

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 - Värdera
Lag/träningsgrupper	F15, P15
Titel	Anfallsspel: Passningsspel - Värdera; Mv: Grepp - Höga bollar

Öppna kommentarer

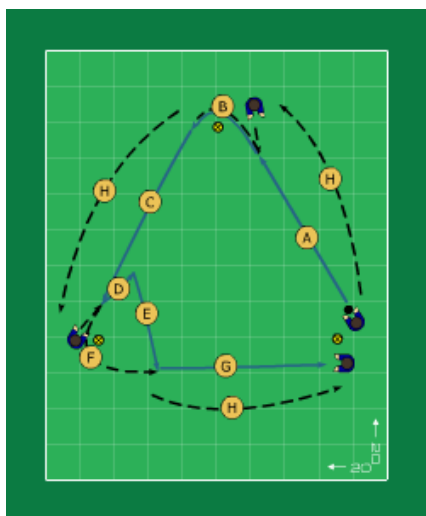
Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel: Passningsspel - Värdera
 Mv syfte: Grepp - Höga bollar

Spelarna skall efter träningen veta att vad som krävs för ett bra PASSNINGSSPEL. Speciell tyngdpunkt läggs vid att VÄRDERA och välja en säker lösning som behåller bollen inom laget. Korta, enkla passningar efter marken är säkrare än långa avgörande. 2 tillslag är ofta säkrare (om tid finns) än 1 tillslag. Vidare skall spelarna behärska grundförutsättningar i anfallsspel SPELBAR, SPELAVSTÅND, SPELBREDD och SPELDJUP samt ha en bra 1:a touch.

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

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik
Passningar
Ajaxtriangel
 (Endast för utespelare)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Moment 1:

1. Möt bollen och gärna med sidan emot
2. Hård passning och snacka med passningen "Vänd upp".
3. Mottagning och vändning med få tillslag
4. Passa med rätt fot dvs yttre

Moment 2:

5. Använd 1 tillslag hela tiden.
6. Löst tillbakaspel så att din medspelare kan passa på 1 tillslag
7. Tempoväxling och snabba fötter runt konon
8. Passning innaför konan skall komma framför medspelaren som kan passa i farten

Moment 3:

9. Starta löpning först efter 1:a mottagning (B)
10. Mottagning med med borte fot (sett från passningsläggaren) och passning med främre fot (C).

Organisation - Anvisning:

4 Spelare och en konad triangel med ca 15 m sida.
 Efter passning löper spelaren med i bollens riktning (H).

Inlärningsmoment:

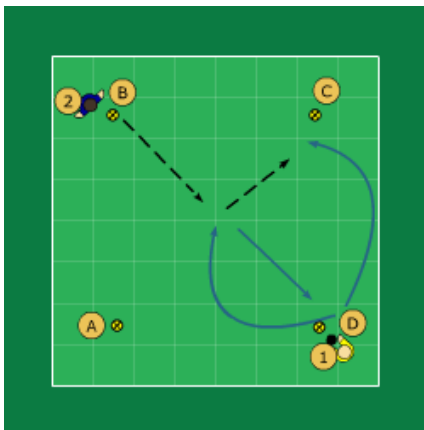
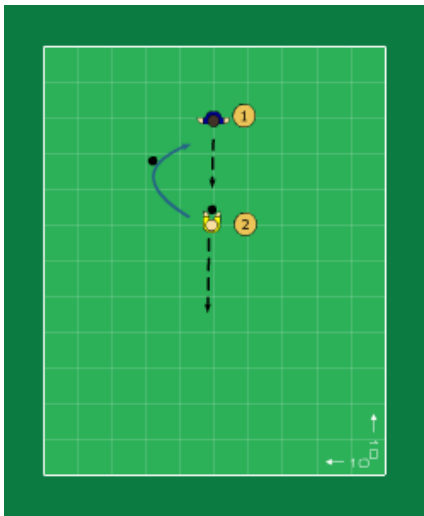
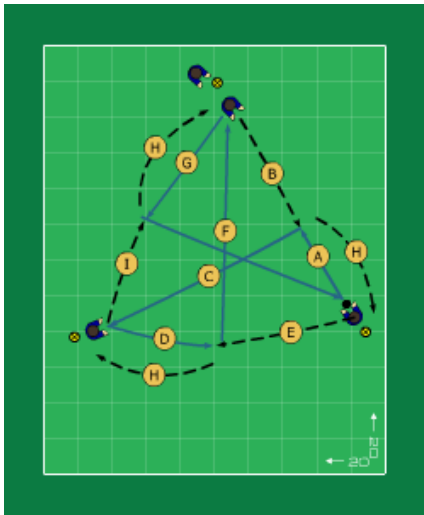
Passning och mottagning.

Variationer:

Moment 1 (Figur 1): Passning (A), Vänd upp och runda konan (B), passa (C) (hö+vå varv) - 2-4 tillslag

Moment 2 (Figur 1): Tillbakaspel (D), runda konan utan boll (F), få passning (E) och spela vidare (G) (hö+vå varv) - 1 tillslag

Moment 3 (Figur 2): Passning (A), löp till halva (B), mottagning och passning diagonalt till 3:e man (3) som tar emot och passar (D) (hö+vå varv) - 2 tillslag

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv - Grepp - höga bollar, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

Tid 15 min**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

1. Ropa Mv innan du fångar bollen.
2. Balans i kroppen .ta bollen framför dig.
3. Blick på bollen.
4. Använd knät till upphopp och att skydda dig med.

Organisation - Anvisning:

Mv jobbar 2 o 2.

1 joggar långsamt framåt, 2 backar och kastar höga bollar som 1 greppar i högsta läget. 8 -10 bollar sedan byte.

Inlärningsmoment:

Upphoppsteknik

Variationer:

Börja gärna med några bollar på fötterna, bredsda - volley

Den som greppar joggar baklänges.

Båda joggar framåt, bollhållaren ropar till samtidigt som han kastar upp bollen.

Han som springer framför vänder sig om och fångar bollen.

Målvaktens teknik**Att fånga bollen****Mv. Höga bollar - 3 punkter**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**

Jobbar 2 o 2.

1 kastar en hö boll mot mitten i kvadraten.

2 hoppar upp och greppar. returnerar bollen till 1.

1 kastar en ny hög boll mot kona C, 2 greppar o returnerar boll.

1 kastar en ny hög boll mot kona A.

2 greppar o returnerar boll kastar en hög boll mot kona B.

2 greppar.

1 kastar en sista hög boll mot kona B.

2 greppar.

Byt uppgift mv 2 kastar 4 gånger mot mv 1.

Inlärningsmoment:

Upphoppsteknik mot olika ytor

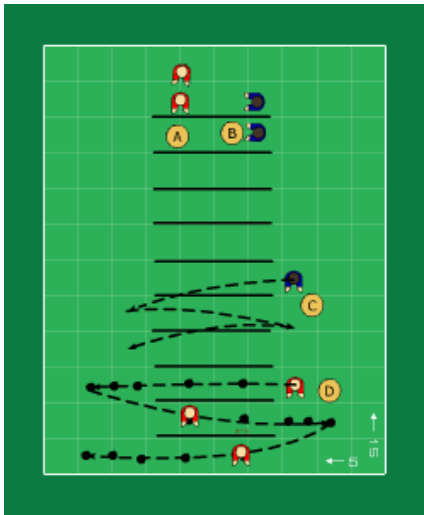
Variationer:

Mv. tr går in i kvadraten och "stör lite"

Fitness träning**Andra****Häckar**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Kommentar:**



Utanför planen

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)

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 mellanhopp
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

Jämfota hopp:

13. Brett isär med benen ger bra balans
14. Ta med armarna i upphoppet

Organisation - Anvisning:

10 st 30 cm häckar. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen. Träna löpskolning, snabbhet, spänst och snabba fötter.

Inlärningsmoment:

Häckar.

Kan med fördel användas i alla åldrar.

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 stegisättningar.

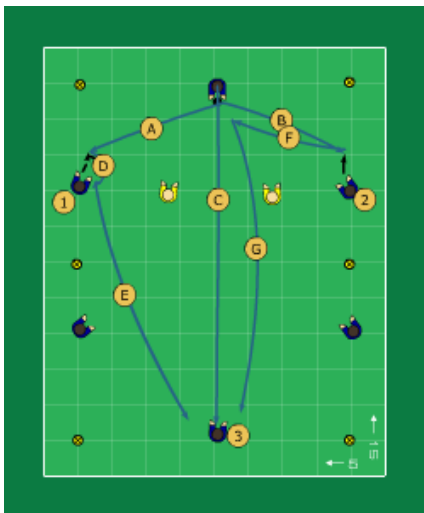
Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (runt häckarna).

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).

Moment 5: Jämfota hopp rakt fram och i sidled med höga eller låga knän.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min



Anfallsspel
Passningsspel
Rektangeln

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

1. För bra passningsspel krävs att grundförutsättningarna i anfallsspel SPELBAR och SPELAVSTÅND är uppfyllda.
2. Spelare 1 och 2 gör sig spelbara genom att möta sidställda och har två grundalternativ att vända upp och spela lång boll (D och E) (2 tillslag) eller spela tillbaka bollen (F och G) (1 tillslag).
3. Passningens riktning och hårdhet signalerar vad mötande spelare skall göra. Främre fot medför tillbakaspel, borte fot medför medtag och spelvändning.
4. Sträva efter några korta (A och B) och sedan en längre (C och E). Den längre passning skapar tid och utrymme och vi kommer ur pressen.
5. Värdera mellan 2 tillslag som är säkrare och 1 tillslag som undviker att man hamnar i tidsnöd.
6. Var nog med 1:a touchen. Försök att ta med dig bollen så undviker du att hamna i press.
7. Mottagande spelare signalerar att och när han vill ha bollen genom att möta.

Organisation - Anvisning:

6 mot 2 på rektangulär yta 15*5m. 2 tillslag. Byt i mitten efter brytning eller om bollen går utanför linjerna. Var hård på linjerna. Endast spel efter marken.

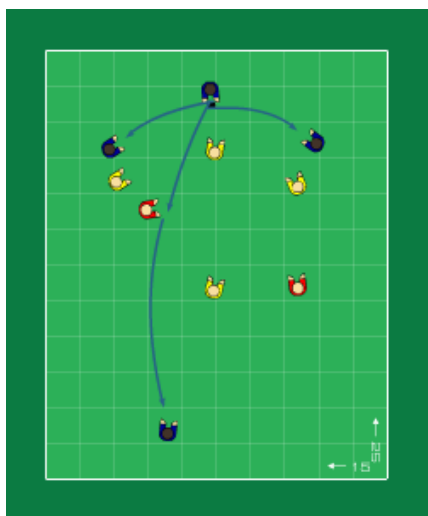
Inlärningsmoment:

Passningsspel, passning och mottagning.

Variationer:

Variera med:

1. Ett tillslag (träna på att ej komma i tidsnöd)
2. 2 tvingade tillslag för att träna medtagning och 1:a touchen
3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)
4. Inled med att endast tillåta spel efter marken för att mot slutet släppa detta



fritt.

5. Ju mindre yta desto större krav på spelarna teknik och tempo.

Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel

6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3 med eller utan väggar!

Anfallsspel

Passningsspel

Passningsräkning - Passning/Mottagning

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Allmänt:

1. Gör dig spelbar
2. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (rektangulär plan).
3. Värdera! Välj säkra lösningar (låg risk) som behåller bollen inom laget.

Passning:

4. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga och position
5. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet

Mottagning:

6. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om passningsalternativ
7. Var noga med 1:a touchen. Ta gärna med dig bollen i sidled i 1:a touchen (medtagning).
8. 1 tillslag drar upp tempot och skapar tid, 2 tillslag ger större säkerhet
9. Möt gärna sidställd för snabb vändning

Organisation - Anvisning:

8-12 spelare. 2 spelare med i bollförande lag ger t.ex. 6 mot 4.

Begränsad rektangulär yta ca 25*15 m.

Spela t.ex. 3-4 min matcher, samling mellan för utvärdering, vila och byte av spelare i bollförande lag.

Max 3 tillslag.

Inlärningsmoment:

Passningsspel, passning och mottagning.

Variationer:

Variera i 1:a hand med 2-3 tillslag därefter 2 tvingade (måste använda 2 tillslag) och ev. 1 tillslag.

Målvaktens teknik

Rörelseteknik

Mv. Hög boll bakåt

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Jobb "sidled" bakåt håll upp kroppen i balans. upphoppet skall vara upp ej bakåt

Organisation - Anvisning:

4 mv. ett mål

Inlärningsmoment:

1 står i mål, övriga med varsinn boll c:a 6 meter från mållinjen med varsin boll.

- 1 löper fram mot 2, lägger handen på bollen och börjar backa tillbaka mot mål.
- 2 kastar en lagom hög boll mot målet, 1 fångar, boxar eller tippar bollen över ribban.

- 1 löper fram mot 3 lägger handen på bollen och börjar backa.
- 3 kastar en lagom hög boll. etc..

Variationer:

Byt målvakt

Målvaktens spel

Agerande vid inlägg

Mv. Höga bollar - kort/lång

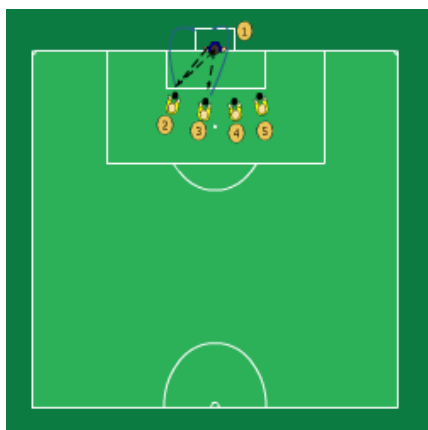
(Endast för målvakter)

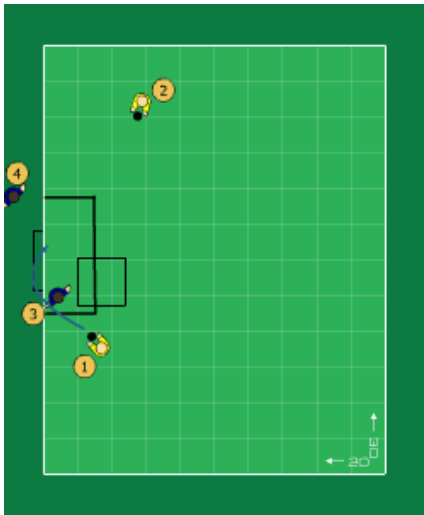
Tid 20 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

använd knät närmast motståndaren för att skydda dig, kom snabbt in i bollbanan så du kan jobba fram mot bollen



**Organisation - Anvisning:**

1 kastar en hög boll mot bortre delen av målet. 3 backar och fångar bollen. Direkt kastar 2 mot bortre ytan. 1 ställer om rör sig mot bakre ytan och greppar bollen. Lugnt tillbaka till utgångsläget, ny omgång. 5 ggr. mv. byte.

Inlärningsmoment:

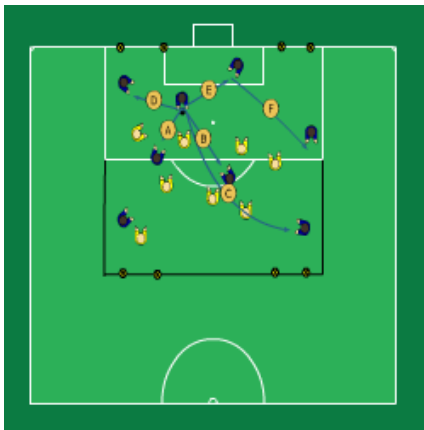
Upphoppsteknik mot bakre ytan

Variationer:

Byt målvaktspår och kastare

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 25 min / Målvakter: 25 min

**Anfallsspel****Passningsspel****Stort Spel - Passningspel**

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Mv är med och tränar spelet med fötterna.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Använd grundförsättningsarna i anfallsspel med bra rörelse tillsammans med en bra 1:a touch och hårda passningar.

1. Bra passningspel med mycket rörelse.
2. Var rädd om bollen (värdera och täck bollen) och skapa långa bollinnehav.
3. Värdera. Välj säkra och lätta alternativ (kortpassningar efter marken).
4. Våga spela er trånga situationer
5. Tänk på 1:a touchen. Gärna medtag i sidled för att undvika press och tidsnöd.
6. Möt snett emot halvvänd/sidställd (lättare att vända upp och god överblick).
7. Titta upp innan du får bollen.
8. Prata mycket framförallt prata ("Ryggen", "Vänd upp", "Ensam") med felvänd medspelare.

Organisation - Anvisning:

8 (4-4) mot 8 (4-4) på en yta av 2 straffområden (40*35m). För riktningsbestämt spel använd 4 st konmål.

Instruktionerna styr övningens karaktär. Instruera enligt nedan. Beröm bra beslut och god teknik. Visa på (frys) vid en bra värderingssituation. Max 2 tillslag.

Inlärningsmoment:

Passningspel

Variationer:

Variera till icke riktningsbestämt genom att ta bort målen.

Variera också antalet tillslag från 1-3 tillslag och ev. 2 tvingade.

Tillåt endast spel efter marken inledningsvis för att sedan tillåta spel i luften. Inledningsvis kan skuggspel tillämpas dvs försvarande lag får endast markera och ej bryta.

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 nästhinnan 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:			
Talangtranare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	