



### 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>	F17-19, P17-19

### Öppna kommentarer

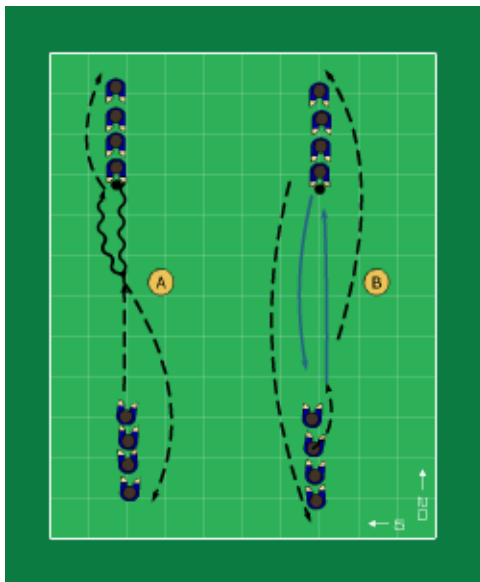
Talangträning Spelarlyftet  
Syfte: Teknik: Bryta/tackla  
Mv Syfte: Djupledspasning - Fallteknik markbollar

### 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; Kolonnövning - Bryta/Motlägg

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

**Kommentar:** Motlägg: Använd blockerings-tekniken

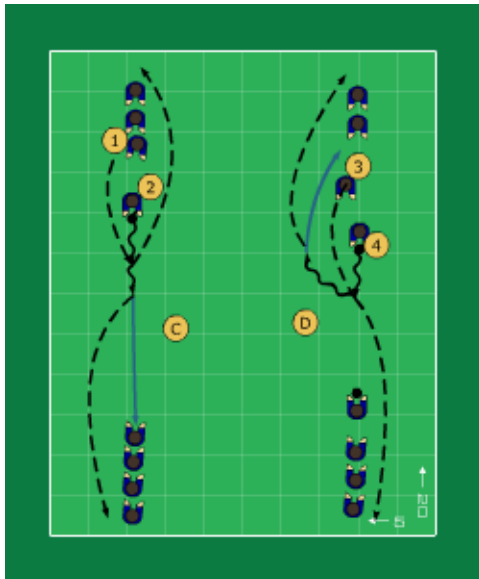
**Organisation:** 6-10 spelare i 2 led (kolonn). En boll.

**Inläring:** Instruktioner Motlägg: 1. Undvik att sparka - försök i stället att blockera bollen med bra balans och tyngdpunkten bakom bollen 2. I samband med motlägget för gärna foten uppåt och framåt för att om möjligt föra med dig bollen över motståndarens fot. 3. Satsa inte allt på ett kort utan var bakom bollen hela tiden. Brytning: 4. Läs spelet (passningen) och ta steget in framför din motståndare 5. Titta gärna upp innan för veta vad du skall göra av bollen. Om du passar med ett tillslag kallas det för brytpassning. Brytpass är ofta starten till en lyckad omställning från försvar till anfall.

**Variationer:** Del 1: Driva Moment 1: Driv med hö och vä fot Moment 2: Driv med insidan resp utsidan (båda fötterna) runt motståndare helt varv (2 bollar). Moment 3: Byt boll med varandra på halva vägen. Hö och vä fot. (2 bollar) Del 2: Motlägg (A) - Blockering Moment 4: Mottagning, driv fram, motlägg (blockering), icke bollförare vinner motlägg m hö resp vä fot. Passiv försvarare (mellanting mellan överlämning och motlägg). Del 3: Brytning (B) Moment 4: Brytning och passning m hö och vä fot (2 tillslag). Moment 5: Brytpassning m hö resp vä fot (1 tillslag). Brytning endast i ett led. Vanlig passning i andra. Byt efter en stund

#### Teknik

#### Spelarlyftet; Kolonnövning - Tackla



(Endast för utespelare)

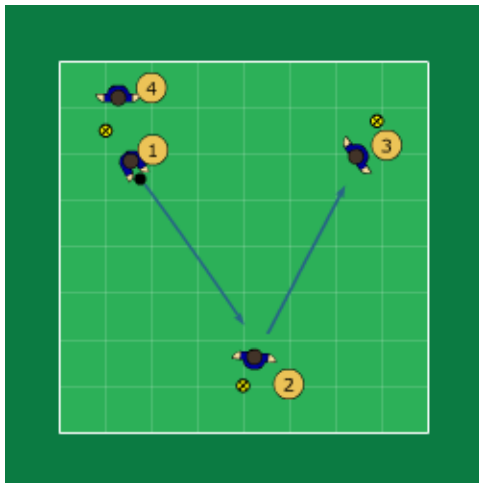
**Tid** 10 min

**Kommentar:** Träna endast skuldertackling

**Organisation:** 6-10 spelare i 2 led (kolonn). En eller två bollar.

**Inlärnin**: Instruktioner Skuldertackling: 1. Förbered tacklingen genom att ha tyngdpunkten på ditt bortre ben 2. Flytta kroppen och tyngdpunkten mot ditt inre ben samtidigt som du sätter in inre foten framför motståndaren. 3. Låg tyngdpunkt och bra balans är viktigt för att vinna duellen. 4. Det finns två tekniker: 1. Erövra bollen samtidigt som du tacklar 2. Tackla först och ta bollen efter (innan motståndarens återfått sin balans). Glid tackling: 5. Insidan. Fäll kroppen, glid på benet närmast motståndaren, pendla med bortre fot och bryt med insidan av denna. 6. Utsidan. Glid på närmsta ben och bryt med utsidan av foten på det benet du glider på. 7. Efter glitacklingen är det viktigt att resa sig fort med bollen under kontroll.

**Variationer:** Del 1: Skuldertackling (C) Moment 6: Spelare 1 löper ikapp spelare 2 tacklar och erövrar bollen för att sedan passa den vidare. Tackla från både hö och vä sida. Del 2: Glid tackling (D) Moment 6: Spelare 3 löper ikapp spelare 4 glid tacklar och erövrar bollen för att sedan passa den tillbaka till sitt led. Glid tackla både med insidan och utsida foten.



**Målvaktens teknik**

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

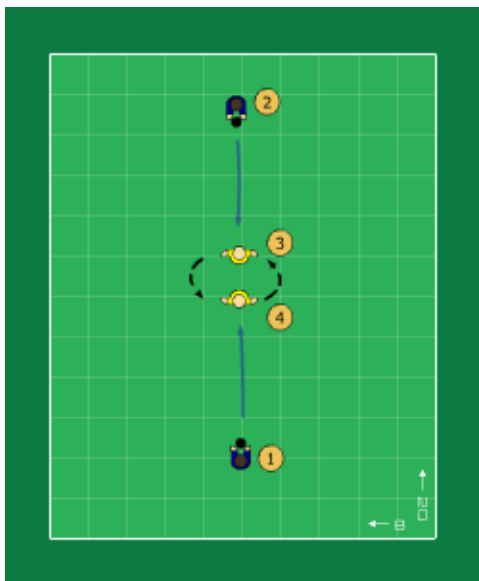
(Endast för målvakter)

**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.

**Inlärnin**: 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. 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

**Inlärnin**: 1. Komma till rätt utgångsställning

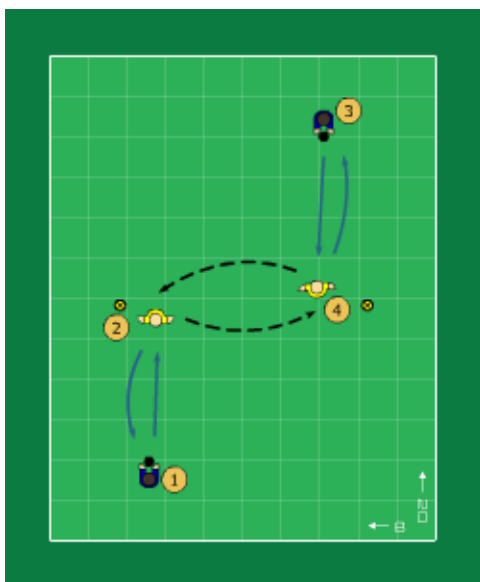
**Variationer:** Mv.tr. Ställer lite i vägen för mv. 3 o 4.

**Målvaktens teknik**

**Spelarlyftet; Mv. Grepp - sidled**

(Endast för målvakter)

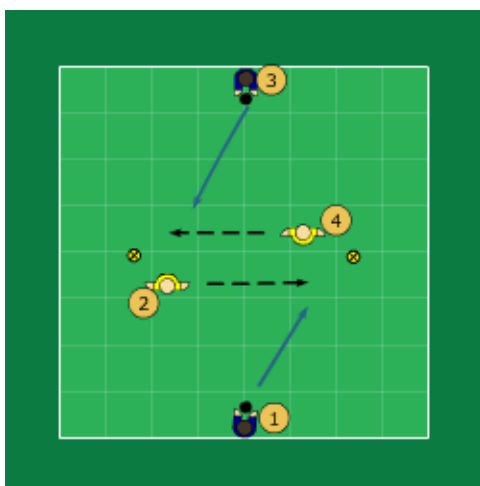
**Tid** 5 min



**Organisation:** 4 mv. 1 skjuter halvvolley på 2. 3 skjuter halvvolley på 4. 2 o 4 returnerar boll med kast. Byter sedan plats genom en sidledsförflyttning och vridning 180 grader. Nytt skott Byt Mv

**Inläring:** Rätt balans

**Variationer:** Kast om det är svårt med halvvolley



#### Målvaktens teknik

**Spelarlyftet; Mv. Fallteknik - mabbollar, 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

#### 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 låår 4. Framsida låår 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.

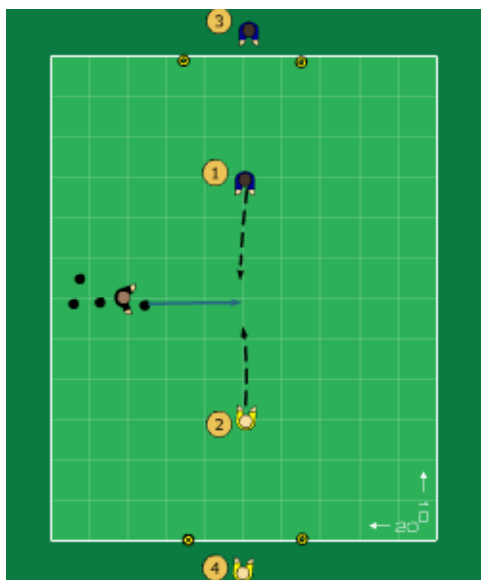
**Variationer:** Aktiv Dynamisk Rörelse används för uppvärmning. Som nedvarvning efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

#### HUVUDEL

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

#### Försvårsspel

**Spelarlyftet; 1 mot 1 - Motlägg**



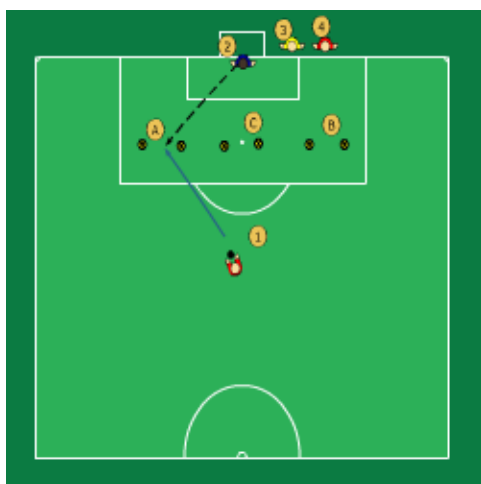
(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

**Organisation:** Del 1: 2 och 2. Prova på motlägg med stillaliggande boll i låg fart. Prova både att sparka och blockera. Del 2: 4 spelare: 2 spelar och 2 vilar. 10\*20 m två 4 m konmål. Tränaren passar ut bollen. Spelare 1 och spelare 2 löper mot bollen och försöker vinna motlägget. Därefter fritt spel tills bollen är död. Efter ett försök kommer de två vilande spelarna in och gör samma sak. Tränaren anpassar passningen efter spelarnas snabbhet och position. Använd korta avstånd för att hålla nere farten något. Viss försiktighet krävs för att undvika skador.

**Inläring:** Instruktioner motlägg: Metod 1: Sparka 1. Använd vristen (ej breddsidan) om du går på kraft 2. Är du aningen före kan du lyfta bollen över motståndarens fot Metod 2: Blockera 3. Undvik att sparka - försök i stället att blockera bollen med bra balans och tyngdpunkten bakom bollen 4. Gå gärna in med båda fötterna. OBS! Stå upp och hoppa ej med dubbarna före. 5. I samband med motlägget för gärna foten uppåt och framåt för att om möjligt föra med dig bollen över motståndarens fot. 6. Satsa inte allt på ett kort utan var bakom bollen hela tiden.

**Variationer:** Variera passning så att motlägget blir både med hö och vö fot. Använd de olika motläggsteknikerna.



#### Målvaktens teknik

#### Spelarlyftet; Mv. Djupledsboll - snabbhet 2

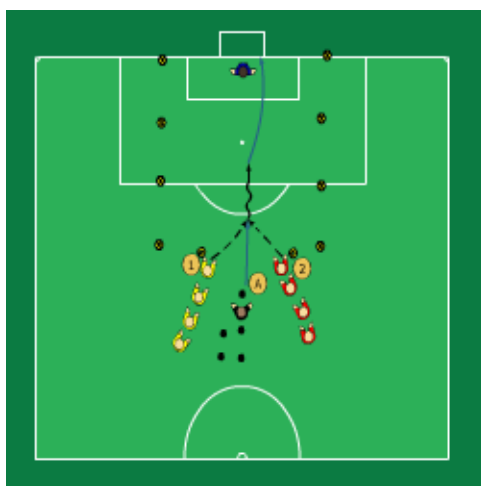
(Endast för målvakter)

**Tid** 15 min

**Organisation:** 4 målvakter 1 mål.

**Inläring:** 1 spelar bollen längs marken mot valfritt konmål. 2 rusar ut och fångar bollen. Beroende på vad bollen hamnar agerar man enl. princip. a) Boll åt höger, kasta sig åt höger b) Boll åt vänster, kasta sig åt vänster c) Boll rakt fram kan fångas stående alt. kasta sig åt valfritt håll 2 ställer sig bakom 4. 1 spelar ny boll mot valfritt konmål. 3 rusar ut och fångar bollen.

**Variationer:** Byt uppgifter.



#### Teknik

#### Spelarlyftet; 1 mot 1 - Tackla

(För utespelare och målvakter)

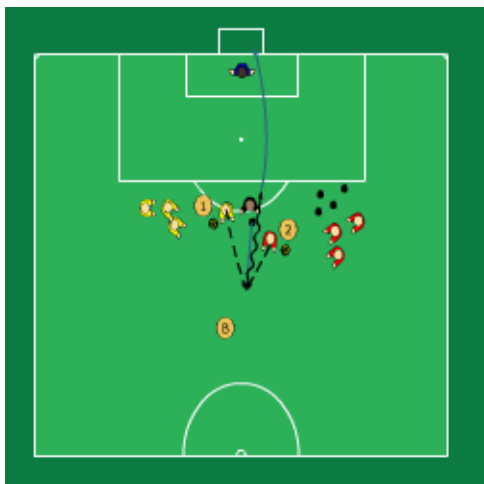
**Tid** 15 min

**Kommentar:** Träna endast skuldertackling!

**Organisation:** Del 1: 2 och 2 provar tacklingar i låg fart. Visa på instruktioner. Del 2: 6-10 spelare + mv. 2 led mot stort mål. Yta: 15\*25m Tränaren passar ut bollen (se figur). Spelare 1 och spelare 2 löper mot bollen och försöker vinna duellen med en tackling och göra mål. Byt led efter varje försök. Tränaren anpassar passningen efter spelarnas snabbhet och position. Viss försiktighet krävs för att undvika skador.

**Inläring:** Instruktioner Skuldertackling: 1. Förbered tacklingen genom att ha tyngdpunkten på ditt borte ben 2. Flytta kroppen och tyngdpunkten mot ditt inre ben samtidigt som du sätter in inre foten framför motståndaren. 3. Låg tyngdpunkt och bra balans är viktigt för att vinna duellen. 4. Det finns två tekniker: 1. Erövra bollen samtidigt som du tacklar 2. Tackla först och ta bollen efter (innan motståndarens återfått sin balans). 5. Använd rak arm (inga armbågar) Glidtackling: 6. Insidan. Fäll kroppen, glid på benet närmast motståndaren, pendla med borte fot och bryt med insidan av denna. 7. Utsidan. Glid på närmsta ben och bryt med utsidan av foten på det benet du glider på. 8. Efter glitacklingen är det viktigt att resa sig fort med bollen under kontroll.

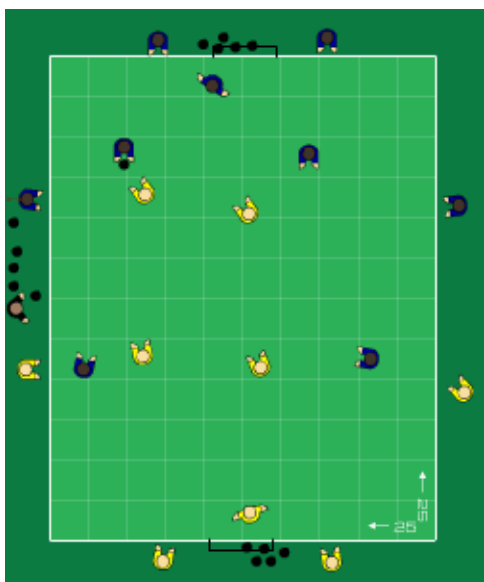
**Variationer:** Moment 1: Skuldertackling (A) Variera med att t.ex. stå med ryggen mot eller att ligga ner. Ibland kan man lura motståndaren genom att hoppa undan istället för att tackla.



Moment 2: Glidbackling (B) Spelare 2 har närmare till bollen vilket ger spelare 1 ett naturligt läge för glidbackling.

## AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min



### Anfallsspel

#### Spelarlyftet; Tempospel - Bryta/Tackla

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

**Organisation:** 16 spelare + 2 mv. Planstorlek: ca 25\*25-30m, stora mål. Spela 4+mv mot 4+mv. 2 lag spelar, 2 lag vilar. 2 min/match. Flygande snabbt byte vid signal. Spelet startar alltid hos bollförande målvakt. Bonus vid mål dvs bollen börjar hos egen mv. Högt tempo. Fokus på försvarande lag och dess försvarsspel och speciellt brytning, tackling och motlägg.

**Inläring:** Försvarande lag - allmänt: 1. Sätt snabb press 2. Hindra motståndare att bli rättvänd/bryt passning 3. Flytta över mot bollsidan och styr kollektivt utåt. Brytning: 4. Försök att läsa passningen och stiga framför din anfallare 5. Brytning kan göras antingen med brytning och passning (2 tillslag) eller brytpassning (1 tillslag) Motlägg: Se övning "1 mot 1 - Motlägg" Tackling: Se övning "1 mot 1 - Tackling"

**Variationer:** Kan varieras med att Mv startar med uppspel eller utkast på fw. På det sättet tränar man mer mot felvänd anfallare och har chans att bryta. Startar man spelet från sidan blir det fler motlägg och tacklingar. Uppmuntra och instruera i brytning, tackling och motlägg.

### 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 lå 4. Baksida lå 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

Spelare:

Tränare:

Name

N M

Name

N

Talangtränare, Spelarlyftet



Spelarlyftet, GFF



Spelarlyftet, Zonutvecklare



N = Närvarande, M = Målvakt