

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 15 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Mv - Höga bollar, Boxteknik, Inläggsteknik, Lobb
Lag/träningsgrupper	F14, P14
Titel	Mv - Höga bollar, Boxteknik, Inläggsteknik, Lobb

Öppna kommentarer

Spelarlyftet Mv
Mv syfte: Höga bollar, Upphoppsteknik, Boxteknik, Lobb
Instruera enligt nedan.

Upphoppsteknik:
- Hjälp till bägge armarna och det knä som vetter ut mot planen i upphoppet

Inlägg:
- Fotställningen skall vara ut mot planen
- Placering beroende på förväntad ut eller inåt skruv. Inåt lite framför mitten av målet. Utåtskriv Lite längre bak och ut från mitten.
- Ropa alltid eget namn eller Målvakt.
- Bestäm dig tidigt för att gå ut eller stå kvar

Boxteknik:
Vid boxning av boll. Använd flata ytan mellan knogar och fingerled, möt bollen snärtigt med små rörelser

Lobb:
- Backa snett bakåt åt det håll bollen går.
- Greppa bollen med kroppen i balans
- Kan du inte greppa förläng då bollen med öppen hand. Använd den handen som är ut mot planen

I denna åldern är det viktigt att varva målvaktsspel med att vara utspelare. 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**Att fånga bollen**

Mv - Snett bakåt, hög boll framför, Spelarlyftet

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Knä och armar i upphoppet, blick på boll fånga högt med utsträckta armar

Jobba sett i sidled bakåt

Organisation - Anvisning:

Mv 1 kastar hög boll snett bakom Mv 2 som fångar. Mv 2 kastar boll högt framför Mv 1 som fångar Upprepa

Inlärningsmoment:

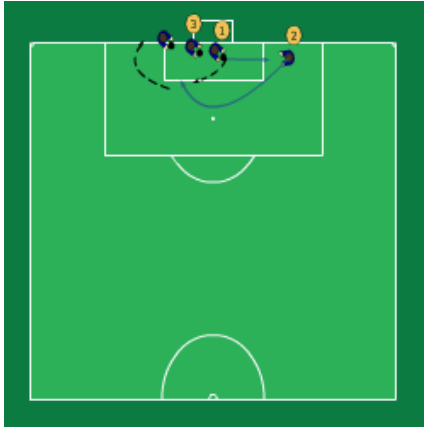
Rörelseteknik båkåt upphoppsteknik

Målvaktens teknik**Att fånga bollen**

Mv - Höga bollar mot bakre ytan, Spelarlyftet

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

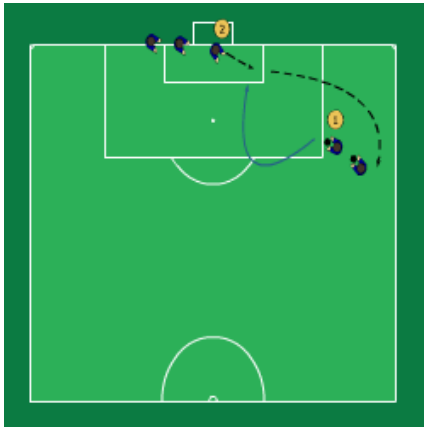
1. Fotställning snett ut mot plan.
2. Fånga bollen framför sig
3. Ropa och skydda sig med knä

Organisation - Anvisning:

Mv har var sin boll . Mv1 kastar sin boll till Mv 2 , Mv 2 kastar (underhanskast) hög boll mot bakre ytan som Mv 1 fångar. Mv 3 kastar nu sin boll till Mv 2

Inlärningsmoment:

Greppteknik höga bollar

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv - Höga bollar mot främre ytan, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

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

(instruktioner)

1. Upphoppsteknik
2. Ropa
3. Ta bollen högt

Organisation - Anvisning:

Mv 1 kastar hög boll mot främre ytan Mv 2 fångar och byter plats

Inlärningsmoment:

Upphoppsteknik ropa ta bollen högt

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 uppvärmning 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. Sättesmuskel
8. Mage
9. rygg

För övningarnas utförande etc. se Fotbollens Träningslära av Paul Balsom sid 102 (Upplaga 1:2).

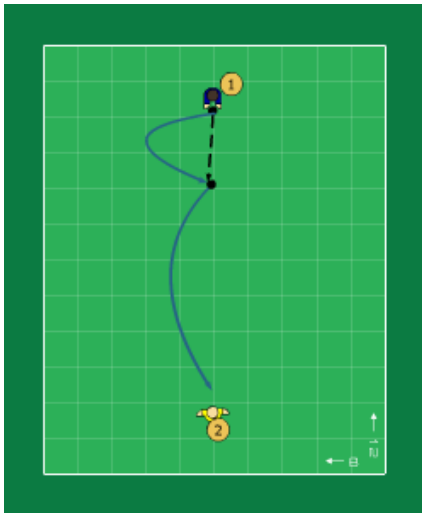
Inlärningsmoment:

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

Variationer:

Aktiv Dynamisk Rörelse används för uppvärmning. Som nedvarving efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 60 min



Målvaktens spel
Agerande vid inlägg
Mv - Boxteknik, 2 o 2
 (Endast för målvakter)

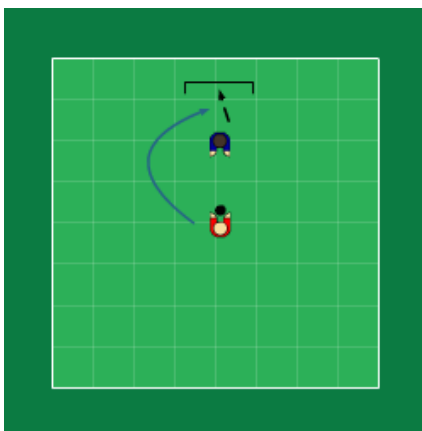
Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)
 Använd flata ytan mellan knoge och fingerled. Små snärtiga rörelser

Organisation - Anvisning:
 2 o 2, en boll

Inlärningsmoment:
 1 kastar upp bollen i luften och boxar den till 2. 2 fångar bollen och kastar sedan upp den och boxar till 1. 1 fångar bollen. etc.

Variationer:
 Börja med två händer och sedan 1 hand. visa rätt teknik noga



Målvaktens teknik
Att fånga bollen
Lobb, Spelarlyftet
 (För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:
 Backa snett bakåt åt det håll bollen går. Greppa bollen med kroppen i balans
 Kan du inte greppa förläng då bollen med öppen hand. Använd den handen som är ut mot planen

Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)
 Backa snett bakåt åt det håll bollen går. Greppa bollen med kroppen i balans
 Kan du inte greppa förläng då bollen med öppen hand. Använd den handen som är ut mot planen

Organisation - Anvisning:
 Teknik vid lobb

Variationer:
 1 Kastar bolle i båge över 2 som backar och räddar bollen
 Upprepa i lugnt tempo 5 ggr sedan byt uppgifter



Målvaktens spel
Agerande vid inlägg
Mv - Agerande vid inlägg, Spelarlyftet
 (Endast för målvakter)

Tid 15 min

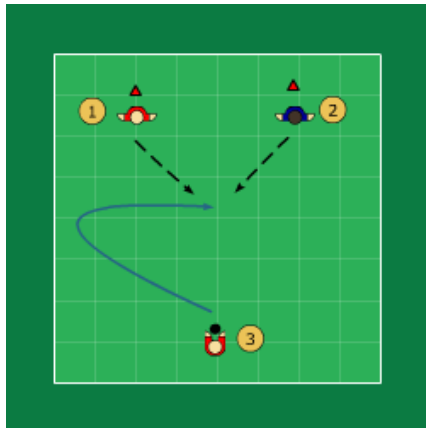
Kommentar:
 Inlägg:
 - Fotställningen skall vara ut mot planen
 - Placering beroende på förväntad ut eller inåt skruv. Inåt lite framför mitten av målet. Utåtskruv Lite längre bak och ut från mitten.
 - Ropa alltid eget namn eller Målvakt.
 - Bestäm di

Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)
 1. Fotställning snett ut mot plan
 2. Utgångspunkt nära mitten av målet
 2.1 Något fram /in vid inåtskruv
 2.2 Något bak /ut vid utåtskruv
 2.3 Längre ut vid tidiga inlägg

Organisation - Anvisning:
 Mv placering vid olika inläggs situationer
 1 Slår ett tidigt inlägg
 2 Slår ett sent inlägg
 3 Spelar snett inåt bakåt

Om ni ser att spelarna har problem att slå inlägg kanske kan man slå helvolley eller kasta.
 Måste kanske hjälpa till som instruktör att anpassa övningen.

Inlärningsmoment:



Täcka av rätt ytor beroende på var bollen är

Målvaktens spel

Agerande vid inlägg

Mv - Hög boll med motstånd, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Ropa tidigt. Skydda dig med närmast knä. Fånga bollen med raka armar. Kom med fart till bollen. Kroppen i balans. Blick på bollen.

Organisation - Anvisning:

1 och 2 startar vid varsin stolpe (kona), 3 kastar hög boll mellan Mv. 1 fångar och 2 pressar, Byt stolpe och upprepa.

Byt efter 2 tagna från båda håll

Variationer:

Låt Mv Tävla. Båda får då ta bollen med händerna

Deltagande

Senast ändrad: aldrig

Name	Skall delta		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare:			
Talangtränare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	