



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 100 minuter Målvakter 100 minuter
Datum	2009-10-25
Tid	00:00
Plats	Göteborg
Lag/träningsgruper	F15-16, P15, P16

Öppna kommentarer

Zonlagsträning Spelarlyftet
Syfte: Spelsystem 15-16 år (4-1:2-3)
Mv syfte: Passning/Mottagning

Se "Spelsystemsbeskrivning 15-16 år 4-3-3".
Anfallsspel: Bra passningsspel, Korta uppspel, överlapp, inlägg och väggspel.
Försvarsspel: Markeringsförsvar - Kombinationsmarkering.
Mv deltar i utespelarnas övningar för att träna sitt anfallsspel (spel med fötterna).

Träningsens uppbyggnad:
UPPVÄRMNING
1. Passningsräkning 6 mot 4 - 15 min
2. Aktiv Dynamisk Rörelse - 5min

INLÄRNING
3. Anfallsspel - MINIATYR - 5 min
4. Anfallsspel - Skuggspel (Stort) - 20 min
5. Försvarsspel - MINIATYR - 5min
6. Försvarsspel - Passningsräkning (Stort) - 15 min

AVSLUTNING
7. Helplansspel - 25 min
8. Nedvarvning - 10 min

Förutsättningar: 20 utespelare + 2 mv, 2 tränare, helplan, 2 stora mål.

Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Se även Spelsystemsbeskrivning 15-16 år 4-3-3

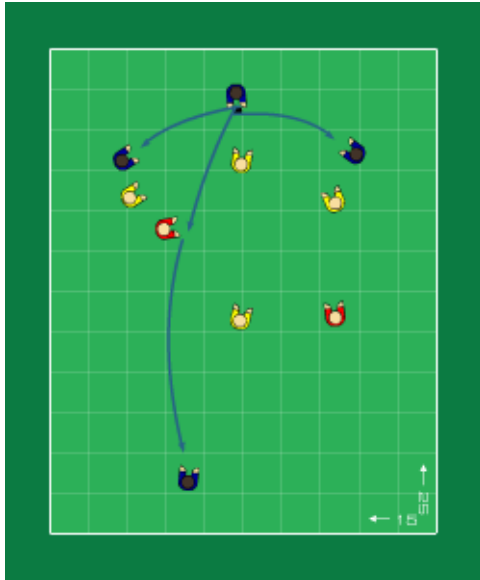
UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 20 min

Anfallsspel
Spelarlyftet; Passningsräkning - Passning/Mottagning
(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Organisation:
8-12 spelare. 2 spelare med i bollförande lag ger t.ex. 6 mot 4.
Begränsad rektangulär yta ca 25*15 m.
Spela t.ex. 3-4 min matcher, samling mellan för utvärdering, vila och byte av spelare i bollförande lag.
Max 3 tillslag.

**Inläring:**

Allmänt:

1. Gör dig spelbar
2. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (rektangulär plan).
3. Värdera! Välj säkra lösningar (låg risk) som behåller bollen inom laget.

Passning:

4. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga och position
5. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet

Mottagning:

6. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om passningsalternativ
7. Var noga med 1:a touchen. Ta gärna med dig bollen i sidled i 1:a touchen (medtagning).
8. 1 tillslag drar upp tempot och skapar tid, 2 tillslag ger större säkerhet
9. Möt gärna sidställd för snabb vändning

Variationer:

Variera i 1:a hand med 2-3 tillslag därefter 2 tvingade (måste använda 2 tillslag) och ev. 1 tillslag.

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 Träninglära 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.

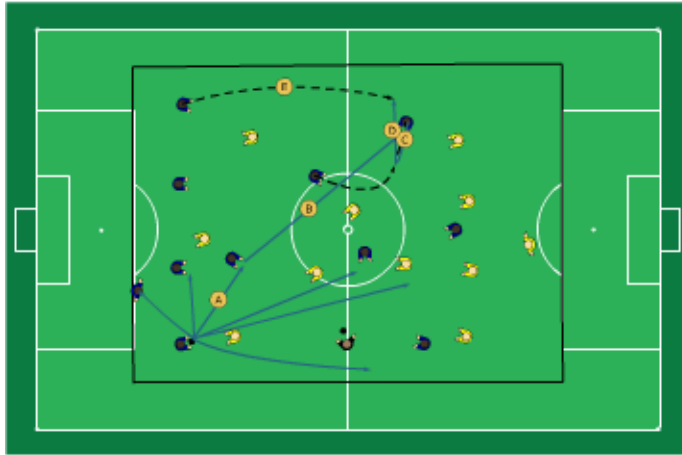
Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

Variationer:

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

HUVUDEL**Varaktighet: Spelare: 45 min / Målvakter: 45 min****Anfallsspel****Spelarlyftet; Skuggspel - 4-3-3 Anfall**

(För utespelare och målvakter)



Tid 25 min

Kommentar:

- Se Spelsystemsbeskrivning 15-16 år 4-3-3
 1. Visa i MINIATYR - 5 min
 2. Praktisera skuggspel - 20 min

Organisation:

20 utespelare + ev. 2 mv. Yta: 70*50.
 Straffområde till straffområde, indragna sidlinjer. 10 utespelare i varje lag organiserade enligt 4-3-3 (Se spelsystemsbeskrivning) spelande i matchpositioner. Mv spelar endast med fötterna i målvaktssituation.
 Passningsräkning i planens längdriktning.
 Passivt försvarsspel (försvarare får ej ta bollen men pressar, markerar och täcker).
 Vid given signal eller om bollen går död startar tränaren (har extraboll) ett nytt anfall för det andra laget.
 Max 3 tillslag

Inläring:

Öva på passningsvägarna i 4-3-3 (se spelsystemsbeskrivning). Viktiga delar är:
 1. Använd få tillslag (titta upp innan)
 2. Felvänd spelare använder tillbakaspel
 3. Sträva efter spelvändningar
 4. Få med YB i anfallsspelet (via spelvändning)
 5. Mycket rörelse
 6. Möt i vinkel och sidställd/halvvänd
 7. Kommunicera (prata eller visa. Spec med felvänd spelare)

Variationer:

Inled gärna med att ställa ut spelarna (ett lag/plan) på en MINIATYR-plan (ca 10*10m) och visa spelarnas rörelseschema vid olika händelser.

Övriga variationer:

1. Övergå efter hand till aktivt försvarsspel
2. Inför mål genom att driva bollen med kontroll över strafflinjen
3. Inför korridorer där endast yfw och yb får vara.
4. Justera antalet tillslag.

Försvarsspel

Spelarlyftet; Passningsräkning - 4-3-3 Försvar

(För utespelare och målvakter)

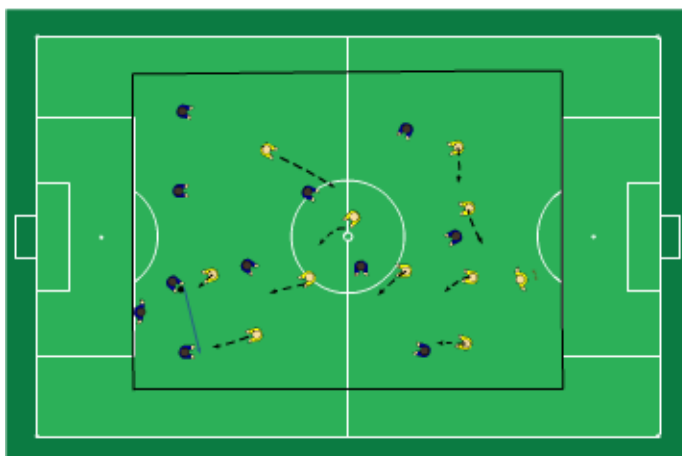
Tid 20 min

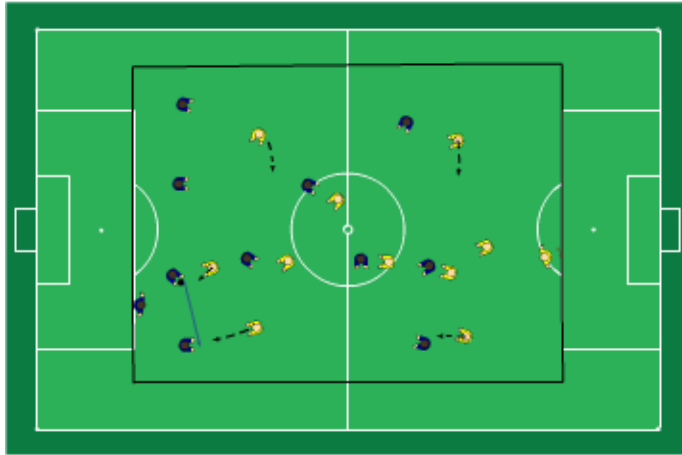
Kommentar:

- Se Spelsystemsbeskrivning 15-16 år 4-3-3
 1. Visa i MINIATYR - 5 min
 2. Praktisera skuggspel - 15 min

Organisation:

20 utespelare + ev 2 mv. Yta: 70*50.
 Straffområde till straffområde, indragna sidlinjer. 10 utespelare i varje lag organiserade enligt 4-3-3 (Se spelsystemsbeskrivning) spelande i matchpositioner. Mv spelar endast med fötterna men i målvaktssituation.
 Passningsräkning i planens längdriktning med fokus på försvarsspel.
 Jft med övningen "Skuggspel 4-3-3 - Anfall".
 Bestäm försvarsmetod (se resp. spelsystemsbeskrivning):
 1. Markeringsförsvar (Man-Man, Zon, kombination)
 2. Positionsförsvar
 Max 3 tillslag



**Inläring:**

Nedan tas 4 detaljer upp. Dessa är olika signifikanta i olika spelsystem. Välj ut det som är signifikant på aktuellt spelsystem.

A. Yfw rörelseschema (fig 1):

1. När motståndarnas yb har bollen sätt yfw press på bollhållaren.
2. När bollen är på andra sidan faller yfw ner och in och blir en 4:e mf. Detta kallas täckning eller avtåndsmarkering beroende på försvarsmetod.

B. Mittfältets agerande vid möte med 4-3-3

Markeringsförsvar: Kräng mittfältstriangeln för markering av var sin mf-motståndare.

Positionsförsvar: Balansspelare ligger kvar och täcker och off mf sätter press mot bollsidan.

C. Överflyttning (figur 1). Spelarna flyttar

oberoende av motståndarna över mot bollsidan. Tillämpas mest utpräglat i positionsförsvar.

D. Mittbackarnas agerande

Man-man försvar (Markerande och libero):

Samma MB (man-man) markerar central FW.

Liberon tar alltid djup. (Se figur 2)

Kombinationsmarkering (Alternerande innerbackar): MB turas om att ta markering resp. djup.

Positionsförsvar: Närmaste MB pressar bollhållaren, den andra MB liksom YB täcker.

Variationer:

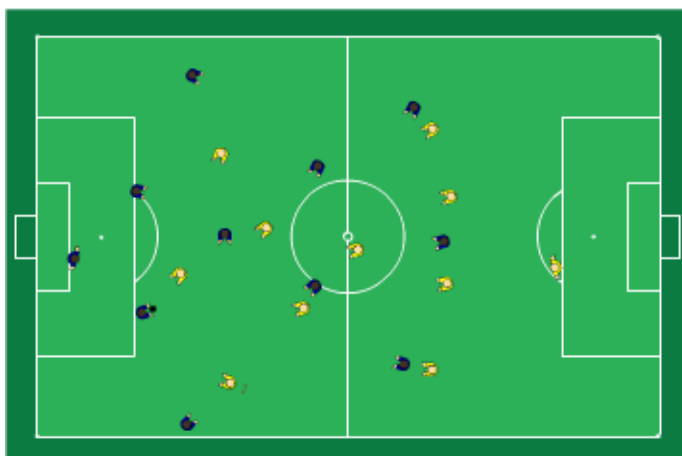
Inled gärna med att ställa ut spelarna (båda lagen) på en MINIATYR-plan (ca 10*10m) och visa spelarnas rörelseschema vid olika händelser.

Övriga variationer:

1. Inför mål genom att driva bollen med kontroll över strafflinjen
2. Inför korridorer där endast yfw och yb får vara.
3. Justera antalet tillslag.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

**Spelsystem och taktik****Spelarlyftet; Helplansspel 4-3-3**

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Organisation:

20 utespelare + 2 mv spelar 11 mot 11 på helplan.

Inläring:

Spela enligt aktuell spelsystemsbeskrivning:

14 år: Spelsystemsbeskrivning 14 år 4-3-3

15-16 år: Spelsystemsbeskrivning 15-16 år 4-3-3

Variationer:**Fysisk träning****Spelarlyftet; Nedvarning med stretching**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Utanför planen.

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 upprepning 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).