

### Träningsprogram

<b>Gjort av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
<b>Datum</b>	2008-05-25
<b>Tid</b>	16:30
<b>Plats</b>	Göteborg
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F17-18, P17-18

### Kommentar

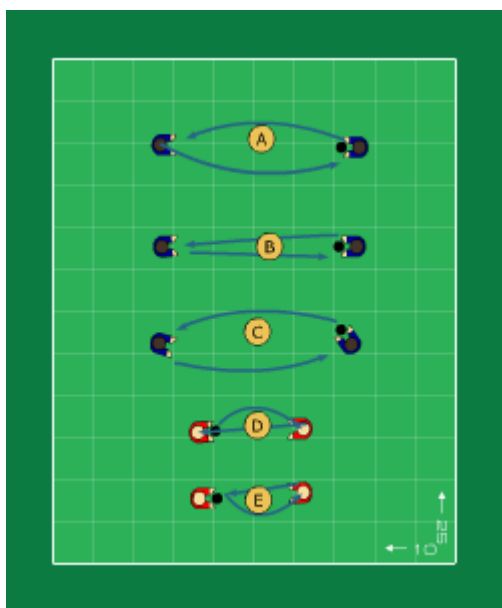
Talangträning Spelarlyftet  
Syfte: Teknik: Skott: Hel- och halvvolley  
Mv. syfte: snabbt komma i rätt position

### Dolda kommentarer

Förutsättningar: 24-36 utespelare + 3 mv fördelat på 3 träningsgrupper (8-12 spelare). 1 huvudinstruktör + 3 ass. ledare+mv-instr. 4 mål/plan. Alla övningar visas av huvudinstruktören och körs parallellt.

### UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



### Teknik

#### Spelarlyftet; 2 och 2 - Hel - och halvvolley

(Endast för utespelare)

**Tid** 25 min

**Organisation:** 2 och 2. 1 boll/par. Del 1: Uppvärmning stegring.

Driv boll i begränsad yta samt trixa - 5 min Del 2: Mv-utsparkar dvs kast till sig själv. Avstånd 2-5m Tid 10 min Del 3: Kast och volley. Avstånd 2-3m. Tid 10 min Se variationer nedan.

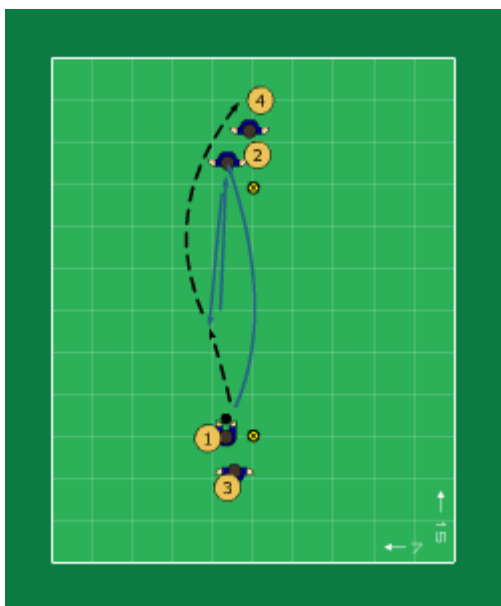
**Inläring:** Helvolley: Träffa bollen på nerväg (innan den nuddar marken). Ger ofta lite överskruv och båge på bollbanan.

Halvvolley: Träffa bollen på uppväg (ofta alldelse efter studs). Ofta oskruvad rak och lägre bollbana. Allmänt: 1. Spänd och stabil fot 2. Avslappnad i ben och pendelrörelse 3. Titta på bollen 4. Luta kroppen aningen framåt 5. Ren bollträff. Ta inte i för mycket. En ren bollträff ger önskad hårdhet och "känns" i hela kroppen 6. Pendla igenom

**Variationer:** Mv-utsparkar: Moment 1(A): Helvolley vrist, anläggning rakt fram, hö+vä fot Moment 2(B): Halvvolley vrist, anläggning rakt fram, hö+vä fot Moment 3(C): Helvolley vrist, anläggning från sidan, hö+vä fot Kast och volley (D, E): Moment 4: Helvolley breadsida, anläggning rakt fram, hö+vä fot Moment 5: Halvvolley breadsida, anläggning rakt fram, hö+vä fot Moment 6: Helvolley vrist, anläggning rakt fram, hö+vä fot Moment 7: Halvvolley vrist, anläggning rakt fram, hö+vä fot Moment 8: Helvolley vrist, anläggning från sidan, hö+vä fot -

### Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. grepp - kolonn, kast



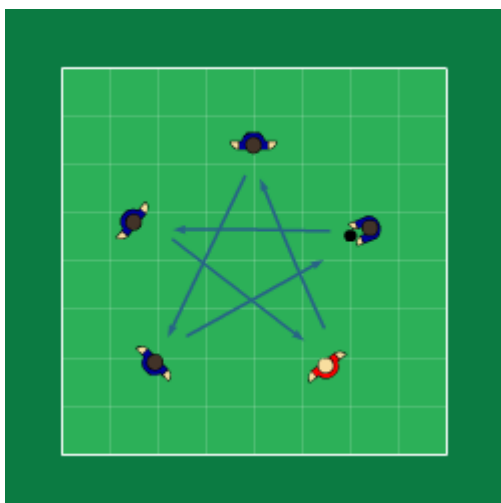
(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:** 10 - 12 meter mellan konorna. 1 kastar till 2. 2 greppar och rullar tillbaka bollen så att 1 kan springa fram och skjuta bollen på ett tillslag mot 2. 1 springer sedan och ställer sig bakom 4. 2 greppar och kastar sedan bollen till 3 som greppar och rullar bollen mot 2. osv.

**Inläring:** Uppvärmningsövning, tränar på grepp och på att göra rätt. fokuserade

**Variationer:**



**Målvaktens teknik**

**Spelarlyftet; Mv. Grepp - Pentagon**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation:** 4 mv. + 1 mv.tr. (man måste vara 5 st, är man inte det får bollen bara gå en annan väg) Uppställda i cirkel. Kastar underarmskast till "gubbe 2" till höger. etc.

**Inläring:** Grepp, utgångsställning. uppfattning

**Variationer:** 1. använd 2 bollar 2. använd 2 bollar. en kastas och en passas men med fötterna 3. använd 3 bollar, 2 kastas och en passas med fötterna 4. sitta ned 1 eller 2 bollar, kasta med två händer över huvudet i samma turordning. 5. Byt håll, riktning



**Målvaktens teknik**

**Spelarlyftet; Mv. Skott - Retur i vinkel**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation:** 4 mv. 1 skjuter ett markskott mot mv2 antingen på hö el. vä sida, så mv2 får slänga sig. Därefter skjuter 3 el 4. beroende på åt vilket håll det första skottet gick. Ex. 1 skjuter åt hö. mv. räddar, snabbt upp och nytt skott från 4. 6- 8 ggr. Byt mv.

**Inläring:** Kom i position - Utgångsställning

**Variationer:**

**Fysisk träning**

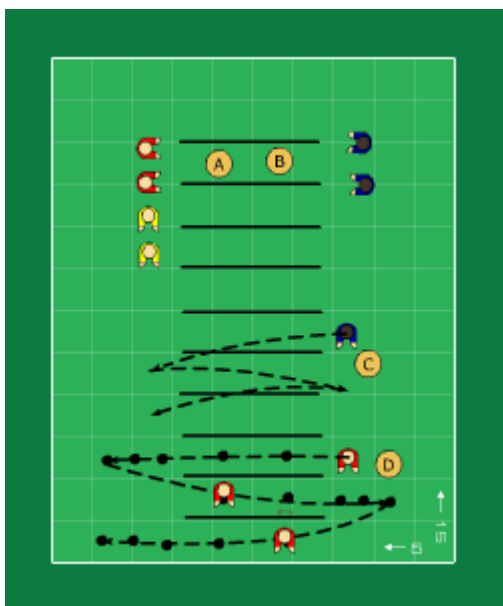
**Spelarlyftet; Snabbhetsstege**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:** Snabbhetsstege. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen.

**Inläring:** Låga och höga snabba knälyft: 1. Hög frekvens 2.

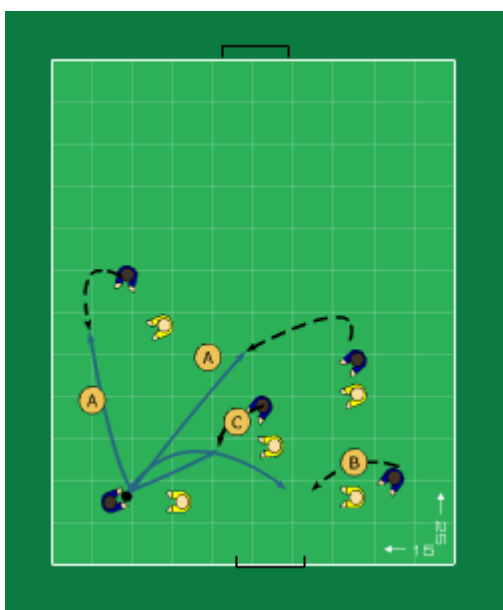


Pendla med armarna Skridskohopp: 3. Inga mellan hopp 4. Djup i knäna 5. Arbete med armarna (balans) Koordinerande isättningar: 6. Snabba lätta fötter 7. Rytmska rörelser 8. Slappna av i rätt muskler

**Variationer:** Moment 1(A+B): Höga snabba knälyft i sidled hö+vå+rakt fram (vi sidan av stegen) Moment 2(A+B): Låga snabba knälyft i sidled hö+vå+rakt fram (på eller vid sidan av stegen) Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (diagonalt över stegen) Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vå-hö, 2 i mitten vä-hö, 3 på vänster sida vä-hö-vå osv.

## HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



### Teknik

#### Spelarlyftet; Volleyspel

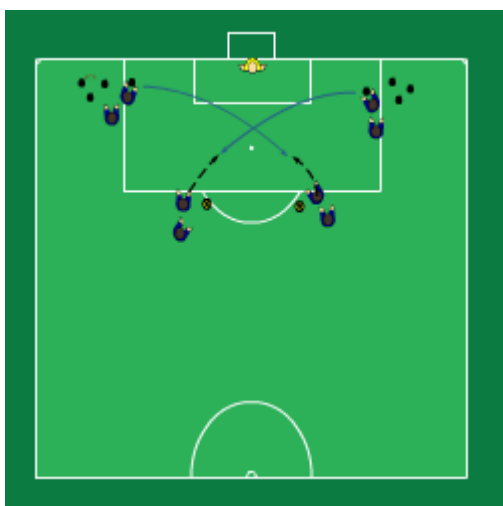
(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

**Organisation:** 5 mot 5 spelare, med eller utan mål. Om 11-manna mål med mv, om 7-manna utan mv. Planstorlek ca. 20-25\*15m. Bollen passas med volleypassningar och fångas med händerna (jfr dopphandboll). Bollförande spelare får ej springa med bollen. Bollförande spelare får ej blokeras. Om passningsräkning 6-8 pass=mål, om riktiga mål så måste bollen passas till annan spelare innan avslut.

**Inläring:** Allmänt: 1. Rörelse och spelbarhet viktigt för att få en bra övning. 2. Om mål sök naturliga avslutslägen. Volley: 3. Variera långa och korta passningar. 4. Halvvolley (A) bra vid låg och snabb igångsättning och flack bollbana. 5. Helvolley (B) bra med bågförmad bollbana när man skall passa över motståndaren. 6. Vrist bra vid längre bollar. 7. Bredsida (C) vid kortare.

**Variationer:** Variera med och utan mål. Variera med avslut på nick eller volley. Använd passningar med hel- och halvvolley med vrist och bredsida samt direktnick i lämpliga lägen. Använd båda fötterna.



### Anfallsspel

#### Spelarlyftet; Volleyavslut

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

**Kommentar:** Målen på kortlinjen.

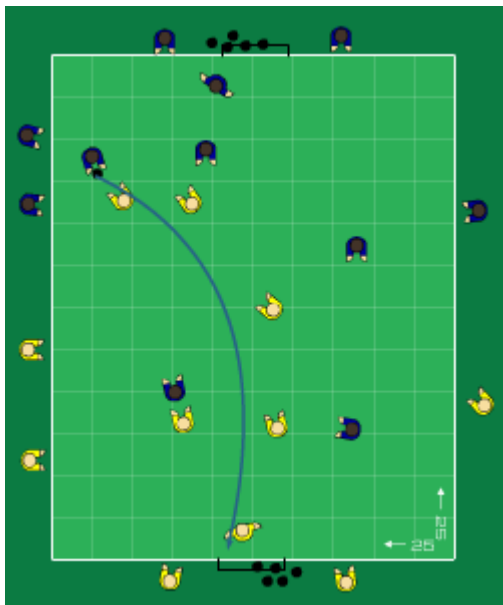
**Organisation:** 8-10 spelare+mv. 1 mål. 4 grupper. 2 spelare/försök. Kort Inlägg/inspel i luften från varannan sida mot straffpunkten. Avslutning på volley med främre och borte fot. Avslutare går på ev. retur, hämtar boll och blir inläggare nästa gång. Byt sida efter en stund.

**Inläring:** Volleyskott: 1. Titta på målet och sedan på bollen 2. Spänd och stabil fot 3. Avslappnad i ben och pendelrörelse 4. Luta kroppen aningen bakåt 5. Ren bollträff. Ta inte i för mycket. En ren bollträff ger önskad hårdhet och "känns" i hela kroppen 6. Pendla igenom

**Variationer:** Moment 1: Volleyskott med främre fot, hö och vä  
Moment 2: Volleyskott med bortre fot, hö och vä  
Variera volleytillslag med hel- och halvvolley med vrist eller breddsida.  
Variera med att kasta bollen och på kortare avstånd (istället för inlägg) för att minska svårighetsgraden.

## AVSLUTNING

**Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min**



### Anfallsspel

#### Spelarlyftet; Tempospel - Volley

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 25 min

**Organisation:** Planstorlek: ca 25\*35m, stora mål. Spela 4/5+mv mot 4/5+mv. 2 lag spelar, 2 lag vilar alt 3 lag som turas om. 2 min/match. Flygande snabbt byte vid signal. Spelet startar alltid hos bollförande målvakt. Högt tempo. Period 1: 1 poäng för vanligt mål, 2 poäng för mål med volley. alt. bara mål genom volley. Aningen bredare plan öppnar upp för inlägg och volleyavslut. Period 2: Fritt spel.

**Inläring:** Anfallande lag: 1. Kom till skott/avslut snabbt och gärna på volley. 2. Sök rättvänd spelare. Rättvänd spelare=avslut 3. Tillbakaspel ger ofta rättvänd spelare. 4. Snabb anläggning, gärna tåpaj 5. Gå på retur Försvarande lag: 1. Sätt snabb press 2. Hindra motståndare att bli rättvänd 3. Styr/pressa utåt och mot sämsta fot.

**Variationer:** 1. Mv kastar ut bollen. 2. Då bollen går död startas spelet med boll från sidan=duell (används för ökat närmkampsspel och ev. fler volleyavslut).

### 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 sek i 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