



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 100 minuter Målvakter 0 minuter
Datum	2009-04-05
Tid	00:00
Plats	Kviberg/Skatås
Lag/träningsgrupper	P16

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel: Passningsspel 5 - 2 tillslag

Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Spelarna skall efter träningen veta att 2 tillslag är en bra förutssättning för ett bra passningsspel. 2 tillslag består av MOTTAGNING (1:a touchen) och PASSNING. En bra 1:a touch (mottagning) är jätteviktigt. Ett bra sätt att ta emot bollen är genom en MEDTAGNING. Detta innebär att du tar med dig bollen under rörelse med din 1:a touch. På så sätt kommer du ur motståndarens PRESS och får bättre möjlighet att passa bollen på ett bra sätt. För att kunna spela med 2 tillslag krävs att dina medspelare rör sig och gör sig SPELBARA. Ett bra sätt att göra sig spelbar att möta i vinkel HALVVÄND/SIDSTÄLLD. FELVÄND SPELARE passar bollen till RÄTTVÄND spelare.

Förutsättningar: 48 utespelare + inga mv fördelat på 3 st 16-grupper. Varje 16-grupp kan delas i 2 st 8-grupper. 3 instruktörer/plan, Inga stora mål.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 0 min

Teknik
Spelarlyftet; Fotbollsworkout
(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Organisation:

En boll/spelare. Ställ upp spelarena på en linje. Yta: ca 3*20m/spelare.

Del 1: Individuella övningar under framåtrörelse

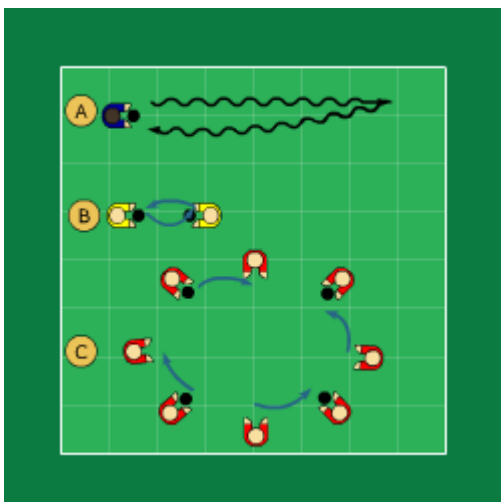
Del 2: Parövningar

Del 3: Gruppövningar

Se vidare i instruktionsboken för Fotbollsworkout - Fotboll 2000.

Inlärnin:

Används t.ex. som stegrande uppvärmning där teknik blandas med balans och koordination.

**Variationer:**

Del 1(A): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 4)

Jobba ca 20 m framåt, vändning och därefter 20 m bakåt enligt nedan:

Moment 1: Fri bolldrivning med hö, vä, insida och utsida

Moment 2: "V:et in": Suldrag och insidor i v-mönster

Moment 3: "Zorro ut": Bollen sulas diagonalt framåt och utåt

Moment 4: "Diagonalen": Tillslag med insidan (diagonalt framåt o bakåt)

Moment 5: "Rulltrappan": Översteg följt av suldragning inåt och framåt

Del 2(B): Parövningar (DVD Program 5)

Bollbyte efter 3 repetitioner

Moment 6: "Vinkelhaken": Suldrag i vinkelmönster

Moment 7: Samma som "Vinkelhaken" men med insidan foten

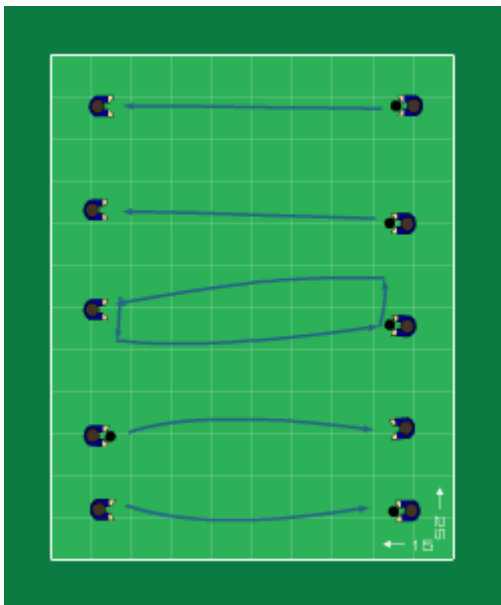
Moment 8: "V-draget": Passningar med utsidorna efter v-mönster

Moment 9: "Kosacken i par": Tre diagonala suldragframåt-bakåt i v-mönster

Del 3(C): Gruppövningar (DVD Program 6)

Ställ upp i en ring. Varannan spelare har boll. Halva tiden vä-varv, halva tiden hö-varv.

Moment 10: "Linjen": Tillslag utsidor och insidor

**Teknik****Spelaryftet; Passningar 2 och 2 - Insida/Utsida**

(Endast för utespelare)

Tid 5 min

Kommentar:

Moment 3-6.

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. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan. Tid 15-20 min

Inläring:

Passning: 1. Tillslaget 2. Titta på bollen 3. Hårdhet i passningen
Mottagning: 4. Nära kroppen (inom kontrollerbart område) för att kunna gå på passning direkt 5. Minska tiden från mottagning till bollen når medspelaren.

Mottagning sidled: 6. 1-2 m i sidled (men inom kontrollerbart område) för att komma ur press

Variationer:

Moment 1: 1 tillslag Insida (bredsida) - varannan fot. Börja löst och med kort avstånd. Öka hårdhet och avstånd efter hand.

Moment 2: 2 tillslag - Mottagning i sidled m vä insida, passning m hö insida.

Moment 3: 2 tillslag - Mottagning i sidled m hö insida - passning m vö insida.

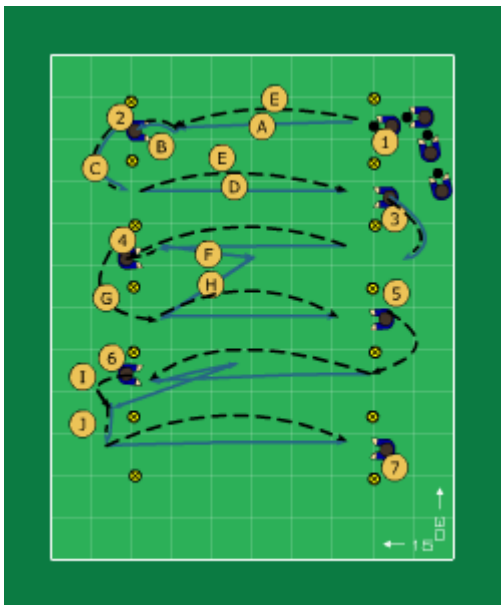
Moment 4: 2 tillslag - Mottagning i sidled m hö utsida, passning m hö insida.

Moment 5: 2 tillslag - Mottagning i sidled m vä utsida, passning m vä insida.

Moment 6: 2 tillslag - Mottagning i sidled m hö utsida, passning m hö insida.

Moment 7: 2 tillslag - Mottagning m hö fotsula, passning m hö utsida.

Moment 8: 2 tillslag - Mottagning m vä fotsula, passning m vä



utsida.

Teknik

Spelarlyftet; Ormen

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Moment 3.

Organisation:

10-20 spelare.

2 konrader på ca 15 m avstånd med 4 m lucka. Placera ut spelarna i varannan lucka. Bollar och övriga spelar borrar i ett hörn.

A. Spelare 1 passar bollen till spelare 2.

B. Spelare 2 möter och vänder upp med bollen.

C. Spelare 2 driver bollen runt konan och

D. Passar bollen till spelare 3.

E. Efter passning följer man med bollen till nästa position.

Tillslut är alla spelare aktiva och bollarna ringlar sig fram likt en orm. OBS! Svagaste länken bryter kedjan!

Inlärnig:

Passningar: 1. Distinkta passningar med rätt fot (beror på vilket man vänder) efter marken. 2. Reglera hårdhet efter syfte och variant.

Mottagning: 3. Möt bollen

Vändning: 4. Bollen nära kroppen

Tillbakaspel: 5. Ej för hårt. Tänk på att mottagande spelare skall kunna passa med 1 tillslag.

Medtagning (I i figuren): 6. Skapa yta vid sidan. Lagom hård 1:a touch (var noga!) för att kunna passa på nästa tillslag.

Kommunikation: 7. Prata med passningen "Ryggen" eller "Vänd upp". 8. Visa med kroppsspråk och rörelse var du vill ha bollen.

Variationer:

Moment 1: Vändning (åt olika håll) och passning enligt ovan

Moment 2: F. Spelare 4 - Tillbakaspel och G. löpning runt konan och passning till spelare 5. H. Spelare 3 - Passning diagonalt till nästa sektor.

Moment 3: Spelare 6 - Tillbakaspel och I. backar rakt bak och får passning vid sidan av sig från spelare 5. J. Spelare 6 - Mottagning i sidled med insida eller utsida och passning till spelare 7 (2 tillslag).

Fysisk träning

Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse

(Endast för utespelare)

Tid 5 min

Organisation:

Som del av uppvärming 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 Träninglära 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.

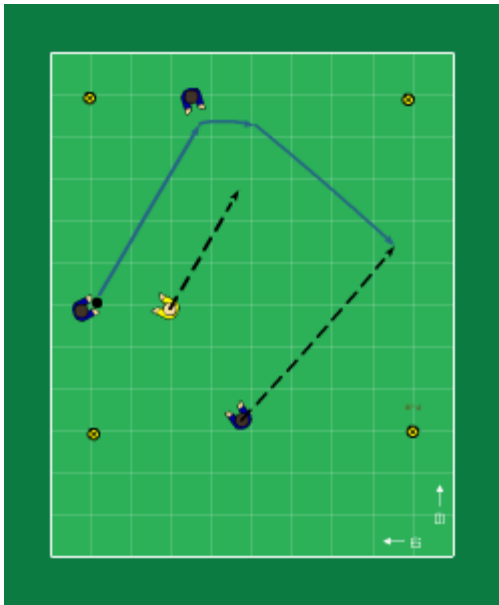
Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

Variationer:

Aktiv Dynamisk Rörelse används för uppvärmning. Som nedvarvning efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 0 min



Teknik

Spelarlyftet; Kvadrat 3 mot 1

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:

Börja med 2 tillslag och övergå till 2 tvingade!

Organisation:

4 spelare, 1 boll, Kvadrat 6*6m. 3 spelare passar bollen mellan varandra och en jagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så byter jagaren med den som missar. Var noga med att hålla er innaför linjerna. 2 tillslag

Inläring:

SPELBARHET: I övningen tränar man i 1:a hand spelbarhet.

1. Bollhållaren skall alltid ha 2 passningsalternativ.

2. 3:e man (den som varken passar eller tar emot) måste alltid röra sig ur passningsskugga och göra sig spelbar.

3. Påbörja rörelsen tidigt, gärna i samband med att passningen går. Detta gäller vare sig man passar eller är 3:e man.

PASSNING:

4. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.

5. Passningens riktning. Genom att passa på mottagerns främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på borte fot signalerar medtagning.

6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

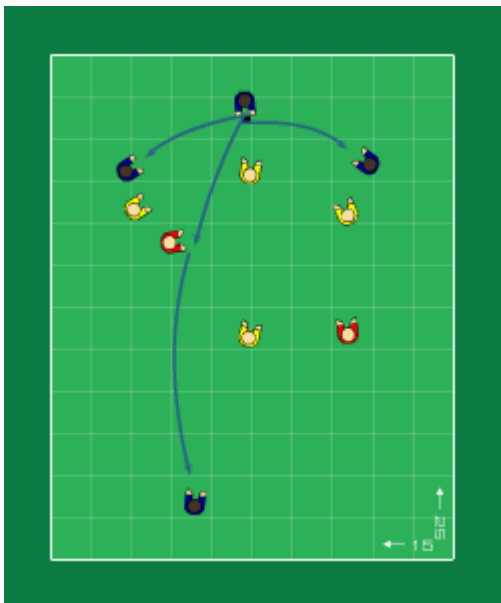
MOTTAGNING:

7. Möt alltid sidställd och i vinkel.

8. Använd medtagning (1:a touch där man tar med sig bollen i någon riktning) med insidan eller utsidan av foten.

Variationer:

Variera med:



1. 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna medtagning
 2. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot
 3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)
- Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel 6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3!

Anfallsspel

Spelarlyftet; Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspel

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:

Börja med 2 tillslag och övergå till 2 tvingade!

Organisation:

8-12 spelare. 2 spelare med i bollförande lag ger t.ex. 6 mot 4. Begränsad rektangulär yta ca 25*15 m. Spela t.ex. 3-4 min matcher, samling mellan för utvärdering, vila och byte av spelare i bollförande lag. Max 3 tillslag.

Inläring:

Grundförutsättningar i anfallsspel:

1. Spelbar. Gör dig spelbar. Bollförare skall helst ha flera spelbara alternativ
 2. Spelavstånd. Variera mellan korta och långa passningar.
 3. Spelbredd. Sträva efter några korta passningar därefter en längre spelvändning mot fri yta (rektangulär plan). En spelbar spelare håller hela tiden "bredden" (fri yta).
 4. Speldjup. Rättvänd spelare skall erbjudas speldjup framåt. Felvänd spelare skall erbjudas speldjup bakåt (tillbakaspel).
- Kommunikation:
5. Prata i spelet. Speciellt med felvänd spelare. Prata med passningen. Felvänd spelare använder tillbakaspel som grundlösning.
- Passning:
6. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga och position.
 7. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alt.
- Mottagning:
8. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om passningsalternativ
 9. Var noga med 1:a touchen. Ta gärna med dig bollen i sidled i 1:a touchen (medtagning).
 10. 1 tillslag drar upp tempot och undviker tidsbrist, 2 tillslag ger större säkerhet
 11. Möt gärna sidställd för snabb vändning och bra överblick.

Variationer:

Variera med:

1. 2 tillslag
2. 2 tvingade (måste använda 2 tillslag).
3. 1 tillslag
4. Passningar även i luften.

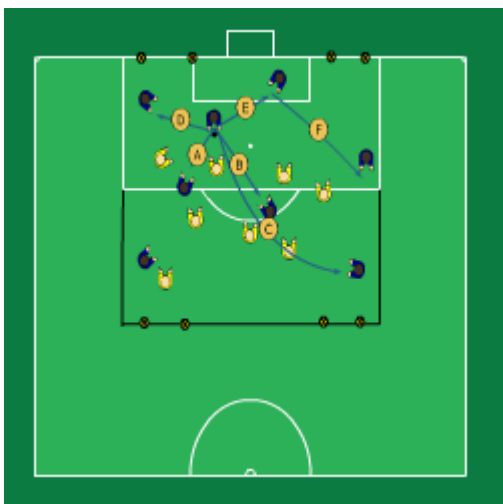
AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 0 min

Anfallsspel

Spelarlyftet; Stort Spel - Passningspel

(Endast för utespelare)



Tid 30 min

Kommentar:

Använd 2 tillslag.

Organisation:

8 (4-4) mot 8 (4-4) på en yta av 2 straffområden (40*35m). För riktningbestämt spel använd 4 st konmål.

Instruktionerna styr övningens karaktär. Instruera enligt nedan. Beröm bra beslut och god teknik. Visa på (frys) vid en bra värderingssituation.

Max 2 tillslag.

Inläring:

Använd grundförutsättningarna i anfallsspel med bra rörelse tillsammans med en bra 1:a touch och hårda passningar.

1. Bra passningspel med mycket rörelse.
2. Var rädd om bollen (värdera och täck bollen) och skapa långa bollinnehav.
3. Värdera. Välj säkra och lätta alternativ (kortpassningar efter marken).
4. Våga spela er trånga situationer
5. Tänk på 1:a touchen. Gärna medtag i sidled för att undvika press och tidsnöd.
6. Möt snett emot halvvänd/sidställd (lättare att vända upp och god överblick).
7. Titta upp innan du får bollen.
8. Prata mycket framförallt prata ("Ryggen", "Vänd upp", "Ensam") med felvänd medspelare.

Variationer:

Variera till icke riktningbestämt genom att ta bort målen.

Variera också antalet tillslag från 1-3 tillslag och ev. 2 tvingade. Tillåt endast spel efter marken inledningsvis för att sedan tillåta spel i luften.

Inledningsvis kan skuggspel tillämpas dvs försvarande lag får endast markera och ej bryta.

Fysisk träning

Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(Endast för utespelare)

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. Sätesmuskel
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: 2009-03-31

Name	Deltagelse *	
	Innan	Efter
Spelare:		
Persson, Evlina	<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 delta" (innan träningen) och "Deltagit" (efter träningen).