



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2009-09-13
Tid	00:00
Plats	Bergsjövallen/Kviberg/Flodala
Lag/träningsgrupper	P16

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel: Speluppbyggnad - Korta uppspel
 Mv syfte: Markbollar, Inlägg längs marken

Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Spelarna skall efter träningen veta att ett KORT UPPSPEL är när man spelar med LÅG RISK dvs spelar bollen en spelyta i taget i sin SPELUPPBYGGNAD. Speluppbyggnad kallar vi anfallsspelet på egen planhalva. Planen kan delas upp i 4 st s.k. spelytor:

UTGÅNGYTA: Ytan framför motståndarnas FW.
 SPELYTA 1: Ytan mellan motståndarnas FW och MF.
 SPELYTA 2: Ytan mellan motståndarnas MF och backlinje.
 SPELYTA 3: Ytan bakom motståndarnas backlinje.

Ex. på ett kort uppspel är när backlinjen passar bollen efter marken till sina mittfältare eller när ytterbacken passar bollen efter marken till mötande YF i en 4-3-3 uppställning.
 Motsatsen till korta uppspel är LÅNGA UPPSPEL. Detta definieras som spel med HÖG RISK dvs man hoppar över en eller flera spelytor i uppspelsfasen.
 Ett bra sätt att inleda sin speluppbyggnad är RULLA i BACKLINJEN. Att rulla i backlinjen från sida till sida skapar möjlighet för korta uppspel eller att avancera på fri yta.

Förutsättningar: 32 utespelare + 4 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 3 st 10 grupper. 3 instruktörer/plan, 2 mål/plan.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

Teknik

Spelarlyftet; Enkel bolldrivning

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

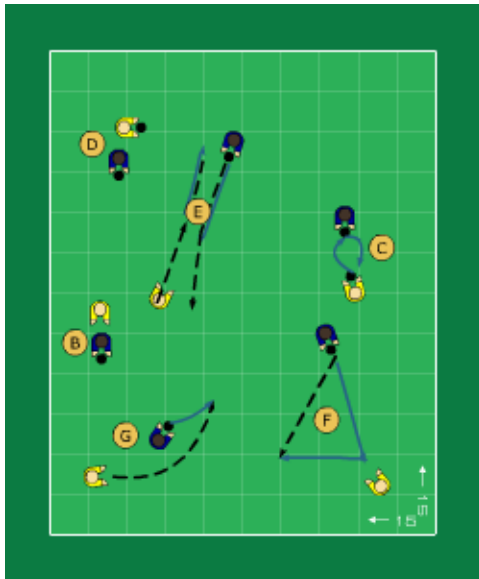
Moment 2 och 5!

Organisation:

Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.
 Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.
 Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

Inläring:

Allmän teknisk drivning:
 1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)
 2. Hög blicken och få kontroll på omgivningen



3. Planera din drivväg och reagera och lös situationer som uppstår.

Variationer:

Väl något eller några av följande moment:

Moment 1 (A): Bolldrivning med hö, vä, insida och utsidan foten

Moment 2 (B): Följa John (bollförande spelare driver och spelare nr 2 följer efter)

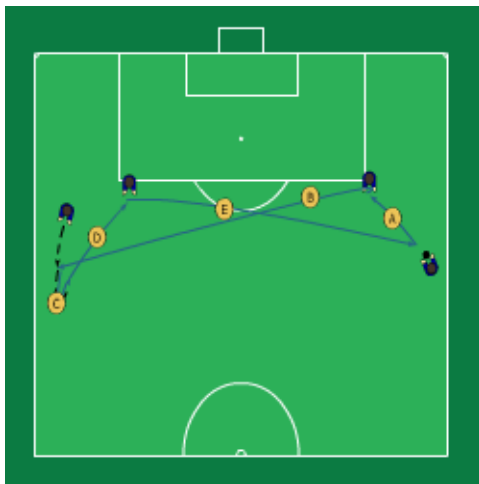
Moment 3 (C): Byt boll med varandra

Moment 4 (D): Myrstacken (sparka ut varandras boll med skydda din egen)

Moment 5 (E): Överlämning (varannan spelare har boll)

Moment 6 (F): Väggspele (varannan spelare har boll)

Moment 7 (G): Överlapp (varannan spelare har boll)



Anfallsspel

Spelarlyftet; Passningar - Spelvändning i backlinjen

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

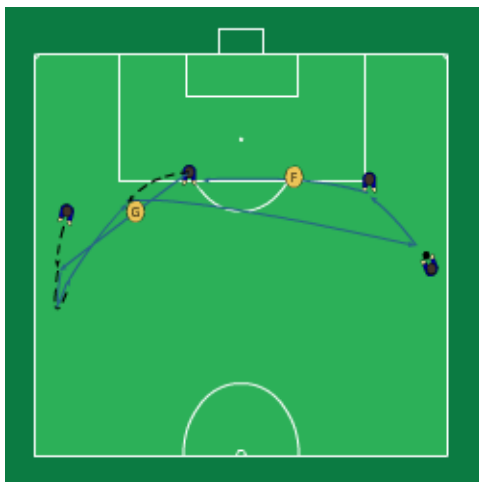
Byt positioner efter halva tiden!

Avsluta med att visa hur balansspelare och MV kan användas i spelvändning och speluppbyggnad.

Organisation:

4-16 spelare. En 4-backlinje genomför spelvändningar. Utför gärna övningen strax utanför straffområdet och utnyttja hela planens bredd.

YB spelar närmaste MB (A) som genomför en lång spelvändningen via passning till andra YB (B) Se figur 1. Eller så görs en kort spelvändning till andra MB (F) som i sin tur spelar vidare till YB (G). Se figur 2. YB tar med bollen framåt, vänder (C) och spelar bollen tillbaka till närmaste MB (D) som in sin tur genomför en lång eller kort spelvändning (E).



Inläring:

Tänk dig in i en riktig matchsituation där backlinjen rullar runt bollen för att starta sin speluppbyggnad.

1. Högt passningstempo och hårda passningar gör att motståndarna inte hinner flytta över.

2. MB använder 2 tillslag (medtagning i sidled)

3. Använd rätt fot (foten in mot planen) vid den långa passning.

4. Lång passning framför (B) YB så att denna kan avancera i upp planen. 5. Lång passning på (E) YB för tillbakaspel till MB.

6. Den långa passning görs med fördel som en halvvrst (låg eller hög).

Variationer:

Låt spelarna byta positioner och kant. Variera med spelvändning framför YB (B) för att avancera i upp i planen eller med att spela den långa bollen kort på YB (E) för tillbakaspel.

Växla mellan kort och lång spelvändning.

Man kan också införa MV samt en MF så att spelvändning växelvis kan gå vi MV och/eller MF.

Målvaktens teknik

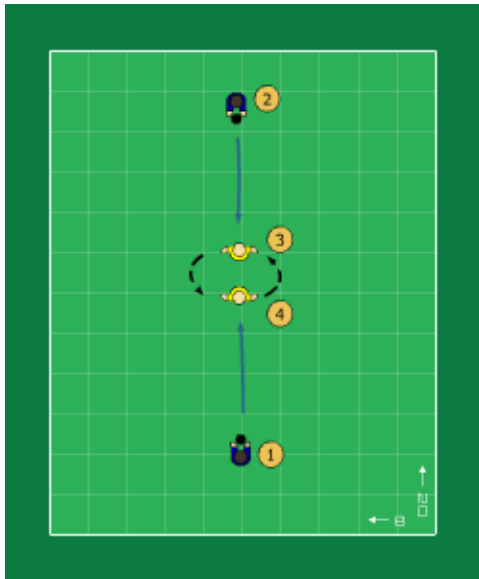
Spelarlyftet; Mv. Grepp - Platsbyte

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

4 mv.



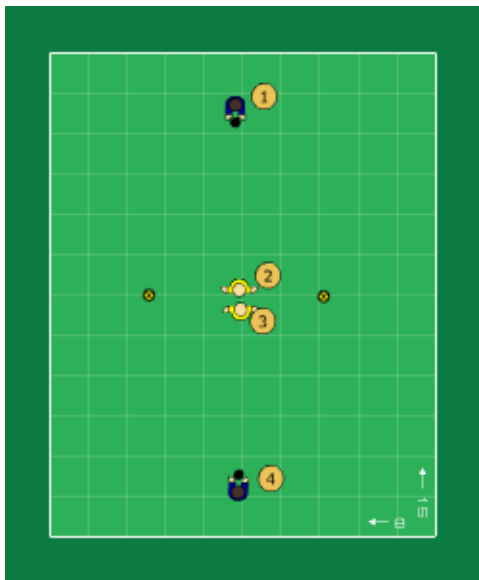
- A. mv 1 o 2, var sin boll, kastar på 3 resp. 4 samtidigt.
 B. 3 o 4 greppar och kastar tillbaka bollen
 C. 3 o 4 byter plats

Inläring:

1. Komma till rätt utgångsställning

Variationer:

- Mv.tr. Ställer lite i vägen för mv. 3 o 4.

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

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

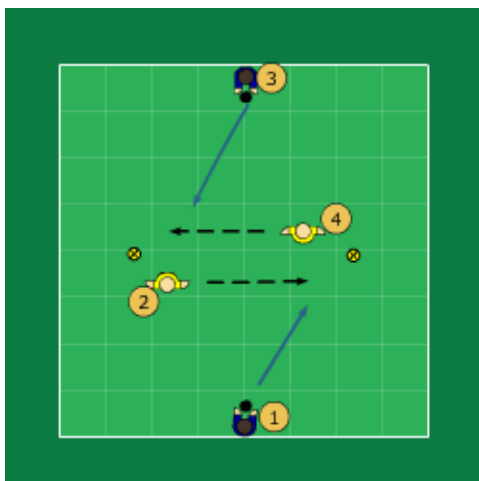
4 mv. 2 o 3 står och brottas lite, bröst mot bröst.

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, koordination, reaktion

Variationer:**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Fallteknik - maktbollar, nära mv**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

4 målvakter.

Inläring:

1 skjuter bollen till vänster om 2 som kastar sig och greppar den. Samtidigt skjuter 3 på 4. efter skott byter 2 o 4 plats. Nya skott.

Variationer:

Byt uppgift. Byt riktning

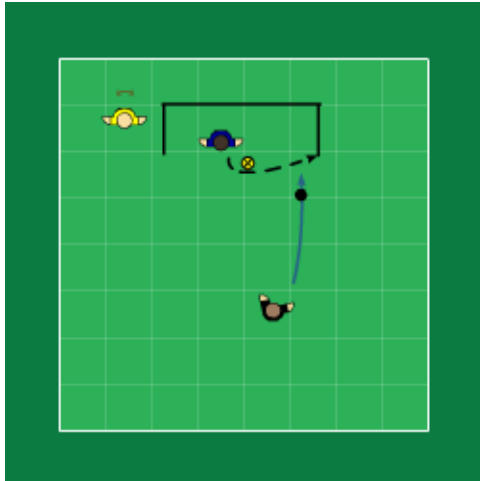
Målvaktens teknik**Spelarlyftet; Mv. Fallteknik - Bollar längs marken långt från mv**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

Mv startar på mållinjen tar ett steg ut, runt konan och kastar sig åt



det hållet bollen kommer.
Byt målvakt

Inläring:
se separat instruktion

Variationer:

Fysisk träning
Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse
(För utespelare och målvakter)

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 Träningslära av Paul Balsom sid 102 (Upplaga 1:2).

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 nedvarving efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

HUVUDEL

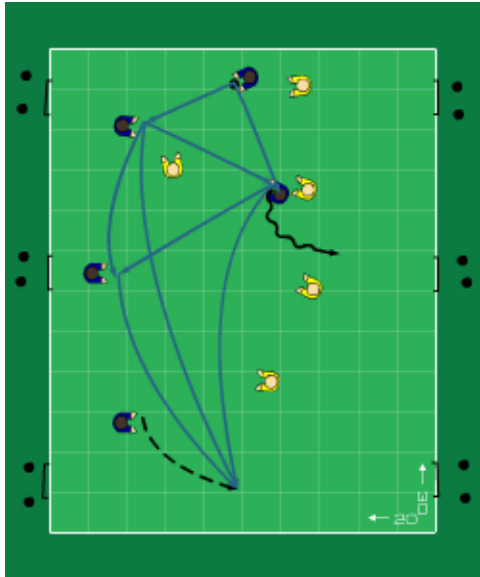
Varaktighet: Spelare: 25 min / Målvakter: 25 min

Anfallsspel
Spelarlyftet; Smålagsspel - Korta uppspel
(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Kommentar:
OBS! Gör 3 små planer (10-12 spelare/plan) och samverka mellan planhalvor.

Organisation:



Spela 5/6 mot 5/6 med 6 små mål. Bredd 35 * längd 20m.
Det är extra roligt att göra mål om det finns småmål med nät.
Träna korta uppspel där 4-backslinjen samt balansspelare (1 eller 2st) rullar runt med långa eller korta spelvändningar samt gör korta uppspel.
Extra bollar vid målen för snabb igångsättning bakifrån (uppspel).
Spela 3-4 min matcher.

Inläring:

Ett kort uppspel är när man spelar med låg risk dvs spelar bollen till nästa spelyta. T.ex. när backlinjen passar bollen efter marken till sina mittfältare.

Instruktioner:

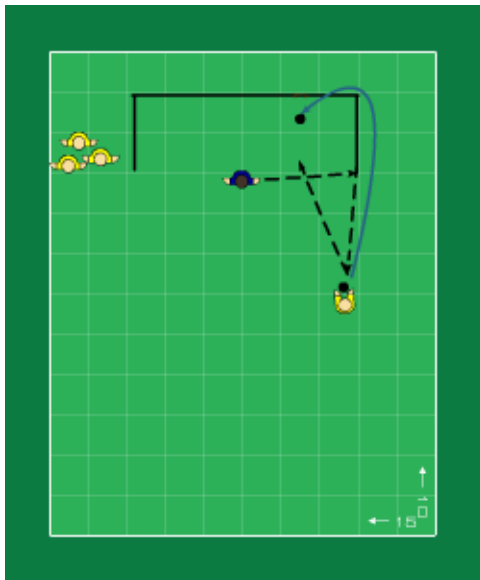
1. Nyckelspelaren för att lyckas med korta uppspel i en 4-3-3 uppställning är balansspelaren. Denna kan nås både från YB och MB.
2. Balansspelaren kan med fördel vända på spelet via kort eller lång spelvändning eller om möjligt vända upp och göra mål själv i mittenmålet.
3. Att rulla i backlinjen från sida till sida skapar möjlighet för korta uppspel eller att avancera på fri yta.
4. Bra spelbredd skapar ytor i mitten och möjlighet att göra mål där.
5. Snabba spelvändningar skapar möjlighet att avancera på fri yta.
6. Ett högt bolltempo med hårda passningar och bra mottagningar (medtagningar) är bra förutsättningar för att lyckas med korta uppspel.

Frys och visa på bra korta uppspel, spelbredd, spelvändningar, löpningar och tillbakaspel!

Variationer:

Variera antalet tillslag (färre tillslag gör det lättare för försvarande lag).

De 5 spelarna (4-backslinje samt balansspelare) kan också betraktas som 3 FW samt 2 OMF. Man kan då tänka sig att spelet utföres på anfallsplanhalvan.



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Fotarbete - snabbhet

(Endast för målvakter)

Tid 7 min

Organisation:

1 o 1. jobbar i sidled mot stolpen, tar i stolpen sedan full fart ut mot bollen, lägger handen på bollen och fullfart bakåt. mv.tr kastar bollen i en lagom båge över mv.

Inläring:

Tänk på hur målvakten förflyttar sig. sidled-framåt-bakåt. inte korsa benen. taiming.

Variationer:

byt målvakt, Byt håll.

Målvaktens teknik

Spelarlyftet; mv. Inlägg längs marken

(Endast för målvakter)

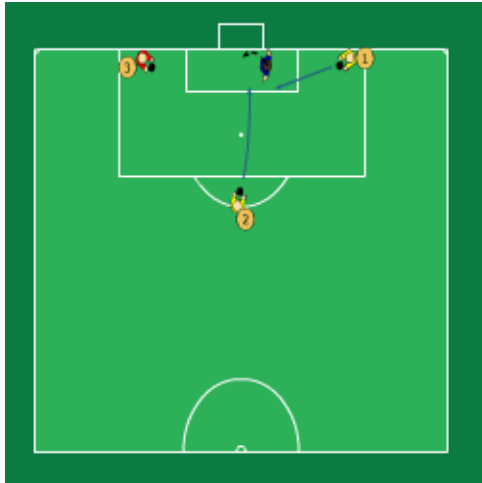
Tid 18 min

Organisation:

1 mål. 3-5 målvakter
Position vid inlöpande spelare från kanten.
Spelaren försöker nå medspelare i boxen.
mv. försöker bryta inspelet.

Inläring:

1 slår en boll snett inåt bakåt, som mv. med möda kan ta.genom

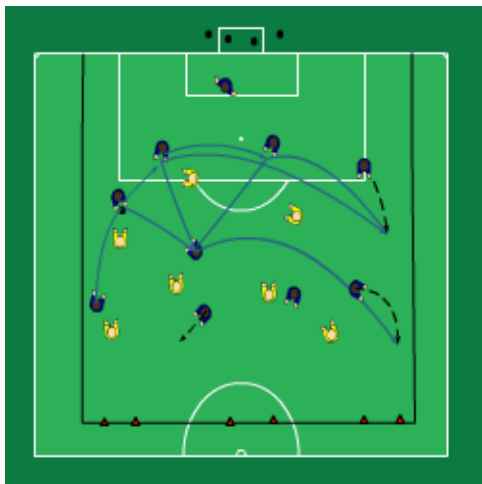


att kasta sig.
därefter mv. snabbt upp för att förbereda sig på skott ifrån 2.
Kort vila.
Nytt inspel från andra kanten (3). samma förfarande. snett inåt.
mv. skall kunna ta bollen. Därefter skott ifrån 2.
Kort vila
Upprepas 5 -6 gånger. byte mv och övriga positioner

Variationer:

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Anfallsspel

Spelarlyftet; Stort spel: Speluppbyggnad (planhalva) - 4-3-3

Korta uppspel

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Organisation:

9 anfallsspelare + mv mot 7 försvarare på en knapp planhalva (ca b:55*d:50m), 1 stort mål, 3 små mål. Tänk 4-1:2-3!

Anfallande lag består av 4-backslinje, 3 central MF samt 2 st YFW.

Försvarande lag består av 3 FW, 2 OMF samt 2 YB.

Bollen startar alltid hos MV som rullar ut till egen backlinje som startar en speluppbyggnad med låg risk dvs korta uppspel.

Försvarande lag backar så att MV kan rulla ut bollen.

Positionsanpassad övning. MF-spelare i båda lagen kan dock turas om i de olika uppgifterna.

Offside gäller!

Inlärnig:

Fokus på speluppbyggnad med låg risk dvs korta uppspel. Träna på anfallsspel på den egna planhalva (speluppbyggnad). Se vidare Spelsystem 15-16 åringar (4-3-3).

Instruktioner:

1. Rulla i backlinje med lång eller kort spelvändning.
2. YB kan spela YFW, Balansspelare eller MB.
3. MB kan spel YB, andra MB eller Balansspelare.
4. Tänk på att bortre YB inte avancerar fram för tidigt utan håller ytan framför sig öppen.
5. Även MV kan med fördel användas vid rull i backlinjen och spelvändning.

Variationer:

Begränsa antalet tillslag. Ev. bara för uppspelande lag då dom är fler spelare.

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 upprening bör du komma längre ut.

Deltagare

Senast ändrad: aldrig

Name	Deltagande *	
	Innan	Efter
Spelare:		
Spelarlyftet, Talangtränare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALT	1	0
Deltagareproportion (%)	100	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).