



### Träningsprogram

<b>Gjord av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 0 minuter Målvakter 90 minuter
<b>Datum</b>	2009-04-05
<b>Tid</b>	00:00
<b>Plats</b>	Frejaplan
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F15-16, F17-19, P15, P16, P17-19

### Öppna kommentarer

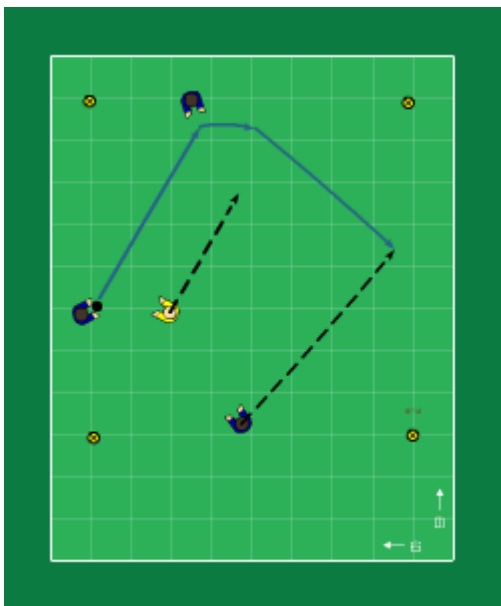
Talangträning Spelarlyftet  
Mv syfte: Fallteknik, friläge

### Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Separat Mv-träning.  
Förutsättning: 4 stora mål.

### UPPVÄRMNING

**Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 40 min**



#### Teknik

**Spelarlyftet: Kvadrat 3 mot 1**  
(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

#### Organisation:

4 spelare, 1 boll, Kvadrat 6\*6m. 3 spelare passar bollen mellan varandra och en jagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så byter jagaren med den som missar. Var noga med att hålla er innanför linjerna. 2 tillslag

#### Inlärnin:

**SPELBARHET:** I övningen tränar man i 1:a hand spelbarhet.

1. Bollhållaren skall alltid ha 2 passningsalternativ.
2. 3:e man (den som varken passar eller tar emot) måste alltid röra sig ur passningsskugga och gör sig spelbar.
3. Påbörja rörelsen tidigt, gärna i samband med att passningen går. Detta gäller vare sig man passar eller är 3:e man.

#### PASSNING:

4. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.
5. Passningens riktning. Genom att passa på mottagerns främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på borte fot signalerar medtagning.
6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort

bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

**MOTTAGNING:**

7. Möt alltid sidställd och i vinkel.

8. Använd medtagning (1:a touch där man tar med sig bollen i någon riktning) med insidan eller utsidan av foten.

**Variationer:**

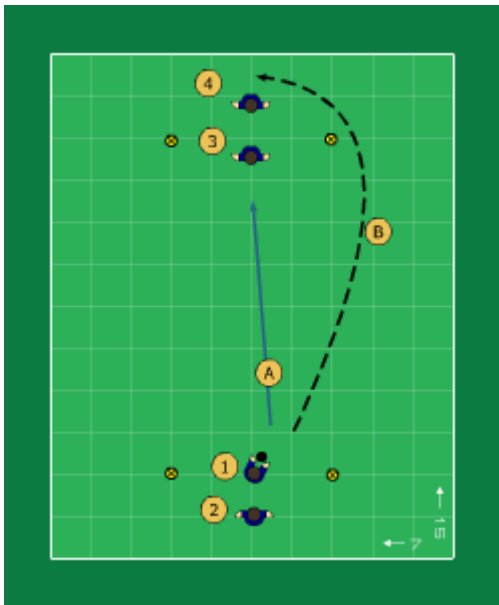
Variera med:

1. 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna medtagning

2. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot

3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)

Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel 6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3!



**Målvaktens teknik**

**Spelarlyftet; Mv. Grepp - Kolonn**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 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

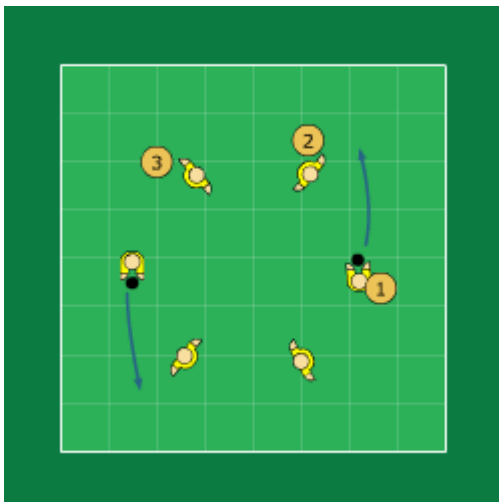
B. mv 3 lägger ned bollen och träffar mv 2. etc.

**Inlärnig:**

1. Stå rätt, utgångsställning. 2. Rätt greppteknik

**Variationer:**

byt ut skott mot kast



**Målvaktens teknik**

**Spelarlyftet; Mv. Fallteknik - grupp**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation:**

6 - 8 målvakter placerade i cirkel. med sidan in mot mitten.

Mv 1 kastar en boll i sidan om mv 2. som kastar sig och greppar bollen.

Mv 1 vänder sig om och inväntar boll. mv.2 greppar bollen, reser och vänder sig och kastar mot mv. 3. efter levererad boll vänder man sig tillbaka och gör sig beredd.

**Inlärnig:**

Inte för högt tempo. noga med kasten och noga med falltekniken.

**Variationer:**

Börja med markare och sedan lite högre bollar.

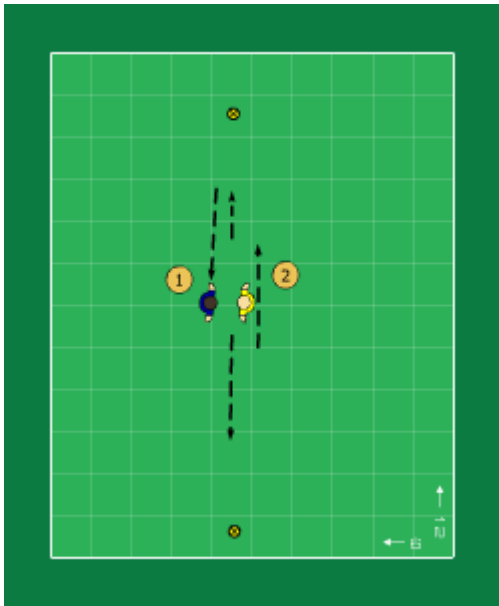
Flera bollar utan att tempot blir för högt, beror på antal mv.

Byt riktning.

**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. per gång. byt uppgift. upprepas 2 gånger, vila emellan

**Inläring:**

Den som följer tittar på fötterna

**Variationer:**

**Fysisk träning**

**Spelarlyftet; Töjning**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:**

Individuell töjning. 1. Vader inre 2. Vader yttre 3. Framsida lå 4. Baksida lå 5. Ljumskar 6. Höftböjare 7. Sättesmuskeln 8. Ryggen

Genomförs i samband med uppvärmning.

Töjning genomförs genom att man vaggar/gungar och bara periodvis når muskelns ytterläge.

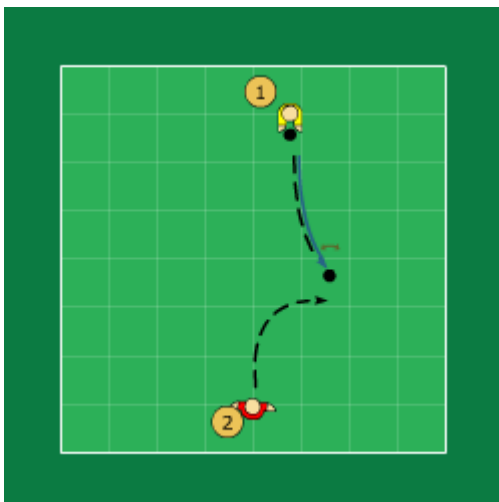
**Inläring:**

Notera skillnaden mot stretchning som mer konstant jobbar med muskeln i ytterläge.

**Variationer:**

**HUVUDEL**

**Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 25 min**



**Målvaktens teknik**

**Spelarlyftet; Mv. Instruktion Friläge, fallteknik-motst. nära mv**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation:**

2 mv. 1 driver mot 2. 1 slår bollen lite framför sig. 2 tar några snabba steg framåt, lägger sig och greppar bollen. Byt uppgift

**Inläring:**

Instruktion. -gör en snabb utrusning. - Rikta den fot snett åt det hållet du skall kasta dig åt. - skjut ifrån. - Sträck fram armarna i samma riktning. - Fånga bollen snett framför kroppen. - landa på sidan. - Unvik rotation.

**Variationer:**

Byt uppgift

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. snabbhet vid utrusning**

(Endast för målvakter)

**Tid** 15 min**Organisation:**

2 mv. + mv tr.

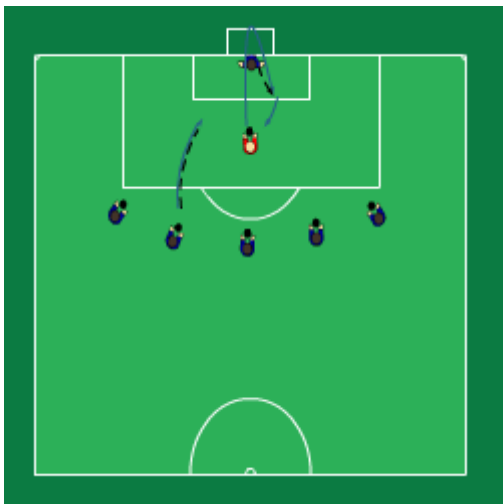
1 står med ryggen mot tr. - Tr. spelar bollen i olika vinklar mot 1 vid signal, antingen med ett rop eller att mv 2 står bakom målet och släpper en boll i marken. - När mv. vänt sig är det snabb utrusning mot bollen och fånga den.

**Inlärnig:**

Beroende på bollens placering agerar mv. enl. följande.  
Kommer bollen mellan A o B kastar mv sig åt höger.  
Kommer bollen mellan B o C greppar mv. bollen stående.  
Kommer bollen mellan C o D kastar mv. sig åt vänster

**Variationer:**

byt målvakt efter 5 - 6 ggr.

**AVSLUTNING****Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 25 min****Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Friläge**

(Endast för målvakter)

**Tid** 25 min**Organisation:**

1 mål. 5 - 6 spelare.

1 mv i målet, övriga på linje utanför straffområdet med varsin boll.

Mv.tr vid straffpunkten kastar upp en hög boll som mv. går ut och greppar och lämnar tillbaka till mv.tr.

I samma ögonblick utmanar en förutbestämd spelare mv med ett friläge.

mv agerar ut mot spelaren och försöker avvärja.

Efter avslut, tillbaka till utgångspunkt i målet. Ny hög boll.

5 - 6 omgångar per målvakt.

**Inlärnig:**

Inte för högt tempo, lite kort vila mellan varje omgång,  
Så man kan jobba maximalt vid varje sekvens.

**Variationer:**

Efter halva tiden. övergår vi till skott utifrån istället för friläge. Låt avslutarna backa några meter så den som skall skjuta petar fram bollen några meter innan skott. På så sätt får mv. träna uppfattning och reaktion.

Byt målvakt

**Deltagare**

Senast ändrad: never

**Name****Deltagelse \*****Innan****Efter**

**Spelare:**

Persson, Evlina

TOTALT



1



0

**Tränare:**

Spelarlyftet, GFF

Spelarlyftet, Zonutvecklare



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