

**Vem, vad, var och när**

|                            |                                                                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gjord av</b>            | Mr Spelarlyftet                                                                           |
| <b>Total tid</b>           | Spelare: 100 minuter<br>Målvakter 100 minuter                                             |
| <b>Datum</b>               | 2012-06-01                                                                                |
| <b>Tid</b>                 | 00:00                                                                                     |
| <b>Plats</b>               | Teknik - Nick forts                                                                       |
| <b>Lag/träningsgrupper</b> | F14, P14                                                                                  |
| <b>Titel</b>               | Teknik - Nick fortsättning (upphopp); Mv: Sidledsförflyttning, fallteknik och höga bollar |

**Öppna kommentarer**

Spelarlyftet  
 Syfte: Teknik - Nick fortsättning (upphopp)  
 Mv Syfte: Sidledsförflyttning, fallteknik och höga bollar

Efter träningen skall spelarna kunna grunderna i nickteknik samt behärska upphopp och nick. Man skall även veta vad som krävs för att vinna en nickduell. Det finns två typer av upphopp; JÄMFOTA (två ben) och ETT BEN. Upphopp JÄMFOTA används ofta stillastående medans upphopp med ETT BEN använd med ansats under fart. Upphopp med ETT BEN påminner mycket om en höjdhoppares rörelse där armar och ett ben lyfts upp.  
 För att vinna nickdueller är det viktigt att hoppa före sin motståndare dock med timing.

Titta gärna på S2S-Moment 16 (Nick - Höga bollar) innan!

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

**UPPVÄRMNING**

**Varaktighet: Spelare: 25 min / Målvakter: 30 min**

**Teknik**  
**Nickar**  
**Nick - 2 och 2**  
 (Endast för utespelare)

**Tid** 20 min

**Hur** ska momentet utföras?  
 (instruktioner)  
 Allmänt (med markkontakt):  
 1. Upp med blicken innan för att veta vart du skall nicka  
 2. Titta på bollen  
 3. Träffa med pannan  
 4. Håll händerna högt och för dom bakåt vid tillslaget - "bryt en pinne"  
 5. För överkroppen framåt och snärta med nacken i samband med tillslaget.  
 Grundtekniken vid nick är:  
 1. Upp med blicken innan för att veta vart du skall nicka  
 2. Titta på bollen  
 3. Träffa med pannan  
 4. Håll händerna högt och för dom bakåt vid tillslaget - "bryt en pinne"  
 5. För överkroppen framåt och snärta med nacken i samband med tillslaget.  
 6. Träffa bollen när kroppen är rak/upprätt.

Allmänt (vid upphopp):  
 7. Den som hoppar först i en nickduell kommer ofta högst då motståndarens uppåtkraft trycker dig uppåt.  
 8. Nick med upphopp skall vara en tvådelad rörelse (först upphopp och sedan fällning av överkroppen). Gör dessa sekventiellt.

Upphopp - Jämfota:  
 9. Används utan ansats  
 10. Böj på knäna och fört armarna bakåt innan upphoppet  
 11. Vid upphoppet sträck på benen och för armarna uppåt  
 12. Efter upphoppet gäller samma instruktioner som med markkontakt

Upphopp - Ett ben:  
 13. Används med ansats  
 14. Samma teknik som en höjdhoppare  
 15. Vid upphoppet förs ett knä och för armarna uppåt  
 16. Efter upphoppet gäller samma instruktioner som med markkontakt

17. Denna teknik ger högst upphopp

**Organisation - Anvisning:**

Nick 2 och 2. En boll/par.

**Inlärningsmoment:**

Nickteknik.

**Variationer:**

Moment 1(A): Håll bollen i luften genom att nicka tillvarandra.

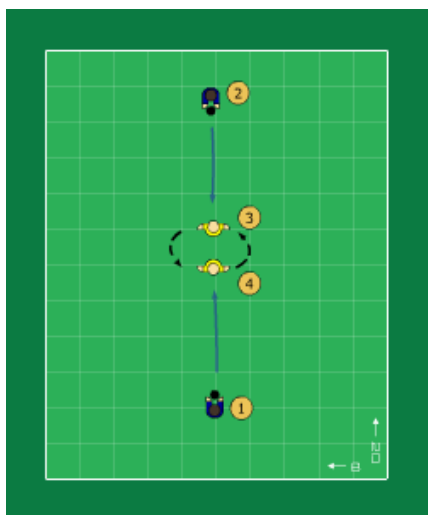
Moment 2(B): Kast och nick med markkontakt

Moment 3(C): Kast och nick med jämnfota upphopp

Moment 4(D): Kast och nick med upphopp på en fot

Moment 5(E): Kast och nick under rörelse framåt och bakåt enligt B-D.

Kasta underarmskast (lättare) eller inkast (svårare).



**Målvaktens teknik**

**Att fånga bollen**

**Mv. Grepp - Platsbyte**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Hur ska momentet utföras?**

(instruktioner)

Tummar pekfinger bakom bollen, tabollen framför dig blick på boll

**Organisation - Anvisning:**

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

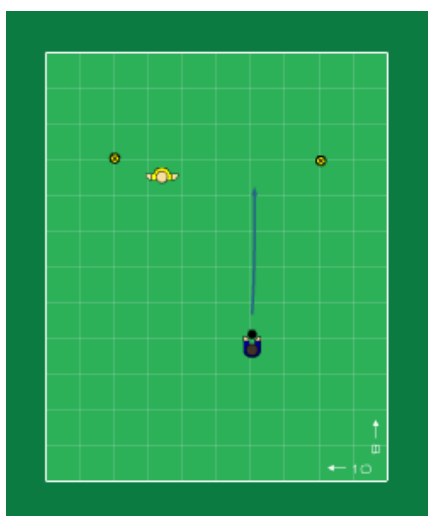
C. 3 o 4 byter plats

**Inlärningsmoment:**

1. Komma till rätt utgångsställning

**Variationer:**

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



**Målvaktens teknik**

**Fallteknik**

**Mv. Fallteknik - Bollar i luften**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Hur ska momentet utföras?**

(instruktioner)

Sträva alltid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt.

Landa på mjukdelar vik in armbågen,,

**Organisation - Anvisning:**

2 o 2

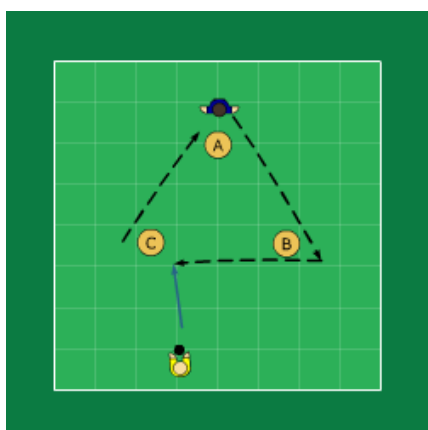
**Inlärningsmoment:**

mv.1 kastar en boll på i luften vid sidan av mv. 2. Mv 2 slänger sig ned och greppar bollen.

Var noga med kastets kvalité

**Variationer:**

Kasta 6 -8 gånger åt samma håll innan man byter sida och målvakt



**Målvaktens teknik**

**Fallteknik**

**Mv. Fallteknik - bollar i luften, nära mv**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation - Anvisning:**

3 koner uppställda i en triangel. c:a 3 m

**Inlärningsmoment:**

Mv. rör sig runt konerna hela tiden med ansiktet framåt. startar vid kona A.

varje gång mv. är vid kona B kastar bollen mot kona C. målvakten kastar sig

och greppar bollen. upp igen och fortsätter runt konerna. (baklänges) Hela

tiden med ansiktet framåt

**Variationer:**

4-5 varv. byt riktning byt mv.

**Fitness träning**

**Andra**

**Aktiv Dynamisk Rörelse**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 5 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

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.

**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 Träningslära av Paul Balsom sid 102 (Upplaga 1:2).

**Inlärningsmoment:**

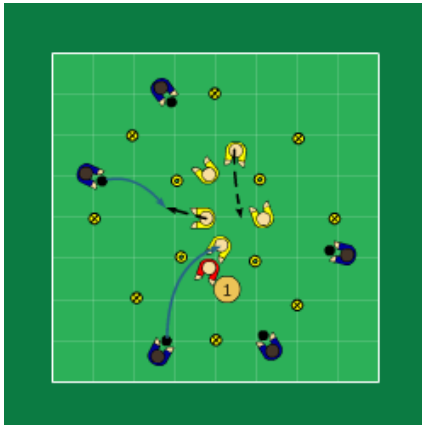
Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

**Variationer:**

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

**HUVUDDDEL**

**Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 35 min**



**Teknik**

**Nickar**

**Teknikcirkel - Inriktning nick och volley**

(Endast för utespelare)

**Tid** 20 min

**Kommentar:**

Moment 4-7

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

Volley:

1. Titta på bollen
2. Ren bollträff.
3. Använd alltid båda fötterna.
4. V-löpning med tempoväxling från kvadrat och ut.

Nick:

5. Titta på bollen.
6. Händerna i huvudhöjd ("bryt en pinne").
7. Timing i upphopp. Nå bollen alldeles efter du nått din högsta punkt och är på väg ner.
8. Upphopp först, fäll överkropp (bocka) efter det
9. Träffa bollen med pannan
10. Snärta med nacken

**Organisation - Anvisning:**

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

Del 1: Passningar 2 och 2 under rörelse i cirkeln - 5 min

Del 2. Hälften av spelarna inne, hälften utanför m boll. Spelare utanför kastar (underarmskast eller inkast) till mötande spelare i cirkeln. Ca 1-1,5 min arbete därefter byte. Totalt ca 20 min.

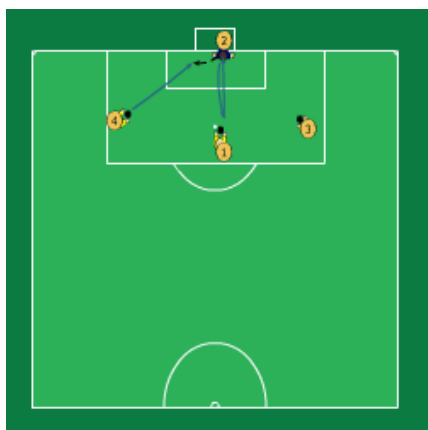
**Inlärningsmoment:**

Tillslag med nick och volley.

**Variationer:**

Moment 1: Kast - Helvolley bredsida 1 tillslag.

Moment 2: Kast - Helvolley vrist 1 tillslag.



Moment 3: Kast - Helvolley vrist 1 tillslag med fäld överkropp.

Moment 4: Kast - Nick med fötterna på marken

Moment 5: Kast - Nick, upphopp m båda benen (jämnfota stillastående)Moment

6: Kast - Nick, upphopp m ett ben

Moment 7: Kast - Nickduell

Variera moment 5 och 6 med försvarare (spelare 1) istället för koner.

#### Målvaktens spel

#### Agerande vid skott

#### Mv. utgångsställning - uppfattning

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

#### Organisation - Anvisning:

mv 1 skjuter enkla skott på mv.2. 2 rullar tillbaka bollen så att 1 kan skjuta på ett tillslag. vid signal kommer skott från 3 eller 4. mvtr. ger signal och vem som skjuter

#### Inlärningsmoment:

Snabb förflyttning, viktigt att stå rätt när skott kommer. På rätt ställe och på rätt sätt. Skotten behöver inte vara för svårt. vi tränar mv. förmåga att komma rätt.

#### Variationer:

Byt mv.



#### Teknik

#### Nickar

#### Avslut med nick

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

#### Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Avslutare/nickare:

1. Tempoväxla och kom med fart mot bollen och snett mot målet
2. Titta upp innan och se var du har mål och medspelare
3. Använd upphopp med ett ben för att ta bollen så högt som möjligt
4. Timing. Hoppa tidigt så att du når bollen alldeles efter du nått dina högsta punkt.
5. Oftats är det svårt att nicka direkt i mål från en position bakom bortre stolpen. Välj förträdelsevis att nicka ner bollen snett bakåt i dessa fall.
9. Fullfölj på retur efter avslut och hämta sedan ny fart och position en bit ut i straffområdet

#### Organisation - Anvisning:

8 spelare. 2 avslutare genomför 3 avslut var, totalt 6 st i ett försök.

6 st assisterande spelare med var sin boll.

Efter 6 försök går turen vidare till 2 nya avslutare.

#### Inlärningsmoment:

Avslut med nick.

#### Variationer:

Moment 1 (A): Spelare 1 kastar mot bortre stolpen där ena fw nickar snett bakåt till andra fw som avslutar med nick eller med annan kroppsdel.

Moment 2 (B): Spelare 2 kastar bollen mot nernickaren som avslutar direkt mot mål.

Moment 3 (C): Inlägg med foten som avslutas av valfri anfallare via företrädelse nick.

Moment 4: Samma som 1.

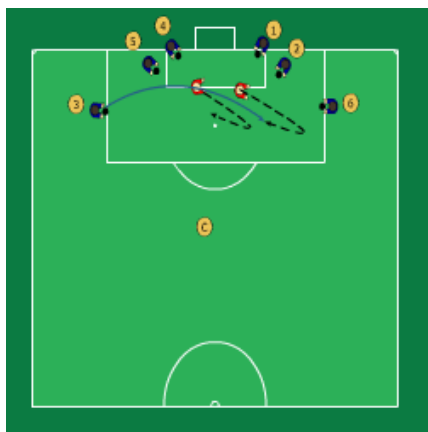
Moment 5: Samma som 2.

Moment 6: Samma som 3.

Kasta underarmskast (lättare) eller inkast (svårare).

Öka svårighetsgraden genom att införa försvarare som försöker hindra avslut.



**AVSLUTNING**

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

**Anfallsspel****Inlägg med avslutningar****Inläggsspel med korridorer**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 25 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

Avslutare:

1. Positioner vid inlägg: 1:a stolpen, 2:a stolpen, straffpunkten och andra våg.
2. Kom med fart mot bollen (tempoväxla)
3. Titta på bollen.
3. Vid låga inlägg och mot 1:a stolpen avsluta direkt på ett tillslag. Styr bollen (ta i lagom hårt)
4. Vid höga inlägg mot bortre stolpen använda upphopp med ett ben och nicka ner bollen (gärna snett bakåt)

Försvarsnick:

5. Försök att nicka bollen snett upp i planen och ut mot kanterna. Vid låga inlägg och mot 1:a stolpen så blir det naturligt mot den sidan inlägget kom ifrån. Vid höga inlägg mot bortre så blir det gärna mot andra sidan (förlängning).

6. Hoppa först för att åtminstone "nolla" nickduellen.

Inläggare: Välj bland tidiga inlägg, sena inlägg eller snett inåt bakåt. Inlägg efter marken eller i luften.

Allmänt: Använd spelvändning för att komma till inlägg. Utspel skall ske framför inläggare.

**Organisation - Anvisning:**

Planstorlek: 1 planhalva. Spela 6/8 mot 6/8 + 2 mv + 2-4 inläggsspelare. Endast inläggare i kantonerna. Byt korridorspelare efter hand.

**Inlärningsmoment:**

Inläggsspel med korridorer.

**Variationer:**

Börja med att endast tillåta mål via inlägg från kantonerna. Variera med inget till aktivt försvarsspel i kantonerna. Övergå till fritt spel och att låta spelare löpa ut i zonen för inlägg.

Om man vill träna och fokusera på nickmomentet kan man starta övningen med ett långt uppspel eller utkast i luften där fw och back inleder med en nickduell.

**Fitness träning****Andra****Nedvarning och stretching**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

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.

Stretching är en Passiv Statiskt Rörelse där man har muskeln/leden i ytterläge hela tiden.

**Organisation - Anvisning:**

Nedjoggning 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.

Prova gärna att fysisk och mental AVSLAPPNING genom att ligga utsträckt på gräset. Förstärk den muskulära avslappningen genom att först spänna muskeln i ca 10 sek för att sedan slappna av. När du är helt avslappning kan du jobba med FÖRESTÄLLNING genom att tänka på saker du lyckades med under träningen och låta dessa spelas upp på näthinnan gång, på gång, på gång...

**Inlärningsmoment:**

Nedvarvning. Nedjoggning, stretching, avslappning och föreställning.

**Variationer:**

Stretching kan kombineras med belastning av muskeln med den s.k. KAT-metoden (Kontraktion, Avslappning, Töjning).

1. Spänn muskeln i 10 sek i ytterläge
2. Skaka loss
3. Stretcha i ca 20-30 sek i ytterläget.

Vid upprepning bör du komma längre ut.

**Deltagande**

Senast ändrad: aldrig

| Name                       | Skall deltaga            |                          | Orsak till frånvaro |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|
|                            | Ja                       | Nej                      |                     |
| <b>Spelare:</b>            |                          |                          |                     |
| Talangtranare Spelarlyftet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| <b>Tränare:</b>            |                          |                          |                     |
| Mr Spelarlyftet            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |
| Zonutvecklare Spelarlyftet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                     |