Your Online Coaching Tool

Vem, vad, var och när

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 0 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Mv - Friläge, Utspark
Lag/träningsgrupper	F13, P13
Titel	Mv - Fallteknik – Friläge, Igångsättning – Utspark

Öppna kommentarer

Spelarlyftet Mv
Mv Syfte: Fallteknik – Friläge, Igångsättning – Utspark (hel- och halvvolley)

Instruera i Mv's agerande vid friläge - djupledsboll:

- När Mv är först på bollen. Ta den tidigt med händerna.
- 50/50 situationer, smyg ut kom så nära bollhållaren som möjligt, stå kasta dig med magen mot bollen och använd en hand för att förhindra en chip
- När bollhållaren har bollen under full kontroll. smyg, ut stå upp så länge som möjligt. vänta ut motståndarens pet på bollen släng dig när du är så nära att du har möjlighet att ta bollen

Instruktioner utspark
- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist direkt i luften,
- Träffa bollen på undersidan,
- Skottbenet skall pendla i en rak bana,
- Fullfölj sparken ordentligt

I denna åldern är det viktigt att varva målvaktsspel med att vara utespelare. Nu är dock inte alla målvakter utan en grupp av intresserade.

Förutsättningar: Grupp av målvakter tränar målvaktsträning.

UPPVÄRMNING
Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 35 min

Målvaktens teknik
Rörelseteknik
Mv - Sidledsförflyttning 2
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)
ej för bråttom, teknik före tempo

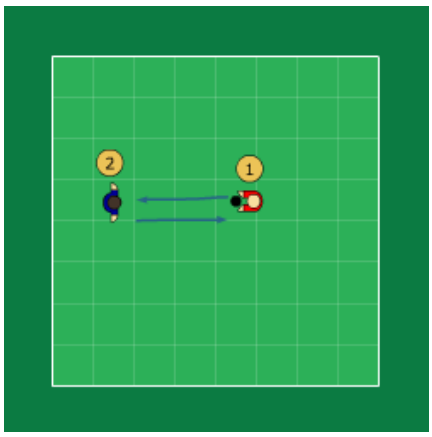
Organisation - Anvisning:
2 o 2.
Förflyttning i sidled samtidigt som man kastar bollen fram o tillbaka.

Inlärningsmoment:
Noga med greppet

Variationer:
Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.
Byt löpriktning, framåt - bakåt.
Variera kasten, höga - låga.

Målvaktens teknik
Igångsättningar
Mv - 2 o 2 Halvvolley, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

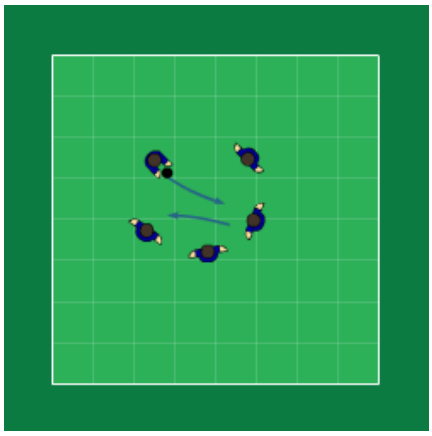


Kommentar:
OBS Hel och halvolley

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)
- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist efter det att bollen studsat i marken,
- Träffa bollen på undersidan,
- Skottbenet skall pendla i en rak bana,
- Fullfölj sparken ordentligt.

Organisation - Anvisning:
1 skjuter en halvvolleyspark som 2 fångar. 2 skjuter en halvvolley till 1 som fångar osv.

Variationer:
Kast, helvolley



Målvaktens teknik
Att fånga bollen
Mv - Kasta gris, grepp, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)
Alltid vara vänd mot bollhållaren

Organisation - Anvisning:
4-5 Mv i en ring ca. 2 meter ifrån varandra
1 startar med ett basketpass till valfi Mv . denne fångar bollen och kastar vidare till valfri Mv
Tappar man bollen får man ett "g". Kastar man en omöjlig boll får man ett "g".
Använd gärna poäng, så ingen åker ut

Inlärningsmoment:
Grepp Fotställning mot bollen

Fitness träning
Andra
ADR - Aktiv Dynamisk Rörelse
(Endast för 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 uppvärming 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. Sätesmuskel
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.

HUVUDDEL
Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 55 min

Målvaktens teknik
Fallteknik
Mv - Fallteknik, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

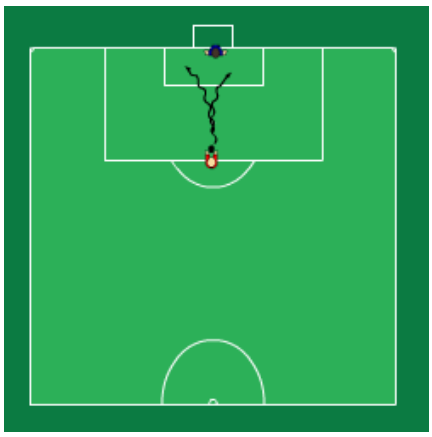
Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)
1. Jobba framåt
2. Landa på mjukdelar
3. Skydda dig med knä

Organisation - Anvisning:
2 o 2 Sittande , huk , stående

efter marken och i luften

Inlärningsmoment:
Fallteknik

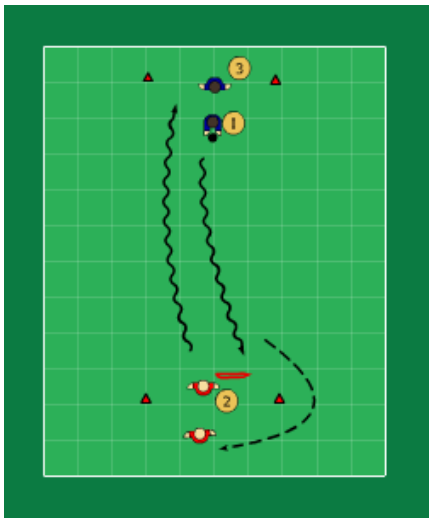


Målvaktens spel
Agerande vid frilägen
Mv - Uppvärmning friläge, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)
Stå upp så länge som möjligt. Ju närmare bollhållaren ju lägre tyngdpunkt.
"smyg" ut. rör dig när bollen lämnar bollhållarens fot

Organisation - Anvisning:
1 driver framåt några meter innan Mv gör han en riktningsförändrin utan att finta. Mv slänger sig och FÅR rädda bollen



Målvaktens spel
Agerande vid frilägen
Mv - Friläge i kolonn, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)
Stå upp så länge som möjligt. Ju närmare bollhållaren ju lägre tyngdpunkt.
"smyg" ut. rör dig när bollen lämnar bollhållarens fot

Organisation - Anvisning:
1 Driver bollen mot 2 som försöker rädda ett friläge. Räddar han lägger han ner bollen och gör ett friläge mot 3
Räddar han inte tar han ny boll och kör mot 3
1 ställer sig sist i ledet

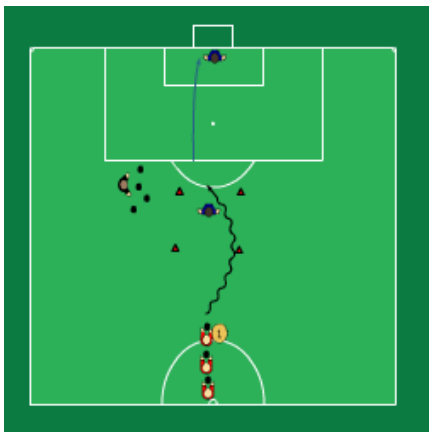
Variationer:
Dribbla förbi mv eller skjut förbi mv

Målvaktens spel
Agerande vid frilägen
Mv - Friläge skott, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

Tid 20 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)
Stå upp så länge som möjligt. Ju närmare bollhållaren ju lägre tyngdpunkt.
"smyg" ut. rör dig när bollen lämnar bollhållarens fot

Organisation - Anvisning:
1 Driver bollen genom kvadraten. Räddar Mv får han en ny boll av Tränaren och skjuter på mål.
OBS om utespelaren driver bollen utanför kvadraten räknas det som räddning



(ingen ny boll då utan fortsätt med den du har)
Byt efter modell kvadrat till mål mål till utespelare.
Matchlikt tempo

AVSLUTNING
Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 5 min

Fitness träning
Andra
Nedvarning och stretching
(Endast för målvakter)

Tid 5 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. Sätesmuskel
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, asvlappning 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	
Spelare:			
Talangtranare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	