



### Träningsprogram

<b>Gjord av</b>	GFF Spelarlyftet
<b>Total tid</b>	Spelare: 100 minuter Målvakter 100 minuter
<b>Datum</b>	2009-03-01
<b>Tid</b>	13:00
<b>Plats</b>	Heden/Kviberg
<b>Lag/träningsgrupper</b>	F15-16, P15

### Öppna kommentarer

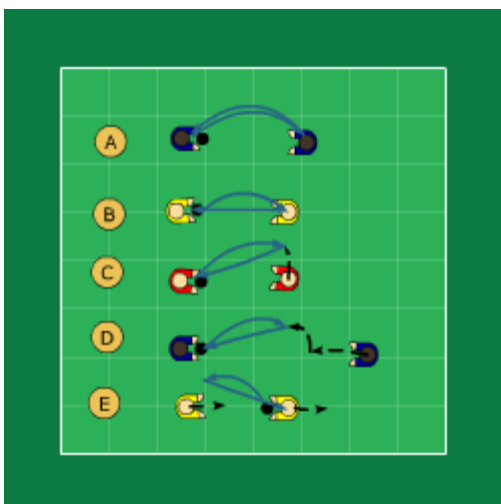
Talangträning Spelarlyftet  
 Syfte: Teknik: Nick fortsättning (upphopp)  
 Mv Syfte: Sidledsförflyttning, Fallteknik höga bollar

### Dolda kommentarer (kan bara läsas av tränarna i laget)

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

#### Spelarlyftet; Nick - 2 och 2

(Endast för utespelare)

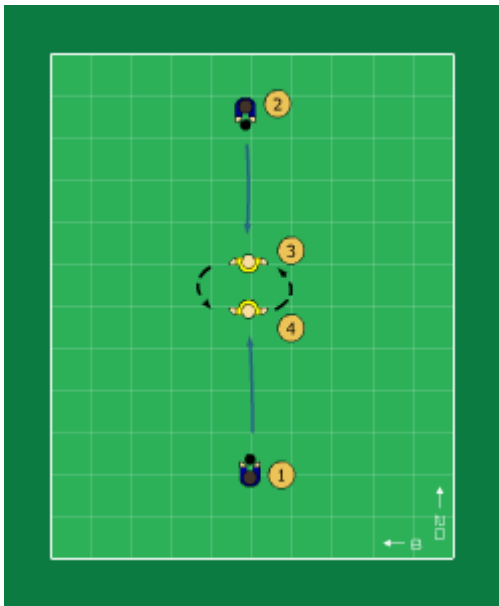
**Tid** 25 min

**Organisation:** Nick 2 och 2. En boll/par.

**Inläring:** Instruktioner nick. Allmänt (med markkontakt): 1. Upp med blicken innan för att veta vart du skall nicka 2. Titta på bollen 3. Träffa med pannan 4. Håll händerna högt och för dom bakåt vid tillslaget - "bryt en pinne" 5. För överkroppen framåt och snärta med nacken i samband med tillslaget. Allmänt (vid upphopp): 6. Den som hoppar först i en nickduell kommer ofta högst då motståndarens uppåtkraft trycker dig uppåt. 7. Nick med upphopp skall vara en tvådelad rörelse (först upphopp och sedan fällning av överkroppen). Gör dessa sekventiellt. Upphopp - Jämfota: 8. Används utan ansats 9. Böj på knäna och fört armarna bakåt innan upphoppet 10. Vid upphoppet sträck på benen och för armarna uppåt 11. Efter upphoppet gäller samma instruktioner som med markkontakt Upphopp - Ett ben: 12. Används med ansats 13. Samma teknik som en höjdhoppare 14. Vid upphoppet förs ett knä och för armarna uppåt 15. Efter upphoppet gäller samma instruktioner som med markkontakt 16. Denna teknik ger högst upphopp

**Variationer:** Moment 1(A): Håll bollen i luften genom att nicka

tillvarandra. Moment 2(B): Kast och nick med markkontakt  
 Moment 3(C): Kast och nick med jämfota upphopp  
 Moment 4(D): Kast och nick med upphopp på en fot  
 Moment 5(E): Kast och nick under rörelse framåt och bakåt enligt B-D. Kasta underarmskast (lättare) eller inkast (svårare).



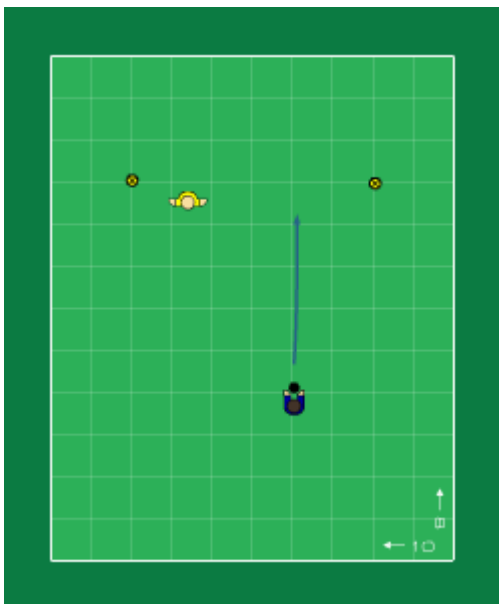
**Målvaktens teknik**  
**Spelarlyftet; Mv. Grepp - Platsbyte**  
 (Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation:** 4 mv. A. mv 1 o 2, var sin boll, kastar på 3 resp. 4 samtidigt. B. 3 o 4 greppar och kastar tillbaka bollen C. 3 o 4 byter plats

**Inläarning:** 1. Komma till rätt utgångsställning

**Variationer:** Mv.tr. Ställer lite i vägen för mv. 3 o 4.



**Målvaktens teknik**  
**Spelarlyftet; Mv. Fallteknik - Bollar i luften**  
 (Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:** 2 o 2

**Inläarning:** mv.1 kastar en boll på i luften vid sidan av mv. 2. Mv 2 slänger sig ned och greppar bollen. Var noga med kastets kvalité

**Variationer:** Kasta 6 -8 gånger åt samma håll innan man byter sida och målvakt

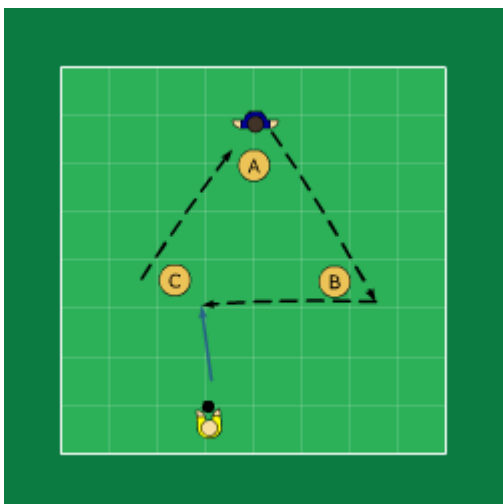
**Målvaktens teknik**  
**Spelarlyftet; Mv. Fallteknik - bollar i luften, nära mv**  
 (Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation:** 3 koner uppställda i en triangel. c:a 3 m

**Inläarning:** Mv. rör sig runt konerna hela tiden med ansiktet framåt. starstar vid kona A. varje gång mv. är vid kona B kastar bollen mot kona C. målvakten kastar sig och greppar bollen. upp igen och fortsätter runt konerna. Hela tiden med ansiktet framåt

**Variationer:** 4-5 varv. byt riktning byt mv.



**Fysisk träning**  
**Spelarlyftet; Aktiv Dynamisk Rörelse**  
 (För utespelare och målvakter)

**Tid** 5 min

**Organisation:** 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 Träninglära av Paul Balsom sid 102.

**Inläring:** 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.

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

**HUVUDEL**

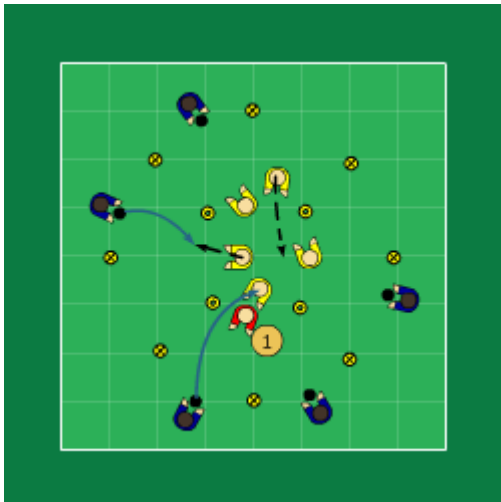
**Varaktighet: Spelare: 30 min / Målvakter: 30 min**

**Teknik**  
**Spelarlyftet; Teknikcirkel - Inriktning nick och volley**  
 (Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

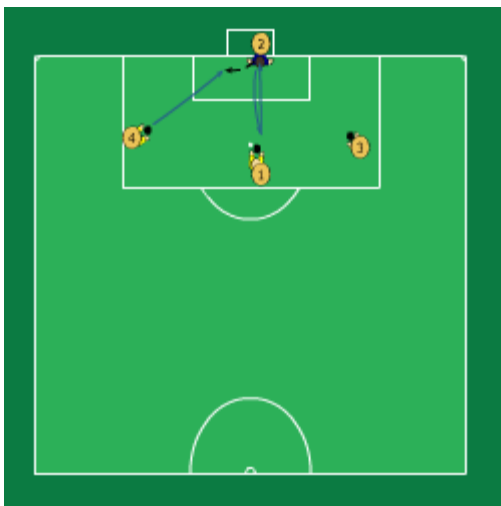
**Organisation:** Cirkel m ca 15 m diameter. Liten kvadrat i mitten. Del 1: Passningar 2 och 2 under rörelse i cirkeln - 5 min Del 2. Hälften av spelarna inne, hälften utanför m boll. Spelare utanför kastar (underarmskast eller inkast) till mötande spelare i cirkeln. Ca 1-1,5 min arbete därefter byte. Totalt ca 20 min.

**Inläring:** 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 (bocka) efter det 9. Träffa bollen med pannan 10. Snärta med



nacken

**Variationer:** Moment 1: Kast - Helvolley breddsida 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.



### Målvaktens teknik

#### Spelarlyftet; Mv. utgångsställning - uppfattning

(Endast för målvakter)

**Tid** 15 min

**Organisation:** mv 1 skjuter enkla skott på mv.2. 2 rullar tillbaka bollen så att 1 kan skjuta på ett tillslag. vid signal kommer skott från 3 eller 4. mvtr. ger signal och vem som skjuter

**Inlärnin:** Snabb förflyttning, viktigt att stå rätt när skott kommer. På rätt ställe och på rätt sätt. Skotten behöver inte vara för svårt. vi tränar mv. förmåga att komma rätt.

**Variationer:** Byt mv.



### Anfallsspel

#### Spelarlyftet; Avslut med nick

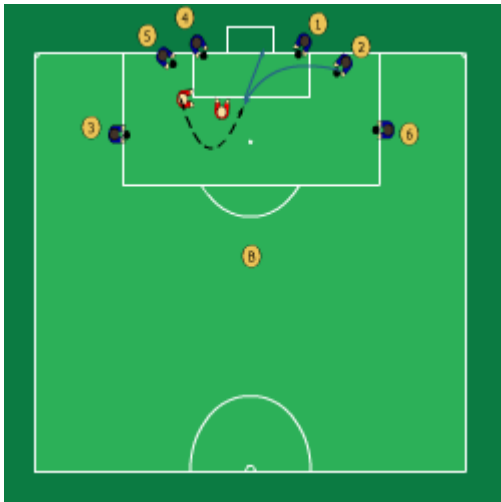
(För utespelare och målvakter)

**Tid** 15 min

**Organisation:** 8 spelare. 2 avslutare genomför 3 avslut var, totalt 6 st i ett försök. 6 st assisterande spelare med var sin boll. Efter 6 försök går turen vidare till 2 nya avslutare.

**Inlärnin:** Avslutare/nickare: 1. Tempoväxla och kom med fart mot bollen och snett mot målet 2. Titta upp innan och se var du har mål och medspelare 3. Använd upphopp med ett ben för att ta bollen så högt som möjligt 4. Timing. Hoppa tidigt så att du når bollen alldeles efter du nått dina högsta punkt. 5. Oftats är det svårt att nicka direkt i mål från en position bakom bortre stolpen. Välj förträdelsevis att nicka ner bollen snett bakåt i dessa fall. 9. Fullfölj på retur efter avslut och hämta sedan ny fart och position en bit ut i straffområdet

**Variationer:** Moment 1 (A): Spelare 1 kastar mot bortre stolpen där ena fw nickar snett bakåt till andra fw som avslutar med nick eller med annan kroppsdel. Moment 2 (B): Spelare 2 kastar bollen mot nernickaren som avslutar direkt mot mål. Moment 3 (C): Inlägg med foten som avslutas av valfri anfallare via företrädelse nick. Moment 4: Samma som 1. Moment 5: Samma som 2. Moment 6: Samma som 3. Kasta underarmskast (lättare) eller inkast (svårare). Öka svårighetsgraden genom att införa försvarare som försöker hindra avslut.

**AVSLUTNING****Varaktighet: Spelare: 40 min / Målvakter: 40 min****Anfallsspel****Spelarlyftet; Inläggsspel med korridorer**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 30 min**Organisation:** Planstorlek: 1 planhalva. Spela 6/8 mot 6/8 + 2 mv + 2-4 inläggsspelare. Endast inläggare i kantzoner. Byt korridorspelare efter hand.**Inläring:** 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 använd upphopp med ett ben och nicka ner bollen (gärna snett bakåt) Försvare: 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.

**Variationer:** Börja med att endast tillåta mål via inlägg från kantzonen. Variera med inget till aktivt försvarsspel i kantzonen. 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.

### Fysisk träning

#### Spelarlyftet; Nedvarning med stretching

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation:** Nedjogging följt av individuell stretching: 1. Vader inre 2. Vader yttre 3. Framsida lå 4. Baksida lå 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 upprepning bör du komma längre ut.

### Deltagare

Spelare:			Tränare:	
Name	N	M	Name	N
Talangtränare, Spelarlyftet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spelarlyftet, GFF	<input type="checkbox"/>
			Spelarlyftet, Zonutvecklare	<input type="checkbox"/>

N = Närvarande, M = Målvakt