförflyttning och vridning 180 grader. Nytt skott Byt Mv

Inläring: Rätt balans

Variationer: Kast om det är svårt med halvvolley



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Grepp - Platsbyte

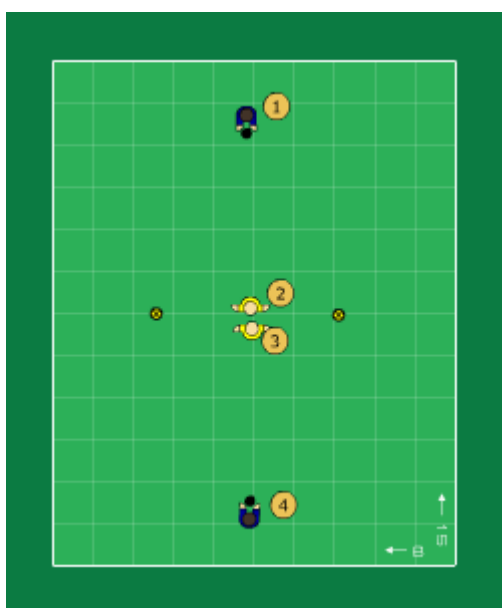
(Endast för målvakter)

Tid 7 min

Organisation: 4 mv. A. mv 1 o 2, var sin boll, kastar på 3 resp. 4 samtidigt. B. 3 o 4 greppar och kastar tillbaka bollen C. 3 o 4 byter plats

Inläring: 1. Komma till rätt utgångsställning

Variationer: Mv.tr. Ställer lite i vägen för mv. 3 o 4.



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Grepp - brottnig

(Endast för målvakter)

Tid 6 min

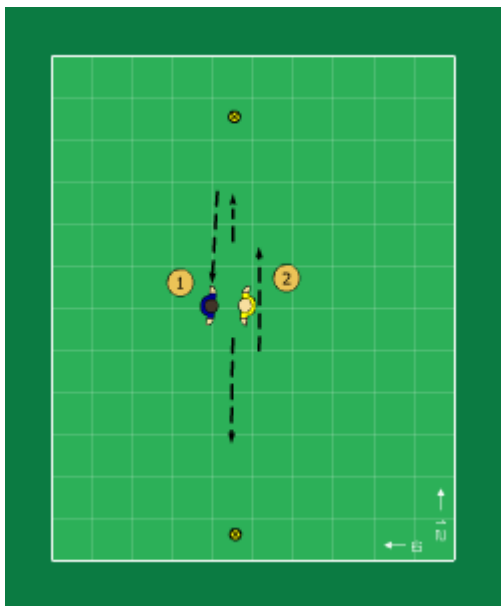
Organisation: 4 mv. 2 o 3 står och brottas lite, bröst mot bröst. Vid signal från mv.tr. vänder dom sig om mot skytt och får skott från 1 resp. 4. Upprepas 6-8 ggr. byt mv.

Inläring: Balans

Variationer:

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

Inläring:

Variationer:

Fysisk träning

Spelarlyftet; Balans och koordination

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar: Använd "Trampa tårna". 2 och 2, håll i varandras händer och försök att trampa kompiserna på tårna.

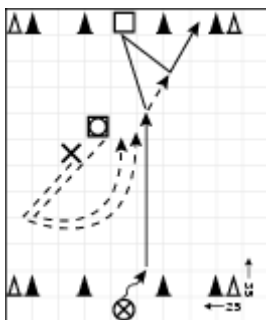
Organisation: Balans- och koordinationsövningar finns i många olika varianter. Välj bland: 1. Knäövningar (se separat häfte) 2. Trampa på tårna 3. Brottning 4. Hoppa bock 5. Snabba fötter - snabbhetssteg eller annat 6. Häckhoppning eller löpning 7. Kullerbytta 8. Glidackling ...

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: 30 min / Målvakter: 30 min



Anfallsspel

löpningar - skapa egna ytor

Visningsövningar

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar: Skapa egna ytor genom att V-löpa mot eller ifrån markerande försvarare. Placera planerna jämte varandra vid ena hörnflaggan. En grupp kör denna övningen, den andra kör fw-samarbete.

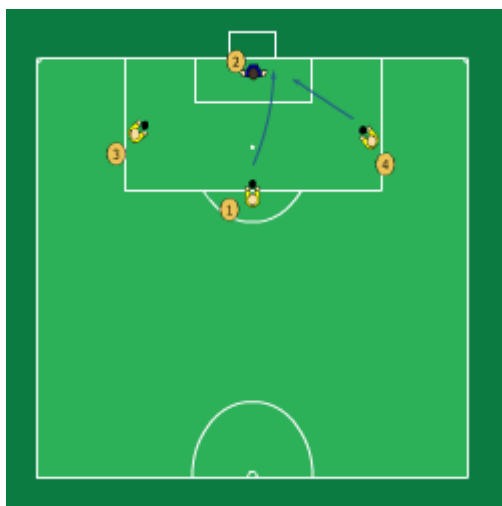
Organisation: Spela en mot en med fyra femmetersmål och med var sin understödande medspelare. Skifta de uppgifterna. Försök bli rättvända med bollen och rulla in den i mål från max. fem meter. Anfallaren får direktspela med motståndarens medspelare. Anfall respektive försvar varannan gång. Halvt aktiv försvarare som ändå markerar nära.

Inläring: Löp mycket för att skapa egna ytor att bli spelbara i.

Variationer: Tävla aktivt parvis.

Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Skott - Retur i vinkel



(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Kommentar: Placera målet på mittlinjen mellan mittflaggan och mittpunkten.

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.

Inlärnin: Kom i position - Utgångsställning

Variationer:



Anfallsspel

Spelarlyftet; Skapa yta genom forwardssamarbete

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar: Använd 2 mv som turas om eller så kan mv-tränare jobba vidare med 1 mv. Placera målet på kortlinjen mellan hörnflaggan och planens centrumlinje.

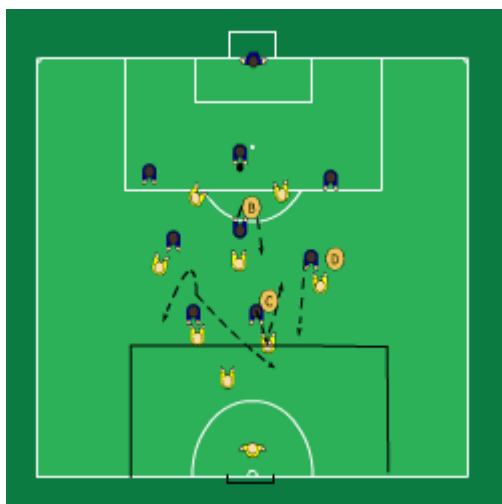
Organisation: 2 grupper mot 1 mål. 2 fw och en mf jobbar per försök. A. Mf spelar boll mot diagonalt mötande fw. B. Mötande fw hoppar över bollen, tempoväxlar och tar U-löpning mot ledig yta. C. Mottagande fw skarvar med 1 eller 2 tillslag. D. Avsluta med skott mot mål och fullfölj på retur. Mf blit mottagande fw, mottagande fw blir mötenade fw, mötande fw blir mf.

Inlärnin: Mf: 1. Låt mötande fw bestämma när passningne spelas 2. Distinkt passning efter marken (börja alltid med riullande boll) Mötande fw: 3. Lura back med överhopp 4. Tempoväxla i samband med överhopp. 5. U-löp in i skapad yta bakom tänkt back som du just dragit med dig. Mottagande fw: 6. Passa bollen framför fw för ev. direktskott.

Variationer: Variera vinklar mellan fw och mittfält allt från rakt i djupled till diagonalt. Skarv efter marken eller i luften. 1-2 tillslag i mottagning och skott. Variera även från höger resp. vänster. Variera med och utan (passiv eller aktiv) försvarare.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Anfallsspel

Spelarlyftet; Stort spel skapa yta

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation: Spela 8 mot 8 med mv (3-3-2) och stora mål på en planhalva. Dra in sidlinjen med 5m på varje sida. Period 1: Fritt spel. Betona att skapa yta till sig själv via V- eller U-löpningar Period 2: Markeringsinriktad försvarsspel (2 markerande backar + libero) där fokus ligger på att skapa yta åt andra. Extra poängen vid mål då "skapa yta" kriteriet uppfylls och leder till mål.

Inlärnin: Fryns och visa på bra exempel på att "skapa yta" åt sig själv eller åt en medspelare t.ex A. Fw's V-löpning vid inlägg (skapa yta åt sig själv) B. Mf möter vid uppspel för att öppna upp åt mötande fw (Skapar yta åt andra) C. Mötande fw knuffar sin back lite innan han möter (skapa yta åt sig själv) D. Mötande fw skapar yta bakom sig för djupledslöpande mf (motlöpning)

Variationer: Denna övning bygger på aktiv intruktion och genom

att frysa, belysa och berömma ge fokus och styrning mot att skapa yta för sig själv och andra.

Fysisk träning

Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Organisation: Nedjoggning 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