

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 0 minuter Målvakter 105 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Mv - Skott, Utkast
Lag/träningsgrupper	F12, P12
Titel	Mv - Positionsspel – Skott, Igångsättning – Utkast

Öppna kommentarer

Spelarlyftet Mv

Mv syfte: Mv - Positionsspel – Skott, Igångsättning – Utkast

Passet är lite mer avancerat och specialiserat

Tyngdpunkten ligger på att vara rätt placerad mellan mål och boll. Dessutom komma ut och skära skottvinklar.

Instruktioner utkast:

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
- Styr bollen med fingertopparna.

I denna åldern är det viktigt att varva målvaktsspel med att vara utespelare. Nu är dock inte alla målvakter utan en grupp av intresserade.

Förutsättningar: Grupp av målvakter tränar målvaktsträning.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 60 min

Målvaktens teknik**Att fånga bollen****Mv - Målvaktscirkel, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Grepptechnik

tummar pekfinger bakom, dämpa bollen med under armar, Fånga bollen framför dig.

Tydligt visa med kropp och språk vem du levererar bollen till

Organisation - Anvisning:

Mv placeras i en cirkel. Mv 1 ropar sitt namn och kastar bollen till valfri Mv.

Byter sedan plats med densamma. Mv 2 upprepar vad Mv 1 gjorde

Inlärningsmoment:

Grepptechnik, kommunikation

Variationer:

flera bollar i cirkeln samtidigt

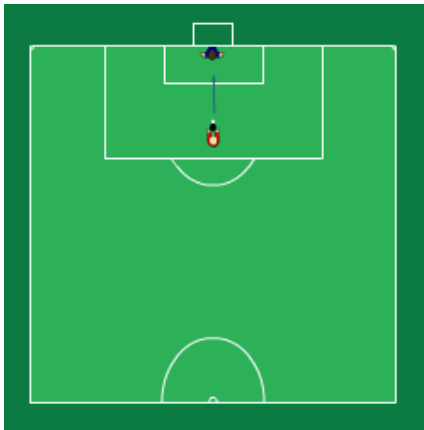
Målvaktens teknik**Att fånga bollen****Mv - Uppvärmning skott, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)



Markbollar:

1. Böj knäna ordentligt
2. Ihop med armbågarna
3. Låt bollen rulla in i famnen

Organisation - Anvisning:

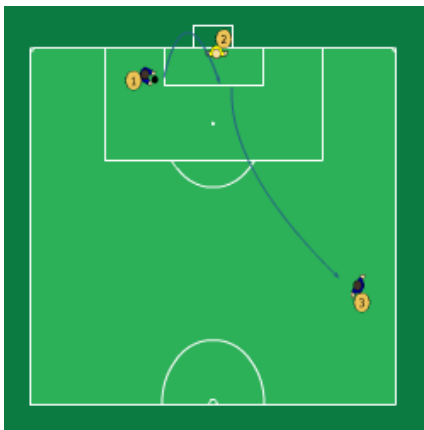
2 o 2 1 boll. 1 slår markboll rakt på 2 som fångar, upprepa 10 ggr. Byt uppgift . 2 skjuter mot 1.

Samma org. som ovan men bollar i midjehöjd

Samma org. som ovan men boll i grepp

Inlärningsmoment:

Komma igång. att hålla bollen



Målvaktens teknik

Igångsättningar

Mv - Igångsättning av spel genom utkast

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
- Styr bollen med fingertopparna.

Organisation - Anvisning:

3 mv. ett mål

mv1 kastar in en boll i straffområdet. Mv 2 hoppar upp / springer och fångar bollen och gör ett utkast mot mv.3 så snabbt som möjligt.

Inlärningsmoment:

Mv skall höras när han/hon agerar.

Variationer:

Byt mv efter 7-8 kast

Målvaktens teknik

Fallteknik

Mv - Fallteknik sittande, Spelarlyftet

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

1. Landa på mjukdelar.
2. Få in armbågen
3. Ta bollen tidigt (framför dig)

Organisation - Anvisning:

2 o 2 1 sitter med benen ihop 2 rullar bollen vid sidan av 2 som fångar bollen. Upprepa 10 ggr per Mv, byt sedan

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.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 40 min

Målvaktens teknik

Fallteknik

Mv - Fallteknik - Bollar längs marken långt från mv, Spelarlyftet

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Sträva alltid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt.
Landa på mjukdelar vik in armbågen,,Stå i utgångsställning för skott.
- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt s

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Lätt snedställd avstampsfot. Sträva efter att attackera bollen framför dig

Organisation - Anvisning:

Mv startar på mållinjen tar ett steg ut, runt konan och kastar sig åt det hållet bollen kommer.

Byt målvakt

Inlärningsmoment:

se separat instruktion

Målvaktens spel

Agerande vid skott

Mv - Position i målet

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

avstånd till skytt, rätt position

Organisation - Anvisning:

4 mv.

Inlärningsmoment:

1 mv. i målet, övriga väl utspridda. Skott var sin gång.

Variationer:

Byt målvakt

Målvaktens spel

Agerande vid skott

Mv - Match, Spelarlyftet

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

**Hur ska momentet utföras?**

(instruktioner)

Komma ut mot skytt Ligga rätt i vinklar, Noga med att inga returer går rakt ut

Organisation - Anvisning:

2 mål ställda mot varandra, c:a 20 meters avstånd.

Inlärningsmoment:

Snabba avslut med alternativt kast, halvvolley eller skott på liggande.

Försök anpassa efter mv. nivå. Kanske börja med enbart skott på liggande. för att sedan öka svårigheten och tempot.

Variationer:

Börja med en målvakt i varje mål som kör en match till ett bestämt resultat. 6 eller 8 kan var lagomt. eller på tid 3-4 min.

Byt målvakter alternativt kör med två målvakter i samma mål.

AVSLUTNING**Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 5 min****Fitness träning****Andra****Nedvarning och stretching**

(Endast för 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:

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 näthinnan 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 upprepnig 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

