



Träningsprogram

Gjord av	GFF Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 95 minuter Målvakter 95 minuter
Datum	2009-06-01
Tid	00:00
Plats	Försvarsspel - Markering
Lag/träningsgrupper	F13, P13

Öppna kommentarer

Talangträning Spelarlyftet
 Syfte: Försvarsspel: Markering
 Mv syfte: Grepp Höga bollar - Upphoppsteknik

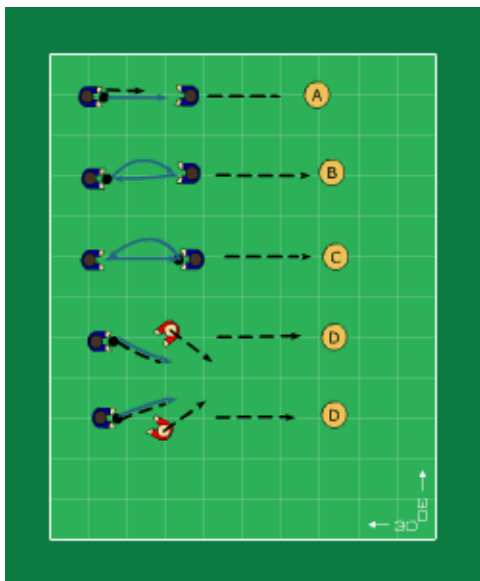
Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

Spelarna skall efter träningen kunna begreppen:
 MARKERING=Markering innebär att man har uppsikt på och bevakar (ansvarar för) en icke bollförande motståndare. Markering sker i regel på försvarssida.
 MARKERINGSAVSTÅND=Avstånd till spelaren du markerar (närmarkering, avståndsmarkering). Beror på var bollen är.
 MARKERINGMETODER: Man-man markering, kombinationsmarkering och zonmarkering.
 SORTERA=Markera "rätt" (var sin) spelare utifrån en helhet och vald arbetsmetod i försvar.

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

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min



Teknik

Spelarlyftet; 2 och 2 tvärs plan - Bollteknik och styrning
 (Endast för utespelare)

Tid 25 min

Kommentar:

Prioritera styrning (Del D)!
 Två 16-grupper.

Organisation:

Gruppera 2 och 2. Jobba fram och tillbaka från långlinjen till halva plan. Diverse tekniska moment samt fotställning (styrning) under rörelse. Byt uppgifter på hemvägen.

Inläring:

Allmänt (Del A-C):
 1. Rytmisk och avslappnad i kroppen
 2. Jobba "uppe på tårna"
 3. Titta på bollen

Styrning (Del D):

4. Sidställd fotställning (ca 45 grader från bollföraren) och håll ut något i sidled från bollhållaren
 5. Blicken på motståndare och boll (extra viktigt när du växlar

håll)

6. Styr- och pressavstånd (tillräckligt nära för att hota och begränsa anfallarens alternativ men inte för nära då du kan bli förbisprungen).

Variationer:

Del A: Passning och Mottagning.

Moment 1,2: Passning med breddsidan, mottagning med fotsulan resp insidan (hö och vä).

Moment 3: Passning med breddsidan, tillbakaspel med insidan (hö och vä).

Del B: Kast och tillbakaspel under bakåtrörelse.

Moment 4,5: Volley breddside och vrist (hö och vä).

Moment 6: Nick med upphopp.

Del C: Kast och tillbakaspel under framåtrörelse.

Moment 7, 8: Volley breddside och vrist (hö och vä).

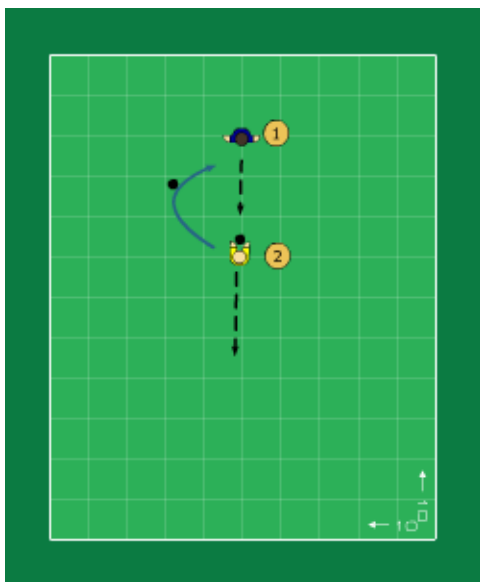
Moment 9,10: Mottagning lår och bröst med valfritt tillbakaspel (hö+vä).

Moment 11, 12: Nick med markkontakt resp upphopp (ett ben).

Del D: Drivning från sida till sida med sidställd fotställning (styrning).

Moment 12,13: Driv med bara hö resp vä fot.

Moment 14,15: Driv med bara insidan resp utsidan.



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Grepp - höga bollar

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

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.

Inläring:

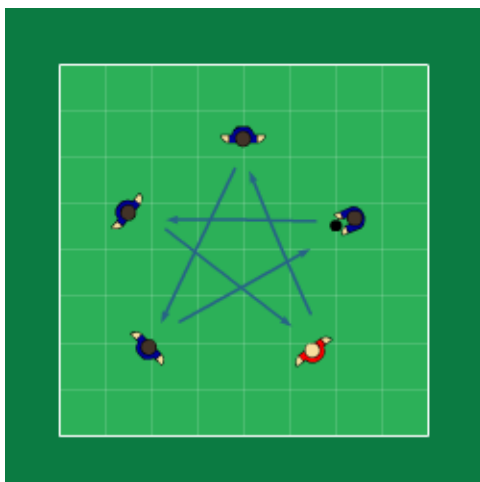
Upphoppsteknik

Variationer:

Börja gärna med några bollar på fötterna, breddside - 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

Spelarlyftet; Mv. Grepp - Pentagon

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

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.

Inläring:

Grepp, utgångställning. uppfattning

Variationer:

1. använd 2 bollar

2. använd 2 bollar. en kastas och en passas men med fötterna

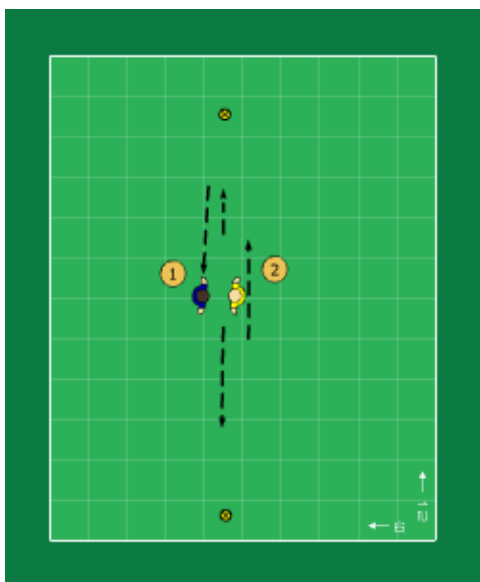
3. använd 3 bollar, 2 kastas och en passas med fötterna

4. sitta ned 1 eller 2 bollar, kasta med två händer över huvudet i samma turordning.

5. Byt håll, riktning

Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Spegeln



(Endast för målvakter)

Tid 5 min

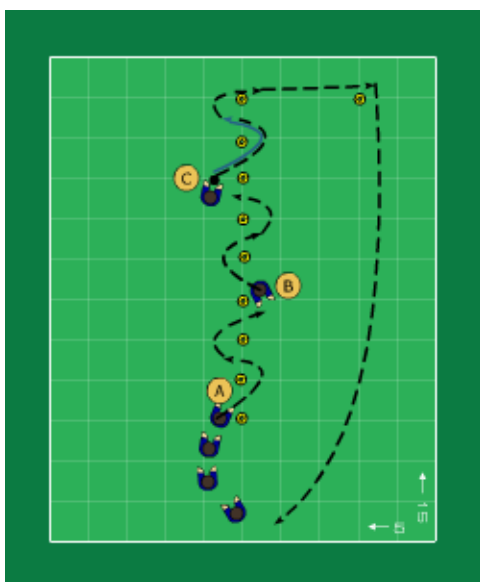
Organisation:

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

Inläring:

Den som följer tittar på fötterna

Variationer:



Fysisk träning

Spelarlyftet; Slalom mellan pinnar

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Sätt käpparna utanför planen!

Organisation:

8-16 spelare. Balans och koordinationsträning med 10 st pinnar
(käppar). Slalom med och utan boll med avslutande ryck.
Avståndet mellan pinnarna i framåtlöpningar bör vara ca 1 m. För
bakåtlöpningar ca 2m. I vissa fall kan du sätta pinnarna i två rader
för att öka arbetet i sidled och med riktningförändring.
Om möjligt, tävla i stafettform.

Inläring:

Allmänt:

1. Hitta en bra rytm i löpningen
2. Hitta en bra linje i löpningen
3. Avslappnad i rätt muskler

Variationer:

Del A:

Moment 1: Slalomlöpning med rytmisk stegsättning med "små"
sidledshopp (3 fotisättningar i ytterläge). Avsluta med ryck.

Moment 2: Slalomlöpning utan mellansteg. Avsluta med ryck.

Del B:

Moment 3: Bakåtlöpning slalom med sidställd fotställning och
rytmisk stegsättning med "små" sidledshopp (3 fotisättningar i
ytterläge). Jfr styrning. Avsluta med ryck.

Del C:

Moment 4: Slalomlöpning med boll, bara hö fot (insidan och
utsida).

Moment 5: Slalomlöpning med boll, bara vä fot (insida och utsida).

Moment 6: Slalomlöpning med boll, med bara insidan (med eller
utan helvarv runt pinnarna).

Moment 7: Slalomlöpning med boll, med bara utsidan (med eller
utan helvarv runt pinnarna).

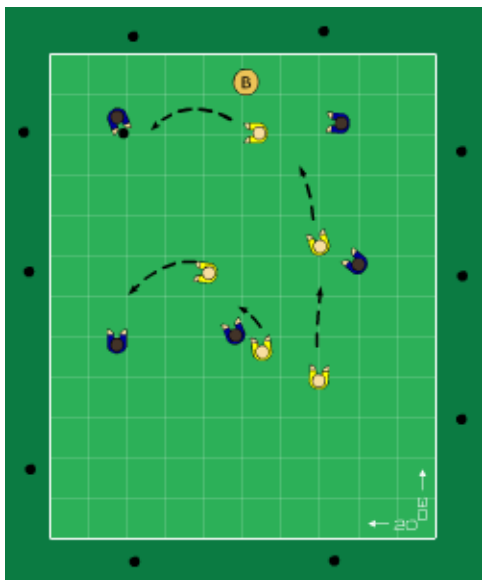
Moment 8: Slalomlöpning med boll med bara fotsulan.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min

Försvarsspel

Spelarlyftet; Passningsräkning - Markering



(Endast för utespelare)

Tid 20 min

Kommentar:

OBS! FÖRSVARSSPEL! Två st 8-grupper. Kör parallellt med stort spel.

Organisation:

Passningsräkning 5 mot 5. Träna markering med man-man markering samt "fri markering" - sortera.
Rektangulär yta 30*20m utan mål.
Många bollar vid planen. Inspark när bollen går död.

Inläring:

Instruera samt prata om för- och nackdelar med de olika sätten att markera.

Man-Man markering (Markera samma spelare hela tiden):

1. Vid bollförlust, leta upp "din spelare" och markera

2. Välj rätt markeringsavstånd

+: Enkel ansvarsfördelning

-: Mycket onödigt löpande

"Fri markering" - Sortera (Markera "rätt" spelare i ett helhetsperspektiv)

3. Vid bollförlust, leta upp "rätt spelare" och markera

4. Vad som är "rätt spelare" att markera är en sammanvägning av följande parametrar:

4.1: Ofta är det den närmaste spelaren

4.2: Den spelare som ger laget den kortaste tiden tillsammans att markera alla motståndare som behöver markeras.

4.3: Den spelare som har den farligaste positionen

5. Det är en fördel att hela tiden ha en överblick/samlad bild av var motståndarna befinner sig för att snabbt kunna fatta beslut om vem du skall markera.

+: Snabbare att komma i markering för helheten

-: Svårare att veta vem man skall markera.

Frys och visa på bra markeringslösningar!

Variationer:

Moment 1: Man-Man markering, 2*3 min, byt spelare att markera efter varje gång

Moment 2: "Fri" markering - Sortera, 2*3 min

Försvårsspel

Spelarlyftet; Smålagsspel - Zonmarkering

(Endast för utespelare)

Tid 10 min

Kommentar:

Två st 8-grupper. Kör parallellt med stort spel.

Organisation:

Spela 4 mot 4 med 6 mål. Bredd 30 * längd 20m.

Träna försvårsspel med zonmarkering, dvs "plocka upp" markering i din zon.

Spela 3-4 min matcher.

Inläring:

Zonmarkering:

1. Spelare 1 pressar bollföraren.

2. Spelare 2 markerar spelaren i sin zon samtidigt som han ger understöd till spelare 1 och täcker ytan bakom sig.

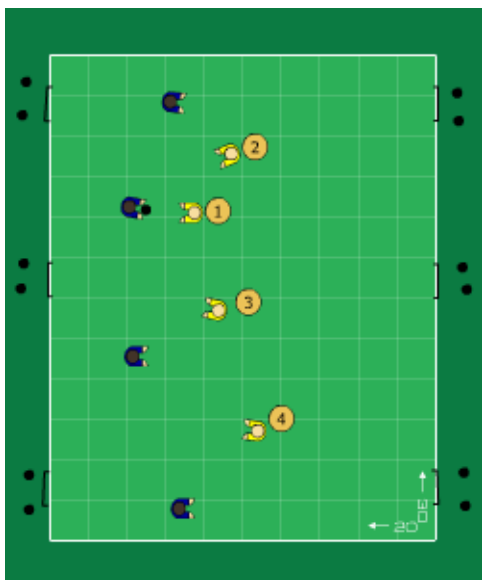
3. Spelare 3 markerar spelaren i sin zon samtidigt som täcker ytan runt sig.

4. Spelare 4 markerar spelaren i sin zon (avståndsmarkering) samtidigt som täcker ytan runt sig och bortanför sig.

5. Om anfallande spelare byter plats byter försvarare markeringsuppgift och ligger kvar i sin zon.

6. Markeringsavstånd (Närmarkering, Avståndsmarkering)

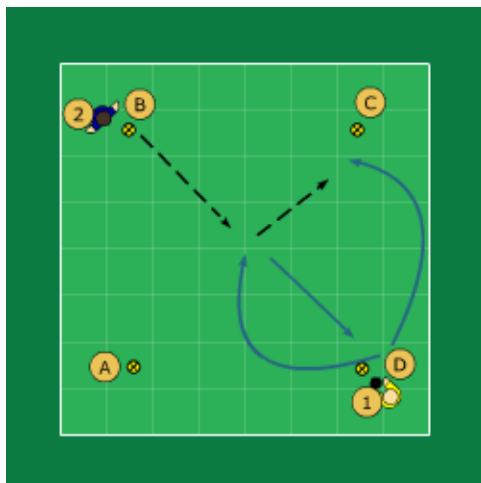
Frys och visa på bra markeringslösningar samt ge spelarna



begreppen press, understöd, täckning, markering, zonmarkering och markeringsavstånd.

Variationer:

Variera med att spela med kombinationsmarkering.



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Höga bollar - 3 punkter

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation:

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. Byt uppgift mv 2 kastar 4 gånger mot mv 1.

Inläring:

Upphoppsteknik mot olika ytor

Variationer:

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



Målvaktens teknik

Spelarlyftet; Mv. Grepp höga bollar 3

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

Organisation:

4 målvakter, 1 mål

Inläring:

2 kastar en hög boll mot 1. 1 rör sig mot bollen, hoppar upp o fångar den. 1 returnerar bollen till 2. 2 kastar en hög boll över och förbi 1 mot vänstra stolpen. 1 rör sig bakåt och fångar bollen. 1 returnerar bollen till 2. 3 kastar en hög boll mot bortre stolpen lite längre ut. 1 rör sig mot bollen, hoppar upp och fångar den. därefter byte av målvakt

Variationer:

upprepa 5 gånger, därefter byter ni mv.par

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 35 min / Målvakter: 35 min



Försvvarsspel

Spelarlyftet; Stort spel - Markering

(För utespelare och målvakter)

Tid 30 min

Kommentar:

En 16-grupp. Kör parallellt med de andra markeringsövningarna.

Organisation:

Spela 8 mot 8 (3-3-2) med stora mål och målvakt på en planhalva. Dra in sidlinjerna med 5m. Grov offside gäller! Träna olika sätt att markera: Man-Man- m libero, zon- eller kombinationsmarkering.

Inläring:

Man-man markering:
1. Backlinjen består av libero (spelare 1) samt två markerande (spelare 2 och 3) som följer sina fw vart dom än går.
2. Mf och fw följer och markerar "sina" spelare och det uppstår många 1 mot 1 situationer.

Zonmarkering:

3. Backlinjen är "rak" och man markerar spelare i sin zon (spelare 4,5 och 6). Spelare som inte markerar täcker. Överlämning av fw som byter zon (följ ej med).

4. Mf och fw markerar också i sin zon. Överflyttning mot bollsidan samt centrering ger avståndsmarkering långt bort från bollen.

Kombinationsmarkering:

5. Valfri backlinje där det bästa från man-man och zonmarkering kombineras. T.ex. Så lämnar man över markering i "lugna" lägen.

6. Sortering viktig, dvs att man markerar rätt spelare.

Frys och visa på bra markeringslösningar utifrån de olika markeringsprinciperna samt ge spelarna begreppen press, understöd, täckning, markering och markeringsavstånd.

Variationer:

Del A: Man-Man markering med libero.

Del B: Zonmarkering med rak backlinje

Del C: Kombinationsmarkering

Fysisk träning**Spelarlyftet; Nedvarning med stretching**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min

Kommentar:

Utanför planen!

Kontrollera att spelarna kan försvarsbegreppen enl ovan!

Organisation:

Nedjogging följt av individuell stretching:

1. Vader inre
2. Vader yttre
3. Framsida låår
4. Baksida låår
5. Ljumskar
6. Höftböjare
7. Sättesmuskel
8. Ryggen

Genomföres utanför plan.

Inläring:

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.

Variationer:

Stretching kan kombineras med belastning av muskeln. Spänn muskeln i 10 sek i ytterläge, skaka loss, stretcha i ca 20-30 sek i ytterläget. Vid upprepnig bör du komma längre ut.

Deltagare

Senast ändrad: never

Name	Deltagande *	
	Innan	Efter
Spelare:		
Spelarlyftet, Spelare/Ledare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALT	1	0
Tränare:		
Spelarlyftet, GFF	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spelarlyftet, Zonutvecklare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*) X betyder "Ja, skall delta" (innan träningen) och "Deltagit" (efter träningen).