

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 100 minuter Målvakter 100 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Teknik - Mottagning bröst och lår
Lag/träningsgrupper	F13, P13
Titel	Teknik - Mottagning Bröst och lår; Mv: Grepp höga bollar - Upphoppsteknik

Öppna kommentarer

Spelarlyftet

Syfte: Teknik - Mottagning Bröst och lår samt mottagning via att möta eller med försvarskontakt

Mv Syfte: Grepp höga bollar - Upphoppsteknik

Efter träningen skall spelarna behärska att TA EMOT BOLLEN I LUFTEN med BRÖST och LÅR. Viktigt vid all mottagning är att bollen dämpas och genom mottagningen hamnar på ett sådant sätt att den snabbt kan spelas vidare och hålls utanför motståndarens räckvidd.

Även teknikerna att ta emot bollen med försvarskontakt dvs genom att TÄCKA BOLLEN eller att MÖTA bollen innan man tar emot den får spelarna träna på i samband med mottagningen.

Förutsättningar: 32 utespelare + 3 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan, 3 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Teknik**Bollmottagning****2 och 2 - Mottagning Bröst och lår**

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Mottagning lår:

1. Möt bollen med låret
2. Gör en medföljande rörelse vid mottagningen
3. Ju högre upp på låret bollen träffar desto mer dämpning blir det

Mottagning bröst:

4. Innan mottagning. Möt bollen med bröstet. Andas in, spänn bröstmusklerna och sträck ut armarna
5. Vid mottagning. Böj lätt på bena och luta/fjädra dig lite bakåt samtidigt som du rör armarna bakåt och trycker ut bröstskorgen.
6. Önskar du mottagning i sidled vrid överkroppen i samband med mottagningen.
6. Oftast är det bra om bollen "studsar upp" en bit från bröstet för att hinna med den efterföljande anläggningsrörelsen och få ut bollen från kroppen.

Organisation - Anvisning:

2 och 2. 1 boll/par.

Del 1: Driv boll i begränsad yta samt trixa - 5 min

Del 2: Kast, mottagning och tillbakaspel . Avstånd 2-3m. Tid 10 min

Se variationer nedan.

Inlärningsmoment:

Mottagning i luften med bröst och lår.

Variationer:

Kast, mottagning och tillbakaspel:

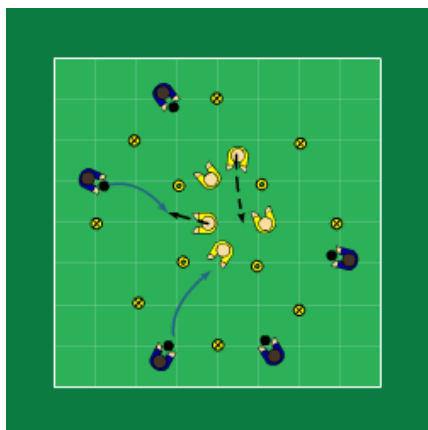
Moment 1(A): Mottagning hö och vä lår, tillbakaspel hö och vä fot volley

Moment 2(B): Mottagning hö och vä lår, tillbakaspel hö och vä fot efter marken

Moment 3(C): Mottagning bröst, tillbakaspel hö och vä fot volley

Moment 4(D): Mottagning bröst, tillbakaspel hö och vä fot efter marken

Moment 5: Bröst eller lårpas (1 tillslag)



Använd underarmskast (lättare) eller inkast (svårare).

Teknik

Bollmottagning

Teknikcirkel - Inriktning mottagning

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Mottagning lårb:

1. Möt bollen med låret
2. Gör en medföljande rörelse vid mottagningen
3. Ju högre upp på låret bollen träffar desto mer dämpning blir det
4. Justera vinkeln på låret. Ju rakare ben desto snabbare når bollen marken.

Mottagning bröst:

5. Innan mottagning. Möt bollen med bröstet. Andas in, spänn bröstmusklerna och sträck ut armarna
6. Vid mottagning. Böj lätt på bena och luta/fjädra dig lite bakåt samtidigt som du rör armarna bakåt och trycker ut bröstkorgen.
7. Önskar du mottagning i sidled vrid överkroppen i samband med mottagningen.
8. Oftast är det bra om bollen "studsar upp" en bit från bröstet för att hinna med den efterföljande anläggningsrörelsen och få ut bollen från kroppen.

Organisation - Anvisning:

Cirkel m ca 15 m diameter. Liten kvadrat i mitten.

Del 1: Passningar 2 och 2 under rörelse i cirkeln - 5 min

Del 2. Hälften av spelarna inne, hälften utanför m boll. Spelare utanför kastar till mötande spelare i cirkeln. Ca 1-1,5 min arbete därefter byte. Totalt ca 20 min.

Inlärningsmoment:

Mottagning och tillslag.

Variationer:

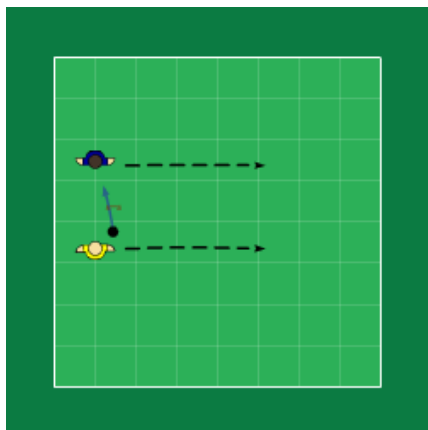
Moment 1: Kast - Mottagning hö och vä lårb och tillbakaspel efter marken m hö och vä fot.

Moment 2: Kast - Mottagning bröst och tillbakaspel efter marken m hö och vä fot.

Moment 3: Kast - Mottagning bröst i sidled och tillbakaspel efter marken m hö och vä fot.

Moment 4: Kast - Mottagning halvvolley med undersida, insida eller utsida (hö och vä) och tillbakaspel efter marken.

Kast med underarm (lättare) eller inkast (svårare).



Målvaktens teknik

Rörelseteknik

Mv. sidledsförflyttning 2

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

ej för bråttom, teknik före tempo

Organisation - Anvisning:

2 o 2.

Förflyttning i sidled samtidigt som man kastar bollen fram o tillbaka.

Inlärningsmoment:

Noga med greppet

Variationer:

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

Variera kasten, höga - låga.

Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv - Grepp - höga bollar, Spelarlyftet

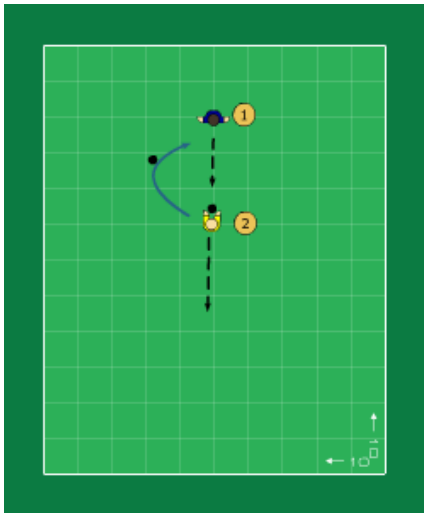
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

1. Ropa Mv innan du fångar bollen.
2. Balans i kroppen. ta bollen framför dig.
3. Blick på bollen.
4. Använd knät till upphopp och att skydda dig med.

**Organisation - Anvisning:**

Mv jobbar 2 o 2.

1 joggar långsamt framåt, 2 backar och kastar höga bollar som 1 greppar i högsta läget. 8 -10 bollar sedan byte.

Inlärningsmoment:

Upphoppsteknik

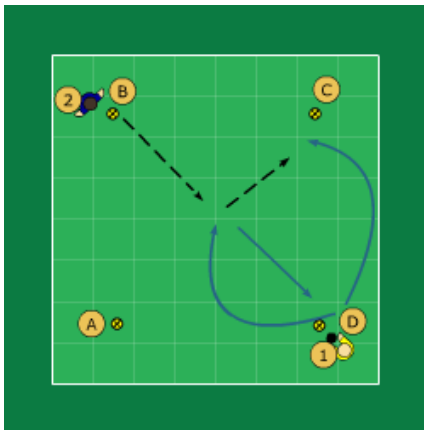
Variationer:

Börja gärna med några bollar på fötterna, breddsa - volley

Den som greppar joggar baklänges.

Båda joggar framåt, bollhållaren ropar till samtidigt som han kastar upp bollen.

Han som springer framför vänder sig om och fångar bollen.

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv. Höga bollar - 3 punkter**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

Jobbar 2 o 2.

1 kastar en hög boll mot mitten i kvadraten.

2 hoppar upp och greppar. returnerar bollen till 1.

1 kastar en ny hög boll mot kona C, 2 greppar o returnerar boll.

1 kastar en ny hög boll mot kona A.

2 greppar o returnerar boll kastar en hög boll mot kona B.

2 greppar.

1 kastar en sista hög boll mot kona B.

2 greppar.

Byt uppgift mv 2 kastar 4 gånger mot mv 1.

Inlärningsmoment:

Upphoppsteknik mot olika ytor

Variationer:

Mv. tr går in i kvadraten och "stör lite"

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:

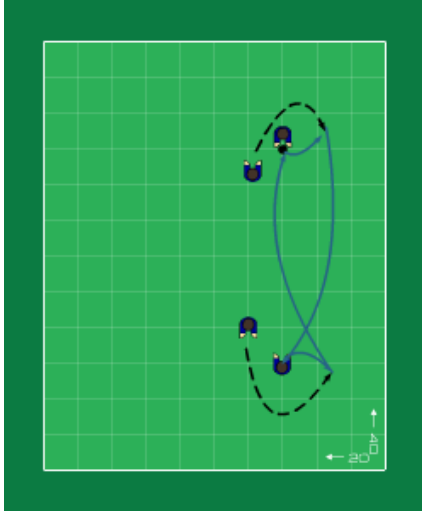
Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

Variationer:

Aktiv Dynamisk Rörelse används för uppvärmning. Som nedvarving efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

Bollmottagning

Passningar 4 och 4 - Mottagning bröst och lår "Eggen"

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Förutom de instruktioner som ges i övningen "2 och 2 - mottagning bröst och lår" gäller följande:

Lår:

1. Gör en medföljande rörelse bakåt och åt den sidan du vill ha bollen

Bröst:

2. Vrid överkroppen i samband med mottagningen.

3. Gör en medföljande rörelse som ger bollen så låg studs som möjligt.

Organisation - Anvisning:

Passningar 4 och 4.

Uppspel i luften från back till fw med halvrist eller chip. Mottagning med bröst och lår i sidled mot överlappande medspelare.

Byt plats 2 och 2 efter varje passning. Avstånd 10-40 m. Se variationer nedan.

Inlärningsmoment:

Mottagning med bröst och lår efter lång passning i luften.

Variationer:

Moment 1: Mottagning med lår åt hö och vä

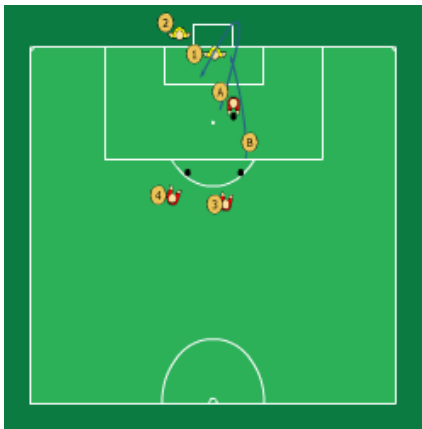
Moment 2: Mottagning med bröst åt hö och vä

Variera med att låta bollen studsas innan (lättare) eller ta den direkt i luften.

Variera även avstånd. Inled ev. 2 och 2 för fler bollkontakter.

För enklare svårighetsgrad kan man välja att kasta bollen

(underarmskast=lättare, inkast=svårare).



Målvaktens spel

Positioner

Mv. Grepp hög boll - Skott

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Snabbt komma i rätt vinkel mot skytt. komma i rätt avstånd mot skytt

Organisation - Anvisning:

Mv.tr står framför mv.

Mv.tr kastar upp en boll i luften som mv. går ut och greppar.

Mv. kastar tillbaka bollen till mv.tr och gör sig redo för skott.

Spelare 3 skjuter ett skott.

Inlärningsmoment:

Skottet behöver inte vara för skott,

vi tränar mv. förmåga att komma rätt

Variationer:

Upprepas 4 ggr per målvakt.

Byt uppgifter

Teknik

Bollmottagning

Skott rakt framifrån - Mottagning

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

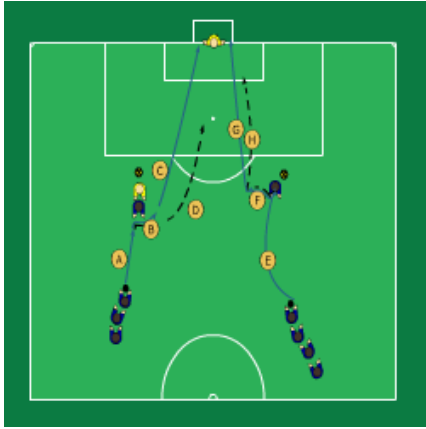
Täcka och vända:

1. Stå kvar (skapa höjd) och ha kontakt med din försvarare

2. Sidan emot med tyngdpunkten mot försvarare

3. Långt mellan bollen och motståndare

4. Ta emot, täck bollen och vänd på 2 tillslag eller på 1 tillslag genom att flytta



kroppen lite åt sidan så att försvararens tryck släpper

Mottagning lår/bröst:

Se övning "2 och 2 - mottagning bröst och lår".

Organisation - Anvisning:

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

Del 1: Mottagning med försvarare efter marken (tacka/vända)

Del 2: Mottagning bröst och lår utan försvarare

Inlärningsmoment:

Mottagning, täcka bollen, vändning och skott.

Variationer:

Del 1:

A. Uppspel på forward som har kontakt med tryckande försvarare B. Forward tar emot och täcker bollen och vänder sedan förbi sin försvarare inåt i banan (fortfarande med bollen täckt) och C. Skjuter D. Forward fullföljer på retur och hämtar bollen, försvarare blir anfallare. Byt led efter varje försök. Variera med 1 eller 2 tillslag samt att täcka med olika sidor emot

Del 2:

E. Uppspel i luften (underarmskast, inkast eller chip) på forward som tar emot med lår eller bröst och vänder (F) åt hö eller vä och avslutar (G). Forward fullföljer på retur (H) och hämtar bollen. Mottagning och vändning gärna i samma rörelse. Lägg till försvarare för ökad svårighetsgrad. Byt led efter varje försök.

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min



Teknik

Bollmottagning

Stort spel - Mottagning Lår/Bröst

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Forward som är felvänd tar emot med bröst eller lår med försvarare i ryggen.

Forwarden kan välja mellan teknikerna

A. Stå kvar och täcka eller

B. Knuffa och möta.

Förklara att A. skapar yta framför för tillbakaspel och håller upp spelet bra B.

Skapar yta bakom, har stor chans att lyckas men gör att spelet gärna sjunker ner i banan.

Instruera också hur understödjande mittfältare skall löpa för att

1. skapa yta

2. lämna understöd.

Frys, beröm och visa på bra exempel på mottagning med lår eller bröst

antingen genom att täcka eller möta.

Organisation - Anvisning:

Spela 9 mot 9 (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: Spelet startar alltid med ett långt uppspel i luften från mb eller yb upp på central forward. Forward tar emot bollen med låret eller bröstet. Fritt spel efter mottagningen.

Period 2: Fritt spel.

Extrapoäng för bra mottagningar med lår och bröst.

Inlärningsmoment:

Mottagning med lår och bröst i spelsituation.

Variationer:

Variera med att låta mv starta med utkast.

Fitness träning

Andra

Nedvarning och stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 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 delta		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare:			
Talangtranare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	