

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Teknik - Hel- och halvvolley
Lag/träningsgrupper	F12, P12
Titel	Teknik - Skott: Hel- och halvvolley; Mv: Snabbt komma i rätt position

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Teknik - Skott: Hel- och halvvolley
 Mv syfte: Snabbt komma i rätt position

Efter träningen skall spelarna behärska skott och passningar på HEL- och HALVVOLLEY. Helvolley definieras som att bollen träffas i luften när den är på väg nedåt. Halvvolley definieras på samma sätt som att bollen träffas i luften när den är på väg uppåt. Detta sker oftast direkt efter eller i samband med att bollen studsar. Man brukar säga att man tar bollen på uppstuds.

När man träffar bollen med en riktigt fin volleyträff så känns det genom hela kroppen eller rättare sagt så känns det knappt alls att man träffar bollen. Vid en felaktig volleyträff däremot så kan det t.o.m. kännas som att man bryter foten.

Förutsättningar: 24-36 utespelare + 3 mv fördelat på 3 träningsgrupper (8-12 spelare). 1 huvudinstruktör + 3 ass. ledare+mv-instr. 4 mål/plan.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Teknik**Skott****2 och 2 - Hel - och halvvolley**

(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Helvolley:

1. Träffa bollen på nerväg (innan den nuddar marken). Ger ofta lite överskruv och både på bollbanan.

Halvvolley:

2. Träffa bollen på uppväg (ofta alldeles efter studs). Ofta oskruvad rak och lägre bollbana.

Allmänt:

3. Spänd och stabil fot

4. Avslappnad i ben och pendelrörelse

5. Titta på bollen

6. Luta kroppen aningen framåt

7. Ren bollträff. Ta inte i för mycket. En ren bollträff ger önskad hårdhet och "känns" i hela kroppen

8. Pendla igenom

Organisation - Anvisning:

2 och 2. 1 boll/par.

Del 1: Uppvärmning stegring. Driv boll i begränsad yta samt trixa - 5 min

Del 2: Mv-utsparkar dvs kast till sig själv. Avstånd 2-5m Tid 10 min

Del 3: Kast och volley. Avstånd 2-3m. Tid 10 min

Se variationer nedan.

Inlärningsmoment:

Tillslag/skott - Hel- och halvvolley.

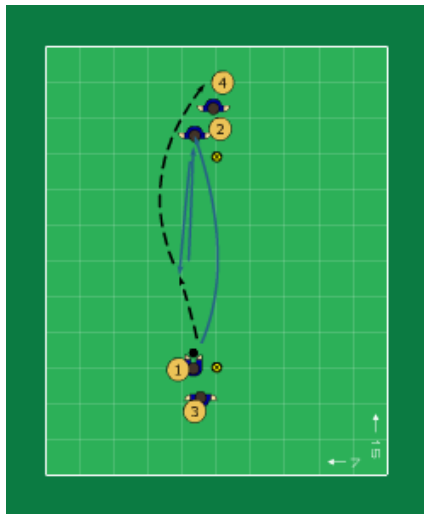
Variationer:

Mv-utsparkar:

Moment 1(A): Helvolley vrist, anläggning rakt fram, hö+vä fot

Moment 2(B): Halvvolley vrist, anläggning rakt fram, hö+vä fot

Moment 3(C): Helvolley vrist, anläggning från sidan, hö+vä fot

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv. Grepp - kolonn, kast**

(Endast för målvakter)

Tid 5 min**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

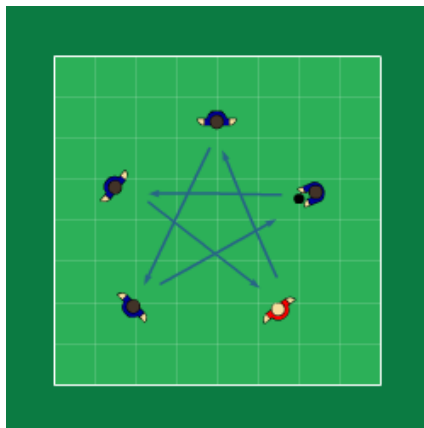
Tummar pekfinger bakom bollen , tabollen framför dig blick på boll

Organisation - Anvisning:

10 - 12 meter mellan konorna. 1 kastar till 2. 2 greppar och rullar tillbaka bollen så att 1 kan springa fram och skjuta bollen på ett tillslag mot 2. 1 springer sedan och ställer sig bakom 4. 2 greppar och kastar sedan bollen till 3 som greppar och rullar bollen mot 2. osv.

Inlärningsmoment:

Uppvärmningsövning, tränar på grepp och på att göra rätt. fokuserade

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv. Grepp - Pentagon**

(Endast för målvakter)

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

(instruktioner)

fotställning mot bollhållaren Tummar pekfinger bakom bollen , tabollen framför dig blick på boll

Organisation - Anvisning:

4 mv. + 1 mv.tr. (man måste vara 5 st, är man inte det får bollen bara gå en annan väg) Uppställda i cirkel. Kastar underarmskast till "gubbe 2" till höger. etc.

Inlärningsmoment:

Grepp, utgångsställning. uppfattning

Variationer:

1. använd 2 bollar
2. använd 2 bollar. en kastas och en passas men med fötterna
3. använd 3 bollar, 2 kastas och en passas med fötterna
4. sitta ned 1 eller 2 bollar, kasta med två händer över huvudet i samma turordning.
5. Byt håll, riktning

Målvaktens spel**Agerande vid skott****Mv. Skott - Retur i vinkel**

(Endast för målvakter)

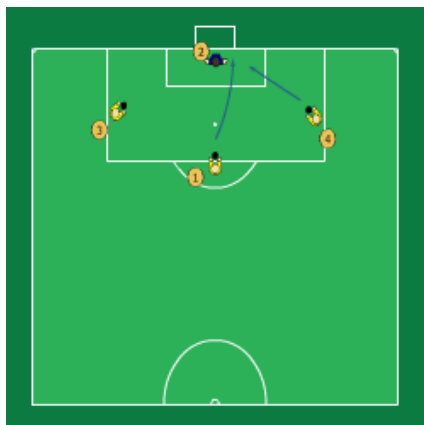
Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**

4 mv. 1 skjuter ett markskott mot mv 2 antingen på hö el. vä sida, så mv2 får slänga sig.

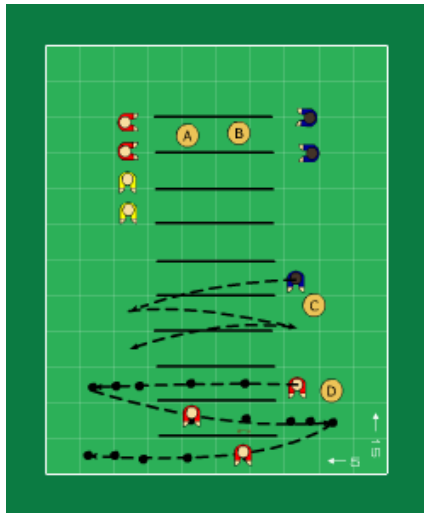
Därefter skjuter 3 el 4. beroende på åt vilket håll det första skottet gick. Ex. 1 skjuter åt hö. mv. räddar snabbt upp och nytt skott från 4. 6- 8 ggr. Byt mv.

Inlärningsmoment:

Kom i position - Utgångsställning

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

(För utespelare och målvakter)



Tid 5 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Låga och höga snabba knälyft:

1. Hög frekvens
2. Pendla med armarna

Skridskohopp:

3. Inga mellan hopp
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.

Inlärningsmoment:

Balans och koordination, snabba fötter och snabbhet, löpteknik och spänst.

Variationer:

Moment 1(A+B): Höga snabba knälyft (en isättning/ruta) i sidled hö+vå+rakt fram (vi sidan av stegen)

Moment 2(A+B): Låga snabba knälyft (2 isättningar) i sidled hö+vå+rakt fram (på eller vid sidan av stegen). Kan göras framåt och bakåt från stegens sida.

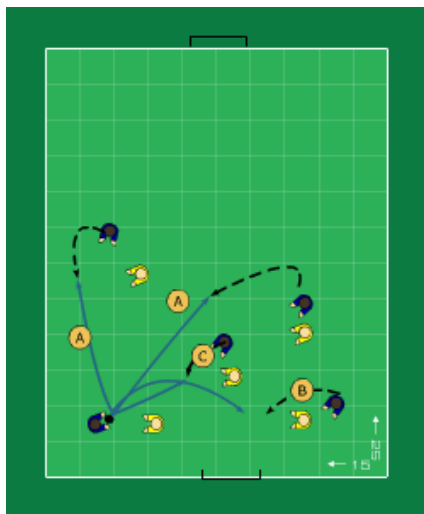
Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (diagonalt över stegen)

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

Moment 5: Joksa steg. Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: Vå föser/sparkar hö framåt. Isättning vå i rutan framför och hö föser vå snett framåt osv.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Teknik

Passningar

Volleyspel

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Allmänt:

1. Rörelse och spelbarhet viktigt för att få en bra övning.
2. Om mål sök naturliga avslutslägen.

Volley:

3. Variera långa och korta passningar.
4. Halvvolley (A) bra vid låg och snabb igångsättning och flack bollbana.
5. Helvvolley (B) bra med bågformad bollbana när man skall passa över motståndaren.
6. Vrist bra vid längre bollar.
7. Bredsida (C) vid kortare.

Organisation - Anvisning:

5 mot 5 spelare, med eller utan mål. Om 11-manna mål med mv, om 7-manna utan mv. Planstorlek ca. 20-25*15m.

Bollen passas med volleyspassningar och fångas med händerna (jfr dopphandboll). Bollförande spelare får ej springa med bollen. Bollförande spelare får ej blokeras. Om passningsräkning 6-8 pass=mål, om riktiga mål så måste bollen passas till annan spelare innan avslut.

Inlärningsmoment:

Passning och skott med hel- och halvvolley.

Variationer:

Variera med och utan mål.

Variera med avslut på nick eller volley.

Använd passningar med hel- och halvvolley med vrist och bredsida samt direktnick i lämpliga lägen.

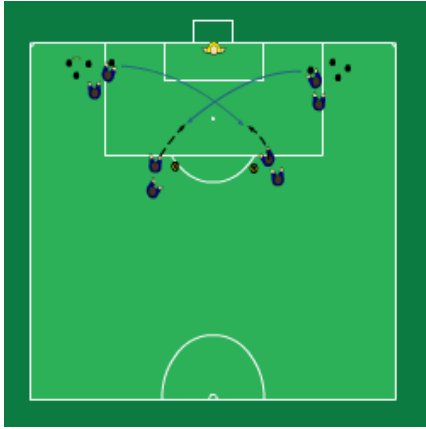
Använd båda fötterna.

Teknik

Skott

Volleyavslut

(För utespelare och målvakter)



Tid 20 min

Kommentar:

Målen på kortlinjen.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Volleyskott:

1. Titta på målet och sedan på bollen
2. Spänd och stabil fot
3. Avslappnad i ben och pendelrörelse
4. Luta kroppen aningen bakåt
5. Ren bollträff. Ta inte i för mycket. En ren bollträff ger önskad hårdhet och "känns" i hela kroppen
6. Pendla igenom

Organisation - Anvisning:

8-10 spelare+mv. 1 mål. 4 grupper. 2 spelare/försök.

Kort Inlägg/inspel i luften från varannan sida mot straffpunkten. Avslutning på volley med främre och borte fot. Avslutare går på ev. retur, hämtar boll och blir inläggare nästa gång.

Byt sida efter en stund.

Inlärningsmoment:

Volleyskott och avslut.

Variationer:

Moment 1: Volleyskott med främre fot, hö och vä

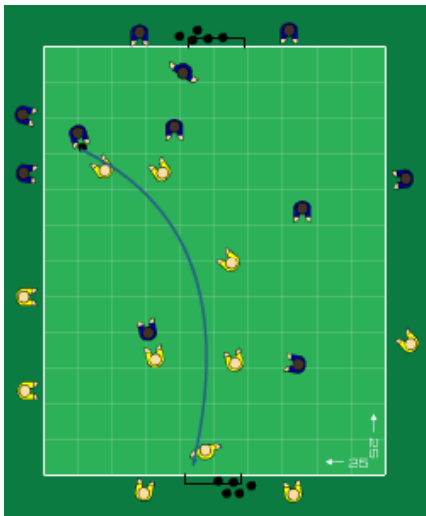
Moment 2: Volleyskott med borte fot, hö och vä

Variera volleytillslag med hel- och halvvolley med vrist eller bredsida.

Variera med att kasta bollen och på kortare avstånd (istället för inlägg) för att minska svårighetsgraden.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Anfallsspel

Avslutningar

Tempospel - Volley

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Anfallande lag:

1. Kom till skott/avslut snabbt och gärna på volley.
2. Sök rättvänd spelare. Rättvänd spelare=avslut
3. Tillbakaspel ger ofta rättvänd spelare.
4. Snabb anläggning, gärna tåpaj
5. 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*35m, stora mål. Spela 4/5+mv mot 4/5+mv.

2 lag spelar, 2 lag vilar alt 3 lag som turas om.

2 min/match. Flygande snabbt byte vid signal. Spelet startar alltid hos

bollförande målvakt. Högt tempo.

Period 1: 1 poäng för vanligt mål, 2 poäng för mål med volley. alt. bara mål

genom volley. Aningen bredare plan öppnar upp för inlägg och volleyavslut.

Period 2: Fritt spel.

Inlärningsmoment:

Anfallsspel, avslut, nick och volleyskott

Variationer:

1. Mv kastar ut bollen.
2. Då bollen går död startas spelet med boll från sidan=duell (används för ökat närmkampsspel och ev. fler volleyavslut).

Fitness träning

Andra

Nedvarning och stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Utanför planen.

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:

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.

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. Nedjogging, 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 delta		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare:			
Talangtränare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	