



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2009-06-01
Tid	00:00
Plats	Spelsystem - Anfallsspel
Lag/träningsgrupper	F15-16, P15, P16

Öppna kommentarer

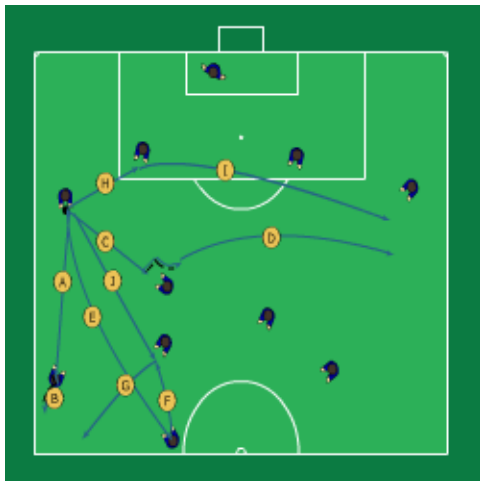
Zonlagsträning Spelarlyftet
Syfte: Spelsystem 15-16 år (4-1:2-3), Anfallsspel: Korta uppspel, överlapp, inlägg och väggspel.
Mv syfte: Igångsättning av spel, halvvolley
Se även beskrivning "Spelsystem för 15-16 åringar".

Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Förutsättningar: 20 utespelare + 2 mv, 2 utespelartränare + en mv-tränare. Helplan, 2 stora mål. Jobba med 2 grupper parallellt på var sin planhalva.
Mv egna övningar i 30 min. Deltar därefter i utespelarövningar.
Börja träningen med en teoretisk genomgång av spelsystem med betoning på anfallsspelet (Speluppbyggnad och anfallsvapen). Förstärk gärna med skuggspel (passiva försvarare) 11 mot 11.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



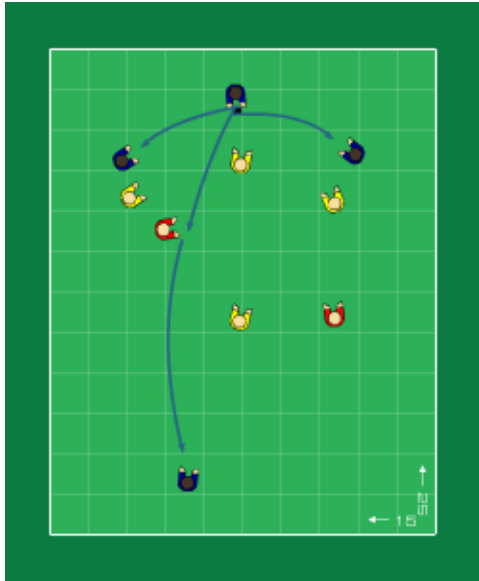
Anfallsspel Spelarlyftet; Speluppbyggnad 4-3-3 (Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:
2 grupper. 2 planhalvor.

Organisation:
11 spelare i sina positioner på egen planhalva.
Passningsövning (speluppbyggnad) för att visa vilka olika uppspelsalternativ som finns i 4-3-3.
Låt bollen passas runt och förstärk de normala uppspelsalternativen från ytterback.

Inläring:
Från ytterback finns följande uppspelsalternativ.
1. Passning efter marken till yfw (A) som om möjligt vänder upp (B). Om inte detta går så finns yb som understöd för tillbakaspel.
2. Passning efter marken till balansspelaren (C) som om möjligt vänder och söker en spelvändning till andra yb (D) som har stor ledig yta att avancera på.
3. Passning efter marken eller i luften till centern (E) som lägger tillbaka (F) till en offensiv mf som i sin tur kan spela ner i djupledslöpande på yfw (G).
4. Tillbakaspel till libero eller innerback (H) för spelvändning till yb (I).
5. Passning efter marken till offensiv mf som löper i djupet och



därifrån kan spela ner i djupled på yfw.
5.

Variationer:

Variera med uppspel från båda ytterbackarna.

Anfallsspel

Spelarlyftet; Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspel

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

2 grupper.

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.

Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Grepp - höga bollar

(Endast för målvakter)

Tid 10 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.

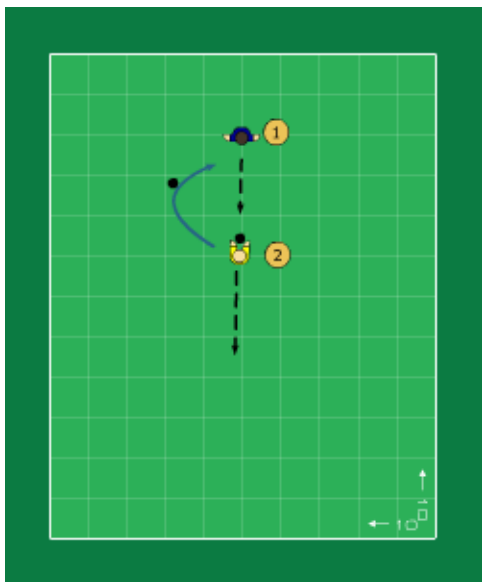
Inläring:

Upphoppsteknik

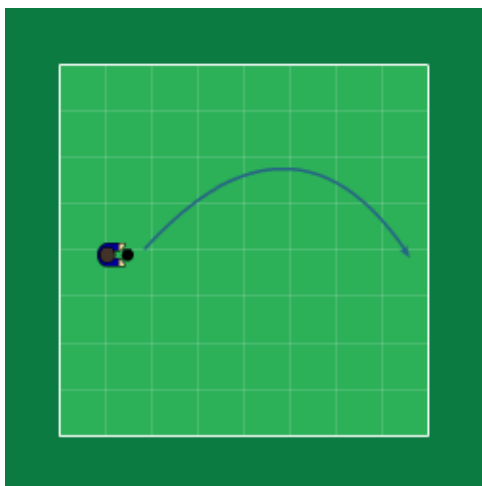
Variationer:

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.



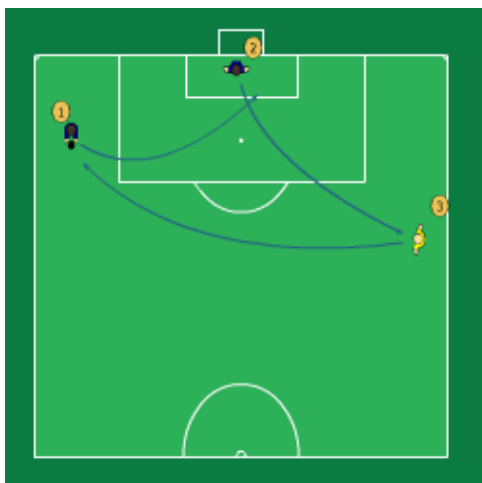
Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. Instruktion - utspark, halvvolley
 (Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:
 Genomgång Utspark
 Visa utförandet

Inläring:
 - Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen, - Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken, - Tag några steg framåt (inte för små steg), - Släpp bollen och skjut med sträckt vrist efter det att bollen studsat i marken, - Träffa bollen på undersidan, - Skottbenet skall pendla i en rak bana, - Fullfölj sparken ordentligt.

Variationer:



Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. Igångsättning av spel
 (Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:
 3 mv.

Inläring:
 mv. 1 kastar/skjuter ett inlägg på mv.2. mv.2 greppar och gör ett utkast till mv.3. mv.3 greppar och skjuter en utspark till mv. 1. etc.

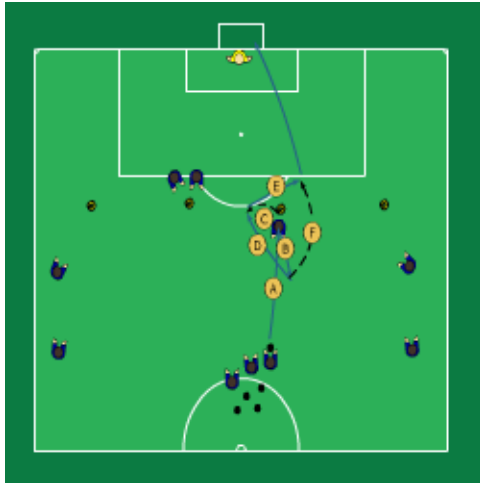
Variationer:
 byt positioner

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Anfallsspel
Spelarlyftet; Anfallsvapen 4-3-3 - Överlapp, inlägg och väggspel
 (För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

**Kommentar:**

2 grupper. 2 planhalvor.

Organisation:

10 spelare + mv på en planhalva.

Mf väljer bland 2 alt:

Alt 1 (Fig 1) Väggspele centralt: A. Uppspel på fw som (B) spelar tillbaka till mf. C. Fw ställer upp för väggspele. D. Mf väggspele och tempoväxlar (F). Fw väggspele tillbaka (E) och mf avslutar. Alt 2 (Fig 2) Överlapp och inlägg: A. Imf spelar ut på yfw som tar emot och utmanar (B) sin back inåt i planen. Yb tar överlappslöping (D) och får bollen i djupled (C). Yb driver neråt (E) och slår inlägg (F) mot 1:a eller 2:a stolpen eller mot straffpunkten.

Kör både från hö och vä. Stora koner som backlinje.

Positionsanpassad övning.

Inläring:

Alt 1: 1. Efter fw's mottagning rörelse i sidled för att skapa en bra vinkel för väggspele. 2. Fw håll ögonkontakt med boll och bollförare samt 3. mf tempoväxlar efter passning.

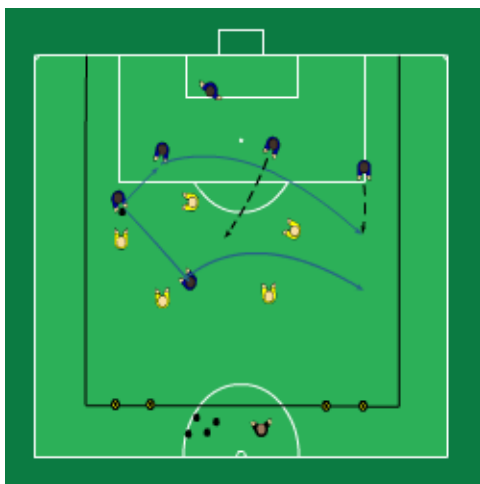
Alt 2: 4. Utspelet från mf till yfw skall vara på spelaren som drar sig från sin back för att kunna vända upp och utmana 5. Yfw utmanar inåt i planen för att skapa yta på kanten och yb. 6. Passningen på kanten skall vara framför yb så att han kan ta med sig bollen i farten.

Variationer:

Inför efter hand passiva till aktiva försvarare. Turas om att anfalla och försvara

**AVSLUTNING**

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

**Anfallsspel**

Spelarlyftet; Anfall mot försvar (planhalva): 4-1:2-3

Överlapp, inlägg och väggspele

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

2 grupper. 2 planhalvor

Se även Beskrivningen för "Spelsystem 15-åringar"

Organisation:

5 mot 5 spelare + mv på en knapp planhalva (ca b:45*d:40m), 1 stort mål, 2 små mål.

Defensiva spelare: 4 backslinje (alternerande mb) och 1 balansspelare

Offensiva spelare: 3 fw + 2 off mf + 1 uppgivare (tränaren)

Positionsanpassad övning.

Starta spelet från uppgivare och spela tills bollen är död.

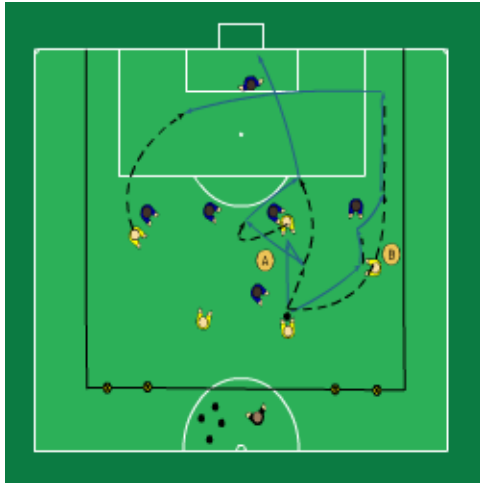
Mf-spelare i båda lagen turas om i de olika uppgifterna.

Offside gäller!

Inläring:

Fokus på anfallsspele. Offensiva laget tränar på anfallsspele på motståndarnas planhalva (anfallsvapen) (Fig 2) och det defensiva laget tränar på anfallsspele på den egna planhalva (speluppbyggnad) (Fig 1). Se vidare Spelsystem 15 åringar (4-1:2-3).

Def. spelare (Fig 1):



Speluppbyggnad: I huvudsak med låg risk dvs korta uppspel.
 1. Passning till balansspelare som vänder på spelet.
 2. Tillbakaspel till närmsta mb som vänder på spelet.
 Se vidare övning "Speluppbyggnad 4-3-3".

Off. spelare (Fig 2):
 Anfallsvapen: Instick och 1 mot 1.
 4. Väggspele centralt (A)
 5. Överlapp och inlägg på kanten (B)
 Se vidare övning "Anfallsvapen överlapp, inlägg och väggspele"

Variationer:

Fysisk träning

Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Utanför planen.

Organisation:

Nedjogning 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. 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	Deltagande *	
	Innan	Efter
Spelare:		
Spelarlyftet, Spelare/Ledare	<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).