



### Träningsprogram

<b>Gjord av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
<b>Datum</b>	2009-05-10
<b>Tid</b>	00:00
<b>Plats</b>	Skatås/Torslandavallen/Åkeredsvallen
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F17-19, P17-19

### Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet

Syfte: Försvarsspel - Omställning anfall->försvar med Indirekt återerövring

Mv Syfte: Tydlighet, igångsättning av spel

Fys Syfte: Snabbhet

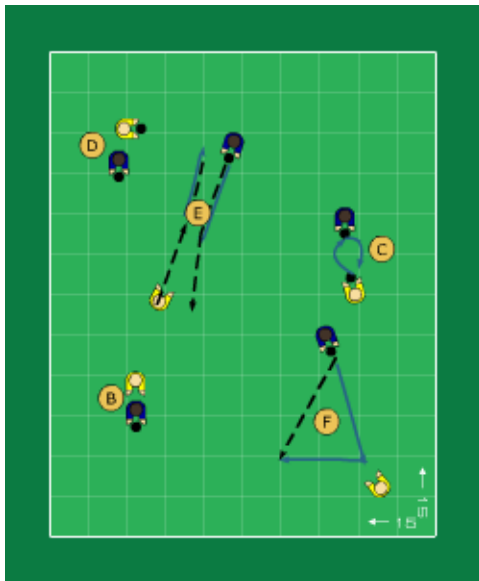
### Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Förutsättningar: 32 utespelare + 4 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan, 4 mål/plan

Träningsupplägget är gjort enligt instruktionsmodellen "hel-del-hel" som lämpar sig bra för spelförståelsemoment. Först visar man i vilket sammanhang det man vill träna kan uppstå, sedan bryter man ner det i mindre (tekniska delar) innan man slutligen går upp på helhet igen.

### UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



#### Teknik

#### Spelarlyftet; Enkel bolldrivning

(Endast för utespelare)

**Tid** 5 min

#### 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 teknik vid drivning:

1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)
2. Höj 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)

**Försvårsspel****Spelarlyftet; Skuggspel - Omställning anfall -> försvar**

(Endast för utespelare)

**Tid** 20 min**Organisation:**

Skuggspel 8 mot 8 (3-3-2) med stora mål med eller utan målvakt på en planhalva. Dra in sidlinjerna med 5m.

Försvarende lag får inte ta bollen utan bara träna på att ligga i sina positioner. Tränare ropar/styr när brytning får ske och belyser då omställningsmomentet.

Grov offside gäller!

Övningen syftar till att visa på OMSTÄLLNING från anfall till försvar och på vilka sätt (se metoder nedan) man kan göra det.

**Inläring:**

Huvudsyftet är att spelarna skall förstå vad OMSTÄLLNING från anfall till försvar är och att man kan göra det med två grundmetoder:

INDIREKT ÅTERERÖVRING (Figur 1):

1. Prioritera att komma hem på försvarsida, fördröja och täcka för att i ett senare skede vinna tillbaka bollen.
2. Man väntar ofta att sätta press och vinna tillbaka bollen tills försvaret är väl samlat.

DIREKT ÅTERERÖVRING (Figur 2):

3. Så fort man blivit av med bollen så sätter man press med syftet att så snabbt som möjligt ta tillbaka bollen.
4. Prioritera press framför framför täcka och fördröja.

ALLMÄNT OMSTÄLLNING:

5. Vid all omställning och oavsatt metod är det viktigt att man agerar direkt och fortast möjligt uppfattar sina nya arbetsuppgifter.
6. Syftet att snabbt ställa om till försvar är att hindra motståndarna från att kontra.

**Variationer:**

Efter hand kan spelet släppas fritt.

**Fysisk träning****Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse**

(Endast för utespelare)

**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.

**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.

**Målvaktens teknik**  
**Spelarlyftet; Mv. Grepp - höga bollar 2**  
(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:**

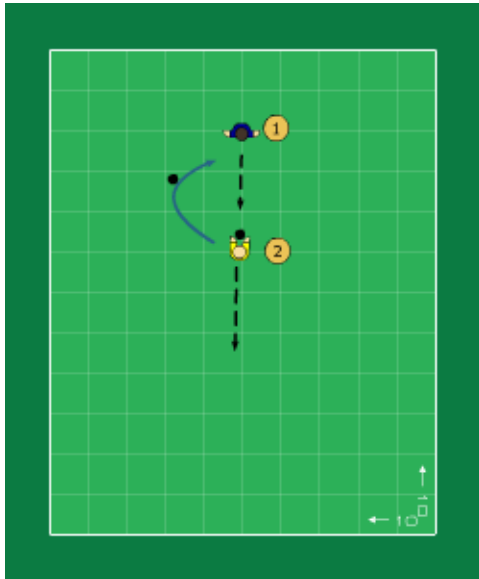
mv. jobbar 2 o 2.  
1 joggar långsamt framåt, 2 backar och kastar höga bollar som 1 greppar i högsta läget. 8 -10 bollar sedan byte.

**Inläring:**

Upphoppsteknik

**Variationer:**

Börja gärna med några bollar på fötterna, breddsda - volley



**Målvaktens teknik**  
**Spelarlyftet; Mv. Grepp bollar i brösthöjd**  
(Endast för målvakter)

**Tid** 5 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. målvaktstennis**  
(Endast för målvakter)

**Tid** 20 min

**Organisation:**

6-8 mv. ett mål. kona upp en planhalva på vadera sidan av ett mål.

Mv kastar bollen över målet i försök att träffa marken på motståndarens planhalva. Mv som greppar och försöker träffa marken på motstående planhalva, bollen måste över ribban. Man måste kasta därifrån man har tagit bollen.

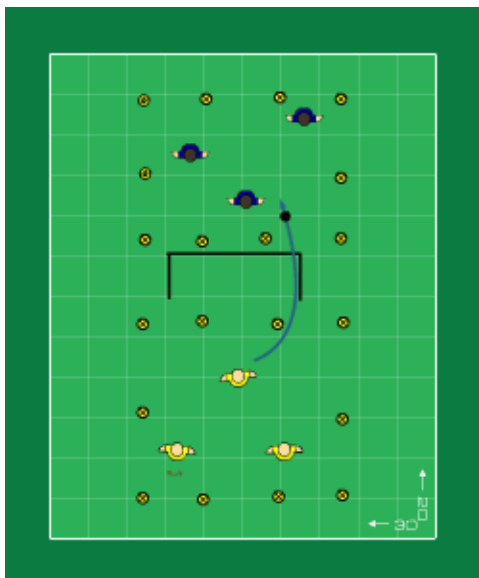
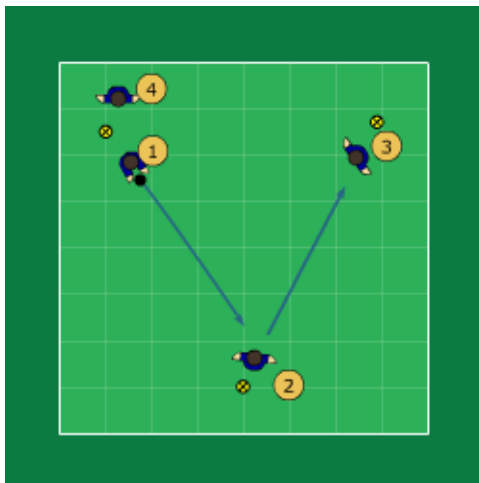
**Inläring:**

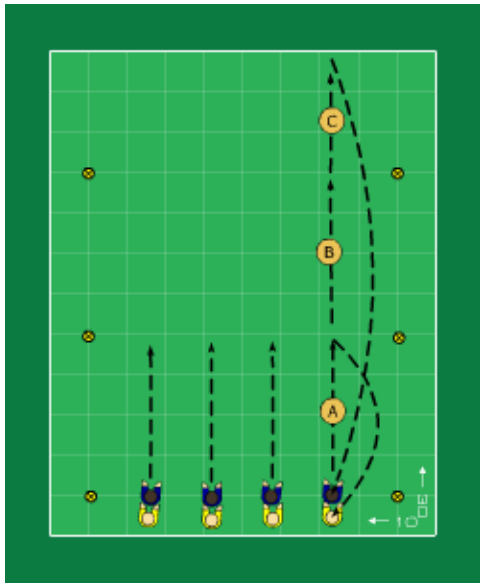
Samarbete

Viktigt att prata vid agerande

**Variationer:**

poängräkning, poäng när bollen har tagit i marken.



**HUVUDDDEL****Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min****Fysisk träning****Spelarlyftet; Formell snabbhet - Motståndslöping**

(Endast för utespelare)

**Tid** 5 min**Organisation:**

Godtyckligt antal spelare (2 och 2) tränar formell snabbhet. Spelare bromsar sin jämnstora kompis i 10 m (A) varefter han släpper och en rejäl acceleration sker i ytterligare 10 m (B) innan spelaren släpper av och löper ut (C). Byt uppgifter efter varje försök!

**Inläring:**

Formell snabbhet är att träna snabbhet (ryck) utan boll gärna med ökat eller minskat motstånd. Det kan t.ex. utföras i backe (uppför eller nedför). Andra sätt att öka motståndet är att t.ex. binda ett bildäck bakom sig eller som i denna övning använda en kompis. Minskat motstånd kan också fås m.h.a en gummisnodd och s.k. katapultstart.

Även vid träning av formell snabbhet så bör man eftersträva fotbollslika förutsättningar och lång (10 ggr aktivitets längd) vila samt gärna tidigt i träningspasset (e uppvärmning).

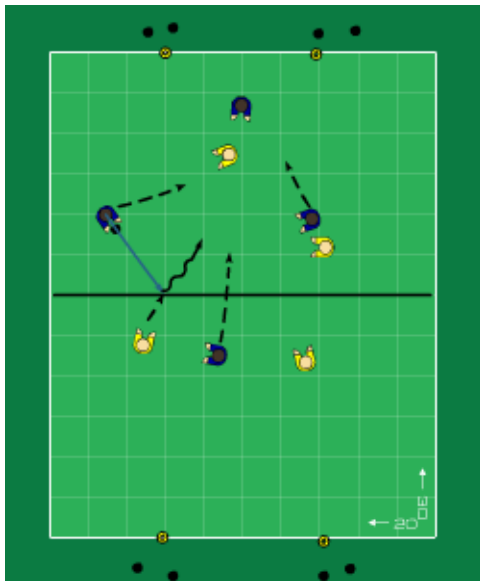
**Variationer:**

Fotbollsspecifik snabbhetsträning består av:

1. Funktionell snabbhetsträning
2. Formell snabbhetsträning (denna övning)

Formell snabbhet kan vidare delas upp i koordinationsträning och ryck utan boll med ökat eller minskat motstånd.

Se vidare Träningsläroboken av Paul Balsom, sid 188.

**Försvarsspel****Spelarlyftet; Smålagsspel - Omställning anfall->försvar****(Indirekt återerövring)**

(Endast för utespelare)

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

Spela 4 mot 4 med 2st 8 meters mål. Bredd 20 \* längd 30m. Mål endast genom att driva bollen genom målet. För att målet skall räknas skall alla vara över halva plan. Om inte försvarande lag har alla spelare på egen planhalva räknas målet dubbelt.

Träna försvarsspel och speciellt omställning till försvar med metoden indirekt återerövring.

Spela 3-4 min matcher.

**Inläring:****INDIREKT ÅTERERÖVRING:**

1. Prioritera att komma hem på försvarssida, fördröja och täcka för att i ett senare skede vinna tillbaka bollen.
2. Man väntar ofta att sätta press och vinna tillbaka bollen tills försvaret är väl samlat.
3. Löp mot eget mål (blomman sluter sig).

**FÖRSVARSSIDA:**

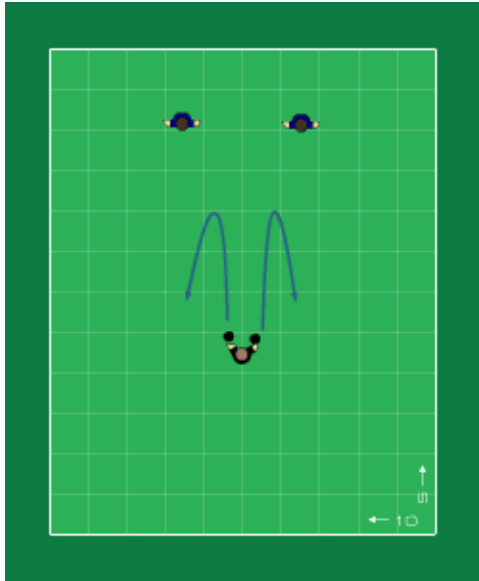
4. Inta position mellan motståndare och eget mål

**FÖRDRÖJA:**

5. Hindra motståndarna från att snabbt spela in bollen i de farligaste ytorna i syfte att dina medspelare skall hinna hem på försvarssida.

**TÄCKA:**

5. Täcka de farligaste ytorna och förhindra motståndarna att spela in bollen i dit.

**Variationer:**

Variera med att spela med kombinationsmarkering dvs att man kan byta markeringsuppgifter under anfallet men vid "lugna" lägen.

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

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:**

2 o 2. placerade bredvid varandra.

Mv.tr har en boll i varje hand, står 5 - 6 meter ifrån mv. kastar upp bollarna, rakt upp. samtidigt.

Mv. skall ta bollarna innan de studsar andra gången.

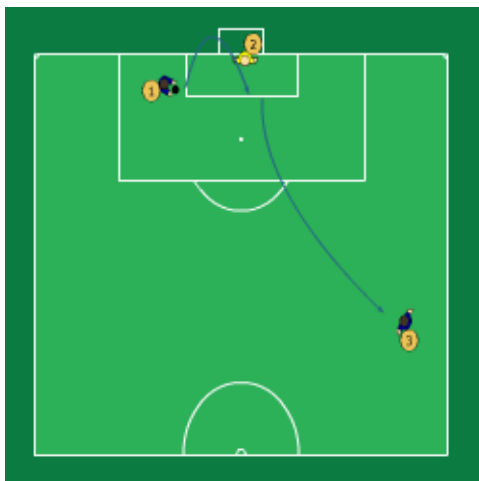
**Inläring:**

Viktigt att tajma höjden på bollarna.

mv. startar med att bollarna kastas upp i luften.

**Variationer:**

Starta stående, sittande eller liggande. måste dock se bollen. byt målvakter. 6 - 7 ggr per mv.par.

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Igångsättning av spel genom utkast**

(Endast för målvakter)

**Tid** 15 min

**Organisation:**

3 mv. ett mål

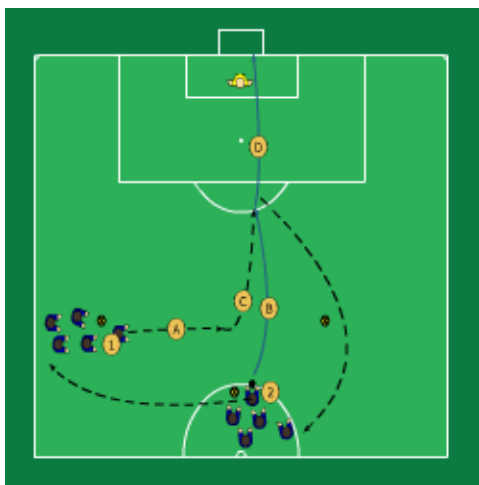
mv1 kastar in en boll i straffområdet. Mv 2 hoppar upp / springer och fångar bollen och gör ett utkast mot mv.3 så snabbt som möjligt.

**Inläring:**

Mv skall höras när han/hon agerar.

**Variationer:**

Byt mv efter 7-8 kast

**Fysisk träning****Spelarlyftet; Funktionell snabbhet - Djupledslöpning**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation:**

10-20 spelare tränar funktionell snabbhet.

2 grupper. En grupp med boll och en utan.

Spelare 1 joggar långsamt parallellt med mittlinjen (A), när

medspelaren spelar en boll i djupled (B, OBS! signalen!)

tempoväxlar samtidigt som en riktningsförändring sker och löper i maxfart mot bollen (C) för avslut med ett tillslag (D).

Byt led efter varje försök!

Kör både från hö och vä.

**Inläring:**

Funktionell snabbhet är att träna snabbhet i matchlik situation.

Tänk på:

1. Signal för start gärna genom fotbollssignal t.ex. passning, mottagning eller på annat sätt där bollen är med.
2. Variera starthastighet (t.ex. stillastående, joggande, ...)
3. Löpningsens längd är 5-40 m, sällan längre.
4. Gärna innehålla riktningsförändringar och ev. stopp.
5. Alltid max utförande
6. Vila 10 ggr så lång tid som utförande (alltid utvilad)

7. Gärna tidigt i träningspasset (e uppvärmning).

**Variationer:**

Fotbollsspecifik snabbhetsträning består av:

1. Funktionell snabbhetsträning (denna övning)
2. Formell snabbhetsträning

Se vidare Träningsläroboken av Paul Balsom, sid 188.

**AVSLUTNING**

**Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min**



**Försvarsspel**

**Spelarlyftet; Stort spel - Omställning anfall -> försvar (Indirekt återerövring)**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 25 min

**Organisation:**

Spel 8 mot 8 (3-3-2) med stora mål med mv på en planhalva. Dra in sidlinjerna med 5m. Markera mittlinje.

En spelare i varje lag är fast forward (annan västfärg) och får bara agera på anfallsplanhalvan.

För att mål skall gälla måste alla anfallsspelare vara på anfallsplanhalvan. Om försvarande lag (utan den fasta forwarden) inte är på egen planhalva så blir det dubbelt mål.

Grov offside gäller (utom för den fasta forwarden)!

Övningen syftar till att TILLÄMPA OMSTÄLLNING från anfall till försvar med metoden INDIREKT ÅTERERÖVRING.

**Inläring:**

INDIREKT ÅTERERÖVRING (Se figur):

1. Prioritera att komma hem på försvarsida, fördröja och täcka för att i ett senare skede vinna tillbaka bollen.
2. Man väntar ofta att sätta press och vinna tillbaka bollen tills försvaret är väl samlat på egen planhalva.

**ALLMÄNT OMSTÄLLNING:**

5. Vid all omställning och oavsatt metod är det viktigt att man agerar direkt och fortast möjligt uppfattar sina nya arbetsuppgifter.

6. Syftet att snabbt ställa om till försvar är att hindra motståndarna från att kontra.

**Variationer:**

Prova med att efterhand ta bort den fasta forwarden och spela fritt 8 mot 8.

Övningen används gärna i sekvens med

1. Skuggspel - Omställning anfall->försvar (Hel)
2. Smålagsspel - Omställning anfall->försvar (Del)
3. Stort spel - Omställning anfall->försvar (Hel)

**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**

Senast ändrad: never

Name	Deltagande *	
	Innan	Efter
<b>Spelare:</b>		
Spelarlyftet, Spelare/Ledare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALT	1	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).