



**Detta träningsprogram tillhör nivå 2 i utbildningsplan:
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

| | |
|-------------------------------|--|
| Rubrik på nivån | Fotbollsglädje, 5-manna 2-2, 8 Träningsprogram |
| Åldersgrupp | Nivå 1: 8 år |
| Gjord av | Spelarlyftet |
| Träningsprogram nummer | 2 av 8 |
| Total tid | Spelare: 90 min Målvakter: 90 min |

Titel på detta träningsprogram

Teknik: Passning - Inside/utsida

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Teknik: Passning - Inside/utsida
Mv syfte: Samma som utespelarna

Spelarna skall efter träningen veta hur man PASSAR bollen med fotens INSIDA och UTSIDA. För att kunna få igång ett bra passningsspel så är det viktigt att kunna PASSA. Ordningen att lära sig är alltså att först lära sig passa (rent tekniskt) och sedan försöka tillämpa det i ett passningsspel (anfallsspel).

Några saker att tänka kring god passningsteknik:

ALLMÄNT:

1. Innan passning titta upp för att se vart du skall passa bollen
2. Pendla bak med tillslagfoten
3. Foten på stödjebenet bör peka rakt fram och knät något böjt
4. Vid tillslagsögonblicket skall du titta på bollen
5. Pendla igenom efter tillslaget

Inside:

6. Vrid upp tårna, stabilisera med hälen ner och vristen låst
7. Träffa bollen mitt på foten (i hålfoten)

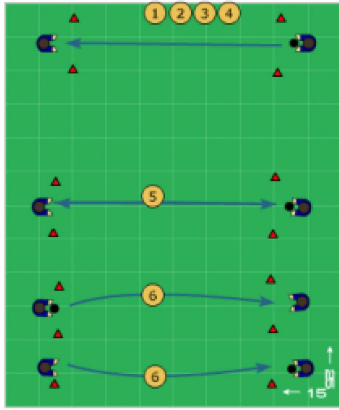
Utsida:

8. Tårna ner, hälen upp och foten viklad lite utåt
9. Träffa bollen lite framför mitten av foten

Förutsättningar: ca. 30 utespelare, 6 5-mannamål/plan. Grupper om 2, 5, eller 6 spelare.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min

**Teknik****Passningar****Passningar 2 och 2 - Inside/Utsida (Enkel)**

(För utspelare och målvakter)

Tid 15 min**Organisation - Anvisning:**

Passningar 2 och 2.

Del 1: Stillastående. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Del 2: Samma som ovan men mellan koner för ökad precision.

Inlärningsmoment:

Passningar med fotens in- och utsida.

Hur :

Allmänt:

1. Innan passning titta upp för att se vart du skall passa bollen
2. Pendla bak med tillslagfoten
3. Foten på sidspelet bör peka rakt fram och knät något böjt
4. Vid tillslagsögonblicket skall du titta på bollen
5. Pendla igenom efter tillslaget

Inside:

6. Vrid upp tårna, stabilisera med hälen ner och vristen låst
7. Träffa bollen mitt på foten (i hålfoten)

Utsida:

8. Tårna ner, hälen upp och foten viklad liett utåt
9. Träffa lite framför mitten av foten

Skruv:

10. Vill du skruva bollen så pendlar du tillslagsbenen inifrån och ut eller vice versa. Träffa på sidan av bollen.

Variationer:

Moment 1: Passning m hö insida

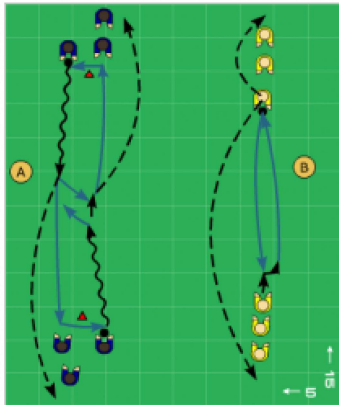
Moment 2: Passning m vä insida

Moment 3: Passning m hö utsida

Moment 4: Passning m vä utsida

Moment 5: Direktpassningar Inside (bredsida) - varannan fot. Börja löst och med kort avstånd. Öka hårdhet och avstånd efter hand.

Moment 6: Prova att skruva bollen med in och utsidan med båda fötterna.

**Teknik****Passningar****Kolonövning - Passning**

(För utspelare och målvakter)

Tid 10 min**Kommentar:**

Endast del B.

Organisation - Anvisning:

4-8 spelare i 2 två led. Avstånd 5-15 m.

Del A: 1 boll/led. Driv, byt boll, passa och medtagning (runt kona)

Del B: 1 boll. Mottagning och passning. Löp till andra ledet eller backa ner i eget.

Se variationer nedan.

Hur :

Blicken:

1. Vid mottagning titta ner på bollen
2. Gör mottagning på ett sådant sätt att du kan passa bollen på önskat sätt
3. Innan passning titta upp för att se vart du skall passa bollen
4. Vid tillslagsögonblicket skall du titta på bollen
5. Tempoväxla efter passning

Variationer:

Del A:

Moment 1: Driv, mottagning, passning och medtagning medurs

Moment 2: Driv, mottagning, passning och medtagning medurs

Moment 3: Driv, passa (1 tillslag) och medtagning medurs

Moment 4: Driv, passa (1 tillslag) och medtagning medurs

Del B:

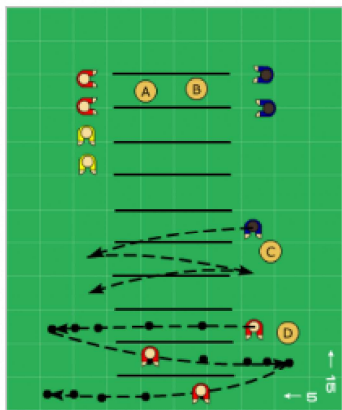
Moment 5: Mottagning och passning med hö insida/utsida - löp över

Moment 6: Mottagning och passning med vä insida/utsida - löp över

Moment 7: Mottagning och passning med hö insida/utsida - backa ner

Moment 8: Mottagning och passning med vä insida/utsida - backa ner

Moment 9: Samma som moment 5-8 men med 1 tillslag

**Fitness träning****Andra****Koordinationsstege**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Organisation - Anvisning:**

Koordinationsstege. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen.

Inlärningsmoment:

Balans och koordination, snabba fötter och snabbhet, löptekning och spänst.

Hur :

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)

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.

HUVUDEL**Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min**



Teknik
Passningar
Kvadrat 4 mot 1 - Passning
 (För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

5 spelare, 1 boll, Kvadrat 6*6m. 4 spelare passar bollen mellan varandra och en jagar. Vid brytning eller om bollen går utanför linjerna så byter jagaren med den som missar. Var noga med att hålla er innaför linjerna. Byt jagare ofta!

Träna passningsteknik! Bollföraren har alltid två passningsalternativ.
 2 tillslag!

Inlärningsmoment:

Passning!

Hur :

Observera att denna övning endast syftar till att träna i huvudsak passning och lite mottagning. För att träna spelbarhet använd kvadrat 3 mot 1.

PASSNING:

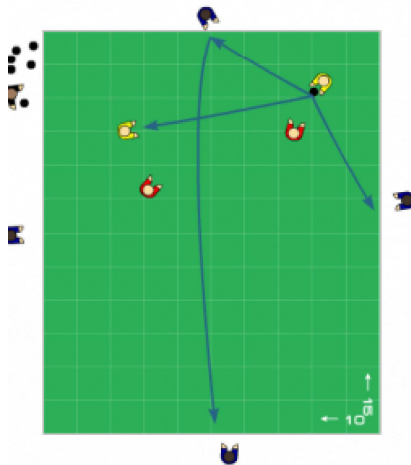
1. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.
2. Passningens riktning. Genom att passa på mottagarens främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på bortre fot signalerar medtagning och passning till 3:e man.
3. Mottagaren skall vara halvvänd så att han kan välja mellan att passa tillbaka bollen eller spela vidare den till 3:e man.
4. Blicken. Håll koll på motståndare (innan tillslaget och med splitt vision syn) men titta på bollen vid tillslaget.
5. Passa till den spelare som har mest tid och är "friast".
6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

Variationer:

Variera med:

1. 1 tillslag
2. 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna medtagning
3. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot
4. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)
5. Bara använda hö eller vä fot.

För att öka svårighetsgraden och också träna spelbarhet använd kvadrat 3 mot 1.



Anfallsspel
Passningsspel
Passningsräkning - 2 mot 2 med väggar
 (För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

8 spelare. 4 lag med 2 i varje. 2 mot 2 spelar och övriga 4 är aktiva väggar. Byt efter halva tiden.

Väggarna är alltid med bollförande lag vilket ger 6 mot 2.

Passningsräkning på begränsad rektangulär yta ca 15*10 m.

Helst inte mer än 3 tillslag.

Tränaren är med och serverar nya bollar.

Inlärningsmoment:

Passningsspel - passning/mottagning.

Hur :

PASSNING:

1. Det är oftast enklast att passa bollen DIT NÅSAN PEKAR.
2. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (rektangulär plan). En längre passning ger ofta mottagaren mer tid.
3. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga, position och alternativ
4. Passningens riktning och hårdhet ger ofta mottagaren ett givet alternativ
5. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet

Variationer:

Man kan börja med att ett lag försvarar hela tiden (enkla). Byte vid brytning ökar svårighetsgraden något.

För att minska svårighetsgraden kan fler tillslag användas.

För att öka svårighetsgraden minskas antalet tillslag. Prova t.ex. med endast 1 tillslag hos väggarna.

Minskad yta ger också mindre tid och därigenom ökad svårighetsgrad.

AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min

**Teknik****Passningar****Smålagsspel - 3 mot 3 (stora mål)**

(För utspelare och målvakter)

Tid 25 min**Organisation - Anvisning:**

6 spelare spelar 3 mot 3 med ett lågt 5-mannamål eller 4m konmål på en av spelyta av ca 15*10 m. Försvarande lag ställer en spelare i mål (flygande målvakt). Detta ger 3 mot 2 för anfallande lag som därmed ges möjligheten till ett bra passningsspel men inte möjlighet till kontring. Helst inte mer än 3 tillslag.

Inlärningsmoment:

Passningsspel - passning.

Hur :

PASSNING:

1. Sträva efter att via ett bra passningsspel spela förbi de 2 motståndarna för att göra mål.
2. Bollföraren skall erbjuda 2 passningsalternativ varje gång.
3. Använd både hö och vä fot när du passar.
4. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga, position och alternativ
5. Passningens riktning och hårdhet ger ofta mottagaren ett givet alternativ
6. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet

Variationer:

Variera spelyta och antal tillslag.

Mål endast från max 5 m (för att undvika att det blir en skottövning).

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

(För utspelare och målvakter)

Tid 5 min**Kommentar:**

Utanför planen.

Organisation - Anvisning:

Nedjogging 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.

Hur :

Stretching utföres efter träning i syfte att återställa muskeln 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.

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.