

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 90 minuter Målvakter 90 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Teknik - Skott: Bredsida/vrist
Lag/träningsgrupper	PF10
Titel	Teknik - Skott: Bredsida/vrist; Mv: Utgångsställning samt positionsspel och arbetssätt vid skott

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Teknik - Skott: Bredsida/vrist
 Mv syfte: Utgångsställning samt positionsspel och arbetssätt vid skott

Spelarna skall efter träningen veta vad som behövs för att få ett bra SKOTT. Man kan bl.a. skjuta med BREDSIDA och VRIST. Skottet kan vara oskruvat eller skruvat.

Viktigt att tänka på för att lyckas med skottet är:

1. Hur man tittar
2. Var på bollen man träffar
3. Hur man rör/pendlar med skottbenet
4. Hur man vinklar skottbenet
5. Var och hur man sätter stödjebenet
6. Hur spänd man är i musklerna

Målvakter:

A) UTGÅNGSSTÄLLNING: För en målvakt är det viktigt att vara "med när det smäller". Detta är man om man har en bra utgångsställning och en bra balans.

Följande punkter kan instrueras för att på bästa sätt lyckas med detta.

- *Axelbrett mellan fötterna
- *Lätt böjda knän och lätt framåtlutad
- *Tyngdpunkten på främre delen av foten för bra balans.
- *Stark i huvudet/nacken "blicken på bollen"
- *Öppna handflator och händer/armar framför kroppen.

När det kommer till skottsituation är det viktigt att ge följande instruktion:

*Markkontakt med båda fötterna precis innan skottet avfyras. Syftet är självklart tidsvinsten då man annars måste landa med fötterna innan man kan reagera.

B) POSITIONSSPEL OCH ARBETSSÄTT VID SKOTT:

- *Grundposition vid skott - någon meter framför mållinjen.
- *Hitta position mellan de förlängda målstolparna när du går ut och täcker (tänk dig ett snöre från varje stolpe mot bollen för att hitta din position mitt i målet. Om målvakten står mellan skytt och mållinje så kan en vilande målvakt eller tränare som står mitt i målet bakom den agerande målvakten inte se bollen vid skottillfället om den agerande målvakten står rätt).
- *Jobba i ett V - från mitten av målet och sedan rakt ut mot bollen.
- *Innan skottet jobbar målvakten fram mot skytten. Precis innan skott stannar målvakten till och hittar balansen (utgångsställningen)
- *Följ boll som spelas i straffområdet tills bollen åter är nådd. Därefter förflytar sig målvakten fram på vanligt sätt mot bollen igen.

Förutsättningar: 32 utespelare + 4 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 2-4 instruktörer/plan, 4 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

Teknik
Skott
Skott 2 och 2 - Bredsida/Vrist, Spelarlyftet
 (För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Kommentar:

Mv i egen grupp. Samma övning men andra instruktioner (se ovan) och riktiga mål.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

ALLMÄNT:

1. Innan tillslaget titta upp och se vart du skall skjuta.
2. Pendla bakåt med skott benet. Ju längre bakåtpendel desto hårdare skott (tillslagshastighet).
3. Stödjebenet placeras i höjd med bollen och med stödjefoten pekande i skottets riktning.
4. Vid tillslaget skall du titta på bollen.
5. Var avslappnad i skottbenet (spänn rätt muskler) men hård (spänd) i foten.
6. Pendla igenom med skottbenet efter skottet
7. Armarna används för att skapa balans (lite olika beroende på vilken typ av skott)

TILLSLAG (var på foten skall jag träffa och hur skall jag pendla):

8. Bredsida (oskruvad): Mitten till bakre delen av insidan (ovanför hålfoten).

Vrid ut foten 90 grader och pendla rakt fram.

9. Bredsida (skruvad): Mitten till främre delen av insidan. Vrid ut insidan 45 grader och pendla inifrån och ut.

10. Utsida (skruvad): Mitten till främre delen av utsidan/översidan Vrid in foten 45 grader och pendla utifrån och in. Luta gärna kroppen över bollen.

11. Helvrist: Mitt på foten framsidan (vrusten). Foten skall peka rakt ner för helvristskott. Sträck på vrusten. Pendla rakt fram.

HÖJD:

12. För höga skott: Sätt stödjebenet långt bak, luta dig bakåt och träffa långt ner (under) på bollen.

13. För låga skott: Sätt stödjebenet långt fram, luta dig framåt och träffa högt upp (över) på bollen.

SKRUV (Vill du skruva bollen så rörs skottbenet och fot i i en bestämt riktning):

14. Inåtskruv: Inifrån och ut
15. Utåtskruv: Utifrån och in
16. Överskruv: Ner ifrån och upp
17. Underskruv (backspinn): Uppifrån i ner
18. Oskruvad: Rakt fram

Organisation - Anvisning:

Skott 2 och 2. Tillslagsträning. En spelare skjuter och en agerar målvakt(D).

Alternativt 3 spelare där 2 skjuter från var sin sida med mv i mitten (C). Sträva efter att träffa målvakten som räddar med skopan. Skjut varannan gång. Byt uppgifter.

Markera 5m mål med koner.

Avstånd 5-15m.

Del 1: Passningar 2 o 2: 1 tillslag varannan fot.

Del 2: Se variationer nedan.

Inlärningsmoment:

Skott med bredsida och vrist.

Variationer:

Moment 1 (A): Bredsida (oskruvad) hö och vä

Moment 2 (B): Bredsida (skruvad) hö och vä

Moment 3 (C): Utsida (skruvad) hö och vä

Moment 4 (D): Helvrist (oskruvad) hö och vä

Variera med liggande eller rullande mot eller ifrån skytten.

Fitness träning**Andra****Koordinationsstege**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Hur ska momentet utföras?**

(instruktioner)

Låga och höga snabba knälyft:

1. Hög frekvens
2. Pendla med armarna

Skridskohopp:

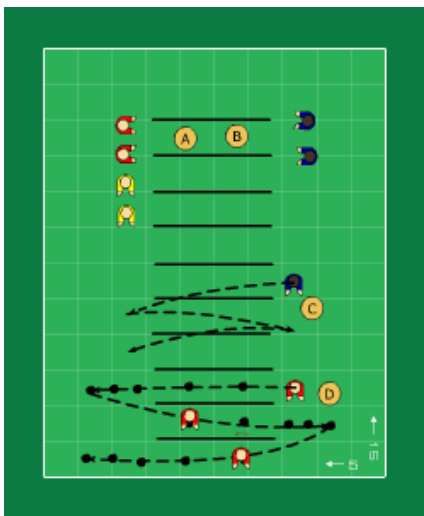
3. Inga mellanhopp
4. Djup i knäna
5. Arbete med armarna (balans)

Koordinerande isättningar:

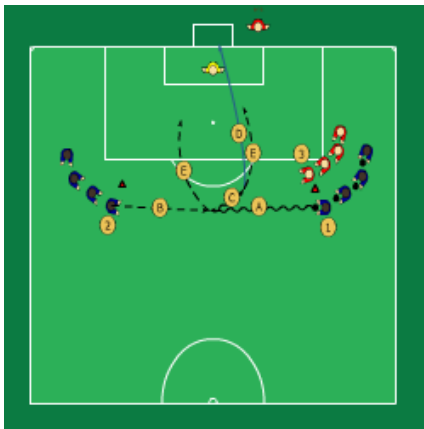
6. Snabba lätta fötter
7. Rytmska rörelser
8. Slappna av i rätt muskler
9. Jobba uppe på fotbladet (inte hälarna)

Organisation - Anvisning:

Koordinationsstege. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen.



Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Tid 15 min



Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

INLÄGGARE:

1. Ta med bollen och slå inlägget i fart
2. Titta upp innan inlägget (leta fw)
3. Titta på bollen vid tillslaget
4. Lagom hårt tillbakaspel

SKYTT:

5. Löp inte in i ytan för tidigt, men kom med fart.
6. Innan tillslaget så tittar du upp och ser var mål och mv finns
6. Titta på bollen vid tillslaget
7. Skjut med den fot som är närmast inläggsidan
8. Ta i lagom hårt. På rullande boll är det viktigaste att träff rent. Ofta tar man i för mycket.
9. Luta kroppen lite framåt. Det absolut vanligaste är att skottet blir alltför högt.

Organisation - Anvisning:

8-16 spelare + 2mv. 4 grupper. 2 spelare/försök.

Träna på skott med rullande boll emot.

Spelare 1 (mf) gör ett utspel/spelvändning mot kanten (A) där spelare 2 (yfw) tar med sig bollen, driver in och ner i straffområdet (B) och vid kortlinjen spelar bollen snett inåt bakåt (C) mot spelare 1 som skjuter (D).

Avslutare går på retur och blir inläggare nästa gång. Byt sida efter en stund.

Varannat försök från hö resp. vä.

Inlärningsmoment:

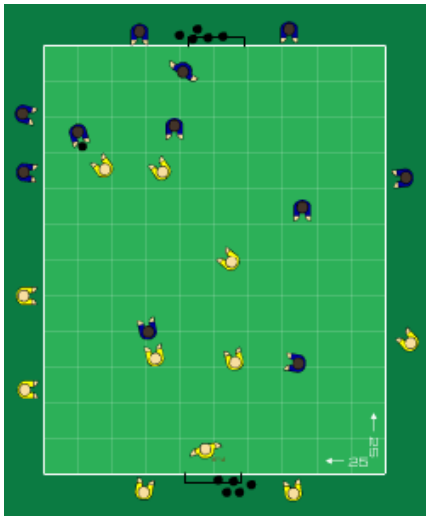
Skott på rullande boll emot.

Variationer:

Använd bredsida (skruvad eller oskruvad) samt vrist skott.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 25 min / Målvakter: 25 min



Anfallsspel

Avslutningar

Tempospel

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Anfallande lag:

1. Kom till skott/avslut snabbt.
2. Sök rättvänd spelare. Rättvänd spelare=avslut
3. Felvänd spelare med försvarare i ryggen söker tillbakaspel till rättvänd spelare eller vänder bort sin försvarare för att själv bli rättvänd.
4. Felvänd anfallare utan försvarare vänder upp
5. Snabb anläggning, gärna tåpaj
6. Gå på retur

Försvarande lag:

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

Organisation - Anvisning:

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 bollenförande målvakt. Högt tempo!

Inlärningsmoment:

Skott och avslut.

Variationer:

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

Deltagande

Senast ändrad: aldrig

Name	Skall deltaga		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare:			

Talangtränare Spelarlyftet

Tränare:

Mr Spelarlyftet

Zonutvecklare Spelarlyftet

