

**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	Teknik - Halvvrist och chip
Lag/träningsgrupper	F12, P12
Titel	Teknik - Passningar: Halvvrist och chip; Mv: Sidledsförflyttning, fallteknik

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Teknik - Passningar: Halvvrist och chip
 Mv Syfte: Sidledsförflyttning, fallteknik

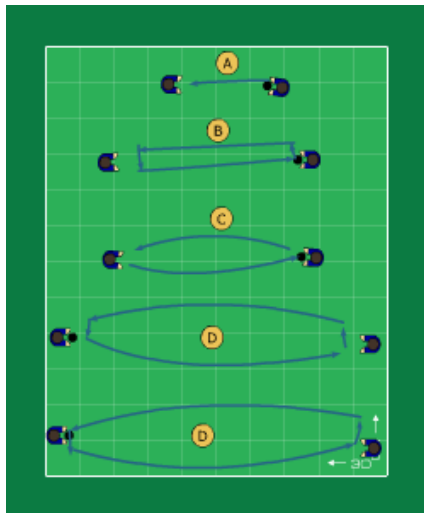
Efter träningen skall spelarna kunna slå en passning i luften mha av HALVVRIST eller CHIP.
 HALVVRIST används vid halvlånga till långa bollar i luften. Bollen petas vid sidan om spelaren som "hugger" ner med sträckt vrist mot bollen. Vid en lyckat träff får bollen lite underskruv och ingen sidskruv. Kan med fördel användas för svepande markpassningar också.

CHIPEN används vid kortare passningar i luften. Bollen placeras rakt framför kroppen och foten vilkar i 90 grader och pendlas rakt fram. Bollbanan blir ofta brant upp och brant ner.

Förutsättningar: 24-36 uteseplare + 3 mv fördelar på 3 träningsgrupper. 1 huvudinstruktör + 3 ass. ledare och 1 mv-instruktör. 4 mål/plan.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik
Passningar
Passningar 2 och 2 - Halvvrist och Chip
 (Endast för uteseplare)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)

Halvvrist:

1. Träffa bollen mellan fotens insida och ovansida.
2. Ha vristen halvt utsträckt (tårna pekar åt sidan) och stabil i tillslagsögonblicket
3. "Hugg" ner mot bollen i pendelrörelsen, ger bollen lite backspinn
4. Låt gärna bollen rulla lite i sidled innan tillslaget
5. Placera stödjebenen lite längre ifrån
6. Böj på stödjebenen
7. Halvvristen används för halvlånga lite hårdare passningar efter marken (svävande) eller i luften (t.ex. uppspel eller spelvändningar).

Chip:

8. Träffa bollen mellan fotens ovansida.
9. Ha foten i 90 graders vinkel (tårna pekar rakt fram och lite uppåt), spänd och stabil i tillslagsögonblicket
10. "Hugg" aningen ner mot bollen i pendelrörelsen, ger bollen lite backspinn
11. Placera stödjebenen nära bollen
12. Chipen används för höga ganska korta passningar (t.ex. uppspel eller inspel bakom motst. backlinje)

Organisation - Anvisning:

Passningar 2 och 2.

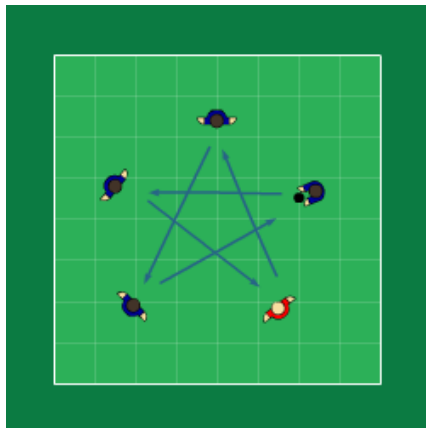
Del 1: Uppvarvning. Passning och mottagning under rörelse på begränsad yta. Variera hö och vä fot samt in- och utsida. Tid 5 min

Del 2: Stillanstående passningar med halvvrist och chip. Avstånd 10-30 m. Se variationer nedan. Tid 15-20 min

Inlärningsmoment:

Passningar med halvvrist och chip.

Variationer:



Moment 1(A): 1 tillslag Insida (bredsida) (Avstånd 10m)

Ev. kort töjning av lumskar och höftböjare!

Moment 2(B): Halvrist precis svävande över marken hö+vä fot (Avstånd 20 m)

Moment 3(C): Chip m hö+vä fot

Moment 4(D): Halvrist i luften hö+vä fot (Avst. 30m)

Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv. Grepp - Pentagon

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

fotställning mot bollhållaren Tummar pekfinger bakom bollen , tabollen framför dig blick på boll

Organisation - Anvisning:

4 mv. + 1 mv.tr. (man måste vara 5 st, är man inte det får bollen bara gå en annan väg) Uppställda i cirkel. Kastar underarmskast till "gubbe 2" till höger. etc.

Inlärningsmoment:

Grepp, utgångsställning. uppfattning

Variationer:

1. använd 2 bollar
2. använd 2 bollar. en kastas och en passas men med fötterna
3. använd 3 bollar, 2 kastas och en passas med fötterna
4. sitta ned 1 eller 2 bollar, kasta med två händer över huvudet i samma turordning.
5. Byt håll, riktning

Målvaktens teknik

Rörelseteknik

Mv. sidledsförflyttning

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

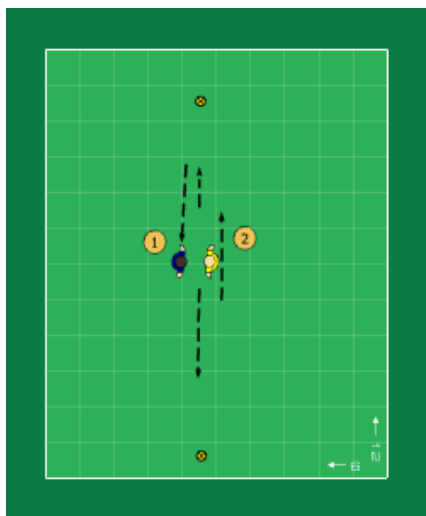
3 mv. 4 koner

Inlärningsmoment:

- 1 gör en sidledsförflyttning mot kona B.
- 2 skjuter mot 1 som fångar den.
- 2 joggar till A.
- 3 gör en sidledsförflyttning till D.
- 1 skjuter mot 3 och joggar sedan till C. etc.

Variationer:

byt riktning



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

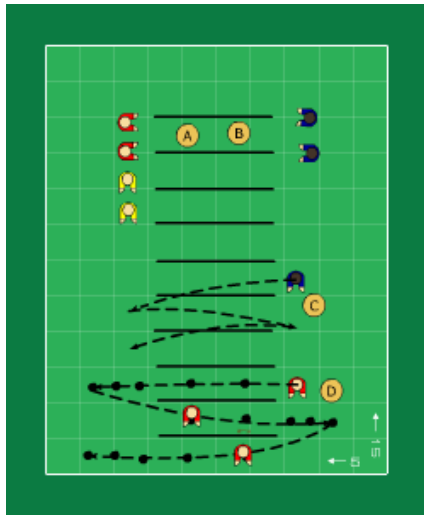
Fitness träning

Andra

Koordinationsstege

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min



Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Låga och höga snabba knälyft:

1. Hög frekvens
2. Pendla med armarna

Skridskohopp:

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

Koordinerande isättningar:

6. Snabba lätta fötter
7. Rytmska 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.

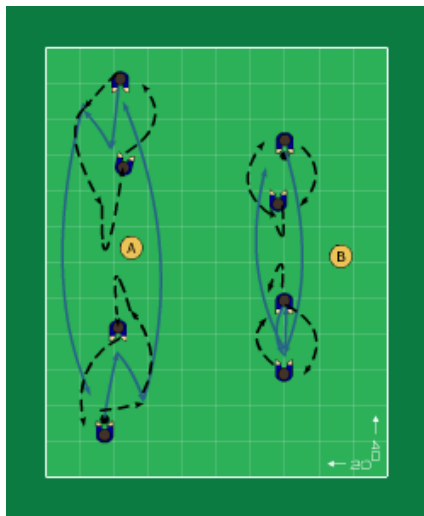
Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (diagonalt över stegen)

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.

HUVUDDDEL

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Teknik

Passningar

Passningar 4 och 4 - Halvvrist och Chip "Eggen"

(Endast för utespelare)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Halvvrist:

1. Träffa bollen mellan fotens insida och ovansida.
2. Ha vristen halvt utsträckt (tårna pekar åt sidan) och stabil i tillslagsögonblicket
3. "Hugg" ner mot bollen i pendelrörelsen, ger bollen lite backspinn
4. Låt gärna bollen rulla lite i sidled innan tillslaget
5. Placera stödbenen lite längre ifrån
6. Böj på stödbenen
7. Halvvristen används för halvlånga lite hårdare passningar efter marken (svävande) eller i luften (t.ex. uppspel eller spelvändningar).

Chip:

8. Träffa bollen mellan fotens ovansida.
9. Ha foten i 90 graders vinkel (tårna pekar rakt fram och lite uppåt), spänd och stabil i tillslagsögonblicket
10. "Hugg" aningen ner mot bollen i pendelrörelsen, ger bollen lite backspinn
11. Placera stödbenen nära bollen
12. Chipen används för höga ganska korta passningar (t.ex. uppspel eller inspel bakom motståndarens backlinje)

Organisation - Anvisning:

Passningar 4 och 4.

Uppspel i luften från back till fw med halvvrist och chip. Tillbakaspel till mötande mf, tillbakaspel snett tillbaka till back.

Byt plats 2 och 2 efter varje passning.

Avstånd 20-40 m.

Se variationer nedan.

Inlärningsmoment:

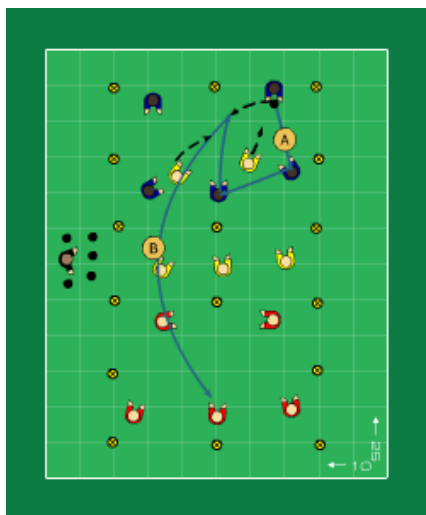
Passningar med halvvrist och chip.

Variationer:

Moment 1(A): Halvvrist i luften hö och vå fot (Avstånd 30-40 m)

Moment 2(B): Chip m hö och vå fot (Avstånd 20-25 m)

Teknik



Passningar Pressningskvadrat - Chip

(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

Placeras t.ex. vid hörnflaggan eller vid planens mitt.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Speluppbyggnad:

1. Sträva att hitta ett tillbakaspel som man kan chipa över (eller halvvrist) med ett tillslag.

Tillslag:

2. Det är lättare att chipa när bollen rullar rakt emot.

Övrigt:

3. Bra mottagning och snabbt ner med bollen på marken.
4. Rörelse, spelbarhet och en bra kommunikation.

Organisation - Anvisning:

12-15 spelare i 3 lag. 3 kvadrater/zoner med ett lag i varje.

Jagande spelare från mittzonen löper in i bollkvadraten och försöker ta bollen.

A. Laget i bollkvadraten passar bollen minst 3 gånger i mellan sig och

B. spelar därefter över den till den 3:e kvadraten (gärna med halvvrist eller chip). Övriga spelare i mittzonen försöker bryta.

Nya spelare löper in i den nya bollkvadraten. Vid brytning byter försvarande och anfallande lag plats.

Vi brytning startar alltid spelet från mitten (coachen servar). Coachen bör styra (prata) i övningen.

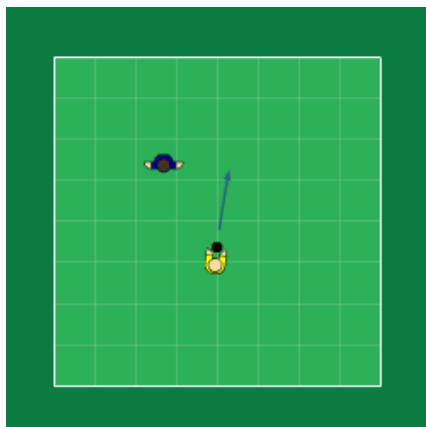
Inlärningsmoment:

Passningsspel och passning med halvvrist eller chip.

Variationer:

Variera med när jagande spelaren för löpa in i bollkvadraten (direkt eller efter 1:a tillslaget). Brytning i mittzon krävs för chip. Vid ett spel efter marken kan det vara förbjudet att bryta i mittzon.

Variera antalet tillslag efter hur duktiga anfallande lag är. Eftersom det är chip vi tränar vill vi lyckas med detta ofta (=många tillslag).



Målvaktens teknik

Fallteknik

Mv. Fallteknik

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Sträva alltid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt. Landa på mjukdelar vik in armbågen,,

Organisation - Anvisning:

mv. jobbar 2 o 2

Inlärningsmoment:

Träna fallteknik genom att 1 mv. kastar bollar på den andra.

Poängtera vikten av ordentliga kast.

Kasta c.a 8 ggr åt varje håll innan man byter. För att moment läres in med upprepningar.

Variationer:

Låt dom börja med bollen i händerna ovanför huvudet, sitta på huk/knästående och falla mot marken.

Man kan skjuta en lättare markboll, som dom får slänga sig på

Målvaktens spel

Agerande vid skott

Mv. Skott - Retur i vinkel

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

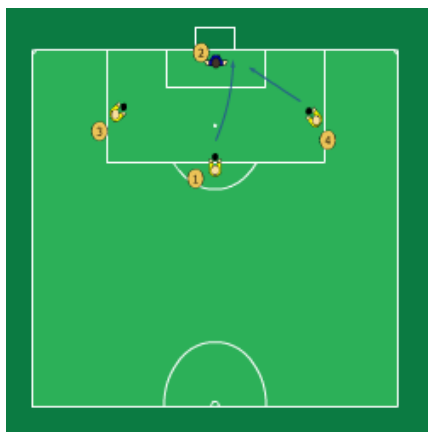
Organisation - Anvisning:

4 mv. 1 skjuter ett markskott mot mv 2 antingen på hö el. vä sida, så mv2 får slänga sig.

Därefter skjuter 3 el 4. beroende på åt vilket håll det första skottet gick. Ex. 1 skjuter åt hö. mv. räddar, snabbt upp och nytt skott från 4. 6- 8 ggr. Byt mv.

Inlärningsmoment:

Kom i position - Utgångsställning

**AVSLUTNING**

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

**Anfallsspel****Passningsspel****Stort spel - Halvvrisk och Chip**

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Visa på när i spelet som man lämpligen använder chip och halvvrisk. Frys och beröm situationer där detta utnyttjas på rätt sätt!

Chip (A):

1. Sök djupledspassningar/chipar från mf ner bakom backlinjen antingen i mitten på fw eller på kanterna via ymf.
2. Uppmana fw att löpa i båge.

Spelvändning:

3. Spelvändning med halvvrisk från back eller mf på korridorsspelare (B) efter marken eller framför i djupled på ytan (C) i luften.

Organisation - Anvisning:

Spel 8 mot 8 på en hel planhalva med chipzoner och inläggskorridorer. 2 spelare i varje korridor.

Bollen måste komma in i chipzonen innan spelarna och via en chip i luften.

Utspel i korridorerna måste ske via en spelvändning med halvvrisk.

Period 1: Mål endast via chip in i chipzonen eller via spelvändning och inlägg.

Period 2: Fritt spel.

Inlärningsmoment:

Passningsspel med halvvrisk och chip.

Variationer:

Begränsa ev. till 3 tillslag. Tag bort zoner och korridorer.

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

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Utanför planen

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