



### 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 - Speldjup
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F14, P14

### Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet  
Syfte: Anfallsspel - Speldjup  
Mv syfte: Fallteknik - markbollar

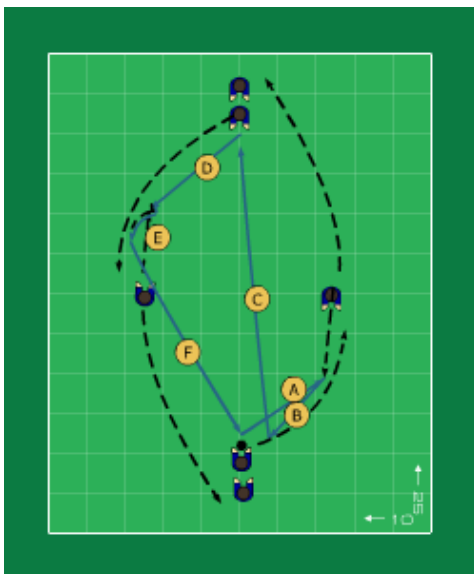
### Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Spelarna skall efter träningen veta att SPELDJUP är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. De övriga är SPELBAR, SPELAVSTÅND och SPELBREDD. Genom att ha bra speldjup uppstår det fria ytor att anfalla på och det blir svårt för motståndaren att försvara sig. Målchanser skapas ofta genom spel i djupled. SPELDJUP kan erbjudas FRAMÅT (RÄTTVÄND BOLLFÖRARE) och BAKÅT (FELVÄND BOLLFÖRARE).

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**



#### Teknik

#### Spelarlyftet; Passningskolon djupled

(Endast för utespelare)

**Tid** 25 min

#### Kommentar:

Genomförs 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:

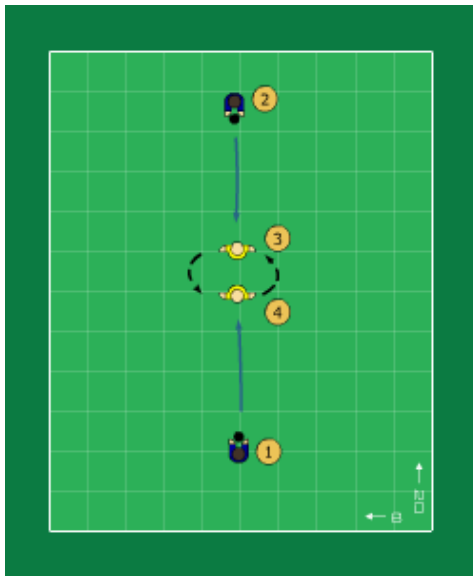
3. Spela passningen på rätt fot och i rätt vinkel. Bortre fot är signalen för att vänd upp.
4. Hård passning är också en signal för att vända upp.
5. Prata med passningen "ryggen" eller "vänd upp"

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 - Platsbyte

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

#### Organisation:

4 mv.

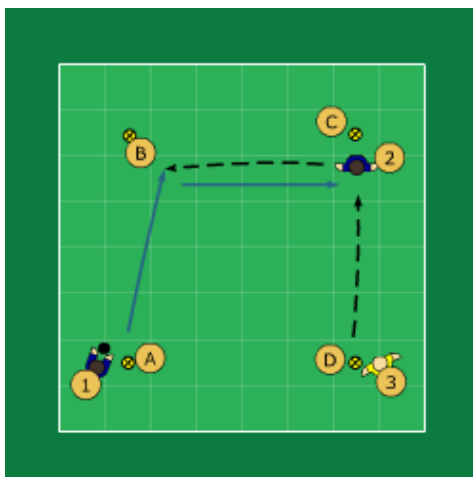
- A. mv 1 o 2, var sin boll, kastar på 3 resp. 4 samtidigt.
- B. 3 o 4 greppar och kastar tillbaka bollen
- C. 3 o 4 byter plats

#### Inläring:

1. Komma till rätt utgångsställning

#### Variationer:

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



#### Målvaktens teknik

##### Spelarlyftet; Mv. Grepp - Markbollar

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

#### Organisation:

3 mv, 4 konor, yta 10 x 10 m

#### Inläring:

1 rullar bollen mot kona B. mv 2 gör en sidledsflyttning mot kona B och skopar upp bollen. mv. 2 vänder sig och rullar bollen mot kona C. mv.3 gör en sidledsflyttning mot kona C och skopar upp bollen. mv.3 vänder sig och rullar bollen mot kona D. mv 1 gör en sidledsflyttning mot kona D och skopar upp bollen etc.

#### Variationer:

#### Målvaktens teknik

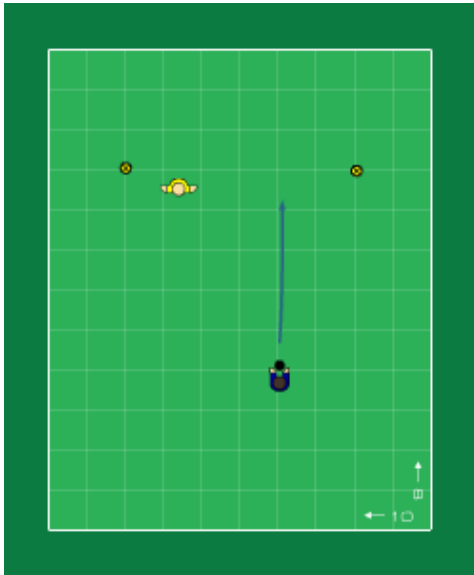
##### Spelarlyftet; Mv. Fallteknik - markbollar

(Endast för målvakter)

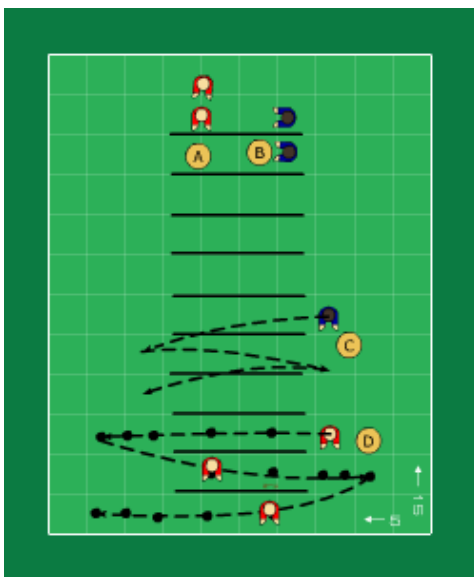
Tid 10 min

#### Organisation:

2 o 2

**Inlärnin**

mv.1 skjuter en boll på marken vid sidan av mv. 2. Mv 2 slänger sig ned och greppar bollen.

**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.

**Inlärnin**

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).

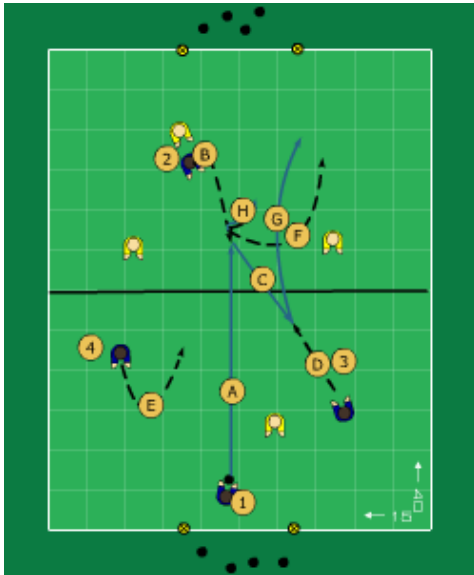
Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vä-hö, 2 i mitten vä-hö, 3 på vänster sida vä-hö-vä osv. (runt häckarna).

**HUVUDEL**

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

**Anfallsspel**

**Spelarlyftet; Smålagsspel - Speldjup**



(Endast för utespelare)

**Tid** 20 min

**Kommentar:**

Genomförs i planens längdriktning.

**Organisation:**

Spela 4 mot 4 på en smal och lång plan (15\*40m) men 2 st konmål (5m) och en markerad mittlinje. En FW måste alltid befinna sig på motståndarnas planhalva.

När bollen gått död startar anfallet alltid vid eget mål och med uppspel på FW. Efter FW's 1:a touch är det fritt spel.

**Inläring:**

Allmänt:

Träna på spelubbyggnad i djupled samt att utnyttja numerärt överläge (4 mot 3) på motståndarens planhalva.

Instruktioner:

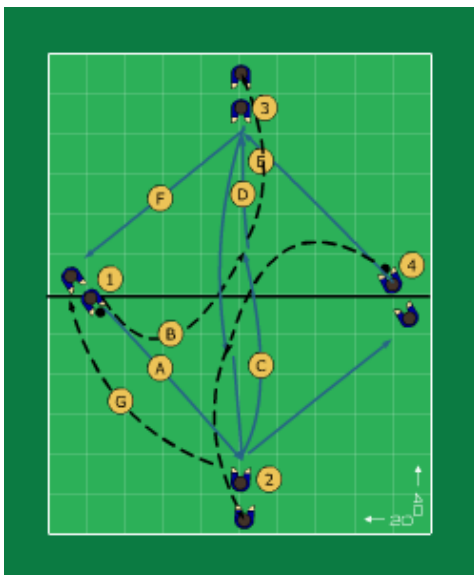
1. Spelare 1 spelar ett uppspel i djupled (A) mot en mötande FW
2. Innan FW möter, knuffar han till sin bevakare (B) för att skapa utrymme (V-löpning).
3. När FW får bollen FELVÄND har han 2 alt.  
Alt. 3.1, om försvararen är tätt i ryggen, är att spela bollen bakåt (C) till spelare 3 eller 4 som båda ger UNDERSTÖD och SPELDJUP BAKÅT.  
Alt. 3.2, om man inte har en försvarare i ryggen, är att VÄNDA UPP (H) och bli RÄTTVÄND och själv attackera.
4. Vid alt. 1 tillbakaspel är det bra om FW löper och skapar SPELDJUP FRAMÅT (F) för att få en passning i djupled (G).

Metoder i anfallsspelet:

5. Etablera spel på motst. planhalva där anfallande lag är i numerärt överläge (4 mot 3).
6. Snabb omställning i DJUPLLED med pass eller brytpass upp på ensam FW.
7. Uppspel i djupled med understöd enligt figur.

**Variationer:**

1. Variera med att ta bort mittlinjen
2. Träna på att hålla ihop laget genom att alla i anfallande lag måste vara på motståndarens planhalva för att mål skall räknas.



**Anfallsspel**

**Spelarlyftet; Passningar - Speldjup framåt**

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

**Kommentar:**

Genomförs i planens längdriktning. Ev med målvakt och då som skottövning.

**Organisation:**

Drillövning med 8 spelare som tränar på passningar i djupled mot en tänkt back- och offsidelinje. 2 bollar. Yta 40 \* 20m lägges i planens längdriktning.

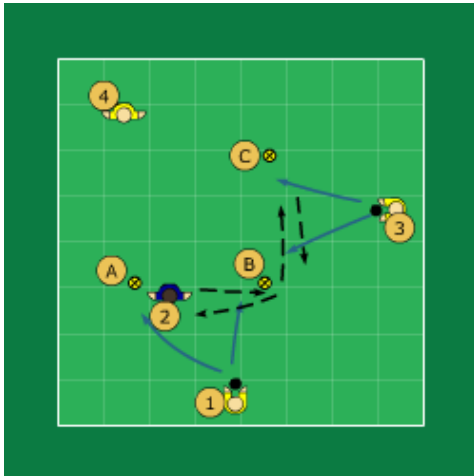
**Inläring:**

Instruktioner:

1. Fw (spelare 1) spelar tillbaka (A) till mf som erbjuder SPELDJUP BAKÅT.
2. Fw bågglöper (B, U-löper) och skapar därigenom yta åt sig själv och erbjuder SPELDJUP FRAMÅT.
3. Mf (spelare 2) spelar en boll i djupled efter marken eller i luften över en tänkt back- och offsidelinje (C).
4. Timing i löpning och passning är viktig.
5. Fw tar med sig bollen i djupled och spelar vidare till spelare 3 (D).
6. Mottagning i djupled (spelare 3) nära kroppen så att bollen inte rinner iväg.
7. Spelare 3 använder 2 tillslag. Mottagning i sidled för att komma undan press och passning efter marken till ursprungsläget (F).

**Variationer:**

Variera med passningar efter marken och i djupled.  
Om tillgång till mål finns så kan sista passningen bytas mot skott/avslut. Enklast är då att köra från ett håll i taget. Glöm då inte att fullfölja på returer etc.

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. fallteknik - markbollar**

(Endast för målvakter)

**Tid** 20 min**Organisation:**

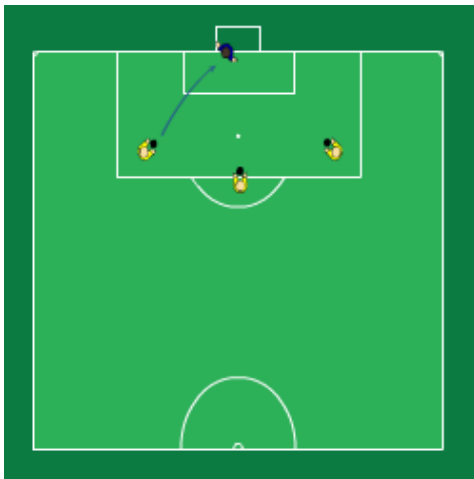
4 målvakter, 3 koner

**Inläring:**

Alla bollar skjuts längs marken, -  
1 skjuter bollen mot kon B, - mv 2 gör en sidledsförflyttning, kastar sig och fångar bollen, - Mv2 förflyttar sig runt kon B och mot kon C, -Mv3 skjuter bollen mot kon C och mv2 kastar sig och fångar bollen, - Mv2 förflyttar sig tillbaka mot kon B, - Mv3 skjuter bollen mot kon B, - mv2 kastar sig och fångar bollen, - Mv2 förflyttar sig runt kon B och mot kon A, - Mv1 skjuter bollen mot kon A och mv2 kastar sig och fångar bollen.

**Variationer:**

Byt målvakt.

**Målvaktens teknik****Spelarlyftet; Mv. Position i målet**

(Endast för målvakter)

**Tid** 15 min**Organisation:**

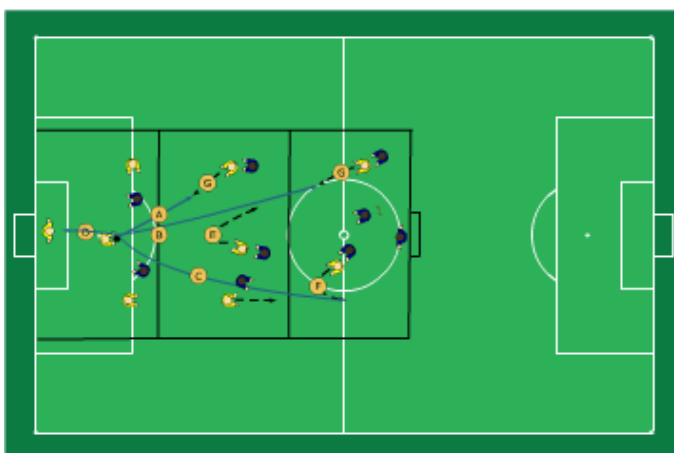
4 mv.

**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 - Speldjup**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 25 min**Organisation:**

Lång och smal plan. 60 \* 30 m. 2 stora mål.  
Spela 8 (3-3-2) mot 8 (3-3-2) + 2 mv.  
Spela i planens längdriktning.  
Dela in planen i 3 lika stora zoner.  
Ingen offside.

**Inläring:**

Speldjup är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. Speldjup kan erbjudas framåt (RÄTTVÄND BOLLFÖRARE) och bakåt (FELVÄND BOLLFÖRARE).

Instruktioner: Frys och visa på bra exempel på

1. FELVÄND SPELARE möter med fart och gärna snett emot och sidställd (G).
2. Snacka alltid med passningen till en FELVÄND SPELARE ("Ryggen" eller "Vänd upp").
3. FELVÄND SPELARE passar tillbaka bollen lagom hårt, så att understödet kan passa med 1 tillslag framåt i djupled.
4. Om FELVÄND SPELARE är ohotad så vänder han/hon upp och blir RÄTTVÄND.
5. RÄTTVÄND SPELARE kan utmana själv eller passa bollen framåt.
6. Sträva alltid efter att bli RÄTTVÄND!
7. Tänk på att skapa yta åt dig själv (F) eller åt andra (E) med V- och U-löpningar.

**Variationer:**

Börja med fritt spel utan offside.

Inför ev. 3 zoner/spelytor (1, 2 och 3) och variera med

1. att spela med LÅG RISK dvs en zon/spelyta i taget (A)

2. att spela med HÖG RISK dvs 2-3 zoner/spelytor (B, C) framåt (långa uppspel och skott) och en bakåt (tillbakaspel).

Begränsa ev. tillslag till 3.

Inför ev. offside för att visa vilka

begränsningar offside skapar i djupledsspelet.

**Fysisk träning****Spelarlyftet; Nedvarning med stretching**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:**

Nedjoggning 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
<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



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