



Träningsprogram

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

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel: Anfallsvapen - Inlägg
 Syfte mv: Grepp - Upphoppsteknik

Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Förutsättningar: 32-40 spelare/plan + 4 mv, 16-20 spelare/planhalva, 8-10 spelare/träningsgrupp/ledare, 4 tränare + mv-tränare, 4 mål/plan.

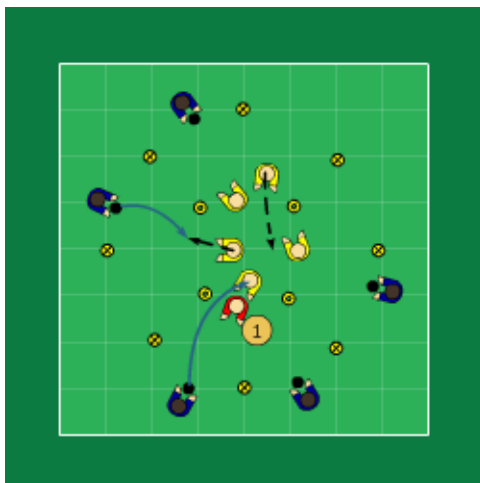
Inledning: Upprop och indelning av grupper sker 10 min innan träningstid och utanför plan.

Avslutning: I samband med nedvarvning så utvärderas träningen i 10 min. Ställ 2 frågor till spelarna:

1. Är du nöjd med träningen?
2. Är du nöjd med din egen insats under träningen?

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

Spelarlyftet; Teknikcirkel - Inriktning nick och volley
 (Endast för utespelare)

Tid 25 min

Organisation:

Cirkel m ca 15 m diameter. Liten kvadrat i mitten.
 Del 1: Passningar 2 och 2 under rörelse i cirkeln - 5 min
 Del 2: Hälften av spelarna inne, hälften utanför m boll. Spelare utanför kastar (underarmskast eller inkast) till mötande spelare i cirkeln. Ca 1-1,5 min arbete därefter byte. Totalt ca 20 min.

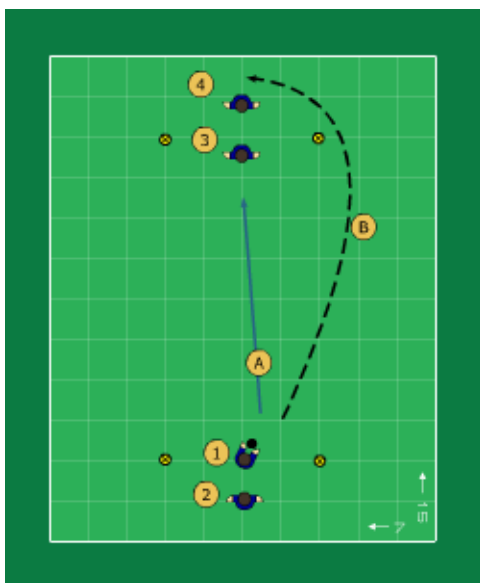
Inläring:

Volley:

1. Titta på bollen
2. Ren bollträff.
3. Använd alltid båda fötterna.
4. V-löpning med tempoväxlning från kvadrat och ut.

Nick:

5. Titta på bollen.
6. Händerna i huvudhöjd ("bryt en pinne").
7. Timing i upphopp. Nå bollen alldeles efter du nått din högsta punkt och är på väg ner.
8. Upphopp först, fäll överkropp (bocka) efter det
9. Träffa bollen med pannan
10. Snärta med nacken

**Variationer:**

Moment 1: Kast - Helvolley breddside 1 tillslag.

Moment 2: Kast - Helvolley vrist 1 tillslag.

Moment 3: Kast - Helvolley vrist 1 tillslag med fäld överkropp.

Moment 4: Kast - Nick med fötterna på marken

Moment 5: Kast - Nick, upphopp m båda benen (jämfota

stillastående)Moment 6: Kast - Nick, upphopp m ett ben

Moment 7: Kast - Nickduell

Variera moment 5 och 6 med försvarare (spelare 1) istället för koner.

Målvaktens teknik**Spelarlyftet; Mv. Grepp - Kolonn**

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

3-5 mv.

A. mv 1 lägger ned bollen på backen, träffar mv 3.

B. mv 1 springer och ställer sig bakom 4

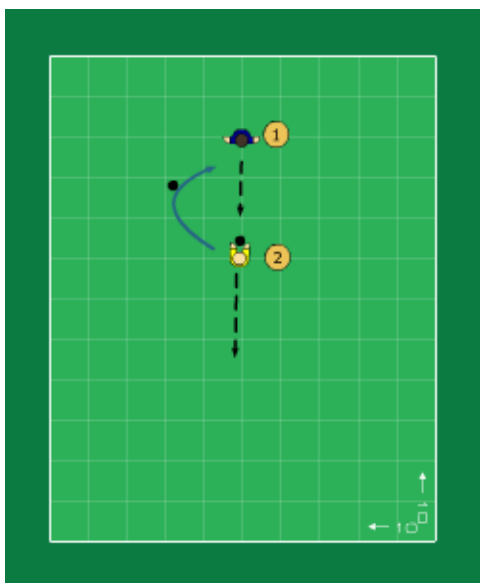
B. mv 3 lägger ned bollen och träffar mv 2. etc.

Inläring:

1. Stå rätt, utgångsställning. 2. Rätt greppteknik

Variationer:

byt ut skottet mot kast

**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, breddside - 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. Höga bollar - 3 punkter**

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

Jobbar 2 o 2. 1 kastar en hög boll mot mitten i kvadraten. 2 hoppar

upp och greppar. returnerar bollen till 1. 1 kastar en ny hög boll

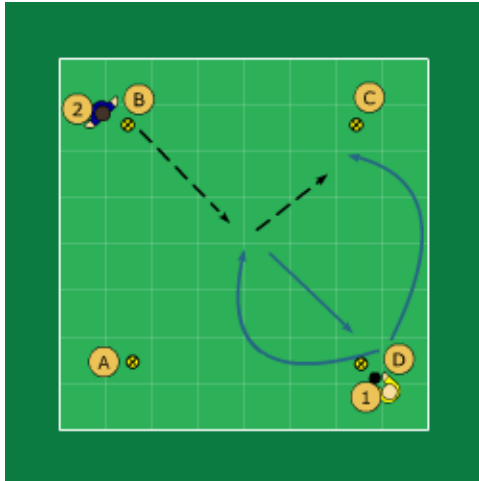
mot kona C, 2 greppar o returnerar boll. 1 kastar en ny hög boll

mot kona A. 2 greppar o returnerar boll kastar en hög boll mot

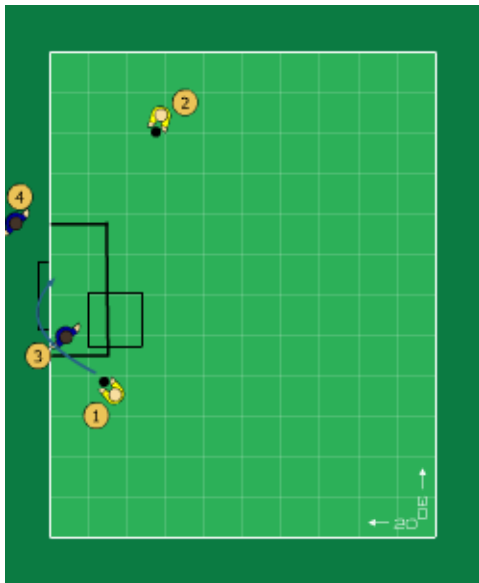
kona B. 2 greppar. Byt uppgift mv 2 kastar 4 gånger mot mv 1.

Inläring:

Upphoppsteknik mot olika ytor

**Variationer:**

Mv. tr går in i kvadraten och "stör lite"

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Höga bollar - kort/lång**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

1 kastar en hög boll mot bortre delen av målet. 3 backar och fångar bollen. Direkt kastar 2 mot bortre ytan. 1 ställer om rör sig mot bakre ytan och greppar bollen. Lugnt tillbaka till utgångsläget, ny omgång. 5 ggr. mv. byte.

Inläring:

Upphoppsteknik mot bakre ytan

Variationer:

Byt målvaktspår och kastare

Fysisk träning**Spelarlyftet; Balans och koordination**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Använd "Trampa tårna". 2 och 2, hålla i varandra händer och försök trampa kompiserna på fötterna.

Organisation:

Balans- och koordinationsövningar finns i många olika varianter. Välj bland:

1. Knäövningar (se separat häfte)
2. Trampa på tårna
3. Brottning
4. Hoppa bock
5. Snabba fötter - snabbhetssteg eller annat
6. Häckhoppning eller löpning
7. Kullerbytta
8. Glidackling ...

Inläring:

Syftet är att stärka fotbollsspelarna balans och koordination. Det finns idag ett stort behov av detta då det ofta är eftersatt i skolan och i barnens fritislek.

Variationer:

Använd den egna fantasin!

HUVUDEL**Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min****Anfallsspel****Spelarlyftet; Inlägg avslut**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min**Kommentar:**

Kräver yta som storleken av ett straffområde. Kör med mål på mittlinjen. 1 grupp kör denna övning medans 2:a gruppen kör den andra inläggsövningen.

Organisation:

4 grupper. 2 spelare/försök. Inlägg från varannan sida mot straffpunkten. Avslutare går på retur, hämtar boll och blir inläggare nästa gång. Byt sida efter en stund.

Inläring:

Inläggare:

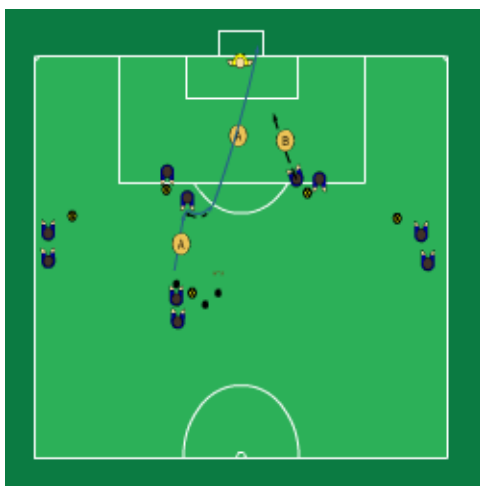
1. Ta med bollen och slå inlägget i fart
2. Titta upp innan inlägget (leta fw)
3. Titta på bollen vid tillslaget
4. Timing (lura ej fw)

Avslutare:

5. V-löpning diagonalt mot bollen
6. Titta på bollen vid tillslaget
7. Styr in bollen (ta i lagom hårt).
- 8 Avsluta med huvud, fot eller annan lämplig kroppdel på ett tillslag

Variationer:

Variera inlägg: Tidiga inlägg, sena inlägg, snett inåt bakåt, på marken eller i luften

**Anfallsspel****Spelarlyftet; Hattrick inlägg**

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min**Kommentar:**

Kräver 2/3-dels planhalva. Anfall mot kortlinjen (ordinarie straffområde).

Organisation:

5 grupper med 2 spelare i varje + mv. 3 st avslut/anfall (Del 1-3/anfall).

Del 1.

- A. Uppspel från mf till fw som vänder och skjuter,
- B. 2:a fw går på retur

Del 2.

- C. Fw löper ur straffområdet igen och mottager ytterligare ett uppspel
- D. tillbakaspel till mf som vänder ut mot en av kanterna
- E. Ymf driv ner på kant och slår inlägg mot
- F. v-löpande fw, en på 1:a stolpen och en på 2:a stolpen. Bortre ymf fyller på.

Del 3.

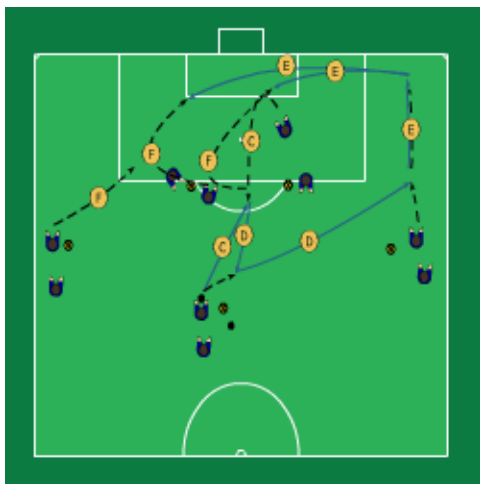
- G. fw och ymf löper ur straffområde igen. Fw mottager ytterligare ett uppspel från mf
- H. Mottagning och utlägg på ymf på den andra kanten
- I. Ymf driv ner på kant och slår inlägg mot
- J. V-löpande fw, en på 1:a stolpen och en på 2:a stolpen

Efter slutförd runda roterar spelarna 1 steg medurs.

Inläring:

Forward:

1. Positioner vid inlägg 2 spelare: 1:a resp 2: stolpen



2. Fw korslöp/V-löp
3. Titta på bollen
4. Styr bollen (ta i lagom mycket) Inläggare:
5. Ta med bollen med fart
6. Timing (lura inte fw)
7. Lågt inlägg mot 1:a stolpen
8. Högt inlägg mot 2:a stolpen

Variationer:

Variera inlägg: Tidiga inlägg, sena inlägg, snett inåt bakåt

**AVSLUTNING**

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

**Anfallsspel****Spelarlyftet; Inläggsspel med korridorer**

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Organisation:

Planstorlek: 1 planhalva. Spela 6/8 mot 6/8 + 2 mv + 2-4 inläggsspelare. Endast inläggare i kantonerna. Byt korridorspelare efter hand.

Inläring:

Avslutare:

1. Positioner vid inlägg: 1:a stolpen, 2:a stolpen, straffpunkten och andra våg.
2. Kom med fart mot bollen (tempoväxla)
3. Titta på bollen.
3. Vid låga inlägg och mot 1:a stolpen avsluta direkt på ett tillslag. Styr bollen (ta i lagom hårt)
4. Vid höga inlägg mot bortre stolpen använda upphopp med ett ben och nicka ner bollen (gärna snett bakåt)

Försvarsnick:

5. Försök att nicka bollen snett upp i planen och ut mot kanterna. Vid låga inlägg och mot 1:a stolpen så blir det naturligt mot den sidan inlägget kom ifrån. Vid höga inlägg mot bortre så blir det gärna mot andra sidan (förlängning).
 6. Hoppa först för att åtminstone "nolla" nickduellen.
- Inläggare: Välj bland tidiga inlägg, sena inlägg eller snett inåt bakåt. Inlägg efter marken eller i luften.

Allmänt: Använd spelvändning för att komma till inlägg. Utspel skall ske framför inläggare.

Variationer:

Börja med att endast tillåta mål via inlägg från kantzonerna. Variera med inget till aktivt försvarsspel i kantzonerna. Övergå till fritt spel och att låta spelare löpa ut i zonen för inlägg. Om man vill träna och fokusera på nickmomentet kan man starta övningen med ett långt uppspel eller utkast i luften där fw och back inleder med en nickduell.

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 upprepnig bör du komma längre ut.

Deltagare

Senast ändrad: 2008-05-09

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 checked="" type="checkbox"/>
Spelarlyftet, Zonutvecklare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

*) X betyder "Ja, skall delta" (innan träningen) och "Deltagit" (efter träningen).