



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2009-06-01
Tid	00:00
Plats	Anfallsspel - Spelbredd
Lag/träningsgrupper	F13, P13

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet
Syfte: Anfallsspel - Spelbredd
Mv syfte: Utkast, Utspark

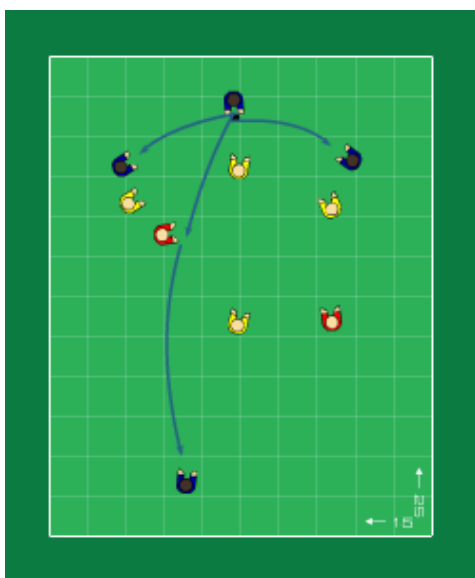
Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Spelarna skall efter träningen veta att SPELBREDD är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. De övriga är SPELBAR, SPELAVSTÅND och SPELDJUP. Genom att ha bra spelbredd blir det svårt för motståndaren att både försvara sig på kanterna och i mitten. Det uppstår fria ytor att anfalla på. Spelbredd utnyttjas bäst genom snabba SPELVÄNDNINGAR då motståndarna flyttar över mot en kant. Möjlighet till spelvändning uppstår ofta vid TILLBAKASPEL. För att kupa spel bollen tillbaka måste man ha bra SPELDJUP BAKÅT.

Förutsättningar: 32 utespelare + 2 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan, 2 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Anfallsspel Spelarlyftet; Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspel

(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Kommentar:

Börja med bolldrivning och enklare passningar 2 och 2.

Organisation:

8-12 spelare. 2 spelare med i bollförande lag ger t.ex. 6 mot 4.
Begränsad rektangulär yta ca 25*15 m.
Spela t.ex. 3-4 min matcher, samling mellan för utvärdering, vila och byte av spelare i bollförande lag.
Max 3 tillslag.

Inlärninng:

Grundförutsättningar i anfallsspel:

1. Spelbar. Gör dig spelbar. Bollförare skall helst ha flera spelbara alternativ
2. Spelavstånd. Variera mellan korta och långa passningar.
3. Spelbredd. Sträva efter några korta passningar därefter en längre spelvändning mot fri yta (rektangulär plan). En spelbar spelare håller hela tiden "bredden" (fri yta).
4. Speldjup. Rättvänd spelare skall erbjudas speldjup framåt. Felvänd spelare skall erbjudas speldjup bakåt (tillbakaspel).

Kommunikation:

5. Prata i spelet. Speciellt med felvänd spelare. Prata med passningen. Felvänd spelare använder tillbakaspel som grundlösning.

Passning:

6. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga och position.

7. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alt.

Mottagning:

8. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om passningsalternativ

9. Var noga med 1:a touchen. Ta gärna med dig bollen i sidled i 1:a touchen (medtagning).

10. 1 tillslag drar upp tempot och undviker tidsbrist, 2 tillslag ger större säkerhet

11. Möt gärna sidställd för snabb vändning och bra överblick.

Variationer:

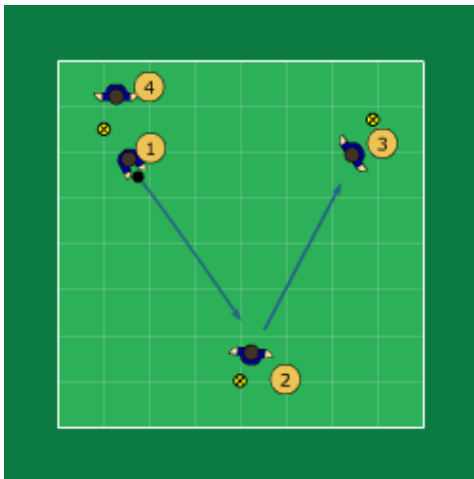
Variera med:

1. 2 tillslag

2. 2 tvingade (måste använda 2 tillslag).

3. 1 tillslag

4. Passningar även i luften.

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Grepp bollar i brösthöjd**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

4 mv. 3 koner med 10 m. avstånd. mv. 1 kastar till mv. 2. förflyttar sig sedan till dennes plats. mv. 2 greppar bollen och kastar den vidare till mv. 3. förflyttar sig sedan till mv. 3 plats. etc.

Inlärnig:

Uppvärmning

Fotarbetet viktigare än kasten, träffa i brösthöjd.

Använd överarmskast. fuska inte med fotarbetet. vid mottagande av boll skall mv. vara vänd tvärs bollbanan. vid avlevering fötter i kastriktningen

Variationer:**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Instruktion - utkast**

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation:

Genomgång Utkast

Visa utförandet

Inlärnig:

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen, - Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen, - Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm, - Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen, - För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt, - Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen, - Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt, - Styr bollen med fingertopparna.

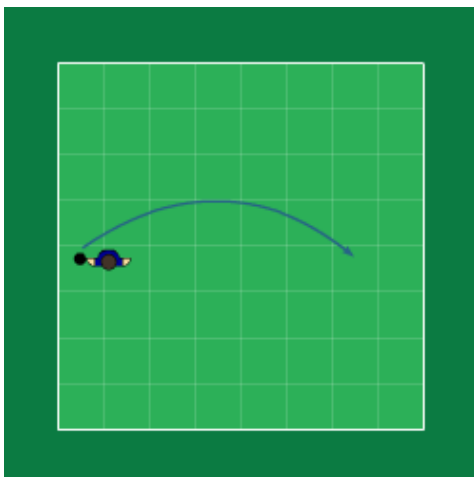
Variationer:**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. utkast**

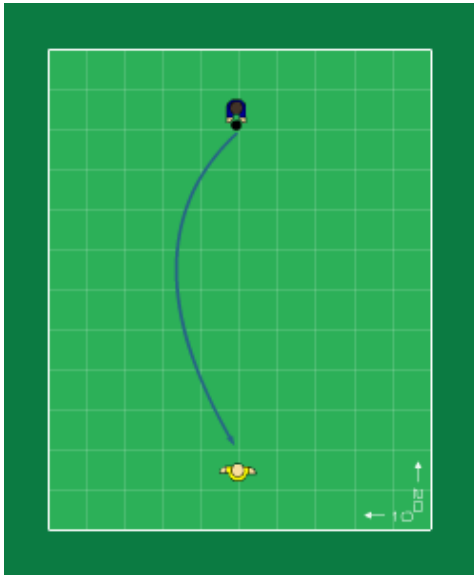
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

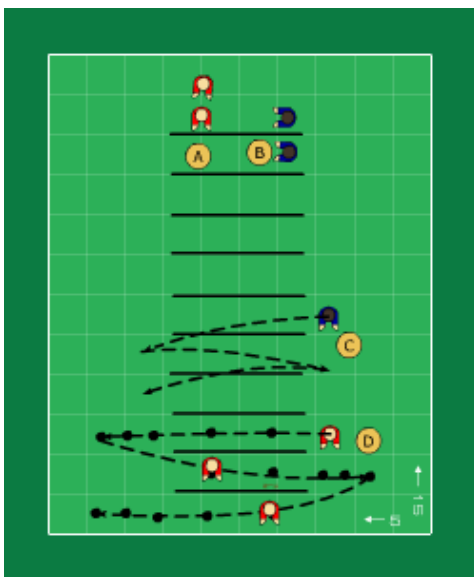
Organisation:

2 mv.



**Inläring:**

Mv. står 15 - 20 m från varandra. Och kastar till varandra. Var noga med instruktionspunkterna, använd inte för mycket kraft.

Variationer:**Fysisk träning****Spelarlyftet; Häckar**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Genomförs utanför planen.

Organisation:

10 st 30 cm häckar. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen. Träna löpskolning, snabbhet, spänst och snabba fötter.

Inläring:

Löpskolning:

1. Hjulet. Cyklisk rörelse fötter
2. Pendla med armarna
3. Benföring, benen flyttas rakt fram
4. Blick rakt fram
5. Avslappnad i rätt muskler
6. Någon framåtlutad överkropp

Skridskohopp:

7. Inga mellan hopp
8. Djup i knäna
9. Arbete med armarna (balans) eller utan armar som ger ökad styrka.
- Koordinerande isättningar:
10. Snabba lätta fötter
11. Rytmska rörelser
12. Slappna av i rätt muskler

Variationer:

Moment 1(A): Löpskolning. Hjulet. Höga knälyft rakt fram som låter fötter gå som ett hjul.

Moment 2: Samma som moment 1, fast avståndet mellan häckar ökas mot slutet. Ger succesiv ökad steglängd och fart. Avslutas med fri löpning till kona.

Moment 3(B): Löpning i sidled med höga knän och med olika stegsättningar.

Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (runt häckarna).

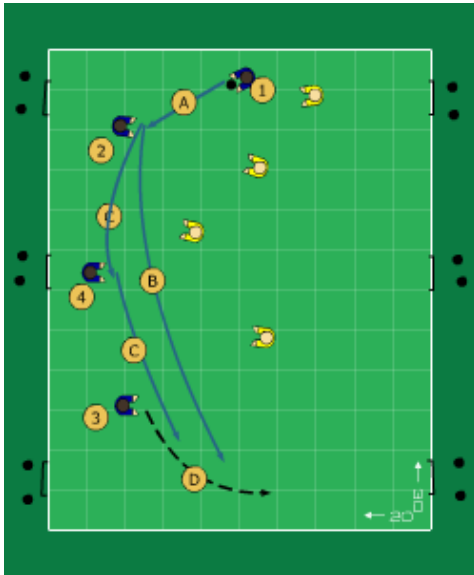
Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vä-hö, 2 i mitten vä-hö, 3 på vänster sida vä-hö-vä osv. (runt häckarna).

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

Anfallsspel

Spelarlyftet; Smålagsspel - Spelbredd



(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Lägg planen t.ex. i straffområdet eller vid mittlinjen och spela i huvudplanens längdriktning.

Organisation:

Spela 4 mot 4 med 6 mål. Bredd 30 * längd 20m.

Träna anfallsspel med fokus på spelbredd och långa eller korta spelvändningar.

Spela 3-4 min matcher.

Inläring:

Spelbredd är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. Spelbredd utnyttjas bäst genom snabba spelvändningar då motståndarna flyttar över mot en kant. Möjlighet till spelvändning uppstår ofta vid tillbakaspel.

Instruktioner:

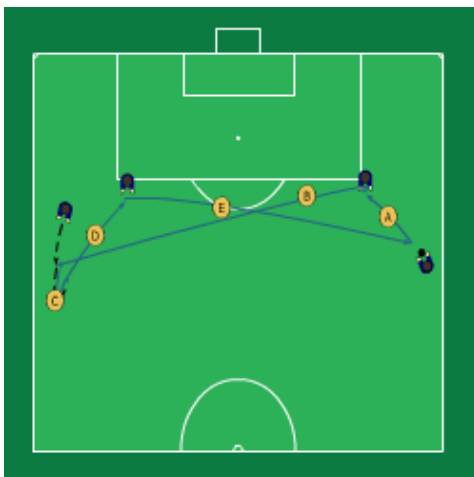
1. Spelare 1 vänder tillbaka och (A) gör ett tillbakaspel.
2. Spelare 2 erbjuder speldjup bakåt och efter mottagningen (gärna i sidled) påbörjar en lång (B) spelvändning till spelare 3 eller en kort (C) spelvändning via spelare 4.
3. Spelare 3 påbörjar sin löpning utåt (D) för att skapa spelbredd när bakåtpassningen (A) går.
4. Passningen till spelare 3 (B, C) skall spelas framför så att spelare 3 kan avancera i hög fart och utnyttja att motståndarna inte hinner flytta över.
5. Bra spelbredd skapar ytor i mitten och möjlighet att göra mål där.
6. Risken med bra spelbredd är när laget tappar bollen. Det är då lång väg till försvarssida och de farligaste ytorna i centralt. Detta kan motverkas genom att spelare 3 löper utåt (D) först när spelvändningen påbörjas.

Frys och visa på bra spelbredd, spelvändningar, löpningar och tillbakaspel!

Variationer:

Variera antalet tillslag (färre tillslag gör det lättare för försvarande lag).

Mål endast efter spelv eller extra poäng vid mål efter spelv.



Anfallsspel

Spelarlyftet; Passningar - Spelvändning i backlinjen

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:

Utföres gärna utanför straffområdet.

Organisation:

En 4-backslinjen genomför spelvändningar. Genomför gärna övningen strax utanför straffområdet och utnyttja hela planens bredd.

YB spelar närmaste MB (A) som genomför spelvändningen via passning till andra YB (B). YB tar med bollen framåt, vänder (C) och spelar bollen tillbaka till närmaste MB (D) som in sin tur genomför en lång spelvändning (E).

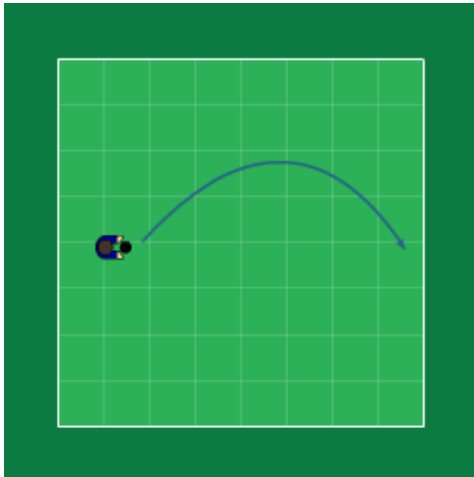
Inläring:

Tänk dig in i en riktig matchsituation där backlinjen rullar runt bollen för att starta sin spelupbyggnad.

1. Högt passningstempo och hårda passningar gör att motståndarna inte hinner flytta över.
2. MB använder 2 tillslag (medtagning i sidled)
3. Använd rätt fot (foten in mot planen) vid den långa passning.
4. Lång passning framför (B) YB så att denna kan avancera i upp planen.
5. Lång passning på (E) YB för tillbakaspel till MB.
6. Den långa passning görs med fördel som en halvrist (låg eller hög).

Variationer:

Låt spelarna byta positioner och kant. Variera med spelvändning framför YB (B) för att avancera i upp i planen eller med att spela den långa bollen på YB (E) för tillbakaspel.



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Instruktion - utspark

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

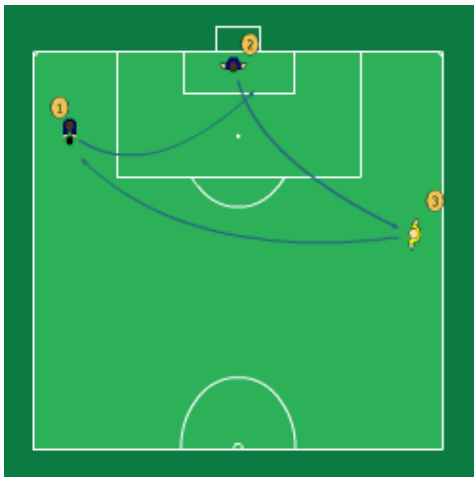
Genomgång Utspark
Visa utförandet

Inläring:

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen, - Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken, - Tag några steg framåt (inte för små steg), - Släpp bollen och skjut med sträckt vrist direkt i luften, - Träffa bollen på undersidan, - Skottbenet skall pendla i en rak bana, - Fullfölj sparken ordentligt

Variationer:

Vid halvvolleyutspark träffar man bollen strax efter det att bollen studsat i marken, i övrigt samma instruktion.



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Igångsättning av spel

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation:

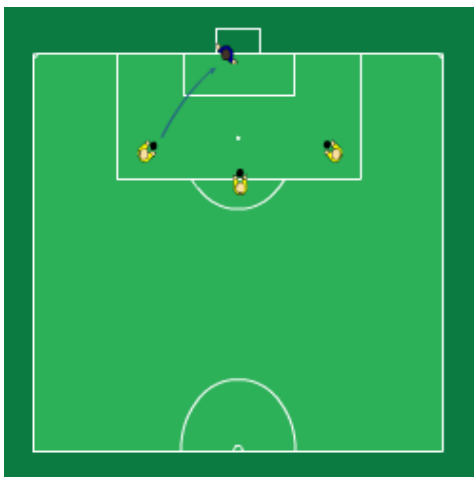
3 mv.

Inläring:

mv. 1 kastar/skjuter ett inlägg på mv.2. mv.2 greppar och gör ett utkast till mv.3. mv.3 greppar och skjuter en utspark till mv. 1. etc.

Variationer:

byt positioner



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Position i målet

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

4 mv.

Inläring:

1 mv. i målet, övriga väl utspridda. Skott var sin gång.

Variationer:

Byt målvakt

AVSLUTNING

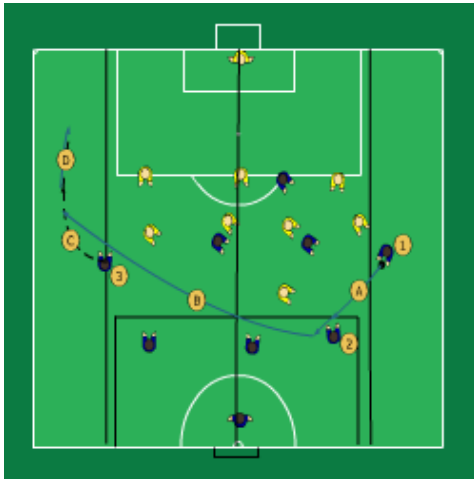
Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Anfallsspel

Spelarlyftet; Stort spel - Spelbredd/spelvändning

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

**Kommentar:**

Om det endast finns 2 mål måste ena 16-gruppen börja att spela stort spel.

Organisation:

Planstorlek: 1 planhalva med korridorer och en centrollinje. Spela 8 (3-4-1) mot 8 (3-4-1) + 2 mv. Korridorerna är i 1:a hand avsedda för anfallsspelare som ges möjlighet till bra spelbredd och spelvändningar. Anfallsspelare löper in i korridorerna och är ej stationära där. Försvararna får gå in i korridoren först efter att anfallsspelaren tagit emot bollen där.

Inläring:

Spelbredd är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. Spelbredd utnyttjas bäst genom snabba spelvändningar då motståndarna flyttar över mot en kant. Möjlighet till spelvändning uppstår ofta vid tillbakaspel.

Instruktioner:

Frys och visa på bra:

1. Spelbredd: Båda YM (spelare 1 och 3) tar ett utgångsläge långt ut mot kanten för att öppna upp ytan i mitten
2. Tillbakaspel (A): Speldjup bakåt ger ofta upphov till tillbakaspel följt av en spelvändning.
3. Spelvändning (B): Snabb spelvändning ger fri yta på kanten för YM att attackera på (D). Spelvändning kan göras lång eller kort via MB.
4. Genom att ha ett inte fullt så brett utgångsläge så ökar chansen att vid bollförlust hinna ner/in på försvarssida. Spelvändningen kan då föregås av en löpning ut på fri yta (C).

Variationer:

Börja med att endast tillåta mål via spelvändning eller annat utspel i korridorerna. Övergå till fritt spel där spelarna själva inser fördelarna med att använda de fria kantzonen. Begränsa antalet tillslag till 3.

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. Sättesmuskel
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

TOTALT

1

0

Tränare:

Spelarlyftet, GFF

Spelarlyftet, Zonutvecklare

*) X betyder "Ja, skall delta" (innan träningen) och "Deltagit" (efter träningen).