



## Träningsprogram

<b>Gjord av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 100 minuter Målvakter 75 minuter
<b>Datum</b>	2010-03-28
<b>Tid</b>	00:00
<b>Plats</b>	Heden/Kviberg/Skatås
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F15-16, P15, P16

## Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet  
 Syfte: Försvårsspel - Press och Täckning  
 Mv syfte: Höga bollar - inlägg

Spelare och ledare skall efter träningen känna till 2 st av GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR I FÖRSVARSSPEL nämligen PRESS och TÄCKNING. I den moderna fotbollen där allt fler lag övergår att spela POSITIONSFÖRSVAR så fokuseras det allmer på PRESS och TÄCKNING och deras samverkan.

### PRESS:

1. PRESS kan endast utföras mot BOLLFÖRANDE spelare.
2. Syftet med att PRESSA är att minska bollförande spelares möjligheter och ibland t.o.m. kunna ta bollen.
3. Pressa bollföraren åt det håll som är fördelaktigt för laget och medspelarna. Detta innebär oftast att man försöker stänga spelvändning och behålla bollen på en kant.

### TÄCKNING:

4. De försvarsspelare som inte pressar TÄCKER YTOR med prioritering på DE FARLIGASTE YTORNA först. De farligaste ytorna är oftast vid det egna målen och nära bollen.

### SAMVERKAN mellan PRESS och TÄCKNING:

5. Vid tveksamheter rörande om man skall pressa eller täcka farliga ytor så PRIORITERA situationerna närmast eget mål.
6. Desto bättre PRESS desto lättare att TÄCKA.
7. PRATA OCH HJÄLP varandra från vilket håll man skall pressa och styra. Grundregeln är att spelare bakom pratar då dessa ser situationen och helheten bäst.

Förutsättningar: 36 utespelare fördelat på 2 st 18-grupper eller 6 st 6-grupper. 2-4 instruktörer/plan, 4 mål/plan.

## UPPVÄRMNING

**Varaktighet: Spelare: 20 min / Målvakter: 25 min**

### Teknik

**Spelarlyftet; 2 och 2 tvärs plan - Bollteknik och styrning**  
 (Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

### Kommentar:

Inled med några blandade övning del A-C och sedan övervägande delen Del D Press/Styrning.

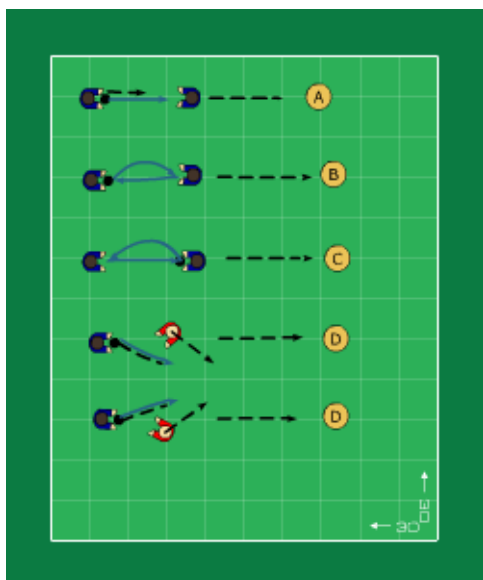
### Praktisera (Organisation - Anvisning):

Gruppera 2 och 2. Jobba fram och tillbaka från långlinjen till halva plan. Diverse tekniska moment samt fotställning (styrning) under rörelse. Byt uppgifter på hemvägen.

### Inläring (Vad - Varför - Hur):

Allmänt (Del A-C):

1. Rytmsk och avslappnad i kroppen
2. Jobba "uppe på tårna"



### 3. Titta på bollen

Styrning (Del D):

4. Sidställd fotställning (ca 45 grader från bollföraren) och håll ut något i sidled från bollhållaren

5. Blicken på motståndare och boll (extra viktigt när du växlar håll)

6. Styr- och pressavstånd (tillräckligt nära för att hota och begränsa anfallarens alternativ men inte för nära då du kan bli förbisprungen).

#### Variationer:

Del A: Passning och Mottagning.

Moment 1,2: Passning med breddsidan, mottagning med fotsulan resp insidan (hö och vä).

Moment 3: Passning med breddsidan, tillbakaspel med insidan (hö och vä).

Del B: Kast och tillbakaspel under bakåtrörelse.

Moment 4,5: Volley breddsidan och vrist (hö och vä).

Moment 6: Nick med upphopp.

Del C: Kast och tillbakaspel under framåtrörelse.

Moment 7, 8: Volley breddsidan och vrist (hö och vä).

Moment 9,10: Mottagning lås ch bröst med valfritt tillbakaspel (hö+vä).

Moment 11, 12: Nick m markkontakt resp upphopp (ett ben).

Del D: Drivning från sida till sida med sidställd fotställning (styrning).

Moment 12,13: Driv med bara hö resp vä fot.

Moment 14,15: Driv med bara insidan resp utsidan.

#### 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 Träninglära 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.

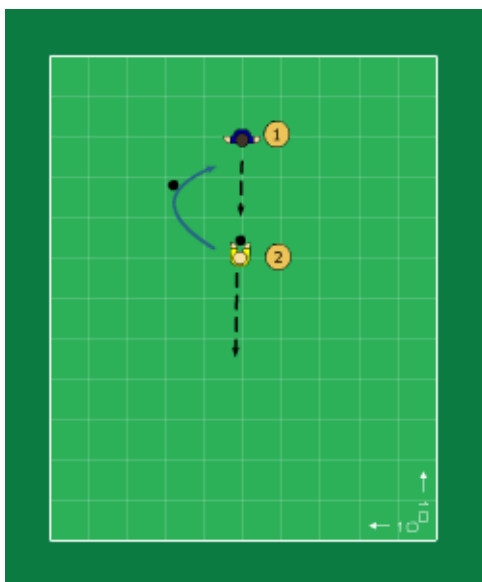
##### Variationer:

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

##### Målvaktens teknik

##### Spelarlyftet; Mv. Grepp - höga bollar 2

(Endast för målvakter)



**Tid** 10 min

**Kommentar:**

Lungt tempo

**Praktisera (Organisation - Anvisning):**

mv. jobbar 2 o 2.

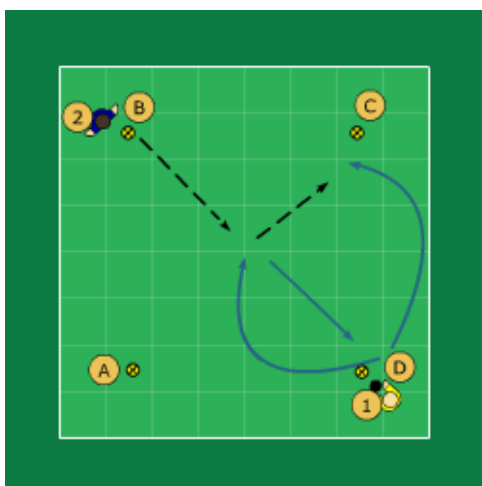
1 joggar långsamt framåt, 2 backar och kastar höga bollar som 1 greppar i högsta läget. 8 -10 bollar sedan byte.

**Inläring (Vad - Varför - Hur):**

Upphoppsteknik

**Variationer:**

Börja gärna med några bollar på fötterna, breddsda - volley



**Målvaktens teknik**

**Spelarlyftet; Mv. Höga bollar - 3 punkter**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Praktisera (Organisation - Anvisning):**

Jobbar 2 o 2.

1 kastar en hög boll mot mitten i kvadraten.

2 hoppar upp och greppar. returnerar bollen till 1.

1 kastar en ny hög boll mot kona C, 2 greppar o returnerar boll.

1 kastar en ny hög boll mot kona A.

2 greppar o returnerar boll kastar en hög boll mot kona B.

2 greppar.

1 kastar en sista hög boll mot kona B.

2 greppar.

Byt uppgift mv 2 kastar 4 gånger mot mv 1.

**Inläring (Vad - Varför - Hur):**

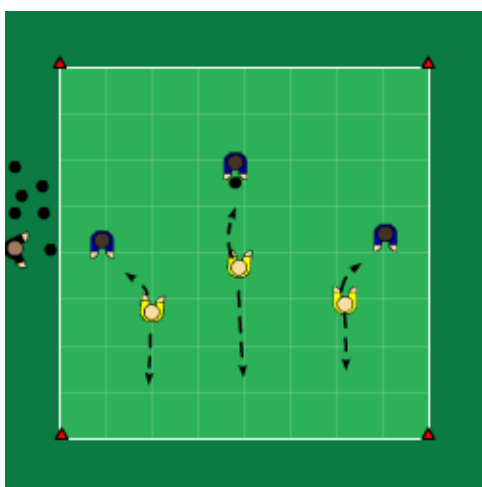
Upphoppsteknik mot olika ytor

**Variationer:**

Mv. tr går in i kvadraten och "stör lite"

**HUVUDEL**

**Varaktighet: Spelare: 45 min / Målvakter: 15 min**



**Försvarsspel**

**Spelarlyftet; Smålagsspel - Täckning**

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

**Kommentar:**

I grupp med 6 spelare spelar 3 mot 3.

**Praktisera (Organisation - Anvisning):**

Spela 3 mot 3 på en spelyta av ca 15 (längd) \* 15 (bredd) m. Mål görs genom att driva över eller stanna bollen med kontroll på motståndarnas kortlinje.

Träna och fokusera på försvarsspel och speciellt att täcka de farliga ytorna längs egen kortlinje.

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

Spela med ett positionsförsvar med prioritering av täckning.

Spela 2-3 min matcher.

**Inläring (Vad - Varför - Hur):**

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).
5. När ditt lag tappar bollen (dvs övergår från anfallsspel till försvarsspel) gäller det att snabbt komma på försvarssida och täcka av de farliga ytorna vid kortlinjen.

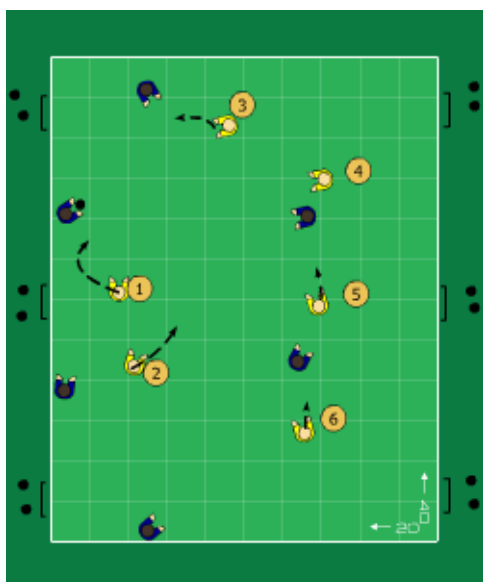
Täckning och press:

6. Varje försvarsspelare täcker "sin del" av kortlinjen.
7. En spelare pressar bollföraren och övriga täcker.
8. "Gå inte bort dig" dvs prioritera att inte bli bortgjort (dvs att ligga kvar på försvarssida och täcka) snarare än att pressa och ta bollen.

Frys och visa på situationer där alla försvararna ligger på försvarssida och täcker de farliga ytorna. Det är mycket svårt att göra mål i denna övningen om alla försvarare hela tiden täcker "sin" del av kortlinjen.

#### Variationer:

Stegra från att först träna försvarssida. Bygg sedan på med att prata om täckning och press. Variera med att ha s.k. målzoner vid kortlinjen.



#### Försvarsspel

##### Spelarlyftet; Smålagsspel - Press

(Endast för utespelare)

Tid 30 min

#### Kommentar:

2 grupper spelar 6 mot 6. Roterar 1 grupp efter 15 min.

#### Praktisera (Organisation - Anvisning):

Spela 6 mot 6 med 6 mål. Bredd 40 \* längd 20m.

Man kan tänka sig att det är en 4-backslinje och 2 centrala mf som möter 4 mf och 2 fw.

Träna försvarsspel med fokus på press och styrning, dvs att pressa bollföraren åt det håll som är fördelaktigt för laget och medspelarna.

Många bollar bakom resp. mål.

Spela 3-4 min matcher.

#### Inläring (Vad - Varför - Hur):

Press och täckning:

1. Pressa bollföraren åt det håll som är fördelaktigt för laget och medspelarna. Detta innebär oftast att man försöker stänga spelvändning och behålla bollen på en kant. Se i figuren där spelare 1 stänger spelvändning. Detta gör att spelare 2 kan täcka en yta inåt i planen samt att spelare 4 och 5 kan flytta över mot bollsidan.
2. De försvarsspelare som inte pressar täcker med prioritering på de farligaste ytorna först. De farligaste ytorna är vid de egna målen och nära bollen.
3. Vid tveksamheter rörande om man skall pressa eller täcka farliga ytor så välj att täcka de farliga ytorna.
4. Desto bättre press desto lättare att täcka.
5. Prata och hjälp varandra från vilket håll man skall pressa och styra. Grundregeln är att spelare bakom pratar då dessa ser situationen och helheten bäst.

Frys och visa på bra helhetslösningar där press och täckning samverkar.

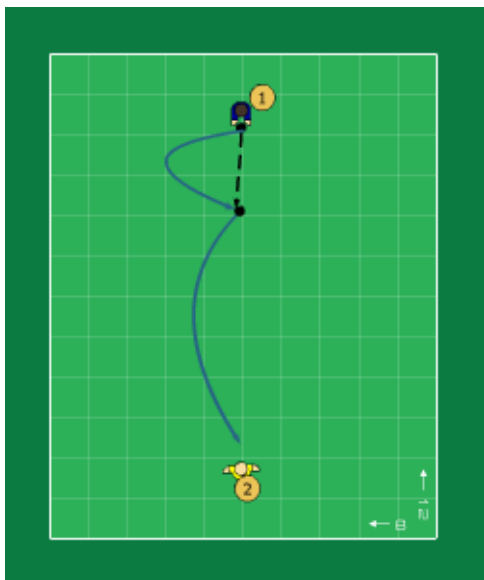
#### Variationer:

Variera med att spela 5 mot 5 med endast en mf resp. fw. Detta gör att det är än viktigare att styra moten sida.

#### Målvaktens teknik

##### Spelarlyftet; Mv. Boxteknik, 2 o 2

(Endast för målvakter)



**Tid** 15 min

**Kommentar:**

Prata om boxning som en nödåtgärd när det inte går att fånga bollen

**Praktisera (Organisation - Anvisning):**

2 o 2, en boll

**Inläring (Vad - Varför - Hur):**

1 kastar upp bollen i luften och boxar den till 2. 2 fångar bollen och kastar sedan upp den och boxar till 1. 1 fångar bollen. etc.

**Variationer:**

Börja med två händer och sedan 1 hand. visa rätt teknik noga

**AVSLUTNING**

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



**Försvarsspel**

**Spelarlyftet; Stort spel - Press och täckning**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 25 min

**Kommentar:**

Spela 10 mot 10 på tvären.

**Praktisera (Organisation - Anvisning):**

Spela 10 mot 10 med 2 stora mål på tvären av en planhalva. Kona in sidlinjen till målområdeslinjen vilket ger Bredd 45 \* längd 60m. Utgångspositioner är 4-2-3.

Träna försvarsspel med fokus på press, täckning och överflyttning.

**Inläring (Vad - Varför - Hur):**

Press och täckning:

1. Pressa bollförarna åt det håll som är fördelaktigt för laget och medspelarna. I detta spelet innebär det oftast att man vill pressa yb utifrån och in vilket gör att yb i det egna laget kan täcka ytan inåt i plan vilket ger en bättre helhet.
2. De försvarsspelare som inte pressar täcker med prioritering på de farligaste ytorna först. De farligaste ytorna är ofta på bollsidan och mot det egna målet.
3. Desto bättre press desto lättare att täcka.
4. Prata och hjälp varandra från vilket håll man skall pressa och styra. Grundregeln är att spelare bakom pratar då dessa ser situationen och helheten bäst. T.ex. så pratar yb med yfw.

Frys och visa på bra helhetslösningar där press och täckning samverkar.

**Variationer:**

Variera antalet tillslag hos anfallande lag. Ju färre tillslag desto enklare att försvara.

**Fysisk träning**

**Spelarlyftet; Nedvarning med stretching**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 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
<b>Spelare:</b>		
Spelarlyftet, Talangtränare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALT	1	0
Deltagareproportion (%)	100	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).