



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2009-06-01
Tid	00:00
Plats	Anfallsspel - Instick
Lag/träningsgrupper	F17-19, P17-19

Öppna kommentarer

Spelarlyftet Talangträning

Syfte: Anfallsspel: Avslut - Instick (Instick=Djupledspassning efter marken in bakom motståndarnas backlinje)

Syfte mv: Teknik - Friläge, djupledsboll

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.

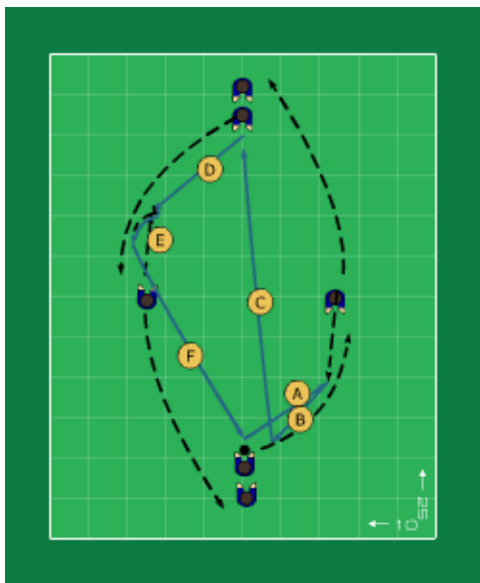
Inledning: Upprop och indelning av grupper sker 10 min innan träningstid och utanför plan.

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; Passningskolon djupled

(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Kommentar:

Jobba i planens längdriktning.

Organisation:

5-8 spelare i två led mot varandra med 2 mötande spelare (1 på varje sida).

Moment 1: Driv bollen och lämna över mellan leden utan mötande spelare (i uppvärmningssyfte)

Moment 2:

A. Back spelar upp på mötande (y)mf

B. Tillbakaspel

C. Uppspel från back till fw som tar emot.

Använd 1 tillslag om möjligt!

Moment 3:

D. Back spelar upp på mötande (y)mf

E. Mf vänder upp och

F. spelar upp på fw.

Använd 2 tillslag i vändning, 1-2 tillslag i övrigt.

Mötande (y)mf möter alltid i vinkel och sidställd.

Rotera 1 steg i samma riktning som backen passar mf.

Inläring:

Mf:

1. Möt i vinkel och sidställd för att snabbt kunna vända upp samt att ha god överblick över omgivningen.
2. Timing. Värdera om passningsläggaren kommer att använda 1 eller 2 tillslag.

Back:

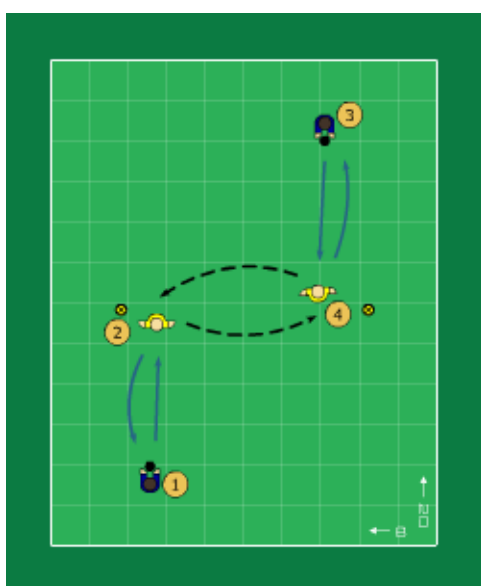
3. Spela passningen på rätt fot och i rätt vinkel. Bortre fot är signalen för att vänd upp.
4. Hård passning är också en signal för att vända upp.
5. Prata med passningen "ryggen" eller "vänd upp"

Fw:

6. Mottagning nära kroppen (om 2 tillslag)
7. Vänd utåt eller inåt beroende på din position i banan och en tänkt backs placering.

Variationer:

Variera avstånd och med bollen efter marken och i luften.
1-2 tillslag efter förmåga och hårdhet i passningar.

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

(Endast för målvakter)

Tid 5 min**Organisation:**

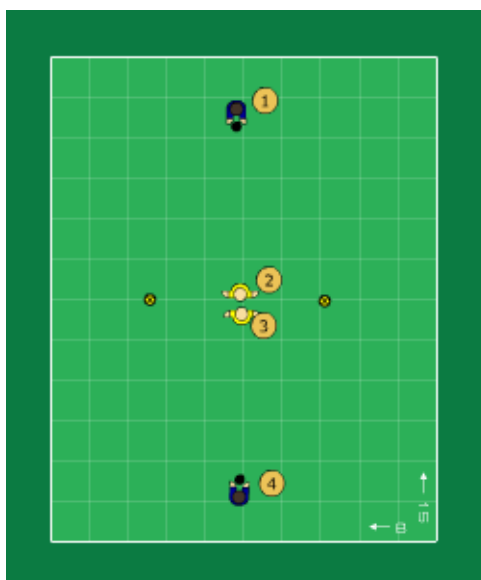
4 mv. 1 skjuter halvvolley på 2. 3 skjuter halvvolley på 4. 2 o 4 returnerar boll med kast. Byter sedan plats genom en sidledsförflyttning och vridning 180 grader. Nytt skott Byt Mv

Inläring:

Rätt balans

Variationer:

Kast om det är svårt med halvvolley

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

(Endast för målvakter)

Tid 5 min**Organisation:**

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.

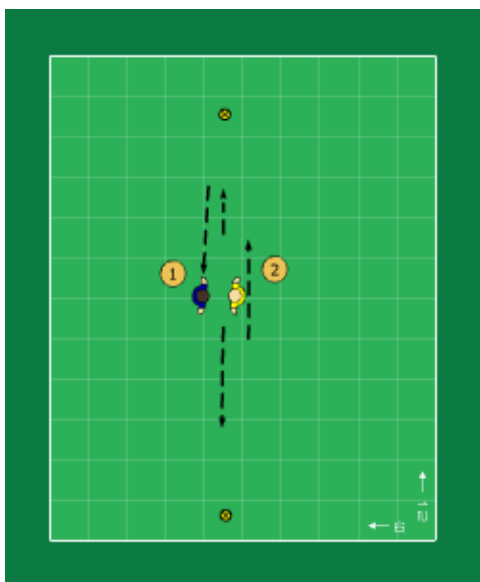
Inläring:

Balans

Variationer:**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Spegeln**

(Endast för målvakter)

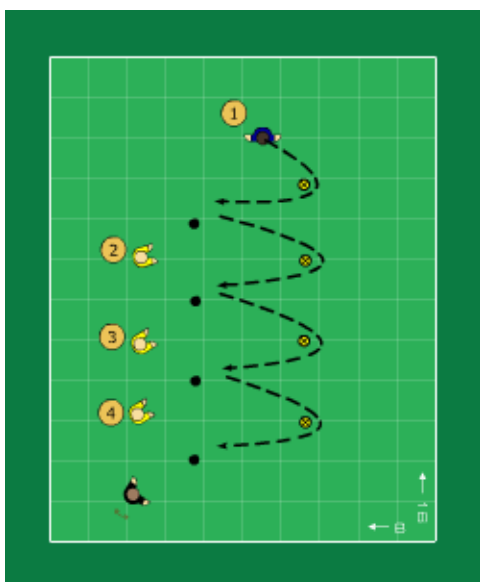
Tid 5 min

**Organisation:**

2 o 2. utan boll. ansikte mot ansikte max 1 m. mellan.
mv 1 Förflyttar sig valfritt i sidled fram o tillbaka inom 12m. mv 2
skall följa med i förflyttningar. max 30 sek. per gång.
byt uppgift. upprepas 2 gånger, vila emellan

Inläring:

Den som följer tittar på fötterna

Variationer:**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Aggressivitet**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

1 löper runt konan tar 1-2 steg i sidled innan han med full kraft
möter bollen med händerna. 2 timar ett motlägg med vristen. 1
upp igen runt nästa kona och på nästa boll, motlägg med 3. osv.
byt mv

Inläring:**Variationer:**

Byt håll

Fysisk träning**Spelarlyftet; Balans och koordination**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Använd "Trampa tårna". 2 och 2, håll i varandras händer och
försök trampa kompiserna på tårna.

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 ...

Inläring:

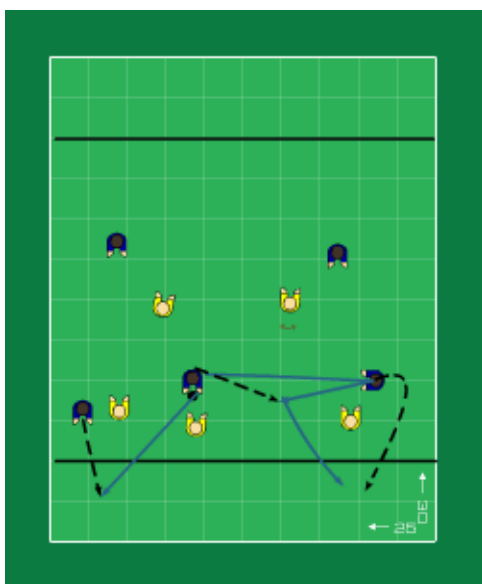
Syftet är att stärka fotbollsspelarnas balans och koordination. Det
finns idag ett stort behov av detta då det ofta är eftersatt i skolan
och i barnens fritidlek.

Variationer:

Använd den egna fantasin!

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Anfallsspel
Spelarlyftet; Smålagsspel - Instick
(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:

Placera planen med mittflaggan som utgångspunkt med sträckning inåt planen.

Organisation:

Spela 4/5 mot 4/5 med instickszoner som mål. Bollen måste komma in i målzonen innan spelaren.

Inläring:

1. Tima löpningen in i målzonen.
2. Passning gärna diagonalt in i målzonen (annars rinner den iväg).
3. Skapa vinkel för passning.
4. Passning i sidled följs upp av instick.

Variationer:

Begränsa antalet tillslag. Om övningen är för svår öka målzonerna och planens storlek.



Målvaktens teknik
Spelarlyftet; Mv. Djupledsboll
(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Placera målen på mittlinjen mellan mittflaggan och mittpunkten.

Organisation:

Mv.tr slår boll. 3 alternativ. Djupedsboll till 2 el. 4 eller kort till 3 som dribblar mot mål. 6 -8 avslut per mv. Byt

Inläring:

Rätt teknik vid friläge

Variationer:



Anfallsspel
Spelarlyftet; Avslut - Instick
(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

2 mv eller 1 mv separat med mv instruktör.
Kräver 2/3-delar av en planhalva. Placera målet på kortlinjen.

Organisation:

10 spelare + mv i 4 grupper på 2/3-dels planhalva.

Mf väljer bland 3 alternativ:

Alt 1:

- A. Uppspel på fw som spelar tillbaka till mf.
- B. Mf medtag snett framåt och därefter
- C. instick mellan innerbackar i vinkel.
- D. Fw avslutar.

Alt 2:

- E. Utspel på ymf som
- F. spelar tillbaka (gärna på ett tillslag) varefter han löper i djupet.

G. Mf sticker ner den i djupled mellan ib och yb.
 H. Inlägg och avslut eller eget avslut. Inlägg antingen mot 1:a eller 2:a stolpen (2 fw) eller snett inåt bakåt på mf.

Alt 3: Samma som alt 2 fast på andra kanten.

Backlinje av stora koner.
 Efter sitt försök byter man position med den man passade.

Inläring:

Alt 1:

1. Mottagning av mf snett framåt (2 tillslag) för att skapa en bra vinkel att lägga ner insticket på.
2. Fw håll ögonkontakt med boll och bollförare samt
3. löp för att få bollen snett framåt (raka bollar i djupled rinner ofta iväg till mv)
4. Snabb avslutning med 1-2 tillslag

Alt 2 och 3:

5. Utspelet från mf till ymf skall vara på spelaren
6. Följ upp passningen genom löpa med bollen och skapa vinkel för insticket
7. Ymf låter yb komma nära (skapa ytan) innan han släpper tillbaka passningen och tempoväxlar i djupled.
8. 1 tillslag i djupled av mf.

Variationer:

Välj ut en delmängd av alternativen ovan. Styr ordningen eller låt spelarna själva välja lösning.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Anfallsspel

Spelarlyftet; Stort spel - instick

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

Vilande lag kan köra kvadrat eller titta på.

Organisation:

Spel 7 mot 7 på en hel planhalva med instickszoner.

2 lag spelar - 1 lag vilar.

I anfallsspel 3 centrala mf - 2 ymf och 2 fw.

I försvarsspel 4 backlinje - 3 centrala mf.

Bollen måste komma in i instickszonen innan spelarna.

Sök djupledspassningar/instick bakom backlinjen antingen i mitten på fw eller på kanterna via ymf.

Mål i samband med instick ger 2 poäng. Övriga mål 1 poäng.

Byt lag efter t.ex. 10 min eller vid mål.

Inläring:

Sök djupledspassningar/instick bakom backlinjen antingen i mitten på fw eller på kanterna via ymf. Samma instruktionspunkter. Se "Avslut - Instick".

Mitten (A):

1. Mottagning av mf snett framåt (2 tillslag) för att skapa en bra vinkel att lägga ner insticket på.
2. Fw håll ögonkontakt med boll och bollförare samt
3. löp för att få bollen snett framåt (raka bollar i djupled rinner ofta iväg till mv)
4. Snabb avslutning med 1-2 tillslag

Kanten (B):

5. Utspelet från mf till ymf skall vara på spelaren
6. Följ upp passningen genom löpa med bollen och skapa vinkel för insticket
7. Ymf låter yb komma nära (skapa ytan) innan han släpper tillbaka passningen och tempoväxlar i djupled.
8. 1 tillslag i djupled av mf.

Variationer:

Variera med att ta bort instickszoner och införa offside. Begränsa ev. till 3 tillslag.

Fysisk träning**Spelarlyftet; Nedvarning med stretching**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Utanför planen.

Organisation:

Nedjogging följt av individuell stretching:

1. Vader inre
2. Vader yttre
3. Framsida lår
4. Baksida lår
5. Ljumskar
6. Höftböjare
7. Sätesmuskel
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

Senast ändrad: never

Name	Deltagande *	
	Innan	Efter
Spelare:		
Spelarlyftet, Spelare/Ledare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALT	1	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).