



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2009-09-13
Tid	00:00
Plats	Bergsjövallen/Kviberg/Flodala
Lag/träningsgrupper	F15-16, P15

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel: 2 mot 1 - Överlappning
Mv syfte: Inlägg längs marken

Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Spelarna skall efter träningen kunna utföra en ÖVERLAPPNING. Överlappning är en s.k. 2 MOT 1 SITUATION. De övriga 2 mot 1 situationerna är VÄGGSPEL och ÖVERLÄMNING. Den vanligaste situationen för att utföra en överlappning är på kanten när en av de offensiva ytterspelarna utmanar sin försvarare och en ytterback eller en inre mittfältare löper runt på utsidan.

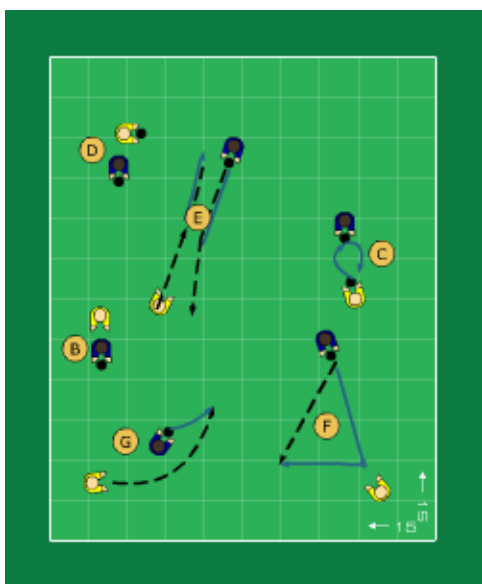
Viktigt att tänka på för en lyckad överlappning är:

1. Utmana inåt i planen för att skapa yta åt överlappare
2. Vrid upp kroppen för passningsfint
3. Välj passning eller passningsfint följt av utspel (a. k. fördröjd överlapp)
4. Överlappare pratar först "håll i" och sedan "nu" i samband med tempoväxling när han vill ha utspelet
5. Timing dvs att passning och löpning stämmer överens.

Förutsättningar: 32 utspelare + 4 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 2 instruktörer/plan, 4 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Teknik

Spelarlyftet; Enkel bolldrivning

(Endast för utspelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Moment 3 och 7!

Organisation:

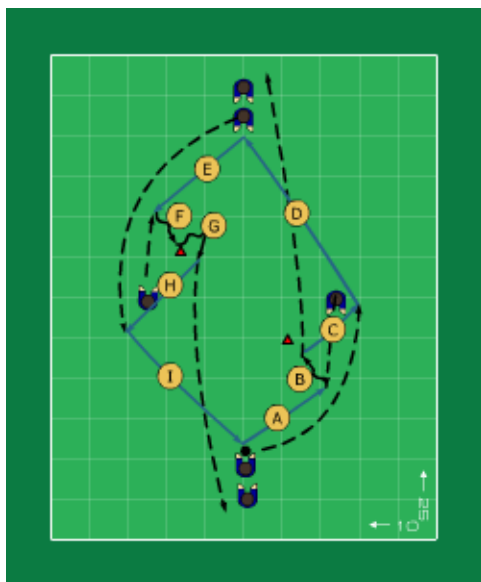
Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.
Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.
Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

Inläring:

Allmän teknik vid drivning:
1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)
2. Hög blicken och få kontroll på omgivningen
3. Planera din drivväg och reagera och lös situationer som uppstår.

Variationer:

Väl något eller några av följande moment:
Moment 1 (A): Bolldrivning med hö, vä, insida och utsidan foten



Moment 2 (B): Följa John (bollförande spelare driver och spelare nr 2 följer efter)

Moment 3 (C): Byt boll med varandra

Moment 4 (D): Myrstacken (sparka ut varandras boll med skydda din egen)

Moment 5 (E): Överlämning (varannan spelare har boll)

Moment 6 (F): Väggspele (varannan spelare har boll)

Moment 7 (G): Överlapp (varannan spelare har boll)

Teknik

Spelarlyftet; Passningskolonn - Överlappning

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Organisation:

5-8 spelare i två led mot varandra med 2 mötande spelare (1 på varje sida).

Moment 1:

A. Back spelar upp på mötande (YMF)

B. MF vänder upp och utmanar försvarare (konan)

C. MF spelar ut bollen på överlappande spelare

D. som spelar vidare bollen i djupled till FW

Moment 2: (Fördröjd överlappning)

E. Back spelar upp på mötande MF

F. MF vänder upp och utmanar försvarare (konan)

G. MF gör en passningsfint inåt i planen

H. och spelar sedan ut den på överlappande spelare

I. som spelar vidare bollen i djupled till FW

Mötande MF möter alltid i vinkel och sidställd.

Rotera 1 steg i bollens riktning.

Kör både hö och vä varv.

Inläring:

MF:

1. Möt i vinkel och sidställd för att snabbt kunna vända upp samt att ha god överblick över omgivningen.

2. Utmana försvararen inåt i planen för att skapa yta åt överlappande spelare

3. Vinkla upp kroppen för bredsidedpassning utåt mot överlappande spelare. Välj att passa eller passningsfinta inåt. Avvakta försvararens första drag.

Back/överlappande spelare:

4. Spela passningen på rätt fot och i rätt vinkel. Bortre fot är signalen för att vända upp.

5. Hård passning är också en signal för att vända upp.

6. Starta löpning innan eller i samband med passningen

7. Prata med passningen "håll i"

8. När du vill få passning i djupled ropa och tempoväxla

Variationer:

Moment 1 och 2 enligt ovan

Moment 3: Låt spelarna själva avgöra lösning

Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Grepp - höga bollar

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

mv. jobbar 2 o 2.

1 joggar långsamt framåt, 2 backar och kastar höga bollar som 1 greppar i högsta läget. 8 -10 bollar sedan byte.

Inläring:

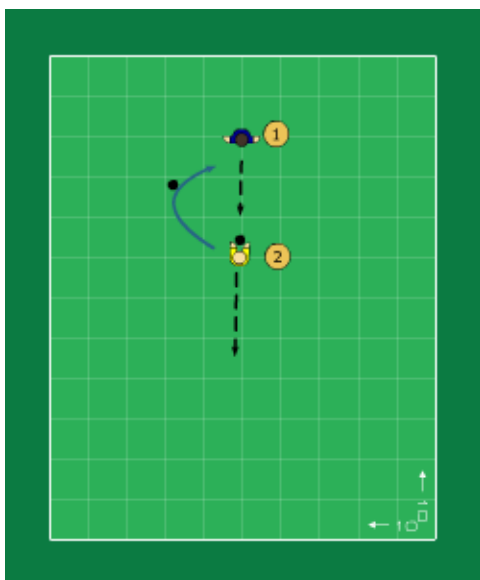
Upphoppsteknik

Variationer:

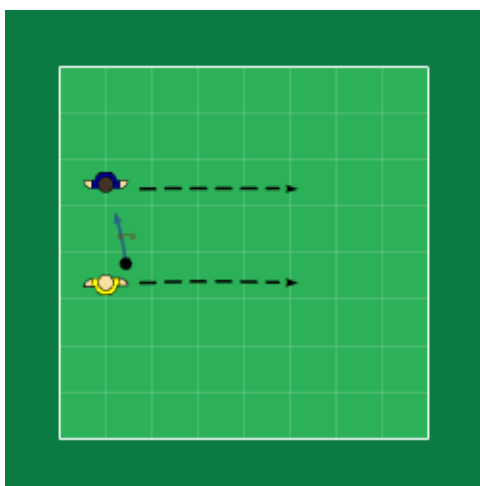
Börja gärna med några bollar på fötterna, bredsda - volley

Den som greppar joggar baklänges.

Båda joggar framåt, bollhållaren ropar till samtidigt som han



kastar upp bollen. han som springer framför vänder sig om och fångar bollen.



Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. sidledsförflyttning 2
 (Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

2 o 2.

Förflyttning i sidled samtidigt som man kastar bollen fram o tillbaka.

Inläring:

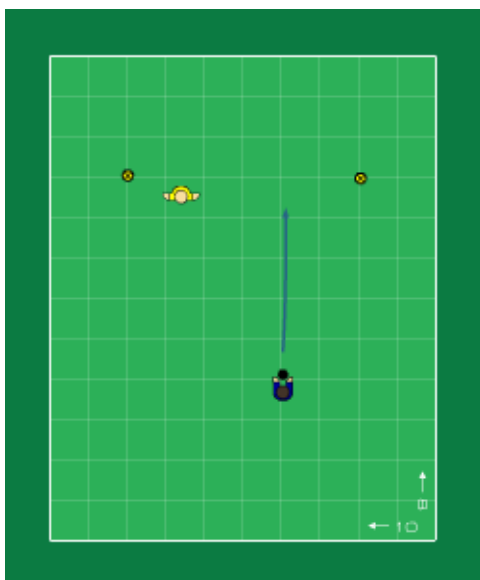
Noga med greppet

Variationer:

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

Variera kasten, höga - låga.



Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. Fallteknik - markbollar
 (Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

2 o 2

Inläring:

mv.1 skjuter en boll på marken vid sidan av mv. 2. Mv 2 slänger sig ned och greppar bollen.

Variationer:

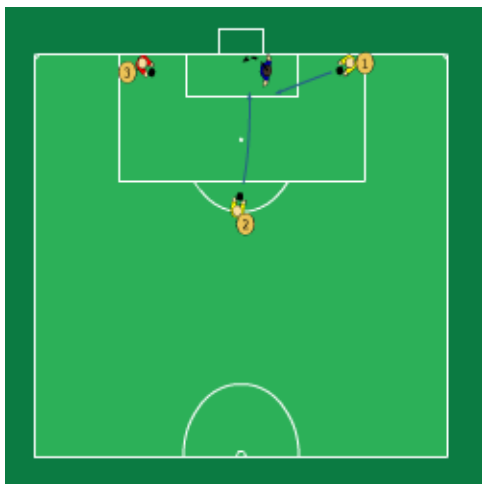
Målvaktens teknik
Spelarlyftet; mv. Inlägg längs marken
 (Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation:

1 mål. 3-5 målvakter

Position vid inlöpande spelare från kanten.



Spelaren försöker nå medspelare i boxen.
mv. försöker bryta inspelet.

Inläring:

1 slår en boll snett inåt bakåt, som mv. med möda kan ta genom att kasta sig.
därefter mv. snabbt upp för att förbereda sig på skott ifrån 2.
Kort vila.
Nytt inspel från andra kanten (3). samma förfarande. snett inåt.
mv. skall kunna ta bollen. Därefter skott ifrån 2.
Kort vila
Upprepas 5 -6 gånger. byte mv och övriga positioner

Variationer:

Fysisk träning

Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse

(För utespelare och målvakter)

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. Höftbøjare
7. Sättesmuskel
8. Mage
9. rygg

För övningarnas utförande etc. se Fotbollens Träningslära av Paul Balsom sid 102 (Upplaga 1:2).

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 nedvarving efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 25 min / Målvakter: 25 min

Anfallsspel

Spelarlyftet; Anfallsvapen 4-3-3 - Inlägg via instick och överlappstriangel (Valencia)

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Kommentar:

Endast Alt 1: Överlapp! Hö och vä!

Organisation:



10 spelare + mv på en planhalva.

2 varianter:

Alt 1 (Fig 1) Överlapp: A. Utspel på från off mf till yfw som (B) spelar tillbaka till yb. C. Passning i djupled på överlappande off mf (D) och därefter (E) inlägg mot straffpunkt (gärna efter marken) eller bortre stolpen (luften). Båglöpningar (F) mot aktuella områden i straffområdet.

Alt 2 (Fig 2) Instick kant: A. yb spelar upp på yfw som (B) lägger snett tillbaka mot off mf, vänder sedan utåt (C) för att åter få bollen i djupled (D). Därefter båglöper off mf och yb mot straffpunkt resp. bortre stolpen (F) för avsluta inlägget (E). Spelare nr 2 i yfw ledet agerar försvarare vid mottagning.

Både hö och vä. Koner markerar utgångspositioner.
Positionsanpassad övning.

Inläring:

Notera vinklar och triangel.

Alt 1:

1. Timing i överlappslöpning (1 eller 2 tillslag, löphastighet, snack)
2. Efter tillbakaspel löper yfw inåt för att öppna upp djupledsytan.
3. Överlappande spelare använder 2 tillslag för att avslutarna skall hinna in i straffområdet.

Alt 2:

4. Yfw står med sidan emot och i kontakt med försvararen när han tar emot uppspelet och använder utsidan av bortre fot (från försvararen sett) för tillbakaspel snett inåt i banan.
5. Off mf ger understöd till yfw i vinkel och möter bollen innan tillslaget.
6. Instick med 1 tillslag ger bra timing.

Variationer:

Inför efter hand försvarare först passiva sedan aktiva försvarare.



AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Anfallsspel

Spelarlyftet; Inläggsspel med 2 mot 1 korridorer
(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation:

Planstorlek: 1 planhalva. Spela 8 mot 8 + mv organiserade 4-1-3 (liknar 4-3-3). Inga fasta spelare i korridorerna. YFW får bollen via spelvändning eller annat utspel. Försvarande spelare (högst 1) får inte gå ut förrän YFW rört bollen. Anfallande lag får då löpa ut med ytterligare en spelare (oftast YB) så att det blir 2 mot 1 i korridoren. Lös denna 2 mot 1 situation (helst med överlapp) och kom till inlägg.

Inläring:

AVSLUTARE:

1. U- eller V-löpning in mot avslutningspositioner
2. Positioner vid inlägg: 1:a stolpen (CFW), 2:a stolpen (bortre YFW), straffpunkten (MF).
3. Kom med fart mot bollen (tempoväxla)
4. Titta på bollen.
5. Vid låga inlägg och mot 1:a stolpen avsluta direkt på ett tillslag. Styr bollen (ta i lagom hårt)
6. Vid höga inlägg mot bortre stolpen använd upphopp med ett ben och nicka ner bollen (gärna snett bakåt)

ÖVERLAPP:

7. Utmana inåt i planen för att skapa yta åt överlappare
8. Vrid upp kroppen för passningsfint
9. Välj passning eller passningsfint följt av utspel (a. k. fördröjd

överlapp)

10. Överlappare pratar först "håll i" och sedan "nu" i samband med tempoväxling när han vill ha utspelet

ÖVRIGA 2 MOT 1 LÖSNINGAR:

10. Utmana försvarare och ta dig förbi på kanten för eget inlägg.

11. Utmana försvarare ner mot kortlinjen. Gör inläggsfint, klacka eller vänd utåt och spel sedan hem bollen till understödjande spelare som slår inlägg på ett tillslag.

12. Utmana och gå inåt för eget avslut.

ÖVRIGT:

13. Använd gärna spelvändning för utspel i korridoren. Utspel skall ske framför YFW.

14. Ibland kan YFW motlöpa in i banan (drar med sig sin försvarare), släppa tillbaka bollen till MF som i sin tur spelar ut till YB. Detta kan kallas för överlapp på 3:e man.

Variationer:

Börja med att endast tillåta mål via inlägg och överlapp (passivt försvarsspel) från kantzoner. Tillåt därefter även andra lösningar på 2 mot 1 situationen i korridoren för att tillslut även tillåta mål från central delar av planen. Avsluta med helt fritt spel.

Fysisk träning

Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

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 muskeln 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: 2009-09-03

Name	Deltagande *	
	Innan	Efter
Spelare:		
Spelarlyftet, Talangtränare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALT	1	0
Deltagareproportion (%)	100	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).