

**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 - Skapa yta
Lag/träningsgrupper	F15, P15
Titel	Anfallsspel - Skapa yta; Mv: Grepp - Sidledsförflyttning

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel - Skapa yta
 Syfte mv: Grepp - Sidledsförflyttning

Efter träningen skall spelare och ledare veta hur man genom olika löpning kan SKAPA YTA åt SIG SJÄLV eller ANDRA.

Skapa yta åt sig själv görs genom att:
 A. Göra sig spelbar
 B. V- eller U-löpning.

Skapa yta åt andra genom:
 C. Dra med sig försvarare
 D. Motrörelse

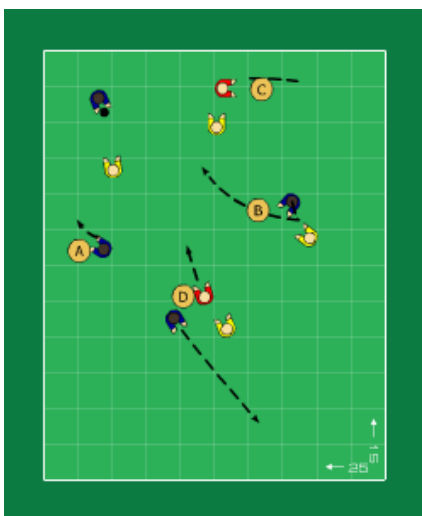
Att skapa yta åt sig själv sker ofta ganska naturligt då de flesta spelare vill ha bollen. Att skapa yta åt andra är ofta svårare och kräver också ett vant öga för att uppfatta. Gemensamt för båda typer av att skapa yta är att rörelsen och löpningarna skall ske innan passningen går och just för att det göra det möjligt att överhuvudtaget slå passningen.

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



Anfallsspel
Löpningar
Passningsräkning - Skapa yta
 (Endast för utespelare)

Tid 25 min

Kommentar:

Använd ytan med utgångspunkt från planens mittflagga. Lägg ytan i planens längdriktning.

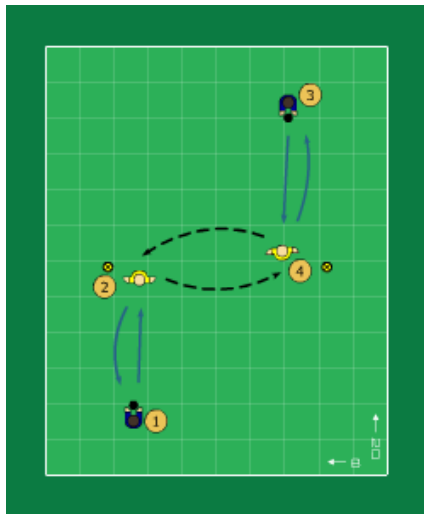
Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)

Skapa yta åt sig själv genom att:
 A. göra sig spelbar
 B. V- eller U-löpning.

Skapa yta åt andra genom:
 C. Dra med sig försvarare
 D. Motrörelse

Organisation - Anvisning:

Rektangulär yta 25*15m utan mål.
 Moment 1: Passningar 2 och 2 inom rektangeln (används i uppvärmningssyfte)
 Moment 2: Passningsräkning 6 mot 4 (4 mot 4 med 2 spelare som bara är med bollförande lag). Skapa yta åt sig själv (göra sig spelbar).
 Moment 3: Passningsräkning 5 mot 5 med man-man markering. Skapa yta åt andra.

**Inlärningsmoment:**

Passningsspel, skapa yta åt sig själv eller andra.

Variationer:

Variera antalet tillslag.

Målvaktens teknik**Rörelseteknik****Mv. Grepp - sidled**

(Endast för målvakter)

Tid 7 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Tummar pekfinger bakom bollen , tabollen framför dig blick på boll
korsa inte föttern vid sidledslöpning

Organisation - Anvisning:

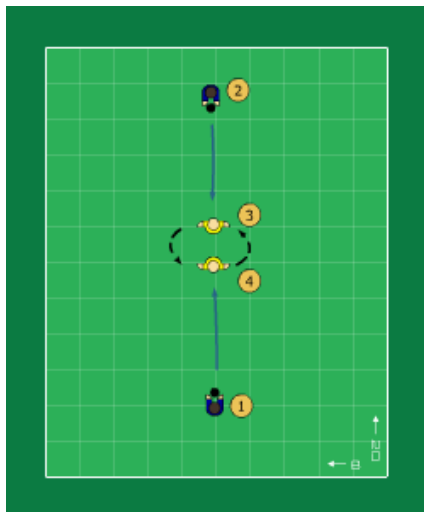
4 mv. 1 skjuter halvvolley på 2. 3 skjuter halvvolley på 4. 2 o 4 returnerar boll med kast. Byter sedan plats genom en sidledsförflyttning och vridning 180 grader. Nytt skott
Byt Mv

Inlärningsmoment:

Rätt balans

Variationer:

Kast om det är svårt med halvvolley

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv. Grepp - Platsbyte**

(Endast för målvakter)

Tid 7 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Tummar pekfinger bakom bollen , tabollen framför dig blick på boll

Organisation - Anvisning:

4 mv.

A. mv 1 o 2, var sin boll, kastar på 3 resp. 4 samtidigt.

B. 3 o 4 greppar och kastar tillbaka bollen

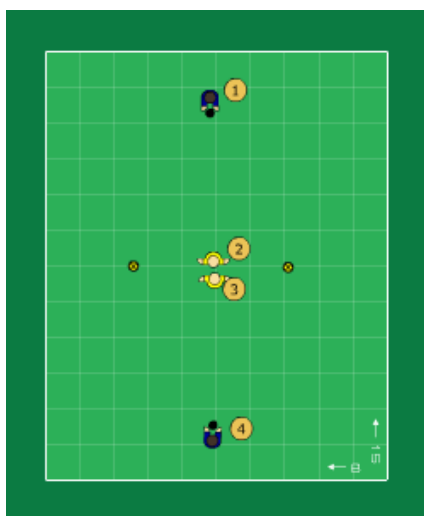
C. 3 o 4 byter plats

Inlärningsmoment:

1. Komma till rätt utgångsställning

Variationer:

Mv.tr. Ställer lite i vägen för mv. 3 o 4.

**Målvaktens teknik****Parader****Mv. Grepp - brottning**

(Endast för målvakter)

Tid 6 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Tummar pekfinger bakom bollen , tabollen framför dig blick på boll

Organisation - Anvisning:

4 mv. 2 o 3 står och brottas lite, bröst mot bröst.

Vid signal från mv.tr. vänder dom sig om mot skytt och får skott från 1 resp. 4.

Upprepas 6-8 ggr. byt mv.

Inlärningsmoment:

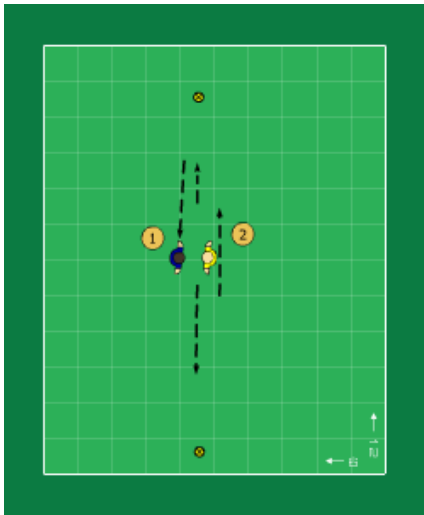
Balans, koordination, reaktion

Målvaktens teknik**Rörelseteknik****Mv. Spegeln**

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation - Anvisning:



2 o 2. utan boll. ansikte mot ansikte max 1 m. mellan.
mv 1 Förflyttar sig valfritt i sidled fram o tillbaka inom 12m. mv 2 skall följa med i förflyttningar. max 30 sek. per gång.
byt uppgift. upprepas 2 gånger, vila emellan

Inlärningsmoment:

Den som följer tittar på fötterna

Fitness träning

Andra

Balans och koordination

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Använd "Trampa tårna". 2 och 2, håll i varandras händer och försök att trampa kompiserna på tårna.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Syftet är att stärka fotbollsspelarnas 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. Fotbollssworkout (se separat övning)
2. Knäövningar (se separat häfte)
3. Trampa på tårna
4. Brottnig
5. Hoppa bock
6. Snabba fötter - koordinationsstege eller annat
7. Häckhoppning eller löpning
8. Kullerbytta
9. Glidackling
10. ...

Inlärningsmoment:

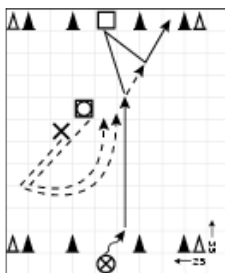
Balans och koordination.

Variationer:

Använd den egna fantasin!

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Anfallsspel

Löpningar - skapa egna ytor

Visningsövning

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Kommentar:

Skapa egna ytor genom att V-löpa mot eller ifrån markerande försvarare. Placera planerna jämte varandra vid ena hörnflaggan. En grupp kör denna övningen, den andra kör fw-samarbete.

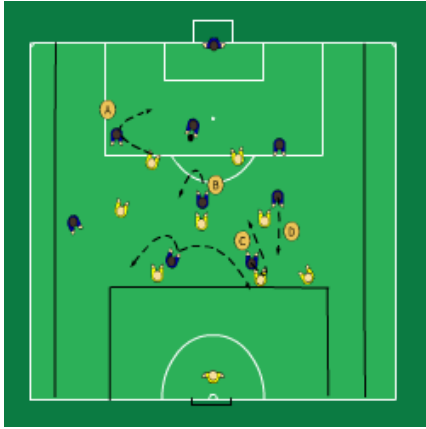
Organisation - Anvisning:

Spela en mot en med fyra femmetersmål och med var sin understödande medspelare. Skifta de uppgifterna. Försök bli rättvända med bollen och rulla in den i mål från max. fem meter. Anfallaren får direktspela med motståndarens medspelare. Anfall respektive försvar varannan gång. Halvt aktiv försvarare som ändå markerar nära.



Variera med och utan (passiv eller aktiv) försvarare.

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)



Frys och visa på bra exempel på att "skapa yta" åt sig själv eller åt en medspelare t.ex

- A. Fw's V-löpning vid inlägg (skapa yta åt sig själv)
- B. Mf möter vid uppspel för att öppna upp åt mötande fw (Skapar yta åt andra)
- C. Mötande fw knuffar sin back lite innan han möter (skapa yta åt sig själv)
- D. Mötande fw skapar yta bakom sig för djupledslöpande mf (motlöpning)

Organisation - Anvisning:

Spela 8 mot 8 med mv (3-3-2) och stora mål på en planhalva. Dra in sidlinjen med 5m på varje sida.
 Period 1: Fritt spel. Betona att skapa yta till sig själv via V- eller U-löpningar
 Period 2: Markeringsinriktat försvarsspel (2 markerande backar + libero) där fokus ligger på att skapa yta åt andra.
 Extra poäng vid mål då "skapa yta" kriteriet uppfylls och leder till mål.

Inlärningsmoment:

Skapa yta, löpningar.

Variationer:

Denna övning bygger på aktiv intruktion och genom att frysa, belysa och berömma ge fokus och styrning mot att skapa yta för sig själv och andra.

Fitness träning

Andra

Nedvarning och stretching

(För utespelare och 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. 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. 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	☐	☐	