



Träningsprogram

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

Öppna kommentarer

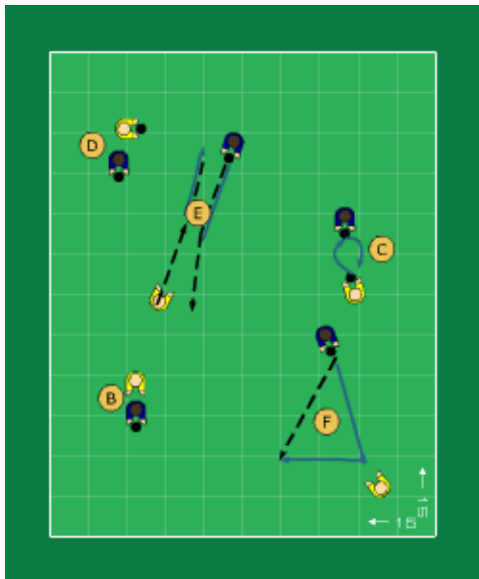
Zonlagsträning Spelarlyftet
Syfte: Spelsystem 15-16 år, Försvarsspel: Markeringsförsvar - Kombinationsmarkering
Mv syfte: Igångsättning av spel
Se även beskrivning "Spelsystem för 15-16 åringar".

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 60 min. Deltar därefter i spelet.
Börja träningen med en teoretisk genomgång av spelsystem med betoning på försvarsspelet. Kan förstärkas genom skuggspel (passivt försvarsspel) 11 mot 11.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

Spelarlyftet; Enkel bolldrivning

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Alla spelare tillsammans. Inledande och stegrande uppvärmning.

Organisation:

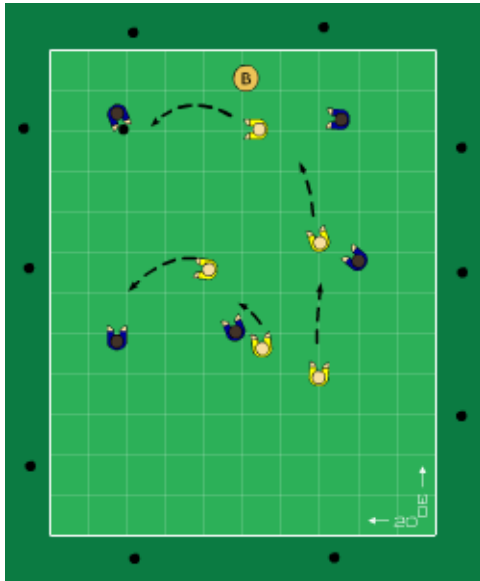
Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.
Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.
Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

Inläring:

Allmän teknik vid drivning:
1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)
2. Höj 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)

Försvarsspel

Spelarlyftet; Passningsräkning - Markering

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

2 grupper.

OBS! FÖRSVARSSPEL!

Betona och fokusera på sortering och markering av närmaste spelare eller den totallösning som ger laget kortast markeringstid.

Organisation:

Passningsräkning 5 mot 5. Träna markering med man-man markering samt "fri markering" - sortera.

Rektangulär yta 30*20m utan mål.

Många bollar vid planen. Inspark när bollen går död.

Inläring:

Instruera samt prata om för- och nackdelar med de olika sätten att markera.

Man-Man markering (Markera samma spelare hela tiden):

1. Vid bolförlust, leta upp "din spelare" och markera

2. Välj rätt markeringsavstånd

+: Enkel ansvarsfördelning

-: Mycket onödigt löpande

"Fri markering" - Sortera (Markera "rätt" spelare i ett helhetsperspektiv)

3. Vid bolförlust, leta upp "rätt spelare" och markera

4. Vad som är "rätt spelare" att markera är en sammanvägning av följande parametrar:

4.1: Ofta är det den närmaste spelaren

4.2: Den spelare som ger laget den kortaste tiden tillsammans att markera alla motståndare som behöver markeras.

4.3: Den spelare som har den farligaste positionen

5. Det är en fördel att hela tiden ha en överblick/samlad bild av var motståndarna befinner sig för att snabbt kunna fatta beslut om vem du skall markera.

+: Snabbare att komma i markering för helheten

-: Svårare att veta vem man skall markera.

Frys och visa på bra markeringslösningar!

Variationer:

Moment 1: Man-Man markering, 2*3 min, byt spelare att markera efter varje gång

Moment 2: "Fri" markering - Sortera, 2*3 min

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:

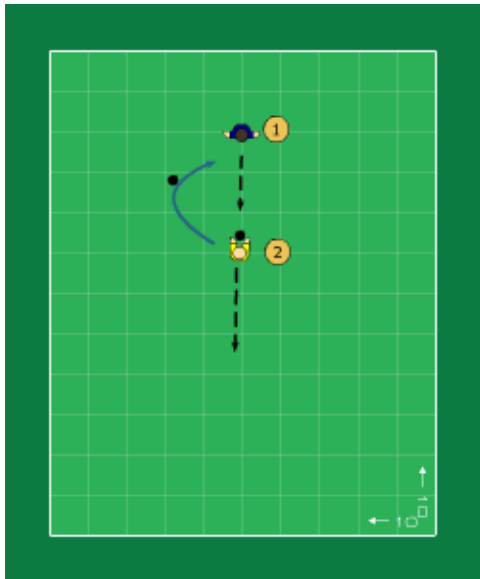
Upphoppsteknik

Variationer:

Börja gärna med några bollar på fötterna, breddsda - 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:

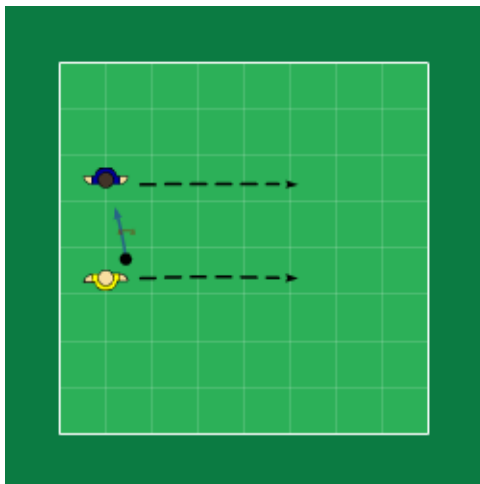
Noga med greppet

Variationer:

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

Variera kasten, höga - låga.



Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. Instruktion - utkast
 (Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

Genomgång Utkast

Visa utförandet

Inläring:

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen, -Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen, - Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm, - Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen, - För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt, - Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen, - Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt, - Styr bollen med fingertopparna.

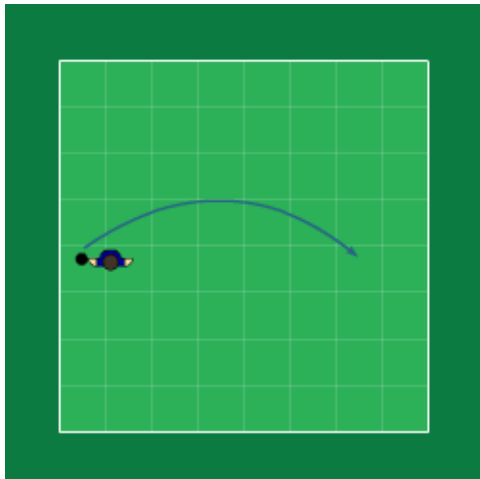
Variationer:

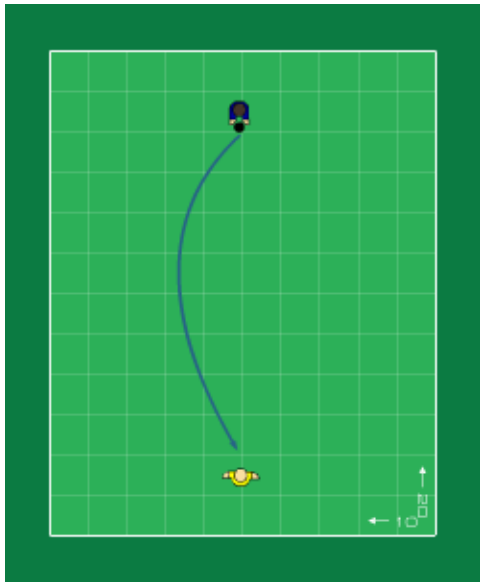
Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. utkast
 (Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

2 mv.

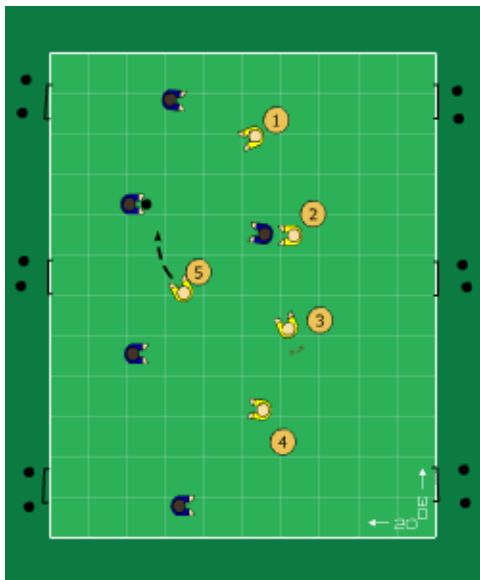


**Inläring:**

Mv. står 15 - 20 m från varandra. Och kastar till varandra. Var noga med instruktionspunkterna, använd inte för mycket kraft.

Variationer:**HUVUDEL**

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

**Försvarsspel****Spelarlyftet; Smålagsspel - Kombinationsmarkering**

(Endast för utespelare)

Tid 30 min

Kommentar:

2 grupper!

Organisation:

Spela 5 (4+1) mot 5 (4+1) med 6 mål. Bredd 30 * längd 20m. Träna backlinjens försvarsspel med kombinationsmarkering, dvs en kombination av man-man markering och zonmarkering, och alternerande innerbackar. En mittback markerar och en tar djup. Spela 3-4 min matcher. Byt positioner mellan matcherna.

Inläring:

Kombinationsmarkering är en kombination mellan zonmarkering och man-man markering. Beroende på situation tillämpar du resp. markeringsmetod. Grundregeln är att du markerar spelaren i din zon men ju närmare mål man kommer desto mer man-man markering blir det.

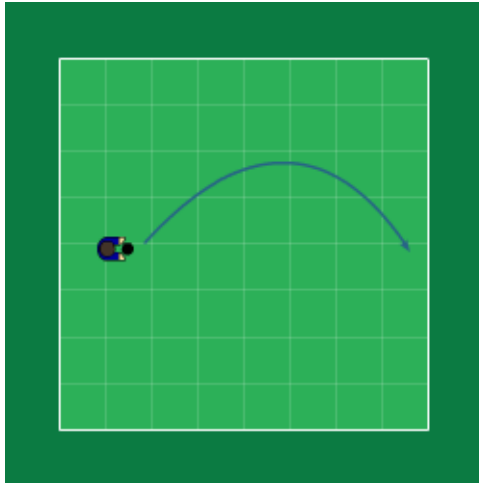
1. Spelare 5 pressar/styr bollföraren, gärna från sidan så att det underlättar backlinjens markering.
 2. Spelare 1 markerar spelaren i sin zon. Om bollen spelas ut till YB skall spelare 1 vara så nära att han kan sätta press direkt.
 3. Spelare 2 (1:a mb) närmarkerar spelaren i sin zon.
 4. Spelare 3 (bortre mb eller 3:e back räknat från bollsidan) täcker och ger understöd till spelare 2 samt ansvarar för djupet.
 5. Spelare 4 avståndsmarkerar spelaren i sin zon samtidigt som han/hon täcker ytan runt sig och bortanför sig.
 6. Om anfallande spelare byter plats byter försvarare markeringsuppgift om situationen medger det. Om det är nära mål och tiden knapp så behåller man sin markering.
 6. Markeringsavstånd (Närmarkering, Avståndsmarkering)
- Frys och visa på bra markeringslösningar samt ge spelarna begreppen press, understöd, täckning, markering, zonmarkering, man-man markering och markeringsavstånd.

Variationer:

Inför ev. offside för att underlätta försvarande lags uppgifter.

Målvaktens teknik**Spelarlyftet; Mv. Instruktion - utspark**

(Endast för målvakter)



Tid 10 min

Organisation:

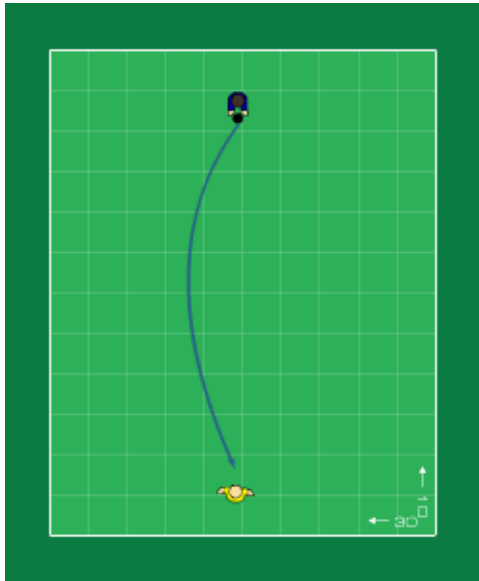
Genomgång Utspark
Visa utförandet

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 direkt i luften, - Träffa bollen på undersidan, - Skottbenet skall pendla i en rak bana, - Fullfölj sparken ordentligt

Variationer:

Vid halvvolleyutspark träffar man bollen strax efter det att bollen studsats i marken, i övrigt samma instruktion.



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Utspark

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

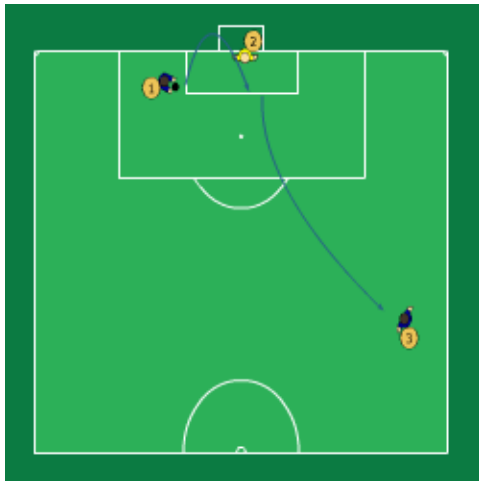
Organisation:

2 mv.
Målvakterna står 25 - 30 m från varandra. sparkar till varandra.
Träna både hel och halvvolley

Inläring:

Noga med tekniken, sparsam med kraften.

Variationer:



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Igångsättning av spel genom utkast

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

3 mv. ett mål
mv1 kastar in en boll i straffområdet. Mv 2 hoppar upp / springer och fångar bollen och gör ett utkast mot mv.3 så snabbt som möjligt.

Inläring:

Mv skall höras när han/hon agerar.

Variationer:

Byt mv efter 7-8 kast

AVSLUTNING

Varaktighet: **Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min**

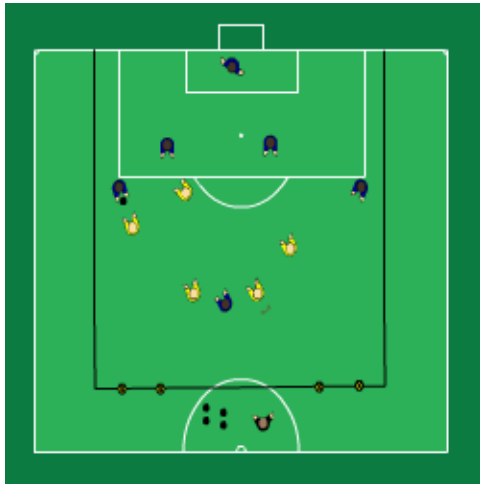
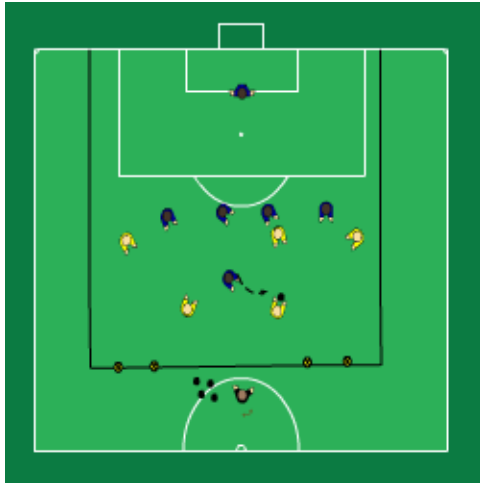
Försvarsspel

Spelarlyftet; Försvar mot anfall (planhalva) -

Markeringsförsvar: Kombinationsmarkering

(För utspelare och målvakter)

Tid 30 min

**Kommentar:**

2 planhalvor.

Organisation:

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

Def. spelare: 4 markerande backar och 1 balansspelare

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

Positionsanpassad övning.

Starta spelet från uppgivare och spela tills bollen är död.

Offside gäller!

Inläring:

Fokus på försvarsspel. Off laget tränar på försvarsspel på motst. planhalva (Fig 2) och det def laget tränar på försvarsspel på den egna planhalva (Fig 1). Se vidare Spelsystem 15-16 åringar (4-1:2-3).

Metod i försvarsspel: Markeringsförsvar med kombinationsmarkering.

Def. spelare (Fig 1):

1. Yb markerar yfw. På bollsidan är det närmark och på andra sidan avståndsmark.
2. En av mb markerar centern. Oftast är det den närmaste mb (på bollsidan) som mark.. Den bortre mb ansvarar för djupet och har den täckande uppgiften.
3. Om bollen byter sida så byter i regel mb arbetsuppgifter (s.k. alternerande innerbackar).
4. Byter anfallsspelarna position så lämnar man (om möjligt) över mark.uppgiften (zonmark). Ju närmare målet man kommer desto mer man-man mark.

Off. spelare (Fig 2):

5. Mark. sin spelare i lagdelen.
6. Central fw styr spelet åt ena kanten.
7. Fw på bollsidan (1) pressar.
8. Fw på icke bollsidan (2) flyttar in och ner och avståndsmark sin spelare.
9. Fw backar så långt att motståndarna kan starta sin speluppbyggnad via backlinjen.

Variationer:**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 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 upprening bör du komma längre ut.

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).