



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 105 minuter
Datum	2010-05-16
Tid	00:00
Plats	Apelsinplan/BergsjövalLEN/Flodala/Jonsered
Lag/träningsgrupper	F15-16, P15, P16

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel: Speluppbyggnad - Långa uppspel
Mv syfte: Skott i vinklar , skottretur

Spelarna skall efter träningen veta att ett LÅNGT UPPSPEL är när man spelar med HÖG RISK dvs spelar bollen från utgångsytan till spelyta 2 eller 3 i sin SPELUPPBYGGNAD. Speluppbyggnad kallar vi anfallsspelet på egen planhalva. Planen kan delas upp i 4 st s.k. spelytor:

UTGÅNGYTA: Ytan framför motståndarnas FW.
SPELYTA 1: Ytan mellan motståndarnas FW och MF.
SPELYTA 2: Ytan mellan motståndarnas MF och backlinje.
SPELYTA 3: Ytan bakom motståndarnas backlinje.

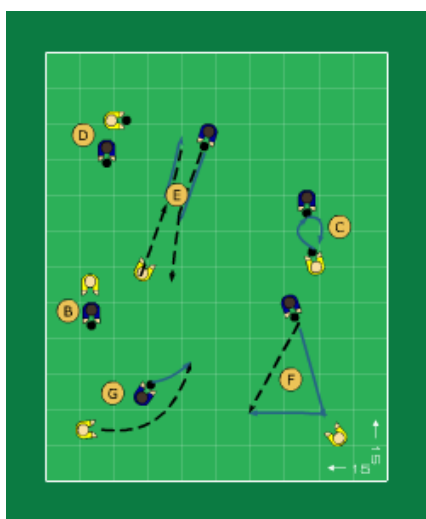
Ett långt uppspel kan vara både efter marken och i luften. Vanligast är dock i LUFTEN Det vanligaste tillslaget vid ett långt uppspel är HALVVRIST. För att få bästa möjliga tillslag är det bra att bollen rör sig i sidled innan tillslaget. Chanserna att lyckas med ett långt uppspel ökar om man spelar med 2 fw istället för en. De båda fw kan samarbeta s.k. FORWARDSSAMARBETE och skapa ytor åt varande genom att växelvis möta (spelyta 2) och löpa i djupled (spelyta 3).

SIGNALER i fotboll är tecken som spelarna sänder till varandra för att hitta gemensamma lösningar. Vid långa uppspel är uppspelande back mottaglig för signaler en kort stund när han tittar uopp innan tillslaget. Det är under denna stund som fw och mf måste visa sina signaler som i detta fall t.ex. kan bestå av löpningar. När backen sedan tittar ner på bollen för att slå uppspelet så är han inte längre mottaglig för forwards löp-signaler.

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

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Teknik

Andra

(Endast för utespelare)

Tid 5 min

Kommentar:

Endast Moment B: Följa John för att komma igång.

Praktisera (Organisation - Anvisning):

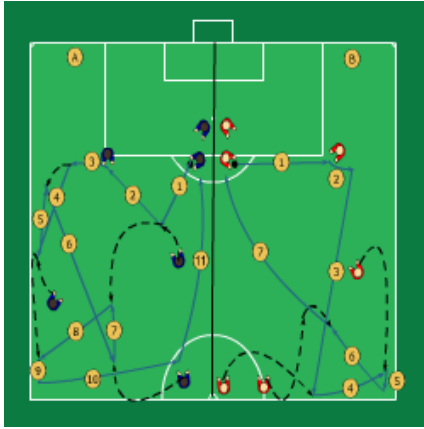
Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.
Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.
Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

Inläring (Vad - Varför - Hur):

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)
Moment 7 (G): Överlapp (varannan spelare har boll)

**Anfallsspel****Andra**

Speluppbyggnad - Långa uppspel, Spelarlyftet
(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Kommentar:

Börja med del A. Om tid finns prova även med del B.

Praktisera (Organisation - Anvisning):

5-8 spelare i 4-4-2 positionerna A. mb, yb, imf, ymf, fw och B. mb, yb, ymf, fw, fw på egen planhalva.

Passningsövning (speluppbyggnad) för att visa vilka olika uppspelsmöjligheter med betoning på långa uppspel.

A. Mötande fw i spelyta 2

B. Samverkande fw med djupledslöpning i spelyta 3.

Låt bollen passas runt och spelarna löper med bollen. Starta från mb.

Se även beskrivningen Spelsystem 17 resp. 18-åringar.

Inläring (Vad - Varför - Hur):

Del A:

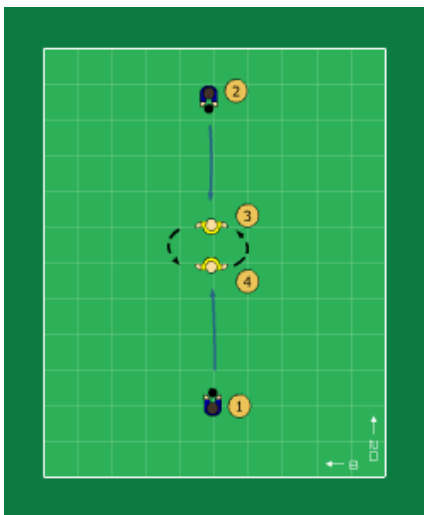
1. Kort uppspel från mb till mötande imf.
 2. Imf till yb som kommit in en bit i planen.
 3. Medtagning ut mot den nyss skapade ytan.
 4. Medel till lös passning upp på mötande ymf.
 5. Löst tillbakaspel till yb.
 6. Långt uppspel på ett tillslag efter marken eller i lyften till v-löpande fw.
 7. Löst tillbakaspel till rättvänd bågglöpande imf.
 8. Utspel i djupled på ett tillslag till djupledslöpande ymf.
 9. Medtagning framåt i planen.
- Här är uppspelsekvensen klar. Slutför passningsvarvet med
10. Hård passning till fw
 11. Mottagning och hård halvristpassning till mb.

Del B:

1. Mb spelat ut efter marken till yb.
 2. Medtagning utåt.
 3. Hårt uppspel i luften med halvrist över mötande fw på djupledslöpande fw.
 4. Djupledslöpande fw stöter eller nickar ut bollen till rättvänd djupledslöpande ymf.
 5. ymf gör mottagning framåt i planen.
 6. Tillbakaspel till den mötande fw som tar med bollen för spelvändning.
- Här är uppspelsekvensen klar. Slutför passningsvarvet med
7. Hård passning med halvrist till mb.

Variationer:

Genomför uppspelen åt båda kanterna.

**Målvaktens teknik****Andra**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Se till att få rörelse intensivt med bra teknik.

Praktisera (Organisation - Anvisning):

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

Inläring (Vad - Varför - Hur):

1. Komma till rätt utgångsställning

Variationer:

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

Målvaktens teknik**Andra**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

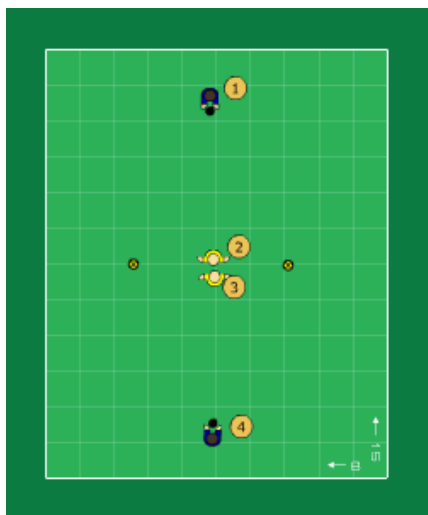
Kommentar:

Var noga med att målvakt är färdig när skott kommer (ej i rörelse)

Praktisera (Organisation - Anvisning):

4 mv. 2 o 3 står och brottas lite, bröst mot bröst.

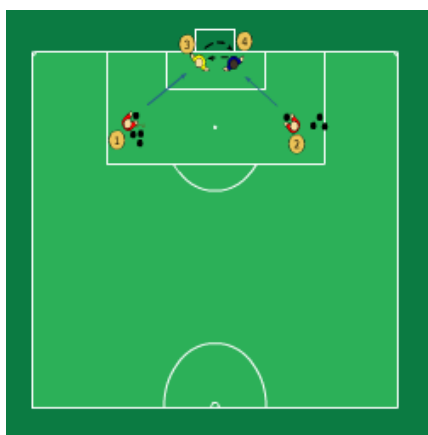
Vid signal från mv.tr. vänder dom sig om mot skytt och får skott från 1 resp. 4.



Upprepas 6-8 ggr. byt mv.

Inläring (Vad - Varför - Hur):

Balans, koordination, reaktion



Målvaktens teknik

Andra

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Inga korsande fötter!

Praktisera (Organisation - Anvisning):

4 mv. 1 skjuter på 3, samtidigt som 2 skjuter på 4. Därefter byter 3 o 4 plats. nya skott. nytt platsbyte osv. Byt mv.

Inläring (Vad - Varför - Hur):

målvaktens agerande vid skott

Fitness träning

Andra

(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.

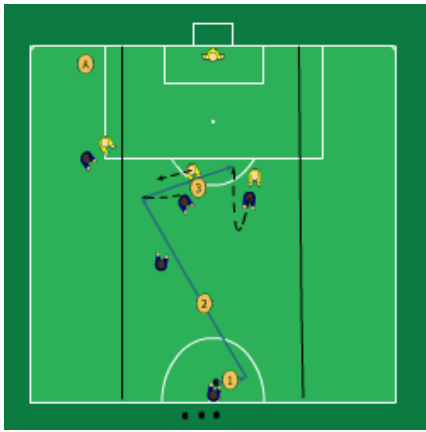
Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

Variationer:

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

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 25 min / Målvakter: 35 min

**Anfallsspel****Andra**

Långa uppspel - forwardssamarbete, Spelarlyftet
(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Kommentar:

delas i 2 st 8-grupper. Disponera en 1/2 planhalva var.

Praktisera (Organisation - Anvisning):

Långa uppspel från mb till 2 samarbetande fw på anfallsplanhalvan med understödande mf.

6-12 spelare. 1 uppspelande mb, 2 fw, 1 understödande mf och 2 försvarande mb.

Planyta b: 30m l:50m (gärna en 1/2 planhalva).

Uppspelet spelas i luften mot bortre fw.

A. Bortre fw backar för att skapa yta

B. Bortre fw möte diagonalt och skarvar i djupled

C. Bortre fw möte diagonalt och skarvar i djupled

D. Uppspel direkt i djupled på spelyta 3.

Byt uppgifter!

Inläring (Vad - Varför - Hur):

Uppspelande mb:

1. Peta bollen i sidled innan uppspelet för att kunna använda halvvristen
2. Låt fw löpningar avgöra när och var passningen spelas
3. Använd halvvristspassning med backspin. Halvvristen ger önskad precision, bollbana och hårdhet.

Bortre fw:

4. Skapa yta åt dig själv genom att möta eller backa
5. Skapa vinkel mot bollhållaren (undvik helt raka uppspel)
6. Välj bland olika lösning som att släppa tillbaka till rättvänd mf eller skarva i djupled mot den andra fw

1:a fw:

6. Välj bland att möta och skapa yta åt bortre fw i djupled eller skapa yta åt sig själv genom bågöppning på olika sidor om försvararen.

Understödjande mf:

7. Ge understöd till felvänd fw.
8. Leta vinkel för instick

Variationer:

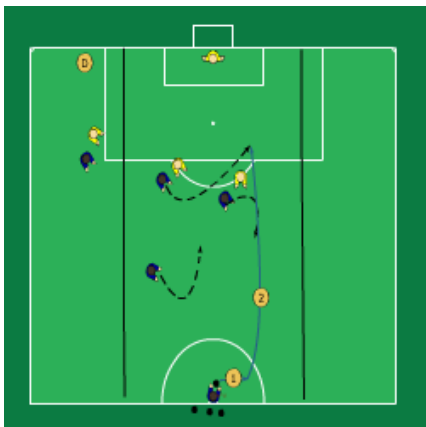
Träna på 4 föreslagna lösningarna. Först en och en sedan med valfrihet.

Variera med uppspel från högra resp. vänstra mb.

Börja med passivt försvarsspel för att öka till aktivt efter hand.

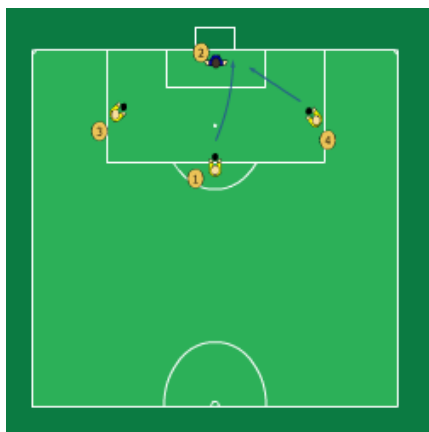
Variera vinklar mellan fw och mb.

Det naturliga för att en mb skall nå fw är att bollen spelas i luften. Man kan dock inleda med uppspel efter marken.

**Målvaktens teknik****Andra**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

**Kommentar:**

Denna övning kan användas om inte alla mv går åt till utespelarövningarna.

Praktisera (Organisation - Anvisning):

4 mv. 1 skjuter ett markskott mot mv 2 antingen på hö el. vä sida, så mv2 får slänga sig.

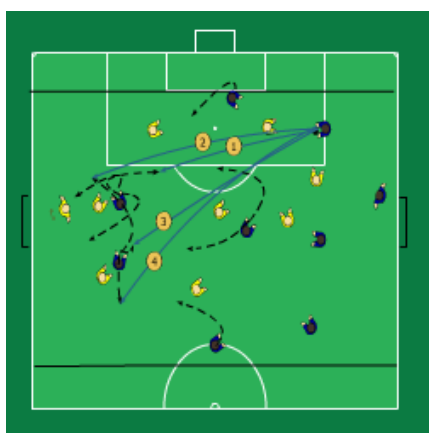
Därefter skjuter 3 el 4. beroende på åt vilket håll det första skottet gick. Ex. 1 skjuter åt hö. mv. räddar, snabbt upp och nytt skott från 4. 6- 8 ggr. Byt mv.

Inläring (Vad - Varför - Hur):

Kom i position - Utgångsställning

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

**Anfallsspel****Andra****Stort spel: Långa uppspel, Spelarlyftet**

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

Planen på tvären av en planhalva!

Praktisera (Organisation - Anvisning):

Spela 9 mot 9 inkl mv (3-3-2) på en yta av 60*40 m. Gärna på tvären av en planhalva med indragna sidlinjer.

Varje anfall startar med att mv rullar ut till backlinjen som spelar runt bollen och gör korta uppspel. Det är dock först efter ett långt uppspel så är spelet fritt och det är möjligt för anfallande lag att göra mål och försvarande lag att bryta. Spela tills bollen går död. Starta alltid med bollen hos mv.

Inläring (Vad - Varför - Hur):**SIGNALER**

För att lyckas med ett uppspel måste de inblandade spelarna enas om vilket lösning/uppspel som skall väljas. Detta görs genom signaler. Nedan ges exempel på signaler hos de olika spelarna:

Uppspelande mb:

1. När uppspelande mb petar bollen i sidled och tittar upp visar han att han är beredd och slå uppspel. Genom att peta i sidled så visar han att ett halvristtillslag är möjligt. Halvrist öppnar möjligheten för ett långt uppspel mot spelayta 2 eller 3.

Understödjande mf:

2. Genom att båglopa mot uppspelande mb så skapar mf möjligheten att spela upp på mötande fw samtidigt som han är beredd på tillbakaspel

1:a fw:

3. Genom att V-löpa först bort (med försvarare) och sedan mot skapa han yta till sig själv för uppspel på (spelayta 2).
4. Löper han emot direkt så visar detta att han istället vill skapa yta bakom sig till sin fw-kompis.
5. Det finns också alternativet att söka kontakt med sin back och "stå". Genom detta visar han att han vill ha bollen på fötter och skydda den från försvararen.

2:a fw:

5. Genom att V-löpa först emot och sedan i djupled visar han att bollen skall slås i djupled mot spelayta 3.
6. Han kan också backa/bådlöpa bort. Då skapas en yta åt andra fw att löpa och nicka ner bollen i.
7. Han kan också möta eller "stå" för uppspel på sig.

Alla signaler skall läsas in under 1-2 sekunder när uppspelande back tittar upp.

Variationer:

Träna långa uppspel på 2 fw med följande variationer:

- 1:a fw möter och får bollen på sig. Tillbakaspel till rättvänd mf
- 1:a fw möter. 2:a fw djupledslöper på den yta som 1:a fw lämnar och får bollen
- 2:a fw möter och skavr direkt i djupled på 1:a fw eller spelar tillbaka till rättvänd mf som letar instick
- 2:a fw backar och nickar ner till djupledslöpare 1:a fw

Fitness träning**Andra**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Praktisera (Organisation - Anvisning):

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 (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:		
Muslimovic, Darmin	<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 delta" (innan träningen) och "Deltagit" (efter träningen).