



Träningsprogram

Gjort av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2008-05-25
Tid	15:00
Plats	Göteborg
Lag/träningsgrupper	P16

Kommentar

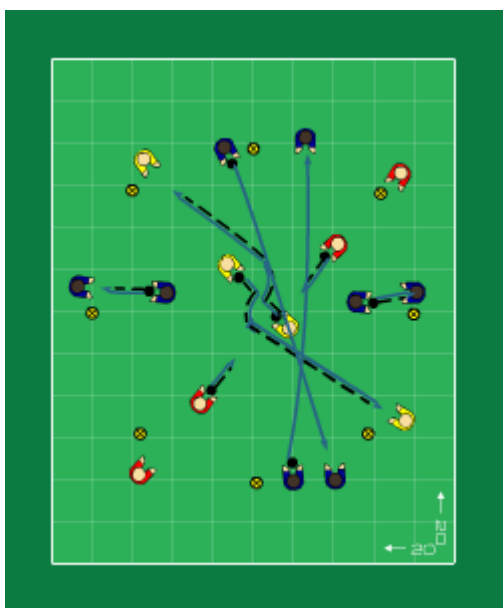
Talangträning Spelarlyftet
Syfte: Teknik: Finta/Dribbla: Täcka/Utmana
Mv Syfte: Att stå rätt - fallteknik

Dolda kommentarer

Förutsättningar: 24-36 utespelare + 3 mv fördelat på 3 träningsgrupper (8-12 spelare). 1 huvudinstruktör + 3 ass. ledare+mv-instr. 4 mål/plan. Alla övningar visas av huvudinstruktören och körs parallellt.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

Spelarlyftet; Drivnings- och Dribblingscirkeln

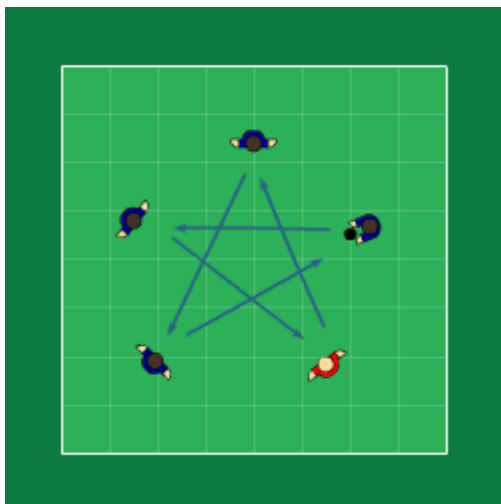
(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Organisation: 12-20 spelare (jämna 4-tal). 15-25 m diameter. 2 spelare/kona och boll jobbar mot motstående kona och 2 spelare. Driv och finta genom cirkeln. Passa eller lämna över bollen till motstående spelare. Inledningsvis och vid drivning kan 3 spelare användas (1+2). Vid träning av finter görs detta mot mötande spelare.

Inlärninng: Allmänt: 1. Titta upp. Växla blicken mellan bollen och omgivningen. 2. Många bollkontakter. Bollen nära kroppen. 3. Planera löpväg. Sök fri yta. Undvik att krocka! Finter: 4. Utmana mötande spelare 5. Finta (se nedan) 6. Tempoväxla efter Passningsfint: 8. Titta upp mot och ev. peka på spelbar medspelare 9. Vinkla upp kroppen för passning med bredsida 10. Påbörja passningsrörelsen men avbryt innan tillslaget och vinkla in bollen på andra sidan motståndaren. Överstegsfint: 11. Stig över bollen med ena foten åt ena sidan 12. Peta bollen med andra foten åt andra sidan Passningar: Distinkta pass i luckan som finns ett kort tag.

Variationer: Moment 1: Driv med hö fot. Moment 2: Driv med vän fot. Moment 3: Driv med insidan (bägge fötterna). Moment 4: Driv. Passningsfint åt hö och vä. Moment 5: Driv med utsidan (bägge fötterna). Moment 6: Driv med utsidan 360 grader runt egen axel med samma fot hö och vä. Moment 7: Driv med utsidan. Överstegsfint åt hö och vä. Moment 8: Driv med fotsulan hö och vä. Moment 9: Driv med fotsulan. Snurrfint åt hö och vä.



Moment 10: Sök fri yta och tempoväxla. Moment 11: Fortast möjligt över. Moment 12: Passningar.

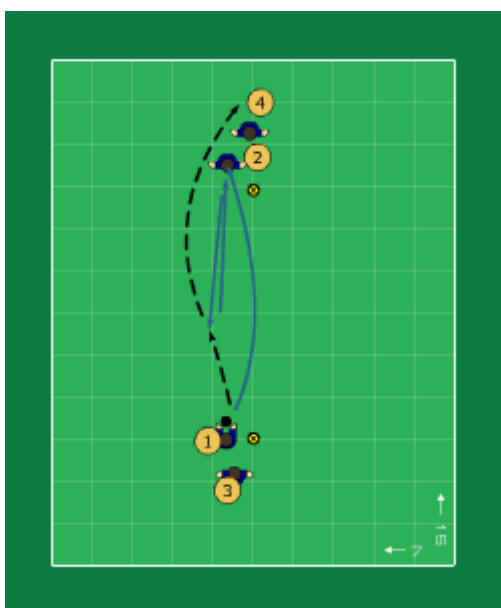
Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. Grepp - Pentagon
 (Endast för målvakter)

Tid 8 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.

Inläring: 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



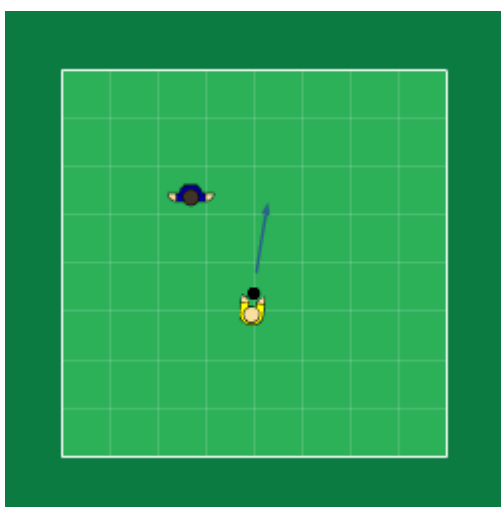
Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. grepp - kolonn, kast
 (Endast för målvakter)

Tid 9 min

Organisation: 10 - 12 meter mellan konorna. 1 kastar till 2. 2 greppar och rullar tillbaka bollen så att 1 kan springa fram och skjuta bollen på ett tillslag mot 2. 1 springer sedan och ställer sig bakom 4. 2 greppar och kastar sedan bollen till 3 som greppar och rullar bollen mot 2. osv.

Inläring: Uppvärmningsövning, tränar på grepp och på att göra rätt. fokuserade

Variationer:



Målvaktens spel
Spelarlyftet; Mv. Fallteknik
 (Endast för målvakter)

Tid 8 min

Organisation: mv. jobbar 2 o 2

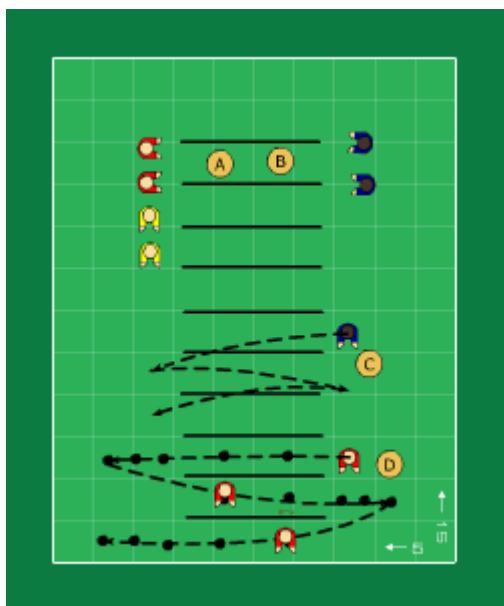
Inläring: Träna fallteknik genom att 1 mv. kastar bollar på den andra. Poängtera vikten av ordentliga kast. Kasta c.a 8 ggr åt varje håll innan man byter. För att moment läres in med upprepningar.

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

Fysisk träning

Spelarlyftet; Snabbhetsstege
 (För utespelare och målvakter)

Tid 5 min



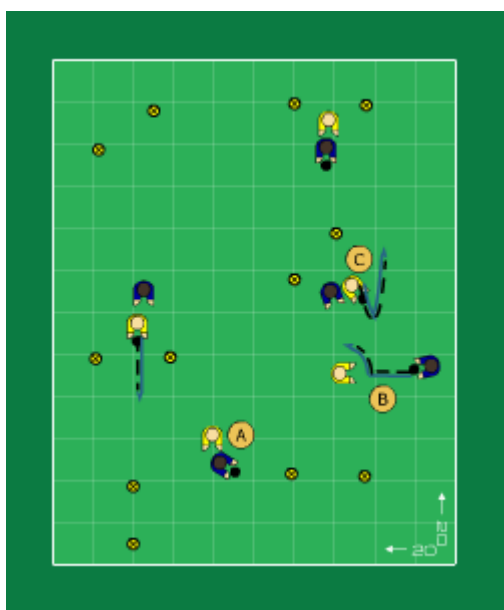
Organisation: Snabbhetsstege. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen.

Inläring: Låga och höga snabba knälyft: 1. Hög frekvens 2. Pendla med armarna Skridskohopp: 3. Inga mellanhopp 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 vå-hö, 3 på vänster sida vå-hö-vå osv.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min



Teknik

Spelarlyftet; 1 mot 1 - Täcka/Utmana

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar: Planen vid planens mitt.

Organisation: 8-10 spelare som spelar 1 mot 1 på en begränsad yta 15-20*15-20m. Del 1: Täcka bollen. Samma spelare täcker och skyddar bollen under 1 min. Vila 30 sek. Byt bollförande spelare. Upprepa och täck bollen med andra foten och sidan. Del 2: Utmana. Gå emot, utmana och dribbla av försvarande spelare under 1 min. Utman varannan gång. Starta med passning. Vila 30 sek. Halvpassivt-aktivt försvarsspel. Del 3: Täcka och utmana, fritt spel. Lägg ut 6 st småmål (ca 1 m) inom ytan. Mål genom att driva bollen igenom målen. Spela 1 min och räkna mål. Flest mål vinner. 2-4 matcher med 30 sek vila.

Inläring: Täcka (A): 1. Kroppen mellan boll och motståndare. 2. Bollen drivs med bortre fot långt från motståndaren. 3. Låg tyngpunkt 4. Luta kroppen mot motståndare (böj på knät närmast motståndaren) 5. Balansera med armen som har kontakt med motståndaren. 6. Ibland inleds täckningen med en "nollställande" tackling (fånga upp motståndaren). Utmana (B): 7. Skapa yta så att du gå mot försvararen 8. Utmana genom driva rakt mot försvararen. 9. Dribbla/fint och tempoväxla Övrigt: 10. För spelet med småmål är täckning och vändning/drivning bort från motståndaren mycket effektivt (C). 11. Även nollställande tackling är effektivt.

Variationer: Förändra ytans storlek och antal mål. Variera med att samma spelare utmana eller täcker eller att man efter brytning växlar. Variera försvarsaktivitet.

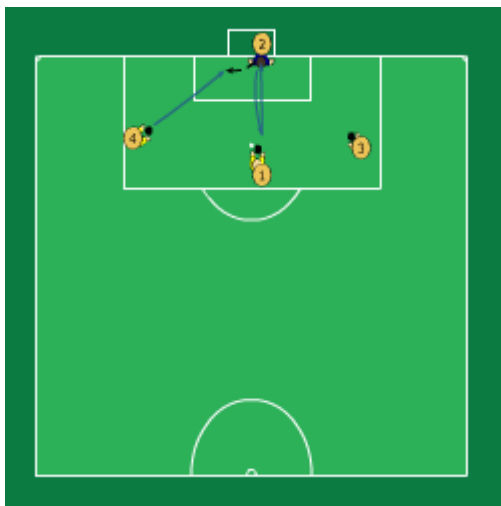
Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. utgångsställning - uppfattning, blandat

(Endast för målvakter)

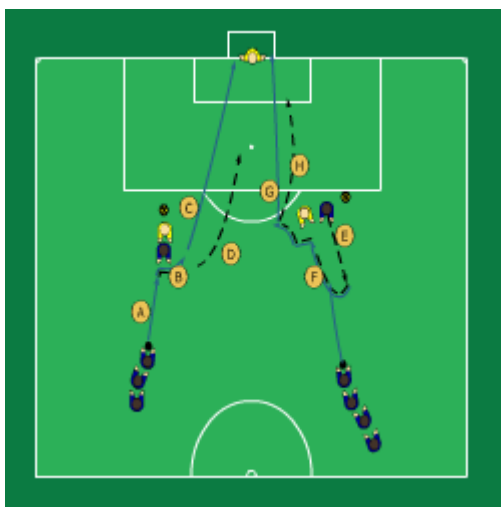
Tid 20 min

Organisation: mv 1 skjuter enkla skott på mv.2. 2 rullar tillbaka bollen så att 1 kan skjuta på ett tillslag. vid signal kommer skott från 3 eller 4. mvtr. ger signal och vem som skjuter



Inläring: Snabb förflyttning, viktigt att stå rätt när skott kommer. På rätt ställe och på rätt sätt. Skotten behöver inte vara för svårt. vi tränar mv. förmåga att komma rätt.

Variationer: Byt mv.



Anfallsspel

Spelarlyftet; Skott rakt framifrån - Täcka/Utmana

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar: Målen på kortsidan

Organisation: 2 led med 5 spelare i varje. 1 stort mål, 1-2 mv.

Del 1: Täcka och vända A. Uppspel på forward som har kontakt med tryckande försvarare B. Forward tar emot och täcker bollen och vänder sedan förbi sin försvarare inåt i banan (fortfarande med bollen täckt) och C. Skjuter D. Forward fullföljer på retur och hämtar bollen, försvarare blir anfallare. Byt led efter varje försök.

Del 2: Möta, vända och utmana E. Uppspel på forward som knuffar till sin försvarare och möter F. Forward tar emot, vänder upp och utmanar G. Dribblar förbi försvararen och skjuter H. Forward fullföljer på retur och hämtar bollen, försvarare blir anfallare. Byt led efter varje försök.

Inläring: Täcka och vända: 1. Stå kvar (skapa höjd) och ha kontakt med din försvarare 2. Sidan emot med tyngdpunkten mot försvarare 3. Långt mellan bollen och motståndare 4. Ta emot, täck bollen och vänd på 2 tillslag eller på 1 tillslag genom att flytta kroppen lite åt sidan så att försvararens tryck släpper Möta, vända och utmana: Täcka och vända: 5. Knuffa försvararen lätt och möt för att skapa yta åt dig själv 6. Snabb vändning 7. Utmana genom att driva bollen rakt emot försvararen 8. Tempoväxla efter fint

Variationer: Del 1. Som ovan. Variera med 1 eller 2 tillslag samt att täcka med olika sidor emot Del 2. Variera aktivitetet hos försvararen Låt spelarna själva välja metod.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 25 min / Målvakter: 25 min

Anfallsspel

Spelarlyftet; Stort spel - Täcka/Utmana

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Organisation: Spela 8 mot 8 + mv (t.ex. 3-3-2) och stora mål på en planhalva. Dra in sidlinjen med 5m på varje sida. Spelet startar alltid hos egen målvakt. Period 1: Spelet startar alltid med ett uppspel på forward. Fritt spel efter mottagning. Period 2: Fritt spel.

Inläring: Forward använder teknikerna A. Stå kvar och täcka eller B. Knuffa och möta. Förklara att A. skapar yta framför för tillbakaspel och håller upp spelet bra B. Skapar yta bakom, har stor chans att lyckas men gör att spelet gärna sjunker ner i banan. Uppmuntra rättvända spelare att utmana. Frys, beröm och visa på



bra exempel på täcka och utmana. Förklara för- och nackdelar med att spela "öppet" och "stängt" kopplat till riskbegreppet.

Variationer: Variera med man-man markering.

Fysisk träning

Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar: Utanför planen.

Organisation: Nedjoggning 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 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