



## Träningsprogram

<b>Gjort av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
<b>Datum</b>	2008-04-27
<b>Tid</b>	16:30
<b>Plats</b>	Göteborg
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F17-18, P17-18

## Kommentar

Spelarlyftet Talangträning

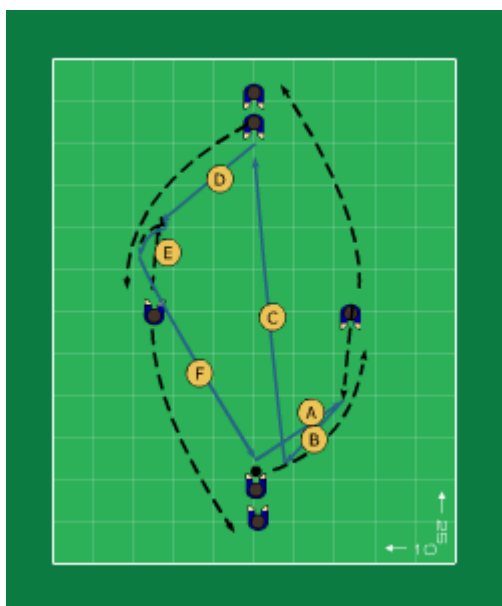
Syfte: Anfallsspel: Avslut - Instick (Instick=Djupledspassning efter marken in bakom motståndarnas backlinje)  
Syfte mv: Teknik - Friläge, djupledsboll

## Dolda kommentarer

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; Passningskolon djupled

(Endast för utespelare)

**Tid** 25 min

**Kommentar:** Jobba i planens längdriktning.

**Organisation:** 5-8 spelare i två led mot varandra med 2 mötande spelare (1 på varje sida). Moment 1: Driv bollen och lämna över mellan leden utan mötande spelare (i uppvärmningssyfte) Moment 2: A. Back spelar upp på mötande (y)mf B. Tillbakaspel C. Uppspel från back till fw som tar emot. Moment 3: D. Back spelar upp på mötande (y)mf E. Mf vänder upp och F. spelar upp på fw. Mötande (y)mf möter alltid i vinkel och sidställd. Använd 1-2 tillslag. Rotera 1 steg i samma riktning som backen passar mf.

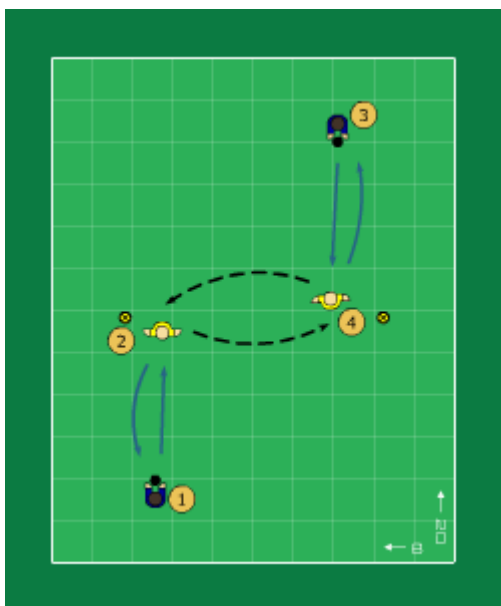
**Inläring:** Mf: 1. Möt i vinkel och sidställd för att snabbt kunna vända upp samt att ha god överblick över omgivningen. 2. Timing. Värdera om passningsläggaren kommer att använda 1 eller 2 tillslag. Back: 3. Spela passningen på rätt fot och i rätt vinkel. 4. Prata med passningen "ryggen" eller "vänd upp" Fw: 5. Mottagning nära kroppen (om 2 tillslag)

**Variationer:** Variera avstånd och med bollen efter marken och i luften. 1-2 tillslag efter förmåga och hårdhet i passningar.

### Målvaktens teknik

#### Spelarlyftet; Mv. Grepp - sidled

(Endast för målvakter)

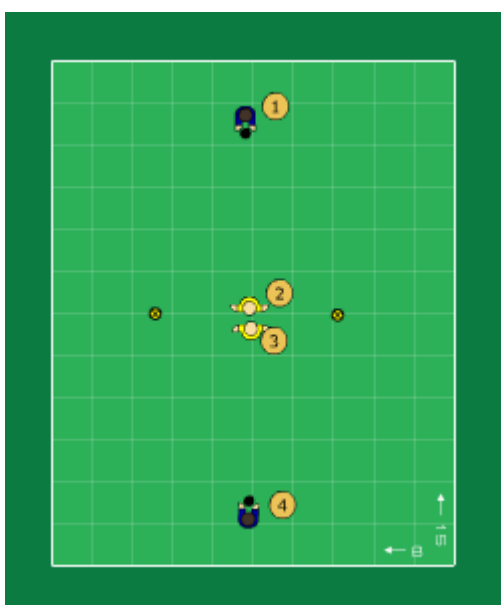


**Tid** 5 min

**Organisation:** 4 mv. 1 skjuter halvvolley på 2. 3 skjuter halvvolley på 4. 2 o 4 returnerar boll med kast. Byter sedan plats genom en sidledsförflyttning och vridning 180 grader. Nytt skott Byt Mv

**Inläring:** Rätt balans

**Variationer:** Kast om det är svårt med halvvolley



**Målvaktens teknik**

**Spelarlyftet; Mv. Grepp - brottnig**

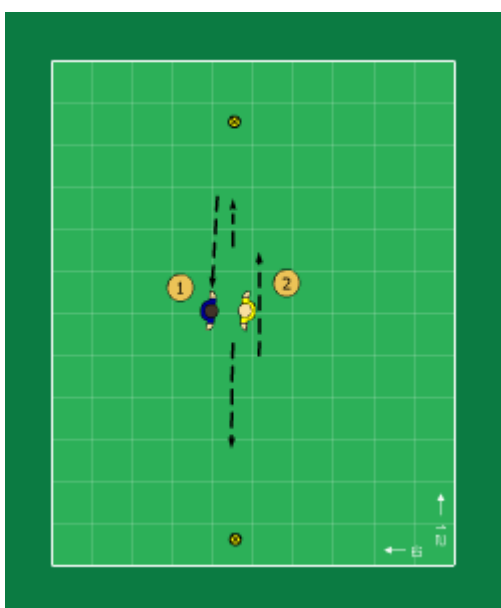
(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:** 4 mv. 2 o 3 står och brottas lite, bröst mot bröst. Vid signal från mv.tr. vänder dom sig om mot skytt och får skott från 1 resp. 4. Upprepas 6-8 ggr. byt mv.

**Inläring:** Balans

**Variationer:**



**Målvaktens teknik**

**Spelarlyftet; Mv. Spegeln**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:** 2 o 2. utan boll. ansikte mot ansikte max 1 m. mellan. mv 1 Förflyttar sig valfritt i sidled fram o tillbaka inom 12m. mv 2 skall följa med i förflyttningar. max 30 sek. byt uppgift

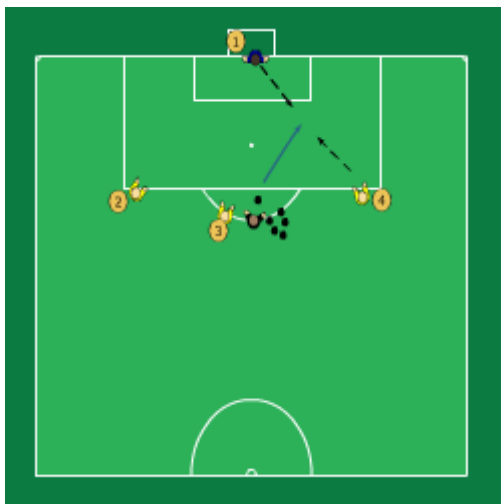
**Inläring:**

**Variationer:**

**Målvaktens teknik**

**Spelarlyftet; Mv. Aggressivitet**



**Målvaktens spel****Spelarlyftet; Mv. Djupledsboll**

(Endast för målvakter)

**Tid** 15 min**Kommentar:** Placera målen på mittlinjen mellan mittflaggan och mittpunkten.**Organisation:** Mv.tr slår boll. 3 alternativ. Djupledsboll till 2 el. 4 eller kort till 3 som dribblar mot mål. 6 -8 avslut per mv. Byt**Inläring:** Rätt teknik vid friläge**Variationer:****Anfallsspel****Spelarlyftet; Avslut - Instick**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 15 min**Kommentar:** 2 mv eller 1 mv separat med mv instruktör. Kräver 2/3-delar av en planhalva. Placera målet på kortlinjen.**Organisation:** 10 spelare + mv i 4 grupper på 2/3-dels planhalva. Mf väljer bland 3 alternativ: Alt 1: A. Uppspel på fw som spelar tillbaka till mf. B. Mf medtag snett framåt och därefter C. instick mellan innerbackar i vinkel. D. Fw avslutar. Alt 2: E. Utspel på ymf som F. spelar tillbaka (gärna på ett tillslag) varefter han löper i djupet. G. Mf sticker ner den i djupled mellan ib och yb. H. Inlägg och avslut eller eget avslut. Inlägg antingen mot 1:a eller 2:a stolpen (2 fw) eller snett inåt bakåt på mf. Alt 3: Samma som alt 2 fast på andra kanten. Backlinje av stora koner. Efter sitt försök byter man position med den man passade.**Inläring:** Alt 1: 1. Mottagning av mf snett framåt (2 tillslag) för att skapa en bra vinkel att lägga ner insticket på. 2. Fw håll ögonkontakt med boll och bollförare samt 3. löp för att få bollen snett framåt (raka bollar i djupled rinner ofta iväg till mv) 4. Snabb avslutning med 1-2 tillslag Alt 2 och 3: 5. Utspelet från mf till ymf skall vara på spelaren 6. Följ upp passningen genom löpa med bollen och skapa vinkel för insticket 7. Ymf låter yb komma nära (skapa ytan) innan han släpper tillbaka passningen och tempoväxlar i djupled. 8. 1 tillslag i djupled av mf.**Variationer:** Välj ut en delmängd av alternativen ovan. Styrt ordningen eller låt spelarna själva välja lösning.**AVSLUTNING****Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min****Anfallsspel****Spelarlyftet; Stort spel - instick**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 30 min**Kommentar:** Vilande lag kan köra kvadrat eller titta på.**Organisation:** Spel 7 mot 7 på en hel planhalva med instickszoner. 2 lag spelar - 1 lag vilar. I anfallsspel 3 centrala mf - 2 ymf och 2 fw. I försvarsspel 4 backlinje - 3 centrala mf. Bollen måste komma in i instickszonen innan spelarna. Sök djupledspassningar/instick bakom backlinjen antingen i mitten på fw eller på kanterna via ymf. Mål i samband med instick ger 2 poäng. Övriga mål 1 poäng. Byt lag efter t.ex. 10 min eller vid



mål.

**Inläring:** Sök djupledspassningar/instick bakom backlinjen antingen i mitten på fw eller på kanterna via ymf. Samma instruktionspunkter. Se "Avslut - Instick". Mitten (A): 1. Mottagning av mf snett framåt (2 tillslag) för att skapa en bra vinkel att lägga ner insticket på. 2. Fw håll ögonkontakt med boll och bollförare samt 3. löp för att få bollen snett framåt (raka bollar i djupled rinner ofta iväg till mv) 4. Snabb avslutning med 1-2 tillslag Kanten (B): 5. Utspelet från mf till ymf skall vara på spelaren 6. Följ upp passningen genom löpa med bollen och skapa vinkel för insticket 7. Ymf låter yb komma nära (skapa ytan) innan han släpper tillbaka passningen och tempoväxlar i djupled. 8. 1 tillslag i djupled av mf.

**Variationer:** Variera med att ta bort instickszoner och införa offside. Begränsa ev. till 3 tillslag.

### Fysisk träning

#### Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 5 min

**Kommentar:** Utanför planen.

**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 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. T.ex. stretcha 20 sek i ytterläge, spänn muskeln i 10 seki ytterläge, skaka loss, stretcha igen i ca 20 sek i ytterläget. Nu bör du komma längre ut.

### Deltagare

Spelare			Tränare	
Name	N	M	Name	N
			Spelarlyftet, GFF	<input type="checkbox"/>
			Spelarlyftet, Zonutvecklare	<input type="checkbox"/>

N = Närvarande, M = Målvakt