

**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: Skott
Lag/träningsgrupper	F13, P13
Titel	Anfallsspel: Avslut - Skott; Mv: Grepp - Utångsställning

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel - Avslut: Skott
 Mv syfte: Grepp - Utångsställning

Inledning: Upprop och indelning av grupper sker 10 min innan träningstid och utanför plan.
 Avslutning: I samband med nedvarvning så utvärderas träningen i 10 min. Ställ 2 frågor till spelarna:

1. Är du nöjd med träningen?
2. Är du nöjd med din egen insats under träningen?

Förutsättningar: 32-40 spelare/plan + 4 mv, 16-20 spelare/planhalva, 8-10 spelare/träningsgrupp/ledare, 4 tränare + mv-tränare, 4 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Teknik
Passningar
Teknikcirkel - Inriktning tillslag
 (Endast för utespelare)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)
 Spelare i cirkeln:
 1. Titta på bollen.
 2. Avslappnad i ben och pendelrörelse.
 3. Spänn foten.
 4. Ren bollträff.
 5. Använd alltid båda fötterna.
 6. V-löpning med tempoväxling från kvadrat och ut.

Spelare utanför: Aktiv mottagning

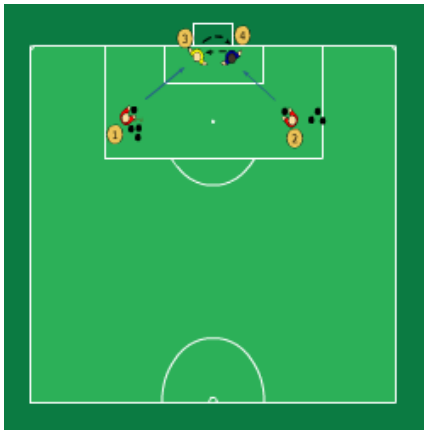
Organisation - Anvisning:
 Cirkel m ca 15 m diameter. Liten kvadrat i mitten.
 Del 1: Bolldrivning inom cirkeln med varsin boll (alla). Gå över till myrstacken
 dvs sparka ut andras boll men skydda sin egen. ca 10 min.

Del 2: Hälften av spelarna inne, hälften utanför m boll. Spelare utanför passar
 eller kastar (underarmskast eller inkast) till mötande spelare i cirkeln (se
 nedan). Ca 1 min arbete därefter byte. ca. 15 min

Inlärningsmoment:
 Passning, mottagning och tillslag.

Variationer:
 Generellt: Oka farten efter hand.
 Moment 1: Passning och tillbakaspel med insidan.
 Moment 2: Mottagning i sidled + tillbakaspel m insidan, 2 tillslag.
 Moment 3: Kast - Helvolley bredsida 1 tillslag.
 Moment 4: Kast - Helvolley vrist 1 tillslag.
 Moment 5: Kast - Halvvolley bredsida 1 tillslag.
 Moment 6: Kast - Halvvolley vrist 1 tillslag.

Målvaktens teknik
Att fånga bollen
Mv. Grepp - Kolonnen



Inlärningsmoment:
målvaktens agerande vid skott

Fitness träning

Andra

Balans och koordination

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Välj "Trampa på tårna". 2 och 2 håll varandra i händerna och försök trampa på varandras fötter.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Syftet är att stärka fotbollsspelarna balans och koordination. Det finns idag ett stort behov av detta då det ofta är eftersatt i skolan och i barnens fritislek.

Kan tränas i alla åldrar. Extra lämpligt vid 9-12 år.

Organisation - Anvisning:

Balans- och koordinationsövningar finns i många olika varianter.

Välj bland:

1. Fotbollsworkout (se separat övning)
2. Knäövningar (se separat häfte)
3. Trampa på tårna
4. Brottning
5. Hoppa bock
6. Snabba fötter - koordinationsstege eller annat
7. Häckhoppning eller löpning
8. Kullerbytta
9. Glidackling
10. ...

Inlärningsmoment:

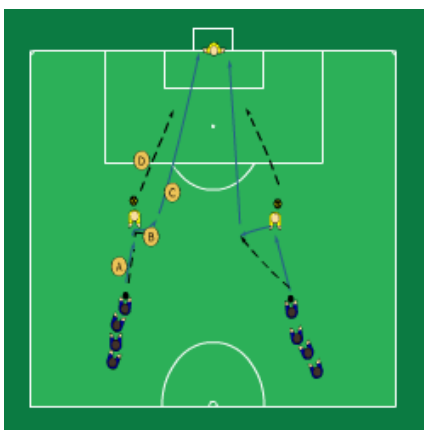
Balans och koordination.

Variationer:

Använd den egna fantasin!

HUVUDDDEL

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Teknik

Skott

Skott rakt framifrån

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Placera båda målen på kortsidan med lagom mellanrum.

Hur ska momentet utföras?

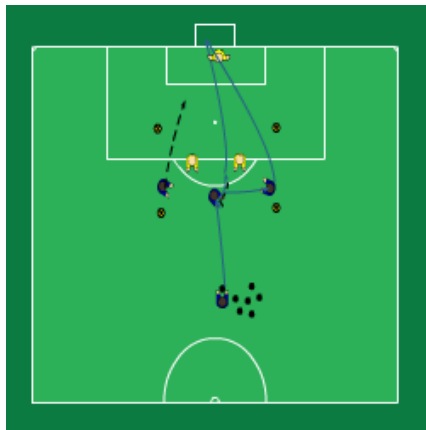
(instruktioner)

1. Utmana försvarare
2. Tempoväxla efter fint
3. Vricka bollen i sidledinnan skott.
4. Innan skottet: titta upp på mål och mv
5. Titta på bollen vid skottögonblicket
6. Pendla igenom

Organisation - Anvisning:

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

A. Anfallare utmanar passiv försvarare



B. Fintar och viker inåt
 C. Skjuter med rätt fot
 D. Försvarare går på retur och hämtar bollen, anfallare blir försvarare. Byt led efter varje försök.
 Skjut med vrist, insida eller utsida

Inlärningsmoment:
 Skott.

Variationer:
 1. Som ovan
 2. Uppspel väggspel/tillbakaspel och skott
 3. Uppspel och vändning inåt i planen med insida eller utsida (anfallare på retur).
 Variera med passning i luften.

Anfallsspel
Avslutningar
Komma till avslut mitt framför mål
 (För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)
 Träna på att snabbt komma till avslut då du är i en yta (mitt framför mål)där du har ont om tid!
 Använd teknikerna:
 1. Vändning o skott
 2. 2 mot 1 situation.
 3. 1 mot 1 situation.
 4. Friställande passning och skott.
 5. Snabb anläggning, gärna tåpaj!
 6. Minst en spelare på retur.
 7. Skjut på den sida om mv som returjagande spelare finns på (ofta bortre).

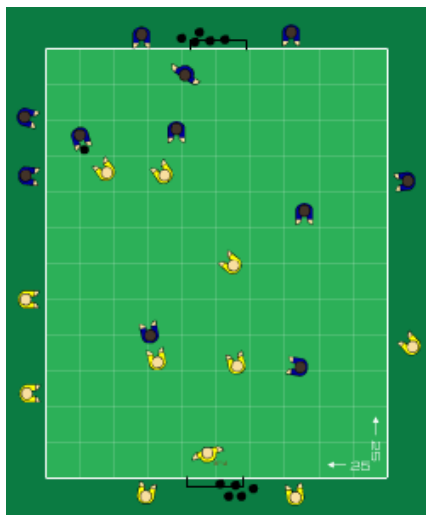
Organisation - Anvisning:
 Spela 3 mot 2 med understödjare/igångsättare på rektangulär yta 10*15m framför mål.
 Understödjare startar spelet m passning in i rektangeln. Anfallarna skall snabbt komma till avslut (skott), Försvarsspelarna får inte bryta 1:a passningen men därefter pressa och erövra bollen.
 Vid skott skall minst en fw lämna rektangeln för att gå på retur.
 Spela 1,5-2 min därefter nya uppgifter. Växla att vara anfallare och försvarare.

Inlärningsmoment:
 Komma till avslut.

Variationer:
 3 mot 2 ger fler avslut. Variera med annars med att spela 2 mot 2 eller 3 mot 3.
 Gå från passivt till aktivt försvarsspel med hård press.
 Variera storlek på ytan. Mindre yta ger mindre tid.
 Variera även avstånd till mål efter skottförmåga.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Anfallsspel
Avslutningar
Tempospel
 (För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Kommentar:
 Placera planen med ena hörnet av planen som utgångspunkt.

Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)
 Anfallande lag:
 1. Kom till skott/avslut snabbt.
 2. Sök rättvänd spelare. Rättvänd spelare=avslut
 3. Felvänd spelare med försvarare i ryggen söker tillbakaspel till rättvänd spelare eller vänder bort sin försvarare för att själv bli rättvänd.
 4. Felvänd anfallare utan försvarare vänder upp
 5. Snabb anläggning, gärna tåpaj
 6. Gå på retur

Försvarande lag:
 1. Sätt snabb press
 2. Hindra motståndare att bli rättvänd

3. Styr/pressa utåt och mot sämsta fot.

Organisation - Anvisning:

Planstorlek: ca 25*25-30m, stora mål. Spela 4/5+mv mot 4/5+mv.
2 lag spelar, 2 lag vilar. 2 min/match.
Flygande snabbt byte vid signal.
Spelet startar alltid hos bollförande målvakt. Högt tempo!

Inlärningsmoment:

Skott och avslut.

Variationer:

1. Mv startar med uppspel på fw.
2. Då bollen går död startas spelet med boll från sidan=duell (används för ökat närmkampsspel).

Fitness träning

Andra

Nedvarning och stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Utvärdera samtidigt!

Frågor till spelarna: 1. Är du nöjd med träningen 2. Är du nöjd med din egen insats?

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. 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 näthinnan gång, på gång, på gång...

Inlärningsmoment:

Nedvarvning. Nedjoggning, 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	☐	☐	