



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 100 minuter Målvakter 0 minuter
Datum	2009-04-05
Tid	00:00
Plats	Kviberg/Skatås
Lag/träningsgrupper	F17-19, P17-19

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel: Passningsspel 6 - 1 tillslag

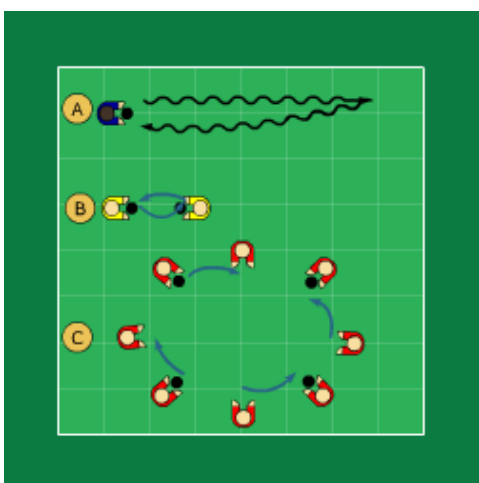
Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Spelarna skall efter träningen behärska ett bra passningsspel med 1 tillslag. För att kunna använda 1 tillslag krävs att du TITTAR UPP INNAN du får bollen. Med 1 tillslag kan du inte vänd upp utan måste passa bollen dit näsan pekar. Det är då en fördel att vara RÄTTVÄND eller HALVVÄND/SIDSTÄLLD. PASSNINGEN HÅRDHET och RIKTNING av gör vilka möjligheter du som mottagare har med 1 tillslag. Det är viktigt att TIDIGT göra sig SPELBAR då det är minst sagt begränsat med tid för bollhållare när denna endast har 1 tillslag.

Förutsättningar: 54 utespelare + inga mv fördelat på 3 st 18-grupper. Varje 18-grupp kan delas i 2 st 9-grupper. 3 instruktörer/plan, Inga stora mål.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 0 min



Teknik

Spelarlyftet; Fotbollsworkout

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Välj ut någon övning ur varje kategori 1-3.

Organisation:

En boll/spelare. Ställ upp spelarena på en linje. Yta: ca 3*20m/spelare.

Del 1: Individuella övningar under framåtrörelse

Del 2: Parövningar

Del 3: Gruppövningar

Se vidare i instruktionsboken för Fotbollsworkout - Fotboll 2000.

Inläring:

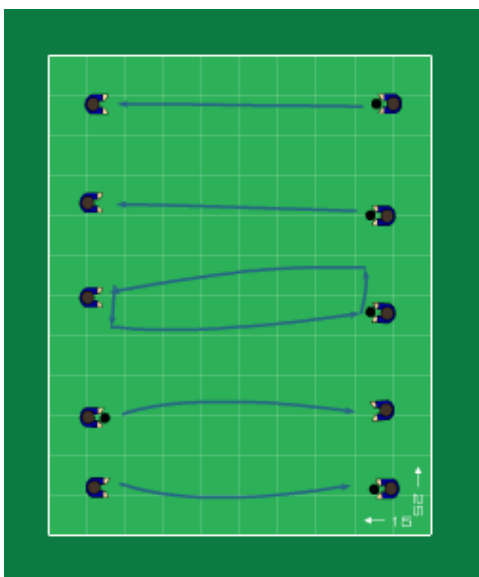
Används t.ex. som stegrande uppvärmning där teknik blandas med balans och koordination.

Variationer:

Del 1(A): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 4)
 Jobba ca 20 m framåt, vändning och därefter 20 m bakåt enligt nedan:
 Moment 1: Fri bolldrivning med hö, vä, insida och utsida
 Moment 2: "V:et in": Suldrag och insidor i v-mönster
 Moment 3: "Zorro ut": Bollen sulas diagonalt framåt och utåt
 Moment 4: "Diagonalen": Tillslag med insidan (diagonalt framåt o bakåt)
 Moment 5: "Rulltrappan": Översteg följt av suldragning inåt och framåt

Del 2(B): Parövningar (DVD Program 5)
 Bollbyte efter 3 repetitioner
 Moment 6: "Vinkelhaken": Suldrag i vinkelmönster
 Moment 7: Samma som "Vinkelhaken" men med insidan foten
 Moment 8: "V-draget": Passningar med utsidorna efter v-mönster
 Moment 9: "Kosacken i par": Tre diagonala suldragframåt-bakåt i v-mönster

Del 3(C): Gruppövningar (DVD Program 6)
 Ställ upp i en ring. Varannan spelare har boll. Halva tiden vä-varv, halva tiden hö-varv.
 Moment 10: "Linjen": Tillslag utsidor och insidor



Teknik

Spelarlyftet; Passningar 2 och 2 - Insida/Utsida

(Endast för utespelare)

Tid 5 min

Kommentar:

Endast Moment 1: 1 tillslag

Organisation:

Passningar 2 och 2.

Del 1: Uppvarvning. Passning och mottagning under rörelse på begränsad yta. Variera hö och vä fot samt insida och utsida. Tid 5 min

Del 2: Stillanstående. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan. Tid 15-20 min

Inlärnig:

Passning: 1. Tillslaget 2. Titta på bollen 3. Hårdhet i passningen
 Mottagning: 4. Nära kroppen (inom kontrollerbart område) för att kunna gå på passning direkt 5. Minska tiden från mottagning till bollen når medspelaren.

Mottagning sidled: 6. 1-2 m i sidled (men inom kontrollerbart område) för att komma ur press

Variationer:

Moment 1: 1 tillslag Insida (bredsidan) - varannan fot. Börja löst och med kort avstånd. Öka hårdhet och avstånd efter hand.

Moment 2: 2 tillslag - Mottagning i sidled m vä insida, passning m hö insida.

Moment 3: 2 tillslag - Mottagning i sidled m hö insida - passning m vö insida.

Moment 4: 2 tillslag - Mottagning i sidled m hö utsida, passning m hö insida.

Moment 5: 2 tillslag - Mottagning i sidled m vä utsida, passning m vä insida.

Moment 6: 2 tillslag - Mottagning i sidled m hö utsida, passning m hö insida.

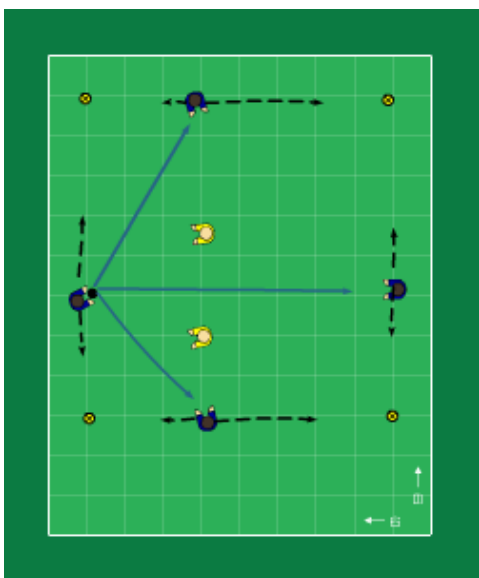
Moment 7: 2 tillslag - Mottagning m hö fotsula, passning m hö utsida.

Moment 8: 2 tillslag - Mottagning m vä fotsula, passning m vä utsida.

Teknik

Spelarlyftet; Kvadrat 4/5 mot 2

(Endast för utespelare)



Tid 10 min

Kommentar:

Försök organisera så att det blir 5 mot 2 och 1 tillslag.

Organisation:

6-7 spelare, 1 boll, Kvadrat 8*8m. 4-5 spelare passar bollen mellan varandra och 2 jagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så byter jagaren med den som missar. Var noga med att hålla er innanför linjerna.

1 tillslag

Inläring:

I övningen tränar man i 1:a hand passningsteknik med 1 tillslag.

1. Spelbarhet. Bollhållaren skall alltid ha 3 passningsalternativ. 2 alt åt sidorna och 1 mellan försvarande spelare.
2. Innan du får bollen måste du titta upp för att se vad du har för passningsalternativ.
3. Ibland hinner du inte titta upp utan måste använda ditt "splitt vision"-seende.
4. Påbörja rörelsen tidigt, gärna i samband med att passningen går. Detta gäller vare sig man passar eller mottagare.

PASSNING:

5. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.
6. Passningens riktning. Genom att passa på mottagerns främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på borte fot signalerar passning vidare till 3:e man.
7. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

Variationer:

Fler spelare runt omkring, fler tillslag samt ökad yta ger minskad svårighetsgrad.

4 mot 2 kräver ofta 2 tillslag. 5 mot 2 skall klaras med 1 tillslag. Undvik 4 mot 1 eller att bli för många spelare utanför. Detta leder ofta till passiva spelare. Kvadraten är världens mest missbrukade övning men också den bästa passningsövning som finns när det utförs aktivt!

Fysisk träning

Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse

(Endast för utespelare)

Tid 5 min

Organisation:

Som del av uppvärmning används Aktiv Dynamisk Rörelse. Innan behöver musklerna vara grundvarma. Detta uppnås lämpligen med jogging eller enklare bollövningar.

Genomför Aktivt Dynamisk rörelser för:

1. Fotled
2. Vad
3. Baksida lår
4. Framsida lår
5. Ljumske
6. Höftböjare
7. Sättesmuskel
8. Mage
9. rygg

För övningarnas utförande etc. se Fotbollens Träninglära av Paul Balsom sid 102.

Inläring:

Aktiv Dynamisk Rörelse innebär:

AKTIV innebär att du själv med egen muskelkraft förflyttar eller rör en kroppsdel.

DYNAMISK innebär att du endast momentant befinner dig i ytterläget i motsats till statisk där du konstant kan befinna dig i ytterläget.

RÖRELSE är helt enkelt att du rör en kroppsdel och därmed ökar rörelseförmågan i muskel och led.

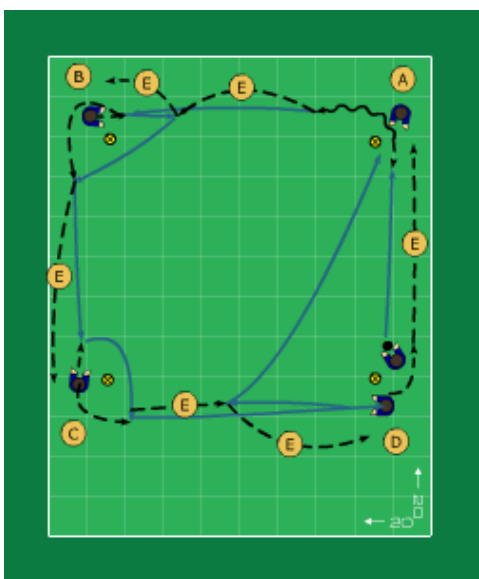
Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

Variationer:

Aktiv Dynamisk Rörelse används för uppvärmning. Som nedvarvning efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 0 min



Teknik

Spelarlyftet; Ajaxkvadraten

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:

Moment B och D. Om möjligt endast 1 tillslag.

Organisation:

5-8 Spelare och en konad kvadrat med ca 15 m sida (gärna stora koner).

Efter passning löper spelaren med i bollens riktning (E).

Om fler än 5 spelare så används flera bollar.

Inläring:

Moment 1(A):

1. Möt bollen och gärna med sidan emot
2. Hård passning och snacka med passningen "Vänd upp".
3. Mottagning och vändning med få tillslag
4. Passa med rätt fot dvs yttre

Moment 2(B):

5. Använd 1 tillslag hela tiden.
6. Löst tillbakaspel så att din medspelare kan passa på 1 tillslag
7. Tempoväxling och snabba fötter runt konan
8. Passning innaför konan skall komma framför medspelaren som kan passa i farten

Moment 3(C):

9. Möt bollen med sidan emot
10. Medtagning med utsidan av bortre fot
11. Träffa bollen med bakre delen av utsidan
12. Runda konen men behåll blicken på bollen hela tiden

Moment 4(D):

13. Använd 1 tillslag hela tiden.
14. Löst tillbakaspel så att din medspelare kan passa på 1 tillslag
15. Tempoväxling och snabba fötter runt konan
16. Hårdare lång passning i diagonalen

Variationer:

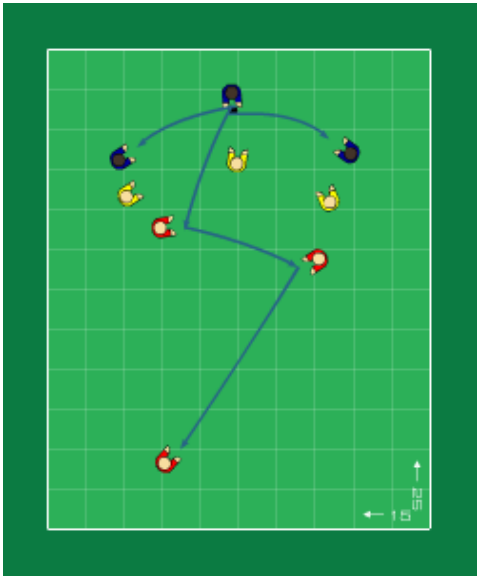
Moment 1(A): Passning, Vänd upp och runda konan, passa - 2-4 tillslag

Moment 2(B): Tillbakaspel, runda konan utan boll, få passning och spela vidare - 1 tillslag

Moment 3(C): Medtagning/skarv framför konan och löpning bakom (2 tillslag).

Moment 4(D): Tillbakaspel, löp runt konan, passning diagonalt till 3:e man - 1 tillslag om möjligt

Alla moment körs åt båda hållen och båda fötterna!

**Anfallsspel****Spelarlyftet; Smålagsspel - Passningsräkning 3 lag**

(Endast för utespelare)

Tid 15 min**Kommentar:**

Börja med 2 tillslag därefter 1 tillslag.

Organisation:

9 spelare. 3 lag med 3 spelare i varje. 2 lag spelar ihop vilket ger 6 mot 3. Byt försvarande lag efter t.ex. 5 brytningar (eller tid) eller direkt vid brytning (svårare).

Passningsräkning på begränsad rektangulär yta ca 25*15 m.

1 tillslag, vid brytning och behov 2 tillslag. 1:a passningen är fri. Tränaren hjälper lagen med vem som försvarar.

Inläring:

Allmänt:

1. Gör dig spelbar TIDIGT. Tänk på att bollhållaren bara har 1 tillslag.
2. Efter passning måste man RÖRA SIG DIREKT och göra sig spelbar igen.
3. Då du som bollhållare endast har 1 tillslag så har du liten möjlighet att vända upp och bör alltså du spela bollen DIT NÄSAN PEKAR (på rättvänd spelare)
4. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (rektangulär plan).
5. Träna på att hålla reda på vilka spelare som är med anfallande (ditt) lag.
6. Prata och informera bollmottagaren/bollhållaren om dess alternativ. Använd med fördel tecken.
7. Bollmottagaren måste alltid ha understöd för tillbakaspel

PASSNING:

8. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga, position och alternativ
9. Passningen riktning och hårdhet ger ofta mottagaren ett givet alternativ
10. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet

Variationer:

Börja med att ett lag försvarar hela tiden (enkla). Byte vid brytning ökar svårighetsgraden mycket.

För att minska svårighetsgraden kan fler tillslag användas.

AVSLUTNING**Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 0 min****Anfallsspel****Spelarlyftet; Stort spel - Passningsräkning med väggar**

(Endast för utespelare)

Tid 30 min**Kommentar:**

Väggar 1 tillslag

Övriga: Börja med 3 tillslag -> 2 -> 1 tillslag

Organisation:

18 spelare. 3 lag med 6 spelare i varje. 2 lag spelar mot varandra och 1 lag är AKTIVA väggar. Detta ger spel 12 mot 6.

Passningsräkning på begränsad rektangulär yta ca 40*25 m.

Spela t.ex. 3 min matcher byt därefter väggar.

Väggarna har endast 1 tillslag och är placerade 2 st på långsidorna och en på kortsidan.

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).