

**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 - Inlägg
Lag/träningsgrupper	F14, P14
Titel	Anfallsspel: Anfallsvapen - Inlägg; Mv: Grepp - Upphoppsteknik

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
 Syfte: Anfallsspel: Anfallsvapen - Inlägg
 Mv syfte: Grepp - Upphoppsteknik

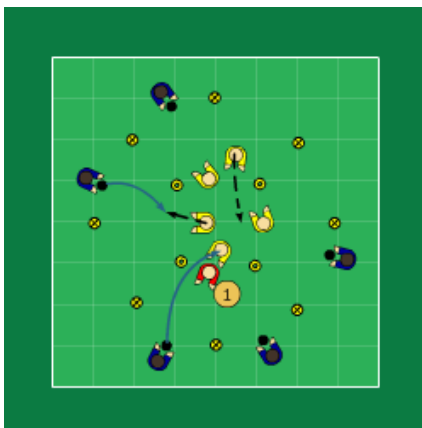
Inledning: Upprop och indelning av grupper sker 10 min innan träningstid och utanför plan.
 Avslutning: I samband med nedvarvning så utvärderas träningen i 10 min. Ställ 2 frågor till spelarna:

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****Nickar****Teknikcirkel - Inriktning nick och volley**

(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?
 (instruktioner)

Volley:

1. Titta på bollen
2. Ren bollträff.
3. Använd alltid båda fötterna.
4. V-löpning med tempoväxling från kvadrat och ut.

Nick:

5. Titta på bollen.
6. Händerna i huvudhöjd ("bryt en pinne").
7. Timing i upphopp. Nå bollen alldeles efter du nått din högsta punkt och är på väg ner.
8. Upphopp först, fäll överkropp (bocca) efter det
9. Träffa bollen med pannan
10. Snärta med nacken

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 (underarmskast eller inkast) till mötande spelare i cirkeln. Ca 1-1,5 min arbete därefter byte. Totalt ca 20 min.

Inlärningsmoment:

Tillslag med nick och volley.

Variationer:

Moment 1: Kast - Helvolley bredsida 1 tillslag.

Moment 2: Kast - Helvolley vrist 1 tillslag.

Moment 3: Kast - Helvolley vrist 1 tillslag med fäld överkropp.

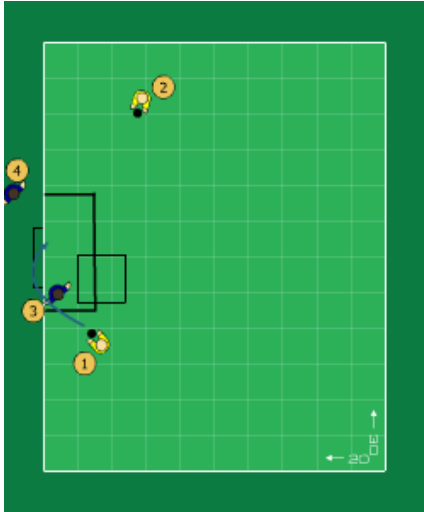
Moment 4: Kast - Nick med fötterna på marken

Moment 5: Kast - Nick, upphopp m båda benen (jämnfota stillastående) Moment

6: Kast - Nick, upphopp m ett ben

Moment 7: Kast - Nickduell

Variera moment 5 och 6 med försvarare (spelare 1) istället för koner.



(instruktioner)

använd knät närmast motståndaren för att skydda dig, kom snabbt in i bollbanan så du kan jobba fram mot bollen

Organisation - Anvisning:

1 kastar en hög boll mot bortre delen av målet. 3 backar och fångar bollen. Direkt kastar 2 mot bortre ytan. 1 ställer om rör sig mot bakre ytan och greppar bollen. Lugnt tillbaka till utgångsläget, ny omgång. 5 ggr. mv. byte.

Inlärningsmoment:

Upphoppsteknik mot bakre ytan

Variationer:

Byt målvaktspår och kastare

Fitness träning

Andra

Balans och koordination

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Använd "Trampa tårna". 2 och 2, hålla i varandra händer och försök trampa kompisen på fötterna.

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. Fotbollssworkout (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



Anfallsspel

Inlägg med avslutningar

Inlägg avslut

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Kräver yta som storleken av ett straffområde. Kör med mål på mittlinjen. 1 grupp kör denna övning medans 2:a gruppen kör den andra inläggsövningen.

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Inläggare:

1. Ta med bollen och slå inlägget i fart
2. Titta upp innan inlägget (leta fw)
3. Titta på bollen vid tillsaget
4. Timing (lura ej fw)

Avslutare:

5. V-löpning diagonalt mot bollen
6. Titta på bollen vid tillslaget
7. Styr in bollen (ta i lagom hårt).
- 8 Avsluta med huvud, fot eller annan lämplig kroppdel på ett tillslag

Organisation - Anvisning:

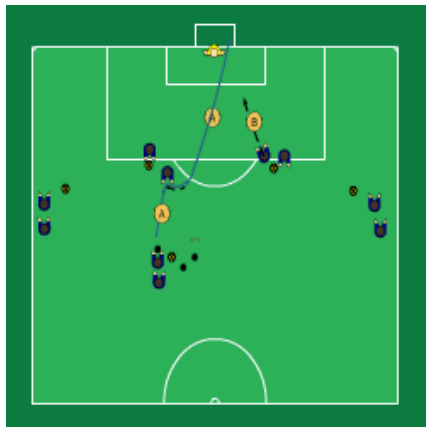
4 grupper. 2 spelare/försök. Inlägg från varannan sida mot straffpunkten. Avslutare går på retur, hämtar boll och blir inläggare nästa gång. Byt sida efter en stund.

Inlärningsmoment:

Inlägg och avslut

Variationer:

Variera inlägg: Tidiga inlägg, sena inlägg, snett inåt bakåt, på marken eller i luften. Avsluta med alla kroppsdelar.

**Anfallsspel****Inlägg med avslutningar****Hattrick inlägg**

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Kräver 2/3-dels planhalva. Anfall mot kortlinjen (ordinarie straffområde).

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Forward:

1. Positioner vid inlägg 2 spelare: 1:a resp 2: stolpen
2. Fw korslöp/V-löp
3. Titta på bollen
4. Styr bollen (ta i lagom mycket) Inläggare:
5. Ta med bollen med fart
6. Timing (lura inte fw)
7. Lågt inlägg mot 1:a stolpen
8. Högt inlägg mot 2:a stolpen

Organisation - Anvisning:

5 grupper med 2 spelare i varje + mv. 3 st avslut/anfall (Del 1-3/anfall).

Del 1: (Figur 1)

- A. Uppspel från mf till fw som vänder och skjuter,
- B. 2:a fw går på retur

Del 2: (Figur 2)

- C. Fw löper ur straffområdet igen och mottager ytterligare ett uppspel
- D. tillbakaspel till mf som vänder ut mot en av kanterna
- E. Ymf driv ner på kant och slår inlägg mot
- F. v-löpande fw, en på 1:a stolpen och en på 2:a stolpen. Bortre ymf fyller på.

Del 3: (Figur 3)

- G. fw och ymf löper ur straffområde igen. Fw mottager ytterligare ett uppspel från mf
- H. Mottagning och utlägg på ymf på den andra kanten
- I. Ymf driv ner på kant och slår inlägg mot
- J. V-löpande fw, en på 1:a stolpen och en på 2:a stolpen

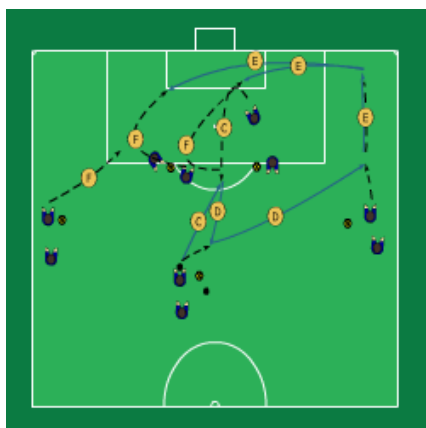
Efter slutförd runda roterar spelarna 1 steg medurs.

Inlärningsmoment:

Inlägg och avslut.

Variationer:

Variera inlägg: Tidiga inlägg, sena inlägg, snett inåt bakåt

**AVSLUTNING**

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Anfallsspel**Inlägg med avslutningar**



Inläggsspel med korridorer

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)

Avslutare:

1. Positioner vid inlägg: 1:a stolpen, 2:a stolpen, straffpunkten och andra våg.
2. Kom med fart mot bollen (tempoväxla)
3. Titta på bollen.
3. Vid låga inlägg och mot 1:a stolpen avsluta direkt på ett tillslag. Styr bollen (ta i lagom hårt)
4. Vid höga inlägg mot bortre stolpen använda upphopp med ett ben och nicka ner bollen (gärna snett bakåt)

Försvarsnick:

5. Försök att nicka bollen snett upp i planen och ut mot kanterna. Vid låga inlägg och mot 1:a stolpen så blir det naturligt mot den sidan inlägget kom ifrån. Vid höga inlägg mot bortre så blir det gärna mot andra sidan (förlängning).

6. Hoppa först för att åtminstone "nolla" nickduellen.

Inläggare: Välj bland tidiga inlägg, sena inlägg eller snett inåt bakåt. Inlägg efter marken eller i luften.

Allmänt: Använd spelvändning för att komma till inlägg. Utspel skall ske framför inläggare.

Organisation - Anvisning:

Planstorlek: 1 planhalva. Spela 6/8 mot 6/8 + 2 mv + 2-4 inläggsspelare.
Endast inläggare i kantonerna. Byt korridorspelare efter hand.

Inlärningsmoment:

Inläggsspel med korridorer.

Variationer:

Börja med att endast tillåta mål via inlägg från kantonerna. Variera med inget till aktivt försvarsspel i kantonerna. Övergå till fritt spel och att låta spelare löpa ut i zonen för inlägg.

Om man vill träna och fokusera på nickmomentet kan man starta övningen med ett långt uppspel eller utkast i luften där fw och back inleder med en nickduell.

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:			
Talangtranare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	