



## Träningsprogram

<b>Gjord av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 100 minuter Målvakter 100 minuter
<b>Datum</b>	2009-03-01
<b>Tid</b>	00:00
<b>Plats</b>	Heden/Kviberg
<b>Lag/träningsgrupper</b>	P16

## Öppna kommentarer

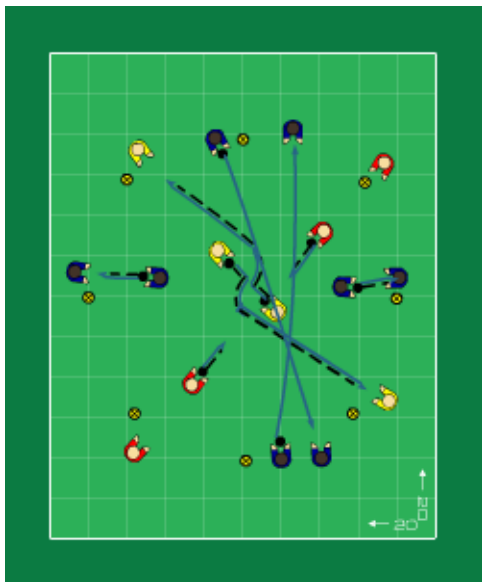
Talangträning Spelarlyftet  
 Syfte: Teknik: Finta/Dribbla: Täcka/Utmana  
 Mv Syfte: Utgångsställning - Sidledsförflyttning

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

Förutsättningar: 32 utespelare + 3 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan, 3 mål/plan

## UPPVÄRMNING

**Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min**



### Teknik

**Spelarlyftet; Drivnings- och Dribblingscirkeln**  
 (Endast för utespelare)

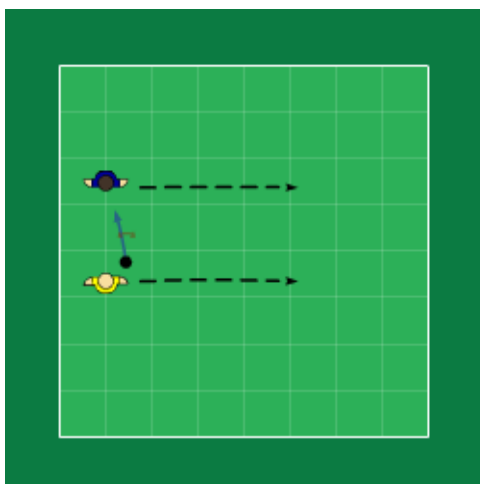
**Tid** 25 min

**Organisation:** 12-20 spelare (jämna 4-tal). 15-25 m diameter. 2 spelare/kona och boll jobbar mot motstående kona och 2 spelare. Driv och finta genom cirkeln. Passa eller lämna över bollen till motstående spelare. Inledningsvis och vid drivning kan 3 spelare användas (1+2). Vid träning av finter görs detta mot mötande spelare.

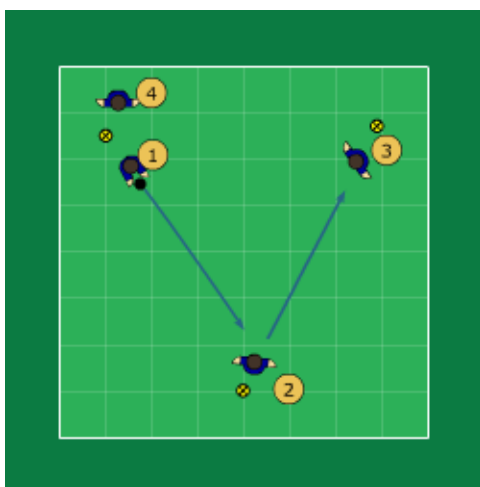
**Inlärnig:** Allmänt: 1. Titta upp. Växla blicken mellan bollen och omgivningen. 2. Många bollkontakter. Bollen nära kroppen. 3. Planera löpväg. Sök fri yta. Undvik att krocka! Finter: 4. Utmana mötande spelare 5. Finta (se nedan) 6. Tempoväxla efter Passningsfint: 7. Titta upp mot och ev. peka på spelbar medspelare 8. Vinkla upp kroppen för passning med bredsida 9. Påbörja passningsrörelsen men avbryt innan tillslaget och vinkla in bollen på andra sidan motståndaren. Överstegsfint: 10. Stig över bollen med ena foten åt ena sidan 11. Peta bollen med andra foten åt andra sidan Passningar: 12. Distinkta pass i luckan som finns ett kort tag.

**Variationer:** Moment 1: Driv med hö och sedan vä fot. Moment 2: Driv med insidan (bägge fötterna). Moment 3: Driv. Passningsfint åt hö och vä. Moment 4: Driv med utsidan (bägge fötterna). Stegra med 360 grader runt egen axel med samma fot hö och vä. Samt Överstegsfint åt hö och vä. Moment 5: Driv med fotsulan hö och vä. Stegra med Snurrfint åt hö och vä. Moment 6: Sök fri yta och tempoväxla Moment 7: Fortast möjligt över Moment 8: Passningar

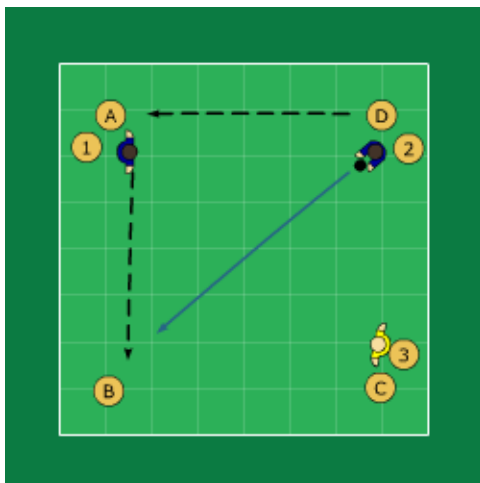
### Målvaktens teknik

**Spelarlyftet; Mv. sidledsförflyttning 2**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min**Organisation:** 2 o 2. Förflyttning i sidled samtidigt som man kastar bollen fram o tillbaka.**Inläring:** Noga med greppet**Variationer:** Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast. Byt löpriktning, framåt - bakåt. Variera kasten, höga - låga.**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Grepp bollar i brösthöjd**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min**Organisation:** 4 mv. 3 koner med 10 m. avstånd. mv. 1 kastar till mv 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:** Uppvärmning 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. sidledsförflyttning**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min**Organisation:** 3 mv. 4 koner**Inläring:** 1 gör en sidledsförflyttning mot kona B. 2 skjuter mot 1 som fångar den. 2 joggar till A. 3 gör en sidledsförflyttning till D. 1 skjuter mot 3 och joggar sedan till C. etc.**Variationer:** byt riktning**Fysisk träning****Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse**

(För utespelare och målvakter)

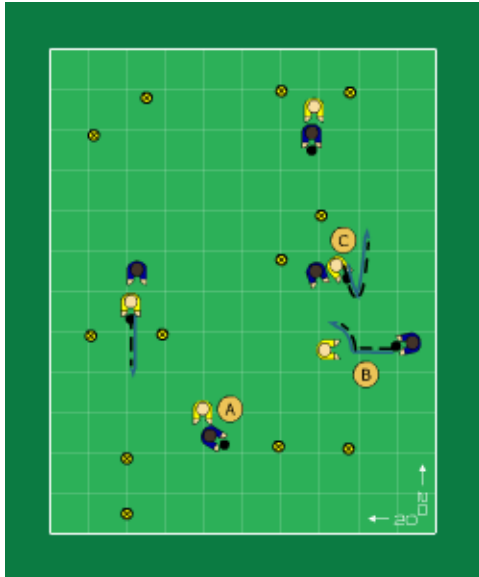
**Tid** 5 min**Organisation:** Som del av uppvärmning används Aktiv Dynamisk Rörelse. Innan behöver musklerna vara grundvarma. Detta uppnås lämpligen med jogging eller enklare bollövningar. Genomför Aktivt Dynamisk rörelser för: 1. Fotled 2. Vad 3. Baksida lår 4. Framsida lår 5. Ljumske 6. Höftböjare 7. Sättesmuskel 8. Mage 9. rygg För övningarnas utförande etc. se Fotbollens Träningslära av Paul Balsom sid 102.**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.

## HUVUDDDEL

**Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min**



### Teknik

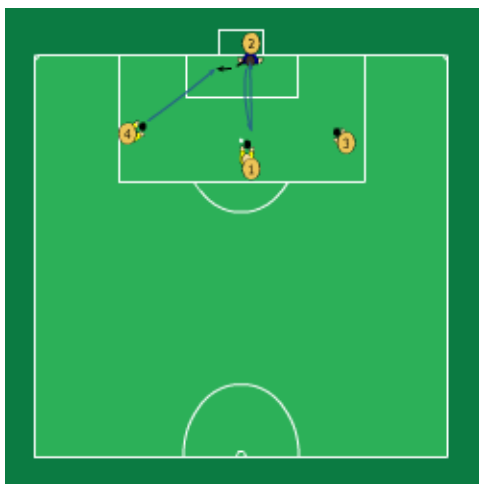
**Spelarlyftet; 1 mot 1 - Täcka/Utmana**  
(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

**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 utmana eller täcker eller att man efter brytning växlar. Variera försvarsaktivitet.



### Målvaktens teknik

**Spelarlyftet; Mv. utgångsställning - uppfattning**  
(Endast för målvakter)

**Tid** 15 min

**Organisation:** mv 1 skjuter enkla skott på mv. 2. 2 rullar tillbaka bollen så att 1 kan skjuta på ett tillslag. vid signal kommer skott från 3 eller 4. mvtr. ger signal och vem som skjuter

**Inläring:** Snabb förflyttning, viktigt att stå rätt när skott kommer. På rätt ställe och på rätt sätt. Skotten behöver inte vara för svårt. vi tränar mv. förmåga att komma rätt.

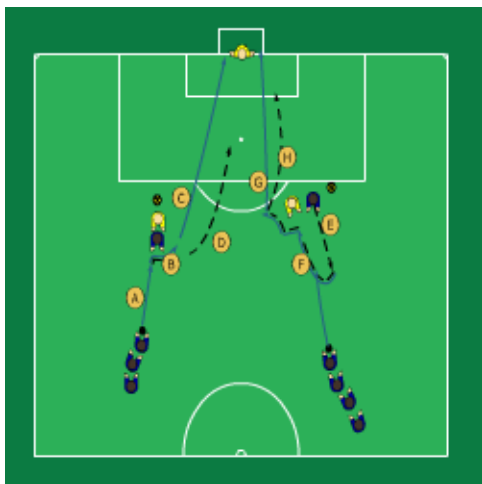
**Variationer:** Byt mv.

### Anfallsspel

**Spelarlyftet; Skott rakt framifrån - Täcka/Utmana**  
(För utespelare och målvakter)

**Tid** 15 min

**Organisation:** 2 led med 5 spelare i varje. 1 stort mål, 1-2 mv. Del 1: Täcka och vända A. Uppspel på forward som har kontakt med tryckande försvarare B. Forward tar emot och täcker bollen och vänder sedan förbi sin försvarare inåt i banan (fortfarande



med bollen täckt) och C. Skjuter D. Forward fullföljer på retur och hämtar bollen, försvarare blir anfallare. Byt led efter varje försök. Del 2: Möta, vända och utmana E. Uppspel på forward som knuffar till sin försvarare och möter F. Forward tar emot, vänder upp och utmanar G. Dribblar förbi försvararen och skjuter H. Forward fullföljer på retur och hämtar bollen, försvarare blir anfallare. Byt led efter varje försök.

**Inläring:** Täcka och vända: 1. Stå kvar (skapa höjd) och ha kontakt med din försvarare 2. Sidan emot med tyngdpunkten mot försvarare 3. Långt mellan bollen och motståndare 4. Ta emot, täck bollen och vänd på 2 tillslag eller på 1 tillslag genom att flytta kroppen lite åt sidan så att försvararens tryck släpper Möta, vända och utmana: 5. Knuffa försvararen lätt och möt för att skapa yta åt dig själv 6. Snabb vändning 7. Utmana genom att driva bollen rakt emot försvararen 8. Tempoväxla efter fint

**Variationer:** Del 1. Som ovan. Variera med 1 eller 2 tillslag samt att täcka med olika sidor emot Del 2. Variera aktivitetet hos försvararen Låt spelarna själva välja metod.

### AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min



#### Anfallsspel

#### Spelarlyftet; Stort spel - Täcka/Utmana

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

**Organisation:** Spela 8 mot 8 + mv (t.ex. 3-3-2) och stora mål på en planhalva. Dra in sidlinjen med 5m på varje sida. Spelet startar alltid hos egen målvakt. Period 1: Spelet startar alltid med ett uppspel på forward. Fritt spel efter mottagning. Period 2: Fritt spel.

**Inläring:** Forward använder teknikerna A. Stå kvar och täcka eller B. Knuffa och möta. Förklara att A. skapar yta framför för tillbakaspel och håller upp spelet bra B. Skapar yta bakom, har stor chans att lyckas men gör att spelet gärna sjunker ner i banan. Uppmuntra rättvända spelare att utmana. Frys, beröm och visa på bra exempel på täcka och utmana. Förklara för- och nackdelar med att spela "öppet" och "stängt" kopplat till riskbegreppet.

**Variationer:** Variera med man-man markering.

#### 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.

**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 upprepnig bör du komma längre ut.

### Deltagare

Spelare:			Tränare:	
Name	N	M	Name	N
Talangtränare, Spelarlyftet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spelarlyftet, GFF	<input type="checkbox"/>
			Spelarlyftet, Zonutvecklare	<input type="checkbox"/>

N = Närvarande, M = Målvakt