



### Träningsprogram

<b>Gjord av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
<b>Datum</b>	2009-06-01
<b>Tid</b>	00:00
<b>Plats</b>	Anfallsspel - Avslut/Skott
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F14, P14

### Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet  
 Syfte: Anfallsspel: Avslut - Skott  
 Syfte mv: Grepp - Utångställning

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

Förutsättningar: 32-40 spelare/plan + 4 mv, 16-20 spelare/planhalva, 8-10 spelare/träningsgrupp/ledare, 4 tränare + mv-tränare, 4 mål/plan

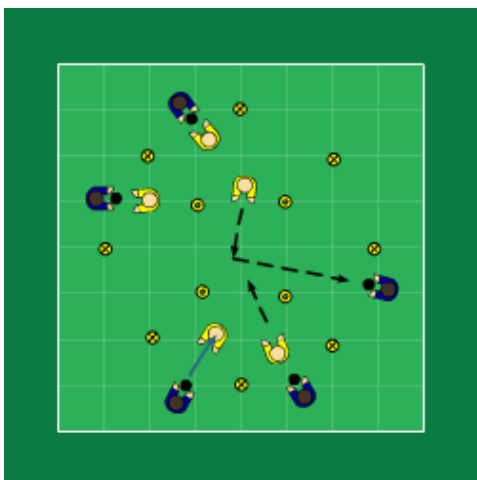
Inledning: Upprop och indelning av grupper sker 10 min innan träningstid och utanför plan.

Avslutning: I samband med nedvarvning så utvärderas träningen i 10 min. Ställ 2 frågor till spelarna:

1. Är du nöjd med träningen?
2. Är du nöjd med din egen insats under träningen?

### UPPVÄRMNING

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



#### Teknik

#### Spelarlyftet; Teknikcirkel - Inriktning tillslag

(Endast för utespelare)

**Tid** 25 min

#### Organisation:

Cirkel m ca 15 m diameter. Liten kvadrat i mitten.

Del 1: Bolldrivning inom cirkeln med varsin boll (alla). Gå över till myrstacken dvs sparka ut andras boll men skydda sin egen. ca 10 min.

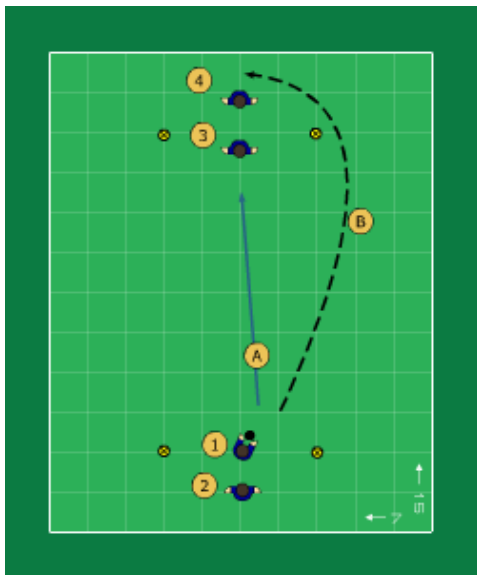
Del 2: Hälften av spelarna inne, hälften utanför m boll. Spelare utanför passar eller kastar (underarmskast eller inkast) till mötande spelare i cirkeln (se nedan). Ca 1 min arbete därefter byte. ca. 15 min

#### Inläring:

Spelare i cirkeln:

1. Titta på bollen.
2. Avslappnad i ben och pendelrörelse.
3. Spänn foten.
4. Ren bollträff.
5. Använd alltid båda fötterna.
6. V-löpning med tempoväxling från kvadrat och ut.

Spelare utanför: Aktiv mottagning

**Variationer:**

Generellt: Öka farten efter hand.

Moment 1: Passning och tillbakaspel med insidan.

Moment 2: Mottagning i sidled + tillbakaspel m insidan, 2 tillslag.

Moment 3: Kast - Helvolley breddsida 1 tillslag.

Moment 4: Kast - Helvolley vrist 1 tillslag.

Moment 5: Kast - Halvvolley breddsida 1 tillslag.

Moment 6: Kast - Halvvolley vrist 1 tillslag.

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Grepp - Kolonn**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:**

3-5 mv.

A. mv 1 lägger ned bollen på backen, träffar mv 3.

B. mv 1 springer och ställer sig bakom 4

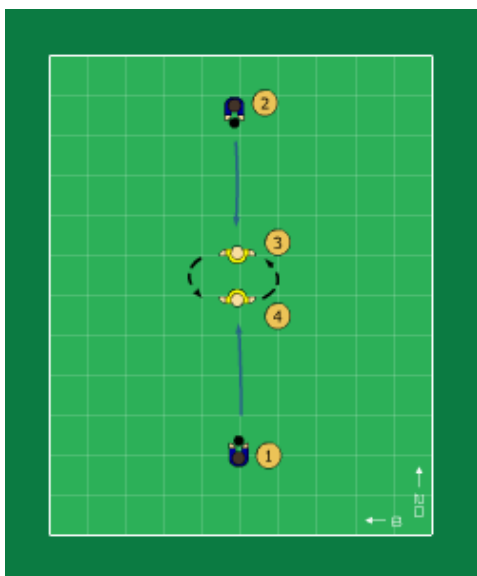
B. mv 3 lägger ned bollen och träffar mv 2. etc.

**Inläring:**

1. Stå rätt, utgångsställning. 2. Rätt greppteknik

**Variationer:**

byt ut skott mot kast

**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

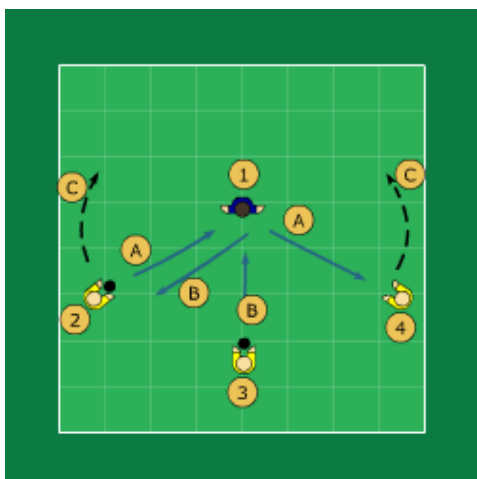
C. 3 o 4 byter plats

**Inläring:**

1. Komma till rätt utgångsställning

**Variationer:**

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

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Grepp - Uppfattning**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:**

4 mv. 2 o 3 har varsin boll. underarmskast. A. 2 kastar på 1, 1 greppar och kastar till 4.

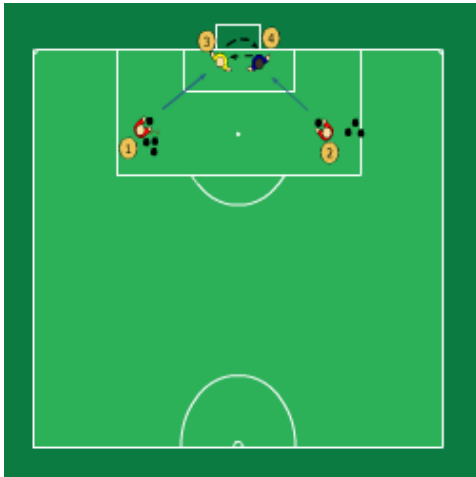
1 vänder sig mot 3. B. 3 kastar på 1, 1 greppar och kastar till 2. 1 vänder sig mot 4. får ny boll. osv.

Byt mv.

**Inläring:**

Viktigt att mv. vänder sig helt mot den han får bollen ifrån och sedan jobbar rätt med fötterna så att kastet blir riktigt. Var noga med att tempot inte blir för högt, så man slarvar med fotarbetet

**Variationer:**



C. 2 o 4 flyttar sig uppåt så mv. får jobba ännu mer med fotarbetet

**Målvaktens teknik**  
**Spelarlyftet; Mv. Grepp - sidledsförflyttning**  
 (Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation:**

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.

**Inlärnin:**

målvaktens agerande vid skott

**Variationer:**

**Fysisk träning**

**Spelarlyftet; Balans och koordination**  
 (För utespelare och målvakter)

**Tid** 5 min

**Kommentar:**

Välj "Trampa på tårna". 2 och 2 håll varandra i händerna och försök trampa på varandras fötter.

**Organisation:**

Balans- och koordinationsövningar finns i många olika varianter.

Välj bland:

1. Knäövningar (se separat häfte)
2. Trampa på tårna
3. Brottning
4. Hoppa bock
5. Snabba fötter - snabbhetssteg eller annat
6. Häckhoppning eller löpning
7. Kullerbytta
8. Glidackling ...

**Inlärnin:**

Syftet är att stärka fotbollsspelarna balans och koordination. Det finns idag ett stort behov av detta då det ofta är eftersatt i skolan och i barnens fritislek.

**Variationer:**

Använd den egna fantasin!

## HUVUDEL

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

**Anfallsspel**

**Spelarlyftet; Skott rakt framifrån**  
 (För utespelare och målvakter)

**Tid** 20 min

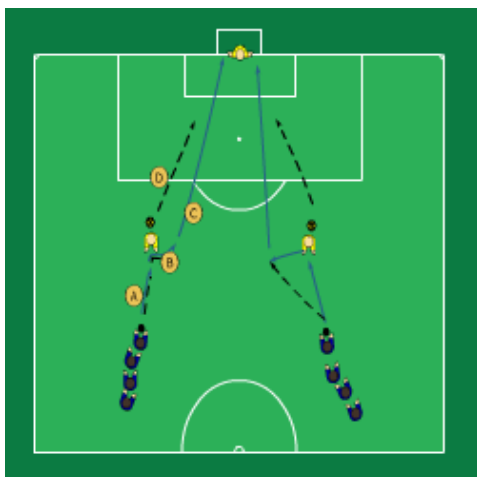
**Kommentar:**

Placera båda målen på kortsidan med lagom mellanrum.

**Organisation:**

2 led med 5 spelare i varje. 1 stort mål, 1-2 mv.

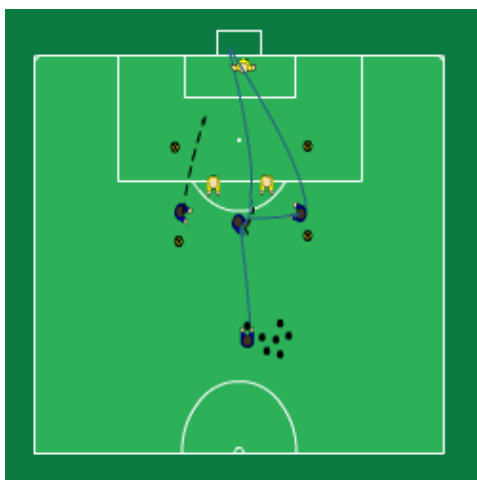
- A. Anfallare utmanar passiv försvarare
  - B. Fintar och viker inåt
  - C. Skjuter med rätt fot
  - D. Försvarare går på retur och hämtar bollen, anfallare blir försvarare. Byt led efter varje försök.
- Skjut med vrist, insida eller utsida

**Inläring:**

1. Utmana försvarare
2. Tempoväxla efter fint
3. Vricka bollen i sidledinnan skott.
4. Innan skottet: titta upp på mål och mv
5. Titta på bollen via skottögonblicket
6. Pendla igenom

**Variationer:**

1. Som ovan
  2. Uppspel väggspel/tillbakaspel och skott
  3. Uppspel och vändning inåt i planen med insida eller utsida (anfallare på retur).
- Variera med passning i luften.

**Anfallsspel****Spelarlyftet; Komma till avslut mitt framför mål**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 15 min

**Organisation:**

Spela 3 mot 2 med understödjare/igångsättare på rektangulär yta 10\*15m framför mål.

Understödjare startar spelet m passning in i rektangeln. Anfallarna skall snabbt komma till avslut (skott), Försvarsspelarna får inte bryta 1:a passningen men därefter pressa och erövra bollen. Vid skott skall minst en fw lämna rektangeln för att gå på retur. Spela 1,5-2 min därefter nya uppgifter. Växla att vara anfallare och försvarare.

**Inläring:**

Träna på att snabbt komma till avslut då du är i en yta (mitt framför mål)där du har ont om tid!

Använd teknikerna:

1. Vändning o skott
2. 2 mot 1 situation.
3. 1 mot 1 situation.
4. Friställande passning och skott.
5. Snabb anläggning, gärna tåpaj!
6. Minst en spelare på retur.
7. Skjut på den sida om mv som returjagande spelare finns på (ofta bortre).

**Variationer:**

3 mot 2 ger fler avslut. Variera med annars med att spela 2 mot 2 eller 3 mot 3.

Gå från passivt till aktivt försvarsspel med hård press.

Variera storlek på ytan. Mindre yta ger mindre tid.

Variera även avstånd till mål efter skottförmåga.

**AVSLUTNING**

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

**Anfallsspel****Spelarlyftet; Tempospel**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 25 min

**Kommentar:**

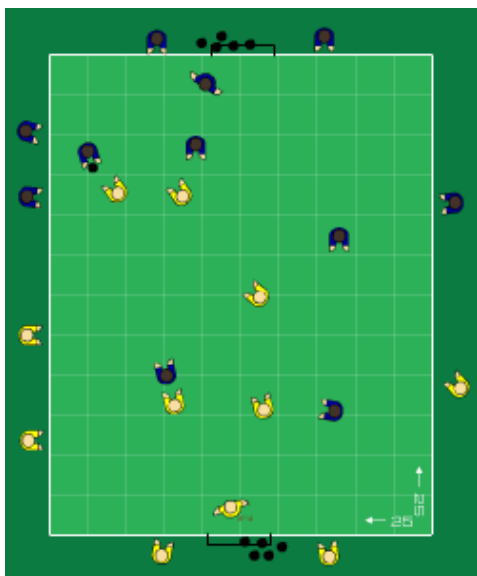
Placera planen med ena hörnet av planen som utgångspunkt.

**Organisation:**

Planstorlek: ca 25\*25-30m, stora mål. Spela 4/5+mv mot 4/5+mv.

2 lag spelar, 2 lag vilar. 2 min/match.

Flygande snabbt byte vid signal.



Spelet startar alltid hos bollförande målvakt. Högt tempo!

#### Inlärnin

Anfallande lag:

1. Kom till skott/avslut snabbt.
2. Sök rättvänd spelare. Rättvänd spelare=avslut
3. Tillbakaspel ger ofta rättvänd spelare.
4. Snabb anläggning, gärna tåpaj
5. Gå på retur

Försvarande lag:

1. Sätt snabb press
2. Hindra motståndare att bli rättvänd
3. Styr/pressa utåt och mot sämsta fot.

#### Variationer:

1. Mv startar med uppspel på fw.
2. Då bollen går död startas spelet med boll från sidan=duell (används för ökat närmkampsspel).

#### Fysisk träning

##### Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

#### Kommentar:

Utvärdera samtidigt!

Frågor till spelarna: 1. Är du nöjd med träningen 2. Är du nöjd med din egen insats?

#### 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.

#### Inlärnin

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: 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).