

### Träningsprogram

<b>Gjord av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 100 minuter Målvakter 0 minuter
<b>Datum</b>	2009-04-05
<b>Tid</b>	00:00
<b>Plats</b>	Kviberg/Skatås
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F15-16, P15

### Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet  
Syfte: Anfallsspel: Passningsspel 4 - Trianglar

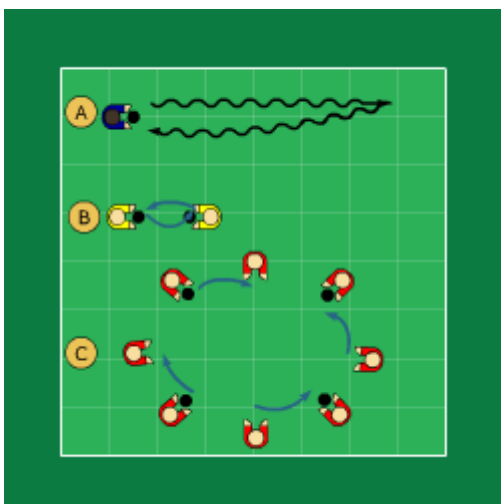
### Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Spelarna skall efter träningen veta att TRIANGLAR är en bra förutssättning för ett bra passningsspel. Trianglar innebär att bollhållaren har 2 spelbara alternativ och att dessa möter HALVVÄNDA/SIDSTÄLLDA. FELVÄND SPELARE passar bollen till RÄTTVÄND spelare. Använd max 3 tillslag helst 1 eller 2. Bra 1:a touch är viktig.

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 spelarna 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.

#### Inläring:

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 och 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

#### Spelarlyftet; Kvadrat 3 mot 1

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

#### 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

#### Inlärnig:

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 gör 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

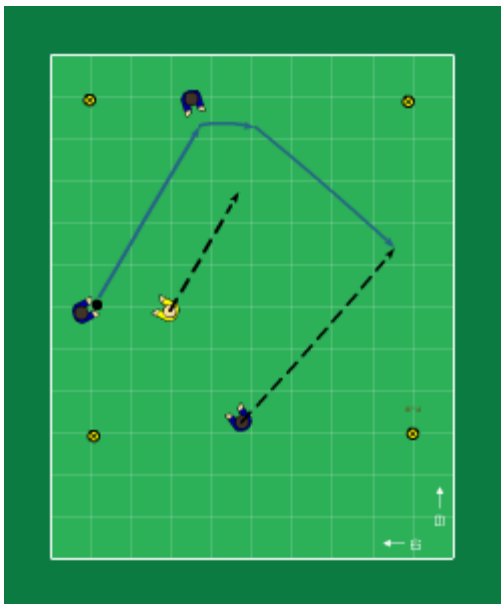
2. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot

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!

#### Fysisk träning

#### Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse



(Endast för utespelare)

**Tid** 5 min

**Organisation:**

Som del av uppvärmning 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. Sätesmuskel
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.

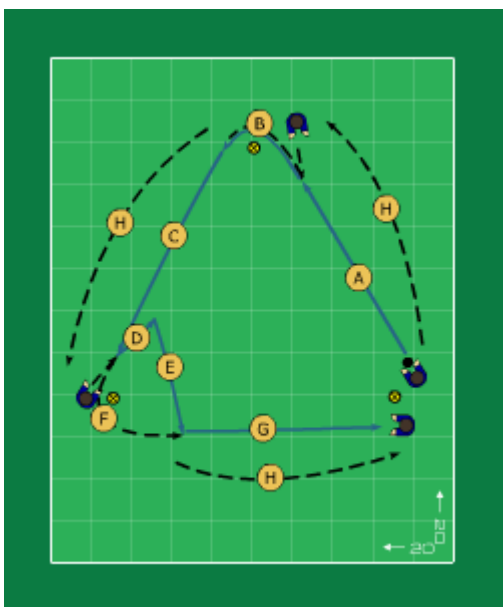
Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

**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; Ajaxtriangel**

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

**Kommentar:**

Använd moment 2 och 3.

**Organisation:**

4 Spelare och en konad triangel med ca 15 m sida.

Efter passning löper spelaren med i bollens riktning (H).

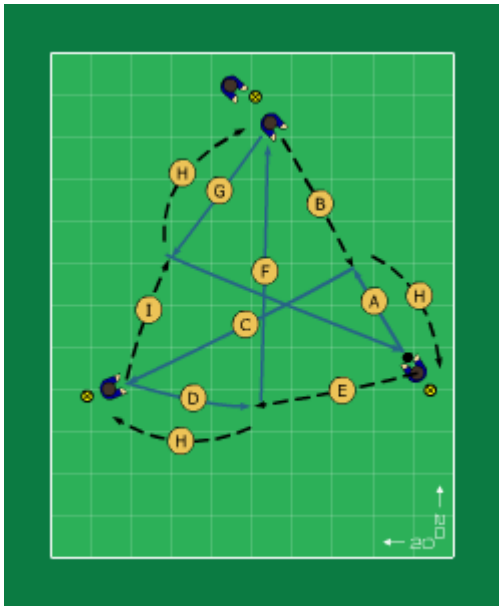
**Inläring:**

Moment 1:

1. Möt bollen och gärna med sidan emot
2. Hård passning och snacka med passningen "Vänd upp".
3. Mottagning och vändning med få tillslag
4. Passa med rätt fot dvs yttre

Moment 2:

5. Använd 1 tillslag hela tiden.
6. Löst tillbakaspel så att din medspelare kan passa på 1 tillslag



7. Tempoväxling och snabba fötter runt konon
8. Passning innanför konan skall komma framför medspelaren som kan passa i farten

Moment 3:

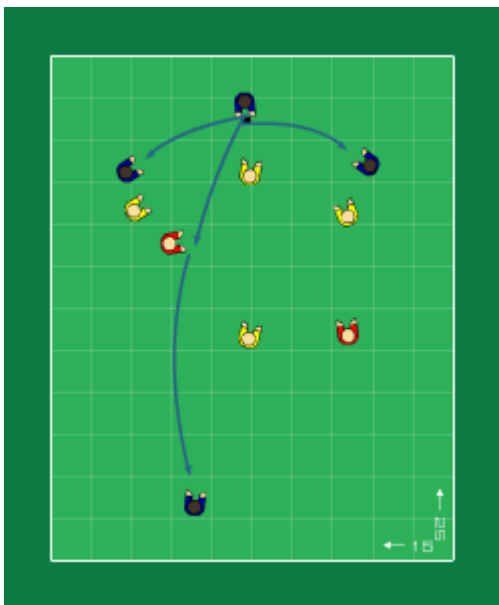
9. Starta löpning först efter 1:a mottagning (B)
10. Mottagning med med bortre fot (sett från passningsläggaren) och passning med främre fot (C).

#### Variationer:

Moment 1 (Figur 1): Passning (A), Vänd upp och runda konan (B), passa (C) (hö+vå varv) - 2-4 tillslag

Moment 2 (Figur 1): Tillbakaspel (D), runda konan utan boll (F), få passning (E) och spela vidare (G) (hö+vå varv) - 1 tillslag

Moment 3 (Figur 2): Passning (A), löp till halva (B), mottagning och passning diagonalt till 3:e man (3) som tar emot och passar (D) (hö+vå varv) - 2 tillslag



#### Anfallsspel

#### Spelarlyftet; Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspel

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

#### 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.

#### Inlärnig:

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: Trianglar

(Endast för utespelare)

Tid 30 min

#### Kommentar:

Målvakt deltar som utespelare.

#### Organisation:

Passningsräkning 8 (3-2-3) mot 8 (3-2-3) i lagdelar på en yta av ca 3 straffområden (40\*50m). Passningsspel i TRIANGLAR (se figur).

Max 3 (helst 1 och 2) tillslag.

Instruera!

#### Inlärnig:

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

1. Bra passningspel med mycket rörelse.
2. Bollhållaren skall alltid ha minst 2 spelbara alternativ (TRIANGEL)
3. Var rädd om bollen (värdera och täck bollen) och skapa långa bollinnehav.
4. Värdera. Välj säkra och lätta alternativ (kortpassningar efter marken).
5. "Vinn tid". Även en enkel passning skapar en nya försvarssituation för motståndaren.
6. Våga spela er trånga situationer
7. Tänk på 1:a touchen. Gärna medtag i sidled för att undvika press och tidsnöd.
8. Möt snett emot halvvänd eller sidställd.
9. Spela på rättvänd. Felvänd spelare spelar tillbaka bollen på rättvänd spelare.
10. Prata mycket, framförallt ("Ryggen", "Vänd upp", "Ensam") med felvänd medspelare.

#### Variationer:

Inled med skuggspel där försvarande lag inte får ta bollen utan bara markera. Växla bollinnehavet.

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.

Variera till riktningsbestämt genom stora mål, 4 st konmål eller genom att helt enkelt bestämma att det nu är riktningsbestämt.

#### Fysisk träning

#### Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

#### Organisation:

Nedjogning följt av individuell stretching:

1. Vader inre

2. Vader yttre
  3. Framsida lå
  4. Baksida lå
  5. Ljumskar
  6. Höftböjare
  7. Sättesmuskel
  8. Ryggen
- Genomföres utanför plan.

**Inlärnin**

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: never

Name	Deltagelse *	
	Innan	Efter
<b>Spelare:</b>		
Persson, Evlina	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALT	1	0
<b>Tränare:</b>		
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).