



### Träningsprogram

<b>Gjord av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 110 minuter Målvakter 110 minuter
<b>Datum</b>	2009-11-15
<b>Tid</b>	00:00
<b>Plats</b>	Heden/Kviberg
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F13, F14, F15-16, P13, P14, P15, P16

### Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet  
Syfte: Fotbollsspecifik fys-träning

Spelare och ledare skall efter träningen veta hur man kan genomföra en FOTBOLLSSPECIFIK FYS-TRÄNING.

Riktlinjerna för fotbollsspecifik fys-träning är:

- Ha bollen med så ofta som möjligt
- Efterlika fotbollsspelarens normala rörelser m.a.p STYRKA, SPÅNST , SNABBHET, RÖRLIGHET, UTHÅLLIGHET etc.

- Fotbollsspelarens rörelseschema är INTERMITTENT dvs växlande mellan att gå, jogga, springa, maxlöpa, rycka, starta, bromsa, backa etc.

- Avseende uthållighetsträning dvs kondition så skall ungdomar (upp till 16 år) endast träna intermittent aerob (syresatt) uthållighetsträning. Dvs träning som genererar mjölksyra (anaerob) skall undvikas.

En övning/träning kan vara LÅG-, MEDEL- eller HÖGINTENSIV.  
Fotbollsspecifik uthållighetsträning skall vara HÖGINTENSIV (jobbig).

Spelarens PULS är ett bra mått hur jobbig en övning är. Pulsen mäts med pulsband/klocka eller genom att helt enkelt räkna pulsen i 15 sek och multiplicera den med 4. En spelares maxpuls är individuell men man brukar, lite slarvigt, säga att "220 - spelarens ålder" kan vara ett riktmärke. Intermittent aerob uthållighetsträning skall generera pulser upp mot 85-90% av maxpuls dvs ca 180 slag/min. Arbeta i 2-6 min och vila i 25-50% av denna tid.

Ett annat sätt att mäta spelarens ansträngning är BORGSKALAN. Här frågar man helt enkelt spelaren efter ett värde:

6 Ingen ansträngning

7

8 Extremt Lätt

9 Mycket lätt

10

11 Lätt

12

13 Något ansträngande

14

15 Ansträngande

16

17 Mycket ansträngande

18

19 Extremt ansträngande

20 Maximal ansträngning

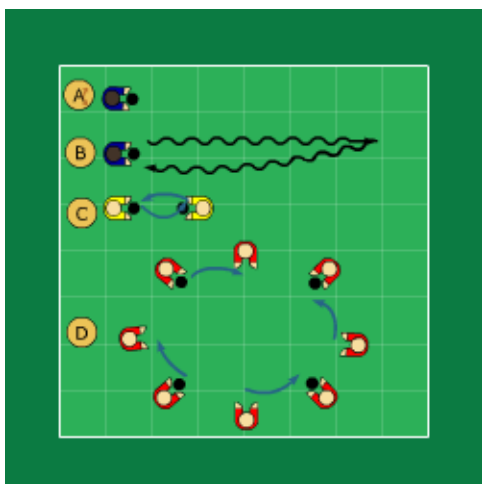
Genom att multiplicera med 10 får man spelarens ungefärliga puls.

Förutsättningar: 48 utespelare fördelat på 3 st 16-grupper eller 6 st 8-grupper. 3-6 instruktörer/plan, 2 mål/plan. Mv tränar separat och förfogar över målen.

### UPPVÄRMNING

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

**Teknik**  
**Spelarlyftet; Fotbollsworkout**



(För utespelare och målvakter)

**Tid** 20 min

**Kommentar:**

Genomför i tur och ordning Moment 6, 8, 9, 1, 3, 5, 10, 11.  
Ca. 2 min/moment

**Organisation:**

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

Del 1: Individuella övningar på stället

Del 2: Individuella övningar under framåtrörelse

Del 3: Parövningar

Del 4: Gruppövningar

Se vidare i instruktionsboken för Fotbollsworkout - Fotboll 2000.

**Inlärnin:**

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

**Variationer:**

Del 1(A): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 1-3, övning 1-24)

Moment 1(övn 1): "Indianen": Enkelhopp på bollen

Moment 2(övn 9): "Dubbel-indianen": Dubbelhopp på bollen

Moment 3(övn 3): "Kolven": Bollen föses mellan fötterna och kroppen

Moment 4(övn 6): "Tredraget": Bollen sulas i sidled 3 ggr med varannan insida och utsida

Moment 5(övn 17): "Kosacken": Bollen sulas diagonalt framåt och bakåt

Del 2(B): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 4, övning 25-32)

Jobba ca 20 m framåt, vändning och därefter 20 m bakåt enligt nedan:

Moment 6(övn 25): "V:et in": Suldrag och insidor i v-mönster

Moment 7(övn 26): "Zorro ut": Bollen sulas diagonalt framåt och utåt

Moment 8(övn 27): "Diagonalen": Tillslag med insidan (diagonalt framåt o bakåt)

Moment 9(övn 32): "Rulltrappan": Översteg följt av suldragning inåt och framåt

Del 3(C): Parövningar (DVD Program 5, övning 33-40)

Bollbyte efter 3 repetitioner

Moment 10(övn 33): "Vinkelhaken": Suldrag i vinkelmönster

Moment 11: Samma som "Vinkelhaken" men med insidan foten

Moment 12(övn 34): "V-draget": Passningar med utsidorna efter v-mönster

Moment 13(övn 35): "Kosacken i par": Tre diagonala suldragframåt-bakåt i v-mönster

Del 4(D): Gruppövningar (DVD Program 6, övning 41-48)

Ställ upp i en ring. Varannan spelare har boll. Halva tiden vä-varv, halva tiden hö-varv.

Moment 14(övn 43): "Linjen": Tillslag utsidor och insidor

**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. Sätesmuskel
  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.

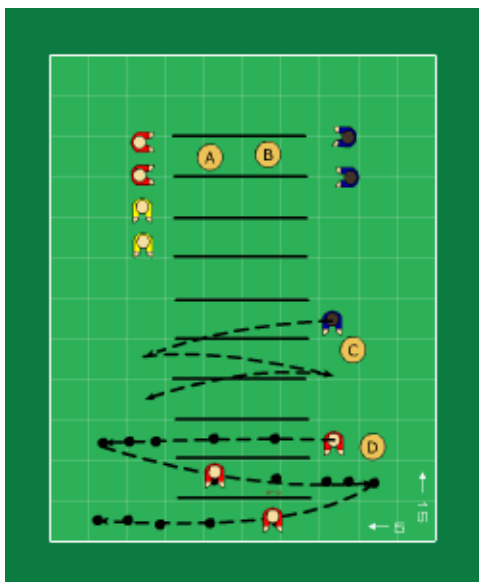
Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

**Variationer:**

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

**HUVUDEL**

**Varaktighet: Spelare: 75 min / Målvakter: 75 min**

**Fysisk träning****Spelarlyftet; Snabbhetsstege**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Kommentar:**

Genomför i tur och ordning moment 1 och 2 (rakt fram) och 5 och 5.

Ca. 2 min/moment

**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:**

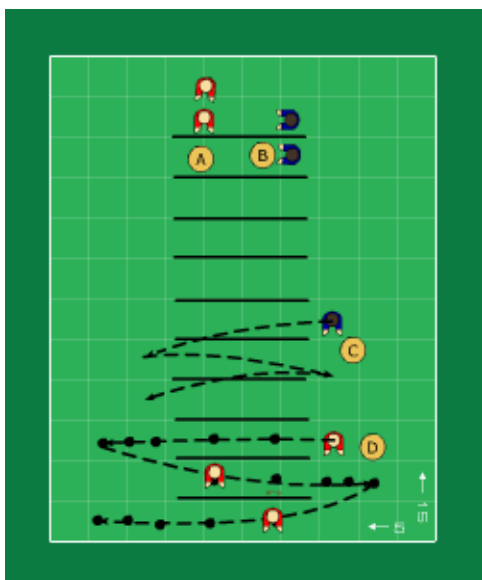
Moment 1(A+B): Höga snabba knälyft (en isättning/ruta) i sidled hö+vå+rakt fram (vi sidan av stegen)

Moment 2(A+B): Låga snabba knälyft (2 isättningar) i sidled hö+vå+rakt fram (på eller vid sidan av stegen). Kan göras framåt och bakåt från stegens sida.

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 vå-hö, 3 på vänster sida vå-hö-vå osv.

Moment 5: Joksa steg. Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: Vå föser/sparkar hö framåt. Isättning vå i rutan framför och hö föser vå snett framåt osv.

**Fysisk träning****Spelarlyftet; Häckar**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min**Kommentar:**

Genomför i tur och ordning moment 5, 3 och 1.

Ca. 3 min/moment

**Organisation:**

10 st 30 cm häckar. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen. Träna löpskolning, snabbhet, spänst och snabba fötter.

**Inläring:**

Löpskolning:

1. Hjulet. Cyklisk rörelse fötter
2. Pendla med armarna
3. Benföring, benen flyttas rakt fram
4. Blick rakt fram
5. Avslappnad i rätt muskler
6. Någon framåtlutad överkropp

Skridskohopp:

7. Inga mellan hopp
8. Djup i knäna
9. Arbete med armarna (balans) eller utan armar som ger ökad styrka.

Koordinerande isättningar:

10. Snabba lätta fötter
11. Rytmska rörelser
12. Slappna av i rätt muskler

Jämfota hopp:

13. Brett isär med benen ger bra balans
14. Ta med armarna i upphoppet

**Variationer:**

Moment 1(A): Löpskolning. Hjulet. Höga knälyft rakt fram som låter fötter gå som ett hjul.

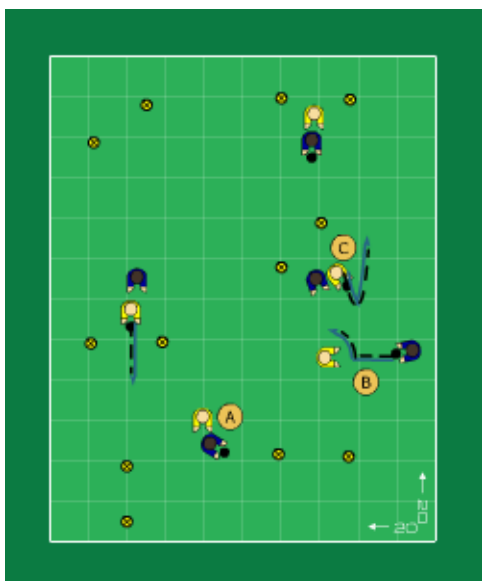
Moment 2: Samma som moment 1, fast avståndet mellan häckar ökas mot slutet. Ger succesiv ökad steglängd och fart. Avslutas med fri löpning till kona.

Moment 3(B): Löpning i sidled med höga knän och med olika stegisättningar.

Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (runt häckarna).

Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vä-hö, 2 i mitten vä-hö, 3 på vänster sida vä-hö-vä osv. (runt häckarna).

Moment 5: Jämfota hopp rakt fram och i sidled med höga eller låga knän.

**Teknik****Spelarlyftet; 1 mot 1 - Täcka/Utmana**

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min**Kommentar:**

Hälften spelar/hälften vilar. Välj endast Del 3 dvs fritt spel. 3 perioder/spelare.

**Organisation:**

8-10 spelare som spelar 1 mot 1 på en begränsad yta 15-20\*15-20m.

Del 1: Täcka bollen

Samma spelare täcker och skyddar bollen under 1 min. Vila 30 sek. Byt bollförande spelare. Upprepa och täck bollen med andra foten och sidan.

Del 2: Utmana

Gå emot, utmana och dribbla av försvarande spelare under 1 min. Utman varannan gång. Starta med passning. Vila 30 sek. Halvpassivt-aktivt försvarsspel.

Del 3: Täcka och utmana, fritt spel.

Lägg ut 6 st småmål (ca 1 m) inom ytan. Mål genom att driva bollen igenom målen. Spela 1 min och räkna mål. Flest mål vinner. 2-4 matcher med 30 sek vila.

#### Inläring:

Täcka (A):

1. Kroppen mellan boll och motståndare.
2. Bollen drivs med borte fot långt från motståndaren.
3. Låg tyngpunkt
4. Luta kroppen mot motståndare (böj på knät närmast motståndaren)
5. Balansera med armen som har kontakt med motståndaren.
6. Ibland inleds täckningen med en "nollställande" tackling (fånga upp motståndaren).

Utmana (B):

7. Skapa yta så att du gå mot försvararen
8. Utmana genom driva rakt mot försvararen.
9. Dribbla/fint och tempoväxla

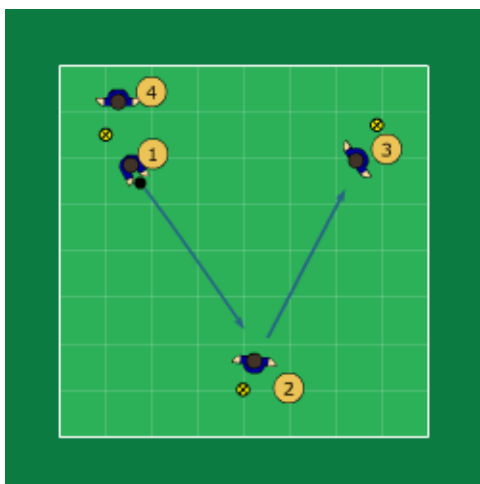
Övrigt:

10. För spelet med småmål är täckning och vändning/drivning bort från motståndaren mycket effektivt (C).
11. Även nollställande tackling är effektivt.

#### Variationer:

Förändra ytans storlek och antal mål. Variera med att samma spelare utmanar eller täcker eller att man efter brytning växlar. Variera försvarsaktivitet.

Övningen kan med fördel användas som fotbollsspecifik uthållighetsträning (Intermittent aerob, på gränsen till anaerob, uthållighetsträning) med puls på 85-95% av MHF i slutet av perioden. Tävla gärna. Flest mål vinner!



#### Målvaktens teknik

##### Spelarlyftet; Mv. Grepp bollar i brösthöjd

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

#### Kommentar:

Ger en chans för målvakterna att känna på bollen lite

#### Organisation:

4 mv. 3 koner med 10 m. avstånd. målvakterna får chans att känna på bollen.  
mv. 1 kastar till mv 2. 2 förflyttar sig sedan till dennes plats. mv. 2 greppar bollen och kastar den vidare till mv. 3. förflyttar sig sedan till mv. 3 plats. etc.

#### Inläring:

Fotarbetet viktigare än kasten, träffa i brösthöjd.

Använd överarmskast. fuska inte med fotarbetet. vid mottagande av boll skall mv. vara vänd tvärs bollbanan. vid avlevering fötter i kastriktningen

#### Variationer:

#### Målvaktens teknik

##### Spelarlyftet; Mv. Snabbhet - sidledsförflyttning

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

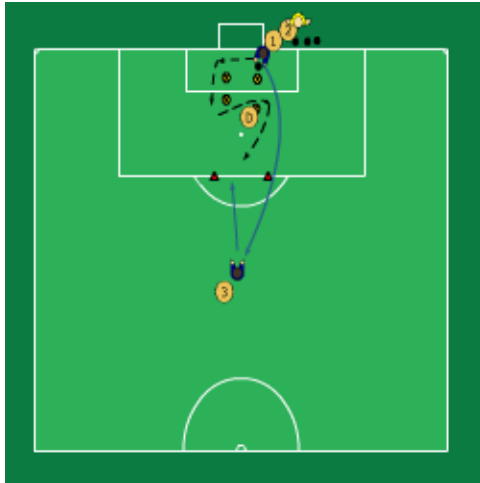
#### Organisation:

3-6 målvakter, 1 mål

#### Inläring:

Målvakterna står vid ena stolpen. första målvakten 1, kastar en boll till 3.

1 förflyttar sig mellan konerna enl. pilarna. hela tiden med ansiktet riktat utåt. alltså först sidled sedan rakt fram och sedan sidled



igen.

När 1 är vid kona D. spelar mv.3 en boll mot konmålet.

1 fångar bollen innan den passerar konmålet.

Därefter cirkulerar mv plats. mv 1. på 3:an plats och mv 2 vid stolpen.

#### Variationer:

#### Fysisk träning

#### Spelarlyftet; Fotbollsstyrka med boll

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 15 min

#### Kommentar:

Välj ut 5 moment t.ex. 1, 2, 5, 6, 10

2 min/moment

#### Organisation:

Fotbollsspecifik styrketräning med boll.

Jobba parvis och individuellt på eller utanför planen, inomhus eller utomhus.

Varsin boll.

#### Inläring:

#### Variationer:

Moment 1 - Ljumsypress (fotled): 2 spelare står på ett ben och klämmer (löst) fast en boll i luften med insida av foten. Ingen övrig kontakt mellan spelarna än genom bollen. Hö + vä 1 min på varje.

Moment 2 - Ljumsypress (ljumske): Samma som moment 1 men nu med kroppskontakt och ett hårdare fast tryck mot bollen. Avsluta med att vinna motlägget. Hö + vä 30 sek på varje

Moment 3 - Tå och hälhävningar: 20 st

Moment 4 - Utfallssteg (framsida lår, höftböjare): Håll en boll mellan händerna rakt över huvudet. Gör utfallssteg utan att tappa överkroppen (bollen rakt över huvudet med raka armar). 15 st/ben

Moment 5 - Omvända plankan (baksida lår): 2 spelare står med endast hälar och armbågar i marken och passar en boll med båda fötterna mellan sig. Knäna skall vara svagt böjda. 30 sek

Moment 6 - Nick sittups (mage): Stående spelare kastar bollen så att den liggande spelaren sätter sig upp samtidigt som bollen nickas. Ta med armarna (bryt en pinne) och nacke (snärta bollen). 15 st

Moment 7 - Mv sittups (mage): Stående spelare kastar bollen vid sidan av den sittande spelaren som faller sig åt sidan (bromsar). När han fångar bollen med båda händerna så kastar han den explosivt tillbaka när sätter sig upp. 10 st åt varje håll.

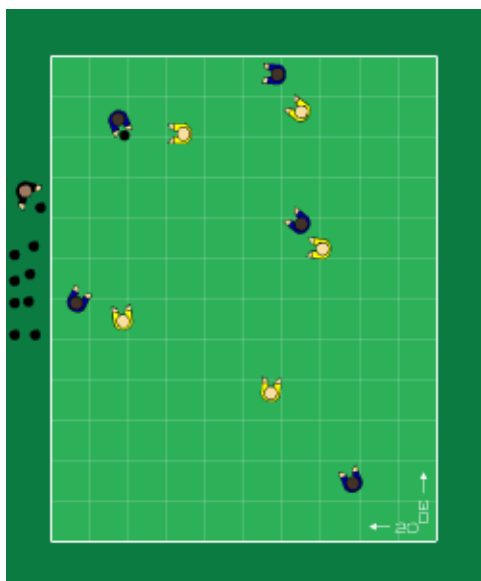
Moment 8 - Sälen (ryggen). 2 spelare ligger på mage. Spelaren med boll reser överkroppen samtidigt som han kastar eller rullar över bollen till sin kompis.

Moment 9 - Armhävningspassning (armar, axlar, bröst, rygg): 2 spelare står med fötter och handflator i backen. Rulla bollen mellan egna och andra händer. Variera avstånd mellan händerna. Ev

armbøj i samband med passning. 30 sek eller 15 böj

Moment 10 - Spänst/nick: 2 och 2. Upphopp och nick stillastående eller under förflyttning (framåt eller bakåt). Se övning "Nick - 2 och 2".

Kan med fördel kombineras med fotbollsworkout inomhus.



### Fysisk träning

#### Spelarlyftet; Passningsräkning - Uthållighet

(Endast för utespelare)

**Tid** 25 min

#### Kommentar:

2 planer:

Del 1 (man-man) - 10 min, 3\*2 min

Del 2 (väggar) - 15 min, 3'2 min

#### Organisation:

Passningsräkning med fokus på uthållighet (intermittent aerob uthållighetsträning).

8-10 spelare. Rektangulär yta 30\*20m utan mål.

Del 1(Fig 1): Spela 4 mot 4 med man-man markering

Del 2(Fig 2): Spela 3 mot 3 med 2 väggar på kortsidorna

Många bollar vid planen. När bollen går död startar tränaren med ny boll.

Spela 2-3 min, vila 1 min.

#### Inläring:

Puls:

Efter varje period tas spelarnas puls antingen mha av pulsklocka eller genom att helt enkelt räkna antalet hjärt slag under 15 sek och multiplicera med 4. Pulsen bör ligga på 85-90% av MHF dvs ca. 180 slag/min.

Man-Man markering (Markera samma spelare hela tiden):

1. Vid bolförlust, leta upp "din spelare" och markera

2. Välj rätt markeringsavstånd

+ : Enkel ansvarsfördelning

- : Mycket onödigt löpande (bra ur ett uthållighetsperspektiv)

3. Vid lika antal spelare behöver bolföraren ofta spela STÄNGT dvs täcka och skydda bollen när han letar spelbara alternativ.

Spel med väggar:

4. Sträva efter några korta passningar och därefter en lång

5. Låt spelet bölja från sida till sida (rektangulär plan)

6. Vid spel med väggar är bolförande lag övertaliga vilket gör att man oftare spelar ÖPPET dvs rättvänd med oskyddad boll.

7. Glada tillrop gör att spelarna tar ut sig mer!

#### Variationer:

Variera planens storlek. Ju större plan desto jobbigare blir det.

Moment 1: Spela 4 mot 4 med man-man markering - spela STÄNGT

Moment 2: Spela 3 mot 3 med 2 väggar på kortsidorna - Spela ÖPPET

Ev. kan antalet tillslag varieras. För öppet spel krävs färre tillslag än stängt spel.

En vägg per sida (4 st) gör det lättare för bolförande lag.

#### Målvaktens teknik

#### Spelarlyftet; Mv. Aggressivitet

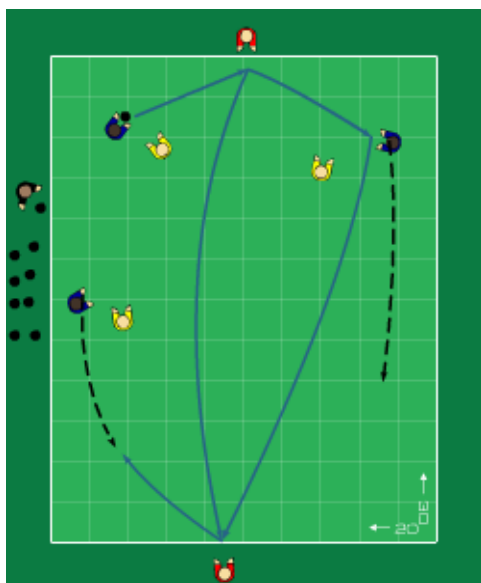
(Endast för målvakter)

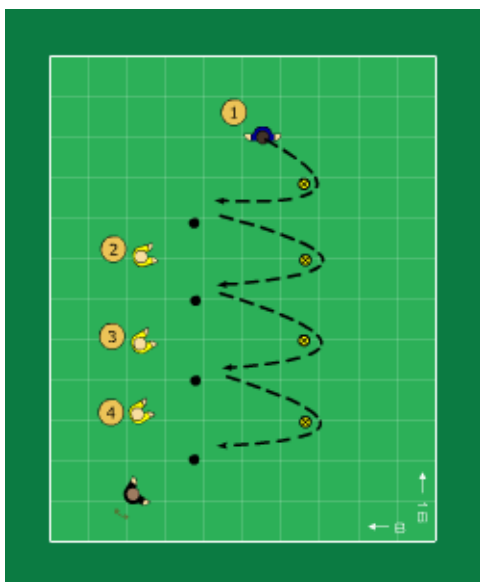
**Tid** 5 min

#### Organisation:

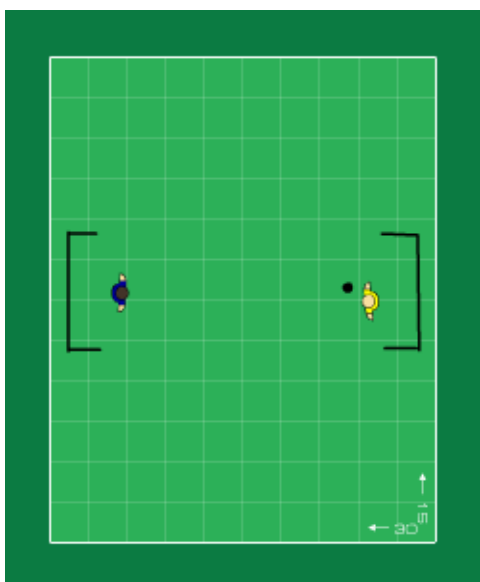
1 löper runt konan tar 1-2 steg i sidled innan han med full kraft möter bollen med händerna. 2 timar ett motlägg med vristen. 1 upp igen runt nästa kona och på nästa boll, motlägg med 3. osv. byt mv

#### Inläring:



**Variationer:**

Byt håll

**Målvaktens teknik  
Spelarlyftet; Mv- match**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min**Kommentar:**

Kör totalt 20 min. och byt om med nästa övn. för de som inte står i mål

**Organisation:**

2 mål ställda mot varandra, c:a 20 meters avstånd.

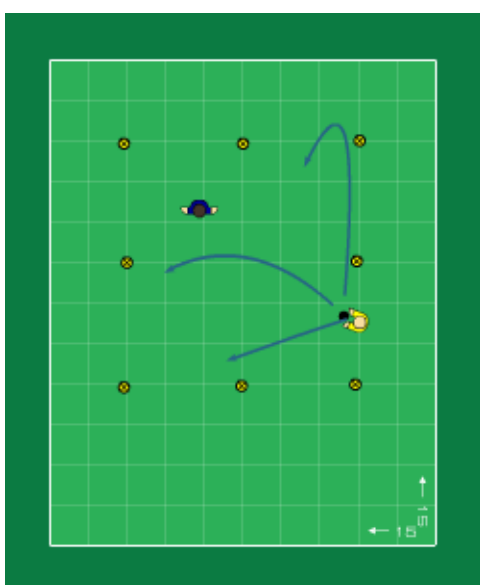
**Inläring:**

Snabba avslut med alternativt kast, halvvolley eller skott på liggande.

Försök anpassa efter mv. nivå. Kanske börja med enbart skott på liggande. för att sedan öka svårigheten och tempot.

**Variationer:**

Börja med en målvakt i varje mål som kör en match till ett bestämt resultat. 6 eller 8 kan var lagomt. eller på tid 3-4 min. Byt målvakter alternativt kör med två målvakter i samma mål.

**Målvaktens teknik  
Spelarlyftet; Mv. uthållighet**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min**Kommentar:**

Göres av de som inte spelar mv. match.

**Organisation:**

målvakterna jobbar 2o2. på en fri yta. c:a 10 x 10 m

**Inläring:**

Den ena (1) målvakten kastar upp bollen valfritt. (högt, lågt, rullande, studsande) den andre skall fånga bollen så fort som möjligt och innanför konerna. efter att har fångat bollen kastar han tillbaka bollen till mv.1 som kastar en ny boll valfritt. Detta upprepas 10 gånger i snabb följd för att sedan byta uppgifter.

**Variationer:****AVSLUTNING****Varaktighet: Spelare: 10 min / Målvakter: 10 min**

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

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 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.

**Inlärnin:**

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
<b>Spelare:</b>		
Spelarlyftet, Talangtränare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALT	1	0
Deltagareproportion (%)	100	0
<b>Tränare:</b>		
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).