

**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 - Diverse finter
Lag/träningsgrupper	PF11
Titel	Teknik - Finta/dribbla: diverse finter; Mv: Fallteknik, Fotarbete

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Teknik - Finta/dribbla: diverse finter (passningsfint, skottfint och överstegsfint)
 Mv Syfte: Fallteknik, fotarbete

Efter träningen skall spelarna behärska 3 av de vanligaste finterna: PASSNINGSFINT, SKOTTFINT och ÖVERSTEGSFINT.

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**Finta och dribbla****Drivnings- och dribblingskolonn**

(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Driva:

1. Titta upp. Växla blicken mellan bollen och omgivningen.
2. Många bollkontakter. Bollen nära kroppen.
3. Driv i första hand med utsidan av foten.

Passningsfint:

4. Titta upp mot och ev. peka på spelbar medspelare
5. Vinkla upp kroppen för passning med bredsida
6. Påbörja passningsrörelsen men avbryt innan tillslaget och vinkla med bollen på andra sidan motståndaren.

Skottfint:

7. Titta upp mot målet och sedan på bollen
8. Påbörja skottrörelsen men avbryt innan tillslaget (motståndaren hoppar eller vänder ryggen till)
9. Ta med bollen med insidan eller utsidan på insidan eller utsidan om motståndaren

Överstegsfint:

10. Stig över bollen med ena foten åt ena sidan
11. Lagg ev. över tyngdpunkten åt denna sida
12. Peta bollen med andra fotens utsida på andra sidan motst.

Organisation - Anvisning:

6-10 spelare på 2 led med ca 10 m mellanrum. Driver, dribblar och fintar med eller utan motståndare, lämnar över till motstående led. 2 bollar (1 per led).

Del 1: Uppvärmning stegring genom att driva och passa.

Del 2: Finter och dribblingar.

Inlärningsmoment:

Driva och finta/dribbla.

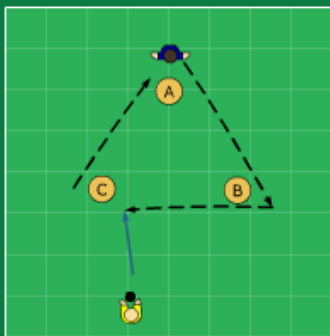
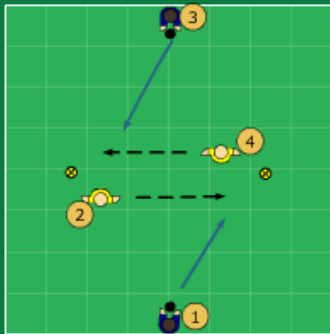
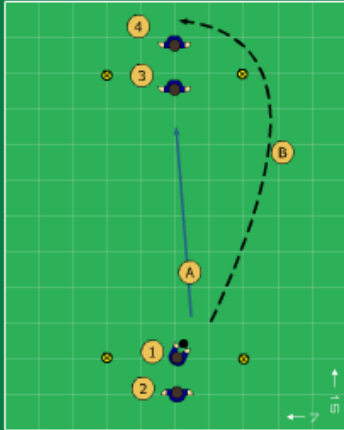
Variationer:

Del 1: Driva och passa

Mom 1: Driv med hö+vå fot

Mom 2: Mottagning och passning m hö+vå fot (2 tillslag) löp över

Mom 3: Driv med in- resp utsidan (båda fötterna) runt motst. helt varv.



Mom 4: Passningsfint med hö fot gå åt vä.
 Mom 5: Passningsfint med vä fot gå åt hö.
 Mom 6: Skottsfinnt med hö fot gå åt hö.
 Mom 7: Skottsfinnt med vä fot gå åt vä.
 Mom 8: Överstegsfint med vä fot gå åt hö.
 Mom 9: Överstegsfint med hö fot gå åt vä.

(Endast för målvakter)

Tummar pekfinger bakom bollen , ta bollen framför dig blick på boll

B. mv 3 lägger ned bollen och träffar mv 2. etc.

1. Stå rätt, utgångsställning. 2. Rätt greppteknik

byt ut skott mot kast

(Endast för målvakter)

vinkla frångjutsfoten snett utåt. landa på mjukdelar. ta bollen framför dig

4 målvakter.

1 skjuter bollen till vänster om 2 som kastar sig och greppar den. Samtidigt skjuter 3 på 4. efter skott byter 2 o 4 plats. Nya skott.

Byt uppgift. Byt riktning

(Endast för målvakter)

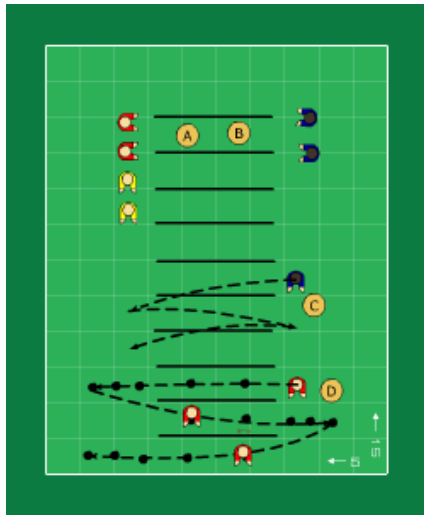
3 koner uppställda i en triangel. c:a 3 m

Mv. rör sig runt konerna hela tiden med ansiktet framåt. startar vid kona A. varje gång mv. är vid kona B kastar bollen mot kona C. målvakten kastar sig och greppar bollen. upp igen och fortsätter runt konerna. (baklänges) Hela tiden med ansiktet framåt

4-5 varv. byt riktning byt mv.

(För utespelare och målvakter)

1. Hög frekvens



2. Pendla med armarna

Skridsknhopp:

3. Inga mellanhop
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.

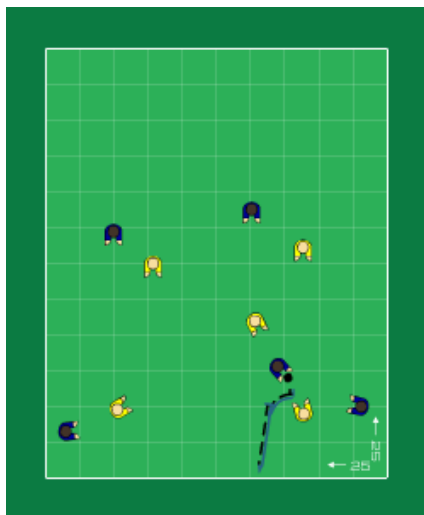
Moment 3(C): Skridsknhopp med djupa knän (diagonalt över stegen)

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: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

Finta och dribbla

Smålagsspel - Passningsfint

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Påvisa lämpliga rörelser/situationer för passningsfint:

1. 2 mot 1 situationer som t.ex överlapp eller
2. Kortare spel snett framåt i banan back->mf eller mf->fw
3. Spelvändningssituation.

Frys och beröm!

Organisation - Anvisning:

Spela med 3-5 spelare i varje lag med kortlinjen som mål (stanna bollen med kontroll). Planyta: ca 25 *25m.

Poäng vid passningsfint eller mål. Dubbla poäng vid passningsfint + mål.

Spela 4-5 min matcher.

Inlärningsmoment:

Passningsfint, dribbla/finta och passa.

Variationer:

Komplettera ev. med andra finter.

Målvaktens spel

Agerande vid skott

Mv. Skott - Retur i vinkel

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

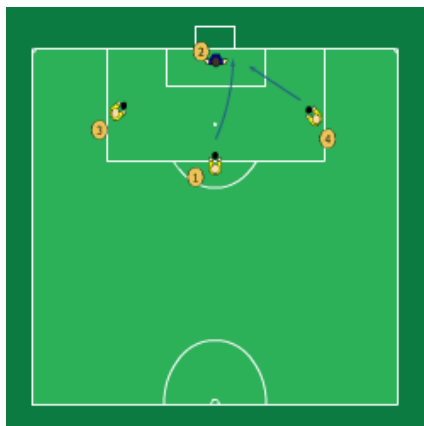
Organisation - Anvisning:

4 mv. 1 skjuter ett markskott mot mv 2 antingen på hö el. vå 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.

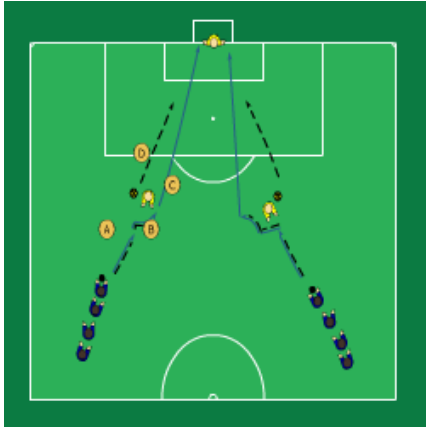
Inlärningsmoment:

Kom i position - Utgångsställning



Teknik

Finta och dribbla



Skott rakt framifrån - Skottfint (För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Målen på kortsidan.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

1. Utmana försvarare gärna snett emot
2. Titta upp mot målet och sedan ner på bollen
3. Anlägg för skott (ta med armerna i skottsrorelsen)
4. Precis innan skottögonblicket, avbryts skottrörelsen och bollen petas förbi försvararen.
5. Man kan peta bollen med utsidan foten på utsidan försvararen eller med insidan foten på insidan
6. Utnyttja att försvararen vänder ryggen till eller hoppar upp.
7. Kom till skott

Organisation - Anvisning:

2 led med 5 spelare i varje. 1 stort mål, 1-2 mv.

Starta anfallet med uppspel och tillbakaspel därefter

- A. Anfallare utmanar passiv försvarare
- B. Skottfintar och går på utsidan eller insida
- C. Skjuter med rätt fot
- D. Försvarare går på retur och hämtar bollen, anfallare blir försvarare. Byt led efter varje försök.

Inlärningsmoment:

Skottfint och skott.

Variationer:

Prova skottfinten åt båda håll dvs både utsidan och insidan. Skott finten har stora likheter med inläggsfint och i viss mån passningsfint.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Teknik

Finta och dribbla

Stort spel - Finter och dribblingar

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Frys, beröm och visa på bra exempel på dribblingar och finter eller löpningar som skapar öppnar upp för finter. Visa även på var på banan som olika finter lämpligen används. Beröm speciell A. passningsfint, B. skottfint och C. överstegsfint som vi tränat på.

Organisation - Anvisning:

Spela 8 mot 8 med mv (t.ex. 3-3-2) och stora mål på en planhalva. Dra in sidlinjen med 5m på varje sida.

Spelet startar alltid hos egen målvakt.

Period 1: 1 poäng för lyckad fint/dribbling (passningsfint, skottfint, översteg etc). 1 poäng för mål. 3 poäng för lyckad dribbling och mål i samma anfall.

Period 2: Fritt spel.

Inlärningsmoment:

Finter och dribblingar. Speciellt Passningsfint, Skottfint och Överstegsfint

Variationer:

En variant till poängbelöning är att man måste göra en lyckad dribbling för att få göra mål.

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	☐	☐	