



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 100 minuter Målvakter 130 minuter
Datum	2010-03-28
Tid	00:00
Plats	Heden/Kviberg/Skatås
Lag/träningsgrupper	F13, F14, P13, P14

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet
 Syfte: Försvarsspel - Försvarssida
 Mv syfte: Utgångställning - Fallteknik

Spelare och ledare skall efter träningen känna till grundprinciperna i FÖRSVARSSPEL och att det kanske viktigaste momentet i försvarsspelet är att snabbt komma på FÖRSVARSSIDA.

Grundprinciper för FÖRSVARSSPEL:

1. När MOTSTÅNDARNA HAR BOLLEN så spelar ditt lag försvarsspel.
2. ALLA spelare i laget deltar i försvarsspelet.
3. I försvarsspelet gäller det att vara på FÖRSVARSSIDA eller "rätt sida" om sin motståndare (vare sig han är bollförare eller inte).
4. I försvarsspelet flyttar vi in mot eget mål för att KRYMPA YTOR och skydda de FARLIGASTE YTORNA nära eget mål. Det kan jämföras med en blomma som sluter sig om natten.

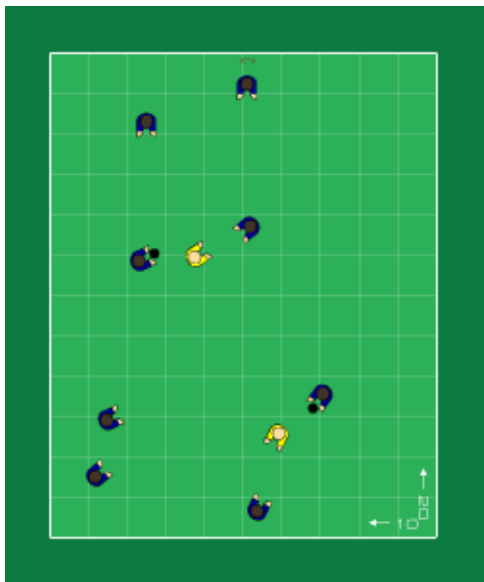
FÖRSVARSSIDA:

5. Försvarssida innebär att man befinner sig MELLAN SIN MOTSTÅNDARE OCH EGET MÅL.
6. När ditt lag tappar bollen (dvs övergår från anfallsspel till försvarsspel) gäller det att SNABBT komma på försvarssida.
7. Ju fler spelare som är på FÖRSVARSSIDA även om bollen ju svårare är det för motståndaren att göra mål.

Förutsättningar: 54 utespelare fördelat på 3 st 18-grupper eller 9 st 6-grupper. 3-6 instruktörer/plan, 6 mål/plan. Går också bra att använda en 7-manna plan/grupp.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 25 min / Målvakter: 25 min



Försvarsspel

Spelarlyftet; Jage med boll
 (För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:
 Mv i egen grupp.

Praktisera (Organisation - Anvisning):

8-10 spelare och 2 bollar. Spelyta: ca 20*10m.
 2 spelare med västar i handen jagar. 2 spelare med varsin boll i handen är fria. Dessa försöker passa bollen till spelare som är utsatta och behöver hjälp. Spelare som blir tagen övertar väst.

Inlärninng (Vad - Varför - Hur):

Försvarsspel handlar om organisation, kommunikation, samarbete och vilja. Alla dessa delar tränas i denna övning.

I anfallsspelet är det ofta så att man spelar vidare bollen då man blir utsatt för press. I denna övning är det tvärtom. Är man utsatt

så behöver man få bollen för att bli fri.

Bollförare:

1. Håll dig nära (spring med) en av jagarna för att på så sätt vara inom "hjälpavstånd" till den spelare som jagaren attackerar.
2. Undvika dock att själv bli tagen när du spelar ifrån dig bollen.
3. Sortera. De två spelarna med boll följer var sin jagare. Vem skall jag följa (markera)? Tillämpa "bäst för helheten"-metoden när ni sorterar.
4. Om du är långt från jagaren, passa då bollen till en spelare som är närmare.
5. Kommunicera med de utsatta spelarna.

Jagad spelare:

6. Löp undan genom tempoväxlingar och riktningförändringar. Lura jagaren.
7. Löp mot bollen för att bli undsatt.
8. Titta upp och ha händerna uppe för att kunna motta passning.
9. Ropa på hjälp. Uppmärksamma bollförare på att du behöver hjälp.

Icke jagad spelare:

10. Undvik att komma inom jagarens område. Väck inte dennes intresse i onödan.
11. Hjälp din kompisar genom att snacka och informera när jagaren närmar sig.

Variationer:

För att tävla kan man räkna hur många gånger man är jagare/blir tagen.

Går också att genomföra utan boll och med olika antalet jägare.

Justera ytan efter antal spelare och deras löpförmåga.

Undvik att samma spelare är jagare för länge.

Fysisk träning

Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Praktisera (Organisation - Anvisning):

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 (Upplaga 1:2).

Inläring (Vad - Varför - Hur):

Aktiv Dynamisk Rörelse innebär:

AKTIV innebär att du själv med egen muskelkraft förflyttar eller rör en kroppsdel.

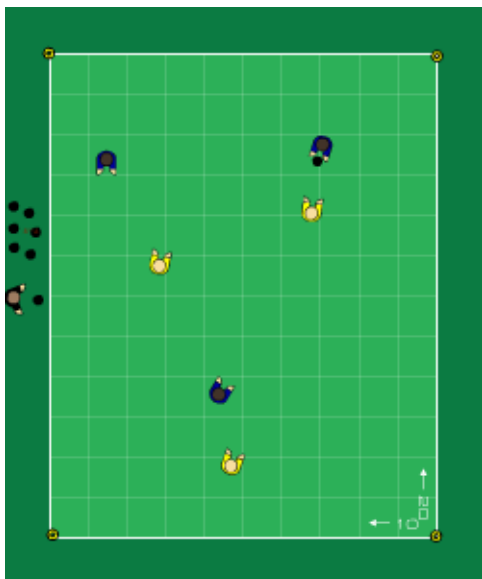
DYNAMISK innebär att du endast momentant befinner dig i ytterläget i motsats till statisk där du konstant kan befinna dig i ytterläget.

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: 75 min****Förvarsspel****Spelarlyftet; Smålagsspel - Förvarssida**

(Endast för utespelare)

Tid 15 min**Kommentar:**

1 grupp om 6 spelare spelar 3 mot 3.

Praktisera (Organisation - Anvisning):

Spela 3 mot 3 på en rektangulär avlåång spelyta av ca 20 (längd) * 10 (bredd) m. Mål görs genom att driva över eller stanna bollen med kontroll på motståndarnas kortlinje.

Träna och fokusera på förvarsspel och speciellt att komma på förvarssida.

När bollen går död så startar tränaren spelet. På så sätt kan man skapa bra situationer att komma på förvarssida.

Spela 2-3 min matcher.

Inläring (Vad - Varför - Hur):

Förvarssida:

1. När motståndarlaget har bollen så spelar ditt lag förvarsspel.
2. Alla spelare deltar i förvarsspelet.
3. I förvarsspelet gäller det att vara på förvarssida eller "rätt sida" om sin motståndare (vare sig han är bollförare eller inte).
4. Förvarssida är att befinna sig mellan sin motståndare och eget mål (i detta fall egen kortlinje).
5. När ditt lag tappar bollen (dvs övergår från anfallsspel till förvarsspel) gäller det att snabbt komma på förvarssida.

Markering och press:

6. Markering är när man har ansvar för en motståndare utan boll i förvarsspelet.

7. Press är samma sak fast mot bollförande spelare.

8. Man markerar och pressar oftast bäst på förvarssida.

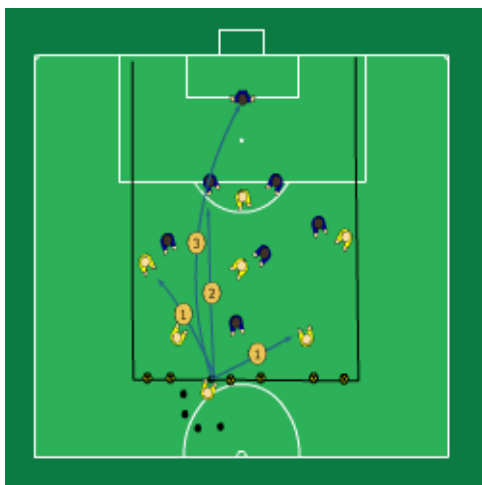
9. Det finns olika metoder för vem man markerar och pressar. I denna övning är dock det viktigaste att alltid vara på förvarssida om sin motståndaren snarare än vem man markerar eller pressar.

10. "Gå inte bort dig" dvs prioritera att inte bli bortgjort (dvs att ligga kvar på förvarssida) snarare än att ta bollen.

Frys och visa på situationer där alla förvararna ligger på förvarssida. Det är mycket svårt att göra mål i denna övningen om alla förvarare är på förvarssida hela tiden.

Variationer:

Börja med att träna förvarssida. Bygg sedan på med att prata om markering och press.

**Förvarsspel****Spelarlyftet; Stort spel - Förvarssida**

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min**Kommentar:**

2 grupper om 6 spelare spelar 6 mot 6. Roter 1 grupp efter 15 min.

1 mv

Praktisera (Organisation - Anvisning):

6 mot 6 spelare + mv på en spelyta av ca b:30*l:40m), 1 stort mål, 3 små mål.

Spela enligt uppställningen 2-3-1 med båda lagen.

Starta spelet från uppgivaren vid småmålen. Alternera med att spela till

1. Det offensiva laget
2. Det defensiva laget
3. Starta speciellt spelet genom att flytta upp det offensiva laget och slå en längre boll (t.ex. frispark) till målvakten som därifrån kan starta spelet. Då tvingas det offensiva laget att snabbt komma

i sin utgångspositioner och på försvarssida.

Tvinga det anfallande laget att spela minst 3 passningar inom laget innan de får gå till anfall. Detta ger försvarande lag möjlighet och tid att komma ner på försvarssida.

Boreonde på spelarnas ålder så kan offside användas eller inte.

Inläring (Vad - Varför - Hur):

Fokus på försvarspel, försvarssida och omställning till försvar.

Försvarssida:

1. När motståndarlaget har bollen så spelar ditt lag försvarsspel.
2. Alla spelare deltar i försvarsspelet.
3. I försvarsspelet gäller det att vara på försvarssida eller "rätt sida" om sin motståndare (vare sig han är bollförare eller inte).
4. Försvarssida är att befinna sig mellan sin motståndare och eget mål (i detta fall egen kortlinje).

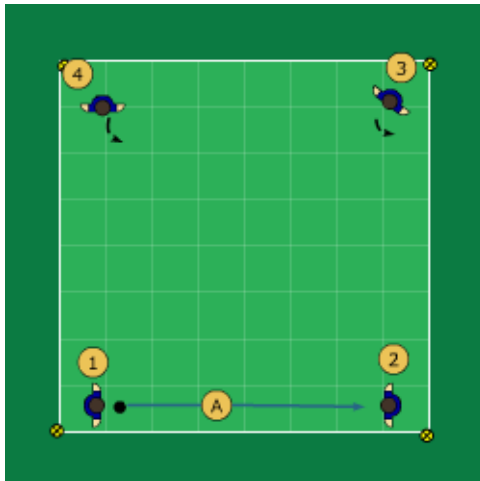
Omställning:

5. När ditt lag tappar bollen (dvs övergår från anfallsspel till försvarsspel) gäller det att snabbt komma på försvarssida och hitta sin försvarsorganisation.

Variationer:

Om spelarna är yngre så kan man tänka 7-manna m.a.p utgångspositioner och planstorlek. Använd då inte offside.

Vid äldre spelare kan man tänk sig mer ett planhalvespel med offside.



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Utgångsställning/fotställning

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Roteras med 1 mv i utespelarövning.

Praktisera (Organisation - Anvisning):

4 Mv i kvadrat med ca 4-5 m avstånd.

Kast bollen i grepphöjd till varandra.

Inläring (Vad - Varför - Hur):

Utgångsställning:

1. Händerna framför kroppen riktad ut mot plan
2. Lätt böjda knän
3. Kroppstyngden mot främre delen av kroppen

Fotställning:

4. Parallella fötter i axelbredd
5. Riktad mot bollhållaren

Grepptechnik:

6. Tummar pekfinger bakom bollen
7. spreta lite med fingrarna
8. Sträva alltid att ta bollen framför dig
- 7.

Variationer:

Del 1: Enligt ovan.

Del 2: Kast gris dvs poängräkning antal lyckade/missade grepp, Variera avstånd, underarmskast eller basketpass. Även hel- och halvvolleysparkar. Variera avstånd

Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Fallteknik

(Endast för målvakter)

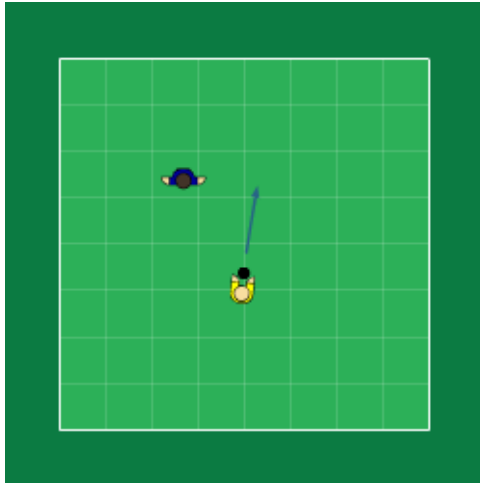
Tid 15 min

Kommentar:

Rotera med 1 mv i utespelarövn.

Praktisera (Organisation - Anvisning):

mv. jobbar 2 o 2

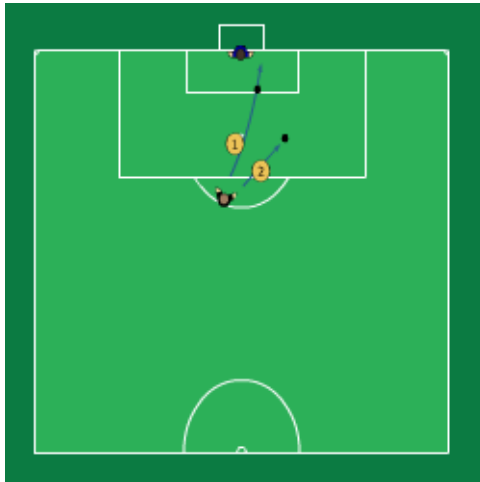
**Inläring (Vad - Varför - Hur):**

Träna fallteknik genom att 1 mv. kastar bollar på den andra. Poängtera vikten av ordentliga kast. Kasta c.a 8 ggr åt varje håll innan man byter. För att moment läres in med upprepningar.

Sträva alltid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt.

Variationer:

Låt dom börja med bollen i händerna ovanför huvudet, sitta på huk/knästående och falla mot marken. Man kan skjuta en lättare markboll, som dom får slänga sig på

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Snabbhet efter retur**

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Rotera med 1 mv i utespelarövn

Praktisera (Organisation - Anvisning):

2 mv. + mv tr.

Mv.tr skjuter ett skott som målvakt kastar sig och räddar, därefter lägger han en kortare boll som mv rusar ut och kastar sig och greppar.

Inläring (Vad - Varför - Hur):

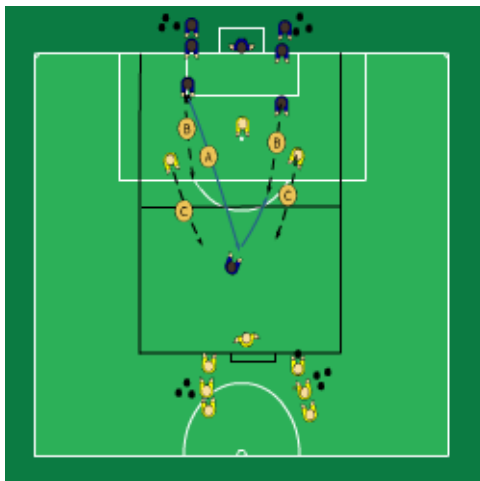
Målet är att greppa båda bollarna även om man släpper boll nr ett omgående.

Variationer:

Byt målvakt varannan gång

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

**Försvarsspel****Spelarlyftet; Arsenalaren 3 mot 2 - Försvarsida**

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

9 spelare/lag+2 mv

Praktisera (Organisation - Anvisning):

14-18 spelare + 2 mv. Stora mål och planstorlek ca 40*20m. 1 fast Fw i varje lag på motståndarnas planhalva ger 3 mot 2. Starta alltid anfällen med uppspel på fw (A) och tillbakaspel. Anfallande spelare fyller på (B). Ingen brytning innan fw rört bollen. Nytt anfall startar alltid efter brytning eller då bollen går död. Anfallsspelare övergår då till försvarare som snabbt jobbar hem (C).

Börja alltid med att anfalla.

Många bollar runt målen.

Byt fw med jämna mellanrum.

Inläring (Vad - Varför - Hur):

Instruktioner:

1. Efter avslutat anfall så skall man snabb jobba hemåt (omställning från anfall till försvar) och komma på försvarssida.
2. Försvarsida innebär att du skall vara mellan anfallande spelare och eget mål.
3. Prata med varandra hur ni skall försvara er t.ex. markera,

täcka, pressa etc

4. Om offside tillämpas kommunicera när ni skall ställa offside
5. Försöka att reducera 2 mot 3 situationen till 2 mot 2 eller 1 mot 1 genom att styra/pressa på ett smart sätt.

Variationer:

Genom ökad planstorlek ökas den fysiska belastningen. Kan användas som spjällkningsövning ibland. Antalet spelare styr också hur länge man får vila.

Kan också genomföras 2 mot 2 eller 3 mot 3 utan separat fw.

För äldre spelare kan offside tillämpas.

Fysisk träning

Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Praktisera (Organisation - Anvisning):

Nedjogning 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 (Vad - Varför - Hur):

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, Talangtranare	<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 deltaga" (innan träningen) och "Deltagit" (efter träningen).