

**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 - Avslut: Friläge
Lag/träningsgrupper	F13, P13
Titel	Anfallsspel: Avslut - Friläge; Mv: Fallteknik friläge

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel - Avslut: Friläge
 Mv syfte: Fallteknik friläge

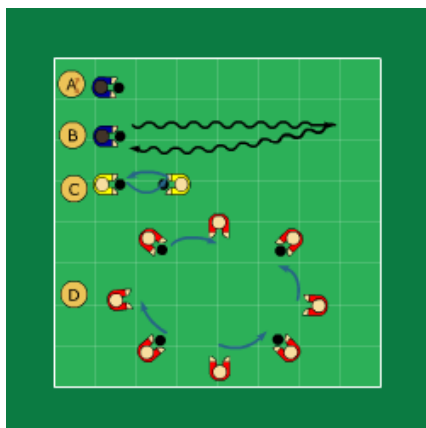
Spelarna skall efter träningen känna till hur man AVSLUTAR vid FRILÄGE. FRILÄGE innebär att man kommer ensam mot motståndarnas mål och målvakt. Vid friläge kan du ha GOTT OM TID med oftast har du ONT OM TID. Det finns 3 grundlösningar vid friläge:

- 1: DRIBBLA av/ta dig förbi målvakten
- 2: SKJUT eller peta bollen förbi målvakten
- 3: CHIPPA eller lyfta bollen över målvakten

Förutsättningar: 32 utespelare + 2 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 2-4 instruktörer/plan, 4 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min

**Fitness träning****Andra****Fotbollsworkout**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Välj ut några av varje sort.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Används t.ex. som stegrande uppvärmning där teknik blandas med balans och koordination.

Kan användas i alla åldrar. För yngre och i början hanlar det mest om teknik samt balans och koordination. Efterhand som man blir äldre och behärskar övningarna så blir det mer spänst, styrka och uthållighetsinslag.

När man kan övningen kan instensiteten och frekvensen ökas.

Organisation - Anvisning:

En boll/spelare. Ställ upp spelarena på en linje. Yta: ca 3*20 m/spelare.

Del 1: Individuella övningar på stället

Del 2: Individuella övningar under framåtrörelse

Del 3: Parövningar

Del 4: Gruppövningar

Se vidare i instruktionsboken för Fotbollsworkout - Fotboll 2000

(www.fotboll2000.se).

Inlärningsmoment:

Fotbollsworkout - teknik.

Variationer:

Del 1(A): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 1-3, övning 1-24)

Moment 1(övn 1): "Indianen": Enkelhopp på bollen

Moment 2(övn 9): "Dubbel-indianen": Dubbelhopp på bollen

Moment 3(övn 3): "Kolven": Bollen föses mellan fötterna och kroppen

Moment 4(övn 6): "Tredraget": Bollen sulas i sidled 3 ggr med varannan insida och utsida

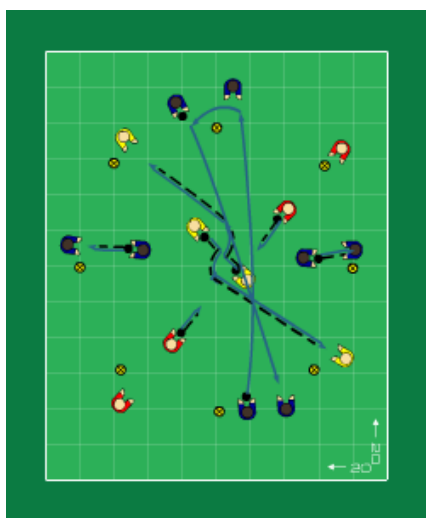
Moment 5(övn 17): "Kosacken": Bollen sulas diagonalt framåt och bakåt

Del 2(B): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 4, övning 25-32)

Jobba ca 20 m framåt, vändning och därefter 20 m bakåt enligt nedan:
 Moment 6(övn 25): "V:et in": Suldrag och insidor i v-mönster
 Moment 7(övn 26): "Zorro ut": Bollen sulas diagonalt framåt och utåt
 Moment 8(övn 27): "Diagonalen": Tillslag med insidan (diagonalt framåt o bakåt)
 Moment 9(övn 32): "Rulltrappan": Översteg följt av suldragning inåt och framåt

Del 3(C): Parövningar (DVD Program 5, övning 33-40)
 Bollbyte efter 3 repetitioner
 Moment 10(övn 33): "Vinkelhaken": Suldrag i vinkelmönster
 Moment 11: Samma som "Vinkelhaken" men med insidan foten
 Moment 12(övn 34): "V-draget": Passningar med utsidorna efter v-mönster
 Moment 13(övn 35): "Kosacken i par": Tre diagonala suldragframåt-bakåt i v-mönster

Del 4(D): Gruppövningar (DVD Program 6, övning 41-48)
 Ställ upp i en ring. Varannan spelare har boll. Halva tiden vä-varv, halva tiden hö-varv.
 Moment 14(övn 43): "Linjen": Tillslag utsidor och insidor



Teknik

Driva bollen

Drivnings- och dribblingscirkeln

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Moment 1, 3, 4, 6 och 9.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Driva:

1. Titta upp. Växla blicken mellan bollen och omgivningen.
2. Många bollkontakter. Bollen nära kroppen.
3. Planera löpväg. Sök fri yta. Undvik att krocka!

Finter:

4. Utmana mötande spelare
5. Finta (se nedan)
6. Tempoväxla efter

Passningsfint:

7. Titta upp mot och ev. peka på spelbar medspelare
8. Vinkla upp kroppen för passning med breddsidan
9. Påbörja passningsrörelsen men avbryt innan tillslaget och vinkla m bollen på andra sidan motståndaren.

Överstegsfint:

10. Stig över bollen med ena foten åt ena sidan
11. Peta bollen med andra foten åt andra sidan

Passningar:

12. Distinkta pass i luckan som finns ett kort tag.

Organisation - Anvisning:

12-20 spelare (jämför 4-tal). 15-25 m diameter. 2 spelare/kona och boll jobbar mot motstående kona och 2 spelare.

Driv och finta genom cirkeln. Passa eller lämna över bollen till motstående spelare.

Inledningsvis och vid drivning kan 3 spelare användas (1+2).

Vid träning av finter görs detta mot mötande spelare.

Inlärningsmoment:

Driva och finta/dribbla.

Variationer:

Moment 1: Driv med hö och sedan vä fot.

Moment 2: Driv med insidan (bägge fötterna).

Moment 3: Driv. Passningsfint åt hö och vä.

Moment 4: Driv med utsidan (bägge fötterna). Stegra med 360 grader runt egen axel med samma fot hö och vä. Samt Överstegsfint åt hö och vä.

Moment 5: Driv med fotsulan hö och vä. Stegra med Snurrfint åt hö och vä.

Moment 6: Sök fri yta och tempoväxla

Moment 7: Fortast möjligt över

Moment 8: Passningar

Moment 9: Friläge. Driv snett emot med hö och sedan vä fot. Avsluta med en lätt lyftning eller chip-passning över en tänkt mv

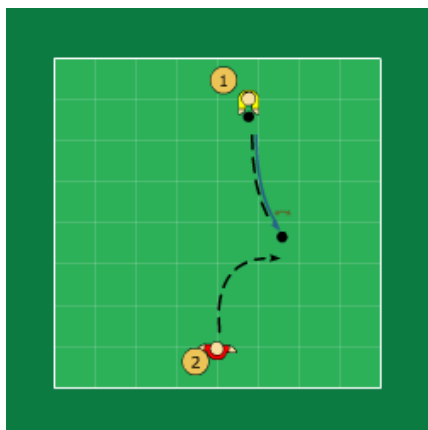
Om all överlämning sker runt konan så får man ett naturligt tillfälle att också träna medtagning.

Målvaktens spel

Agerande vid frilägen

Mv. Instruktion Friläge, fallteknik-motst. nära mv

(Endast för målvakter)



Tid 20 min

Organisation - Anvisning:

2 mv. 1 driver mot 2. 1 slår bollen lite framför sig. 2 tar några snabba steg framåt, lägger sig och greppar bollen.
Byt uppgift

Inlärningsmoment:

Instruktion.

- gör en snabb utrusning.
- Rikta den fot snett åt det hållet du skall kasta dig åt.
- skjut ifrån.
- Sträck fram armarna i samma riktning.
- Fånga bollen snett framför kroppen.
- landa på sidan.
- Unvik rotation.

Variationer:

Byt uppgift

Fitness träning

Andra

Aktiv Dynamisk Rörelse

(För utespelare och 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.

HUVUDDDEL

Varaktighet: Spelare: 50 min / Målvakter: 50 min

Fitness träning

Andra

Koordinationsstege

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

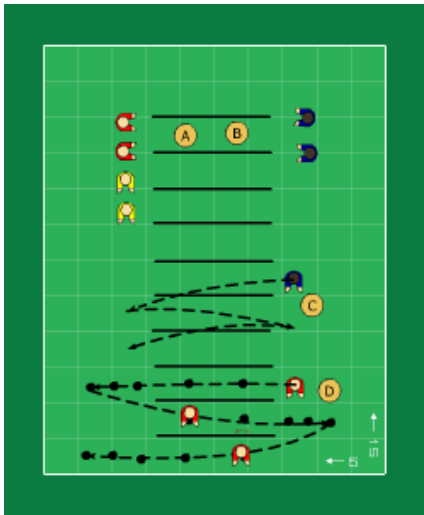
(instruktioner)

Låga och höga snabba knälyft:

1. Hög frekvens
2. Pendla med armarna

Skridskohopp:

3. Inga mellanhopp
4. Djup i knäna
5. Arbete med armarna (balans)



Koordinerande isättningar:

6. Snabba lätta fötter
7. Rytmiska 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:

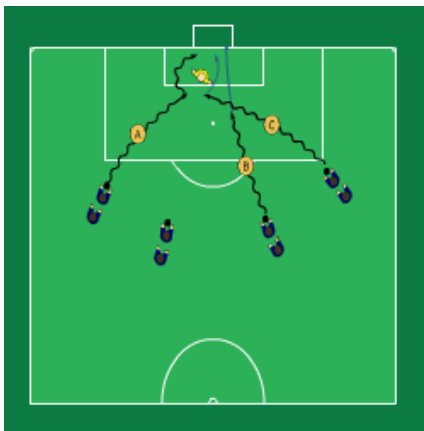
Moment 1(A+B): Höga snabba knälyft (en isättning/ruta) i sidled hö+vå+rakt fram (vi sidan av stegen)

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): Skridskohopp 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.



Anfallsspel

Avslutningar

Avslut - Friläge 1 mot 0, Spelarlyftet

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

ALLMÄNT:

1. Använd delad syn (ögonvrån) för att observera mv och mål samtidigt som du tittar på bollen när du driver.
2. Desto närmare mål du kommer desto närmare kroppen måste du ha bollen
3. Driv gärna snett emot mål och målvakt för att skapa en bra vinkel och tvinga mv till en förflyttning
4. Maskera ditt val för mv

DRIBBLA:

5. Använda passningsfint, kroppsint eller överstegsfint för att lura mv
6. Vid användning av passningsfinten kan du avvakta målvaktens drag innan du passar (skjuter i mål) eller tar med dig bollen åt andra sidan förbi mv

SKJUTA:

7. Används i 1:a hand om mv står kvar i målet.
8. Skjut överaskande i steget! Snabb anläggning med bredsida eller (ännu hellre) använd tåpaj

CHIPPA:

9. Driv snett emot mv och mål
10. Få målvakten att kasta sig för att täcka skott eller för att försöka bollen
11. Snabb anläggning och en lätt lyftning med borte fot precis över mv i vinkelrät riktning mot drivningen

Organisation - Anvisning:

4-8 spelare tränare avslut via friläge från olika vinklar mot stort mål och målvakt. Bra med minst 2 målvakter då målvakten är aktiv i varje avslut. Rotera position efter varje försök.

Variationer:

Inled med avslut där anfallaren har gott om tid och inför efterhand tidsbegränsning (s.k. amerikanska straffar).

Moment 1: Dribbla av/ta dig förbi målvakten

Moment 2: Skjut eller peta bollen förbi målvakten

Moment 3: Chipa eller lyft bollen över målvakten

Moment 4: Eget val

Anfallsspel

Avslutningar

Avslut - Friläge 1 mot 1, Spelarlyftet

(För utespelare och målvakter)

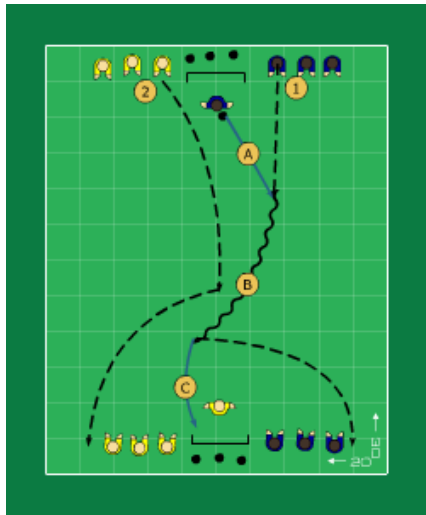
Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

ALLMÄNT:

1. Hela momentet måste ske i hög fart då försvararen annars tar bollen.
2. Försök att skära in framför försvararen när du driver för att skaffa dig mer tid, bra vinkel och tvinga mv till en förflyttning.



3. Använd delad syn (ögonvrån) för att observera mv och mål samtidigt som du tittar på bollen när du driver.
4. Desto närmare mål du kommer desto närmare kroppen måste du ha bollen.
5. Maskera ditt val för mv

DRIBBLA:

6. Använda passningsfint, kroppsint eller överstegsfint för att lura mv
7. Vid användning av passningsfinten kan du avvakta målvaktens drag innan du passar (skjuter i mål) eller tar med dig bollen åt andra sidan förbi mv

SKJUTA:

8. Används i 1:a hand om mv står kvar i målet.
9. Skjut överaskande i steget! Snabb anläggning med bredsida eller (ännu hellre) använd tåpaj

CHIPPA:

10. Driv snett emot mv och mål
11. Få målvakten att kasta sig för att täcka skott eller dyka för att försöka bollen
12. Snabb anläggning och en lätt lyftning med bortre fot precis över mv i vinkelrät riktning mot drivningen

Organisation - Anvisning:

12-16 spelare tränar avslut via friläge med ont om tid mot stort mål och 2 målvakter. Jobba 2 och 2.

A. Mv spelar ut bollen till egen spelare (1) som jagas av försvarare (2)

B. Anfallaren driver bollen mot mål

C. Valfritt avslut via skott, dribbling eller chip.

Efter avslutat försök ställer sig spelarna vid andra målet. Man turas därmed om att anfall och försvara. Nästa försök inleds från den andra målvakten.

Variationer:

Börja med att spelarna får avsluta på valfritt sätt. Begränsa ev. efterhand till något av:

1. Dribbla av/ta dig förbi målvakten
2. Skjut eller peta bollen förbi målvakten
- 3: Chippa eller lyft bollen över målvakten

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 5 min / Målvakter: 5 min

Fitness träning**Andra****Nedvarning och stretching**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Summera och sammanfatta vad ni gjort under helgens alla träningar!

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 nästnann gång, på gång, på gång...

Inlärningsmoment:

Nedvarning. 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 deltaga		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare:			
Talangtränare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	