

**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	Anfallsspel - Instick
Lag/träningsgrupper	F14, P14
Titel	Anfallsspel - Instick; Syfte: Teknik - Friläge, djupledsboll

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel - Instick
 Syfte mv: Teknik - Friläge, djupledsboll

Efter träningen skall spelare och ledare veta att INSTICK är en djupledspassning efter marken in bakom motståndarnas backlinje dvs från SPELYTA 2 till SPELYTA 3. Instick tillhör kategorin ANFALLSVAPEN och är ett effektivt sätt att komma till avslut genom ett bra kortpassningsspel.

Inledning: Upprop och indelning av grupper sker 10 min innan träningstid och utanför plan.

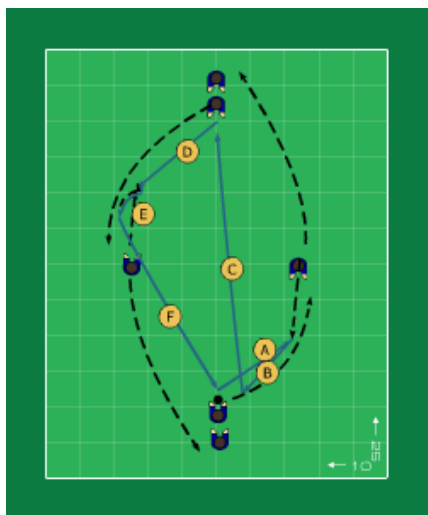
Avslutning: I samband med nedvarvning så utvärderas träningen i 10 min. Ställ 2 frågor till spelarna:

1. Är du nöjd med träningen?
2. Är du nöjd med din egen insats under träningen?

Förutsättningar: 32-40 spelare/plan + 4 mv, 16-20 spelare/planhalva, 8-10 spelare/träningsgrupp/ledare, 4 tränare + mv-tränare, 4 mål/plan.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik
Passningar
Passningskolonn - Djupled
 (Endast för utespelare)

Tid 25 min

Kommentar:
 Jobba i planens längdriktning.

Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)

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.

Organisation - Anvisning:

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.

Löp med i bollens riktning.

Kör både hö och vä varv.

Inlärningsmoment:

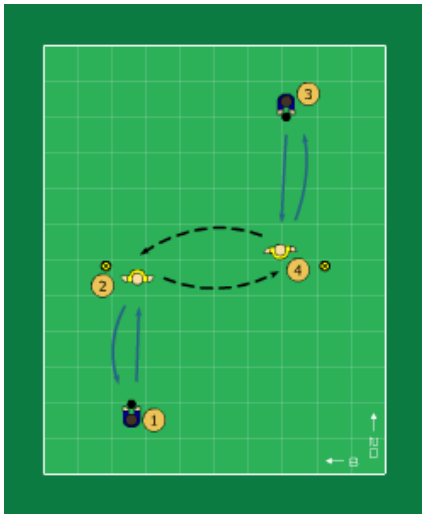
Passning och mottagning i djupled

Variationer:

Variera avstånd och med bollen efter marken och i luften.

1-2 tillslag efter förmåga och hårdhet i passningar.

Använd koner i ändarna. Mötande fw släpper då alltid tillbaka bollen, backar ner bakom konan, får bollen igen och gör en medtagning runt konan innan han spelar iväg den på 2:a tillslaget.

**Målvaktens teknik****Rörelseteknik****Mv. Grepp - sidled**

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Tummar pekfinger bakom bollen, tabollen framför dig blick på boll

korsa inte föttern vid sidledslöpning

Organisation - Anvisning:

4 mv. 1 skjuter halvvolley på 2. 3 skjuter halvvolley på 4. 2 o 4 returnerar boll med kast. Byter sedan plats genom en sidledsförflyttning och vridning 180 grader. Nytt skott

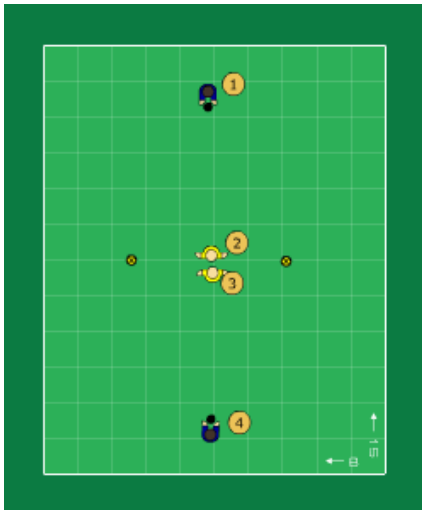
Byt Mv

Inlärningsmoment:

Rätt balans

Variationer:

Kast om det är svårt med halvvolley

**Målvaktens teknik****Parader****Mv. Grepp - brottning**

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Tummar pekfinger bakom bollen, tabollen framför dig blick på boll

Organisation - Anvisning:

4 mv. 2 o 3 står och brottas lite, bröst mot bröst.

Vid signal från mv.tr. vänder dom sig om mot skytt och får skott från 1 resp. 4.

Upprepas 6-8 ggr. byt mv.

Inlärningsmoment:

Balans, koordination, reaktion

Målvaktens teknik**Rörelseteknik****Mv. Spegeln**

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation - Anvisning:

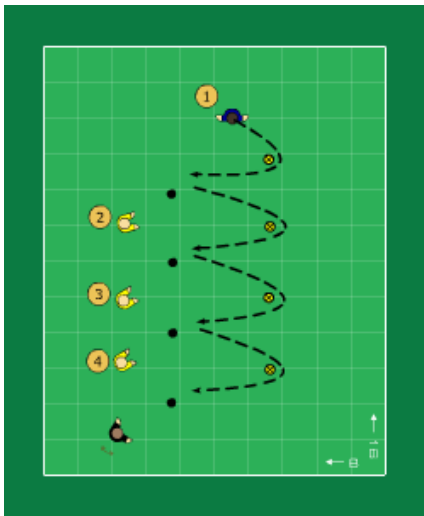
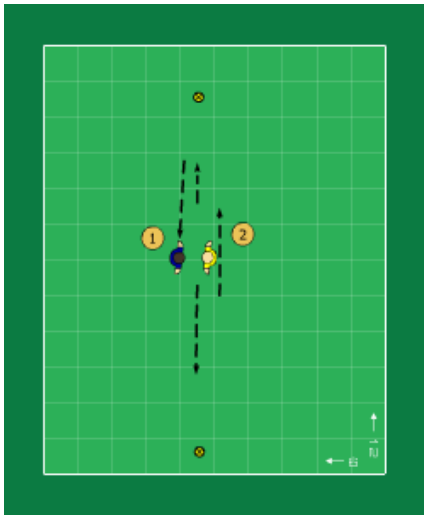
2 o 2. utan boll. ansikte mot ansikte max 1 m. mellan.

mv 1 Förflyttar sig valfritt i sidled fram o tillbaka inom 12m. mv 2 skall följa med i förflyttningar. max 30 sek. per gång.

byt uppgift. upprepas 2 gånger, vila emellan

Inlärningsmoment:

Den som följer tittar på fötterna

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv. Aggressivitet, snabba fötter**

(Endast för målvakter)

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

(instruktioner)

Blick på på bollen, Gå med händerna först,

Organisation - Anvisning:

1 löper runt konan tar 1-2 steg i sidled innan han med full kraft möter bollen med händerna. 2 timar ett motlägg med vristen. 1 upp igen runt nästa kona och på nästa boll, motlägg med 3. osv. byt mv

Variationer:

Byt håll

Fitness träning**Andra****Balans och koordination**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Kommentar:**

Använd "Trampa tårna". 2 och 2, håll i varandras händer och försök trampa kompiserna på tårna.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Syftet är att stärka fotbollsspelarnas balans och koordination. Det finns idag ett stort behov av detta då det ofta är eftersatt i skolan och i barnens fritidssysselsättningar.

Kan tränas i alla åldrar. Extra lämpligt vid 9-12 år.

Organisation - Anvisning:

Balans- och koordinationsövningar finns i många olika varianter.

Välj bland:

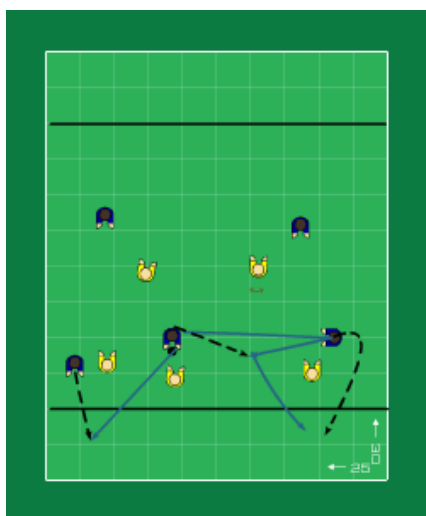
1. Fotbollsworkout (se separat övning)
2. Knäövningar (se separat häfte)
3. Trampa på tårna
4. Brottning
5. Hoppa bock
6. Snabba fötter - koordinationsstege eller annat
7. Häckhoppning eller löpning
8. Kullerbytta
9. Glidackling
10. ...

Inlärningsmoment:

Balans och koordination.

Variationer:

Använd den egna fantasin!

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

Anfallsspel
Passningsspel
Smålagsspel - Instick
 (Endast för utespelare)

Tid 15 min**Kommentar:**

Placera planen med mittflaggan som utgångspunkt med sträckning inåt planen.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

1. Tima löpningen in i målzonen.
2. Passning gärna diagonalt in i målzonen (annars rinner den iväg).
3. Skapa vinkel för passning.
4. Passning i sidled följs upp av instick.

Organisation - Anvisning:

Spela 4/5 mot 4/5 med instickszoner som mål på en spelyta av ca. b:25m och l:30m. Bollen måste komma in i målzonen innan spelaren.

Inlärningsmoment:

Instick och passningar efter marken.

Variationer:

Begränsa antalet tillslag. Om övningen är för svår öka målzonerna och planens storlek.

Målvaktens spel
Agerande vid frilägen
Mv. Djupledsboll
 (Endast för målvakter)

Tid 15 min**Kommentar:**

Placera målen på mittlinjen mellan mittflaggan och mittpunkten.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Att smyg ut, röra sig när bollförare inte har boll kontakt. Lägre med händerna ju närmare bollföraren kommer. Stå upp så länge som möjligt

Organisation - Anvisning:

Mv.tr slår boll. 3 alternativ. Djupledsboll till 2 el. 4 eller kort till 3 som dribblar mot mål. 6 -8 avslut per mv. Byt

Inlärningsmoment:

Smyg ut när bollföraren inte har bollen under kontroll, Ju närmre motståndaren ju lägre med händerna, stå upp så länge som möjligt



Anfallsspel
Avslutningar
Avslut - Instick
 (För utespelare och målvakter)

Tid 15 min**Kommentar:**

2 mv eller 1 mv separat med mv instruktör.

Kräver 2/3-delar av en planhalva. Placera målet på kortlinjen.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Alt 1:

1. Mottagning av mf snett framåt (2 tillslag) för att skapa en bra vinkel att lägga ner insticket på.
2. Fw håll ögonkontakt med boll och bollförare samt
3. Löp för att få bollen snett framåt (raka bollar i djupled rinner ofta iväg till mv)
4. Snabb avslutning med 1-2 tillslag

Alt 2 och 3:

5. Utspelet från mf till ymf skall vara på spelaren
6. Följ upp passningen genom löpa med bollen och skapa vinkel för insticket
7. Ymf låter yb komma nära (skapa ytan) innan han släpper tillbaka passningen och tempoväxlar i djupled.
8. 1 tillslag i djupled av mf.

Organisation - Anvisning:

10 spelare + mv i 4 grupper på 2/3-dels planhalva.

Mf väljer bland 3 alternativ:

Alt 1:

A. Uppspel på fw som spelar tillbaka till mf.

B. Mf medtag snett framåt och därefter

C. instick mellan innerbackar i vinkel.

D. Fw avslutar.

Alt 2:

E. Utspel på ymf som

F. spelar tillbaka (gärna på ett tillslag) varefter han löper i djupet.

G. Mf sticker ner den i djupled mellan ib och yb.

H. Inlägg och avslut eller eget avslut. Inlägg antingen mot 1:a eller 2:a stolpen (2 fw) eller snett inåt bakåt på mf.

Alt 3: Samma som alt 2 fast på andra kanten.

Backlinje av stora koner.

Efter sitt försök byter man position med den man passade.

Inlärningsmoment:

Avslut via instick.

Variationer:

Välj ut en delmängd av alternativen ovan. Styr ordningen eller låt spelarna själva välja lösning.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min

**Anfallsspel****Passningsspel****Stort spel - Instick**

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

Vilande lag kan köra kvadrat eller titta på.

Organisation - Anvisning:

Spel 7 mot 7 på en hel planhalva med instickszoner.

2 lag spelar - 1 lag vilar.

I anfallsspel 3 centrala mf - 2 ymf och 2 fw.

I försvarsspel 4 backlinje - 3 centrala mf.

Bollen måste komma in i instickszonen innan spelarna.

Sök djupledspassningar/instick bakom backlinjen antingen i mitten på fw eller på kanterna via ymf.

Mål i samband med instick ger 2 poäng. Övriga mål 1 poäng.

Byt lag efter t.ex. 10 min eller vid mål.

Inlärningsmoment:

Sök djupledspassningar/instick bakom backlinjen antingen i mitten på fw eller på kanterna via ymf. Samma instruktionspunkter. Se "Avslut - Instick".

Mitten (A):

1. Mottagning av mf snett framåt (2 tillslag) för att skapa en bra vinkel att lägga ner insticket på.

2. Fw håll ögonkontakt med boll och bollförare samt

3. löp för att få bollen snett framåt (raka bollar i djupled rinner ofta iväg till mv)

4. Snabb avslutning med 1-2 tillslag

Kanten (B):

5. Utspelet från mf till ymf skall vara på spelaren

6. Följ upp passningen genom löpa med bollen och skapa vinkel för insticket

7. Ymf låter yb komma nära (skapa ytan) innan han släpper tillbaka passningen och tempoväxlar i djupled.

8. 1 tillslag i djupled av mf.

Variationer:

Variera med att ta bort instickszoner och införa offside. Begränsa ev. till 3 tillslag.

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	☐	☐	