



**Detta träningsprogram tillhör nivå 3 i utbildningsplan:
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

Rubrik på nivån	Lära att träna, 5-manna 2-2, 12 Träningsprogram
Åldersgrupp	Nivå 2: 9 år
Gjord av	Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	1 av 12
Total tid	Spelare: 95 min Målvakter: 95 min

Titel på detta träningsprogram

Teknik: Mottagning - Inside/utsida

Öppna kommentarer

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

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

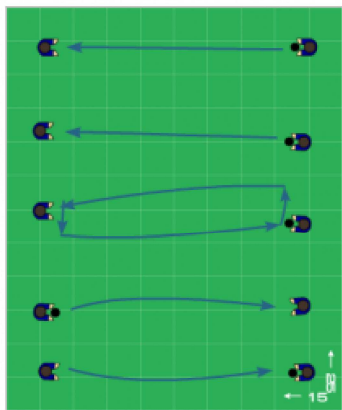
Några saker att tänka kring god mottagningssteknik:

1. Mottagning skall göras på ett sådant sätt att den skapar bra förutsättningar att passa bollen vidare eller göra det man önskar.
2. Innan mottagning så skall du skapa en bra vinkel mot passningsläggaren.
3. Innan mottagningen skall du också titta upp så att du vet vad du vill göra med bollen.
4. Blicken. Håll koll på motståndare (innan tillslaget och med splitt vision syn) men titta på bollen vid mottagningen.
5. Tag gärna med bollen i 1:a touchen (s.k. medtagning).
6. Oftast är det bäst att ta med sig bollen åt det andra hållet än det som bollen kom från.
7. Du kan använd insidan och utsidan samt bortre och främre mot.
8. För att skydda/täcka bollen skall man använda bortre fot. Det gör man bäst om man har sidan emot och tar emot bollen med utsidan av foten.
9. Insidan används med fördel när man är rättvänd.

Förutsättningar: ca. 24 utespelare, inga mål. Grupper om 2, 3, 5 eller 8 spelare.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 35 min

**Teknik****Passningar****Passningar 2 och 2 - Insida/Utsida**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min**Organisation - Anvisning:**

Passningar 2 och 2.

Del 1: Uppvarvning. Passning och mottagning under rörelse på begränsad yta. Variera hö och vä fot samt insida och utsida.

Del 2: Stillanstående. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Inlärningsmoment:

Passning och mottagning.

Hur :

Passning:

1. Tillslaget
2. Titta på bollen
3. Hårdhet i passningen

Mottagning:

4. Nära kroppen (inom kontrollerbart område) för att kunna gå på passning direkt
5. Minska tiden från mottagning till bollen när medspelaren.

Medtagning (mottagning sidled):

6. 1-2 m i sidled (men inom kontrollerbart område) för att komma ur press
7. Medtag mot fri yta (ofta åt andra sidan än den bollen kommer ifrån)
8. Välj mellan att påbörja rörelsen innan medtagningen eller att vänta och gör medtagningen mer som en passningsfint och lura motståndaren

Variationer:

Moment 1: 1 tillslag Insida (bredsida) - varannan fot. Börja löst och med kort avstånd. Öka hårdhet och avstånd efter hand.

Moment 2: 2 tillslag - Medtagning m vä insida, passning m hö insida.

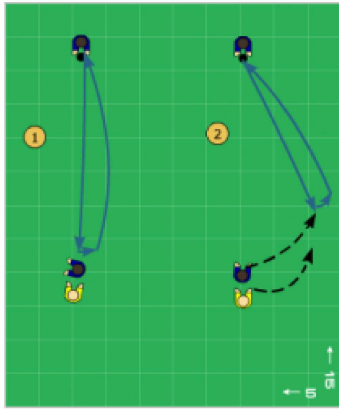
Moment 3: 2 tillslag - Medtagning m hö insida - passning m vä insida.

Moment 4: 2 tillslag - Medtagning m hö utsida, passning m hö insida.

Moment 5: 2 tillslag - Medtagning m vä utsida, passning m vä insida.

Moment 6: 2 tillslag - Mottagning m hö fotsula, passning m hö utsida.

Moment 7: 2 tillslag - Mottagning m vä fotsula, passning m vä utsida.

**Teknik****Bollmottagning****Mottagningar 3 och 3**

(För utspelare och målvakter)

Tid 15 min**Organisation - Anvisning:**

3 spelare med 1 boll och 7-10 m mellan. Passning, mottagning och tillbakaspel med passivt försvarsspel.

Del 1: UTSIDAN. Sidställd mottagare tar emot med utsidan av foten och passar tillbaka. Ha kontakt med försvararen och täcka bollen dvs spela stängt!
 Del 2: INSIDAN. Knuffa till försvararen och löp snett mot bollföraren. Möt halvvänd i vinkel och ta emot med insidan. Mottagningen halvvänd dvs spela öppet!

Byt positioner efter ett tag. Variera också att ta emot med hö o vä fot.
 Använd 2 tillslag (mottagning och tillbakaspel).

Inlärningsmoment:

Mottagning i vinkel (triangel)!

Hur :**ALLMÄNT:**

1. Innan mottagning och vändningen tittar du upp för att kartlägga omgivningen och som felvänd se om du har en försvarare i ryggen.
2. Om du har en försvarare i ryggen så kan du antingen "knuffa till" honom och löpa snett emot eller välja att ha försvarskontakt med sidan emot.

MOTTAGNING UTSIDA:

3. Används ofta då man har en försvarare i ryggen.
4. Med försvarare i ryggen är det bra att ha försvarskontakt (känn med armen) och vara sidställd (mottagning med borte fot) för att kunna täcka bollen.
5. Passaren snackar med bollen "Ryggen".
6. Alldeles innan mottagning så lägger du tyngpunkten på benet närmast försvararen för att hålla emot.

MOTTAGNING INSIDA:

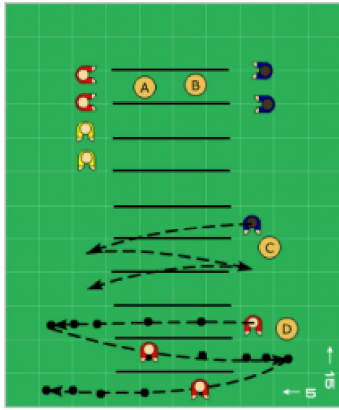
7. Används ofta då man kan skapa en liten lucka till försvararen
8. Lucka skapas genom att lätt knuffa till försvararen i samband med att man löper ifrån.
9. Möt bollen innan mottagningen.
10. Mottagningen skall ske med borte fot dvs foten längst bort från försvararen.

Variationer:

Kan byggas på till 4 spelare och även inkludera vändning och passning vidare istället för tillbakaspel.

Gör även att göra utan försvarare och med aktiv försvarare.

Man kan också prova att i del 2 ta emot bollen med närmsta fot och spela tillbaka med borte fot.

**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, löpteknik 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 hälar)

Variationer:

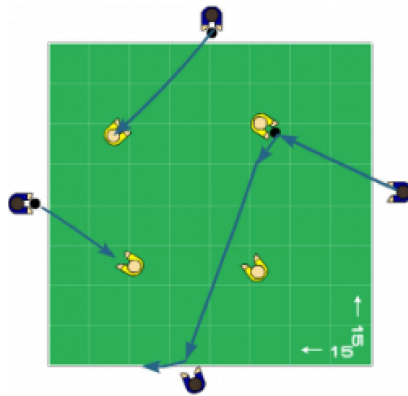
Moment 1(A+B): Höga snabba knälyft (en isättning/ruta) i sidled hö+vå+rakt fram (vi sidan av stegen)

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****Bollmottagning****Mottagningskvadrat**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min**Organisation - Anvisning:**

8 spelare. 4 inne i kvadraten och 4 utanför (en på varje kortsida). 3 bollar. Spelare i mitten möter och får passning. Mottagning åt det hållet där det finns ledig spelare dvs spelare utan boll. Passa ut bollen och leta ny mottagning. Spelare utanför rör sig för att vara spelbara. Spelare utanför jobbar också med mottagning/medtagning.

Byt inne och utspelare efter en stund.

Inlärningsmoment:

Mottagning

Hur :

MOTTAGNING (Spelare inne):

1. Titta upp innan du tar emot bollen för att veta vilket håll du skall gör mottagningen åt och se var ledig spelare finns.
2. Titta på bollen i samband med mottagningen.
3. Ta emot bollen med lämplig del av foten (insida eller utsida)
4. Ta med bollen (medtagning) åt det håll du skall passa.
5. Passa och sök ny position.

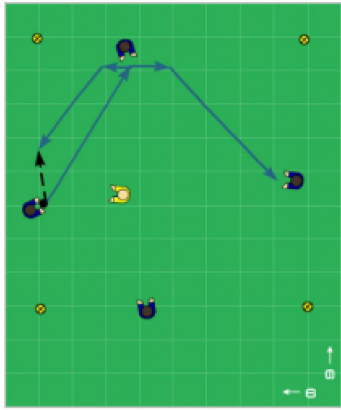
MOTTAGNING (Spelare ute):

6. Försök att ta med bollen åt något håll när du tar emot.
7. Prata med passning för ge bollmottagaren hjälp

Variationer:

Variera antalet bollar.

Begränsa antalet tillslag. Dock alltid minst 2.



Teknik
Bollmottagning
Kvadrat 4 mot 1 - Mottagning
 (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 innanför linjerna. Byt jagare ofta!

Träna mottagningsteknik! Bollföraren har alltid två passningsalternativ och kan gör mottagning åt 2 håll.

2 tvingade tillslag dvs spelarna måste alltid använda 2 tillslag!

Inlärningsmoment:

Mottagning!

Hur :

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

MOTTAGNING:

1. Mottagning skall göras på ett sådant sätt att den skapar bra förutsättningar att passa bollen vidare dit man önskar.
2. Innan mottagning så skall du skapa en bra vinkel mot passningsläggaren.
3. Använd insida och utsida samt bortre och främre mot.
4. Blicken. Håll koll på motståndare (innan tillslaget och med splitt vision syn) men titta på bollen vid mottagningen.
5. Tag gärna med bollen i 1:a touchen (s.k. medtagning).
6. Oftast är det bäst att ta med sig bollen åt det andra hållet än det som bollen kom från.

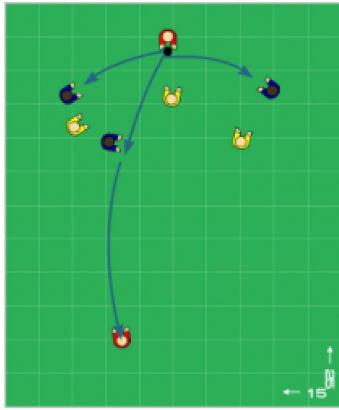
Variationer:

Variera med:

1. 3 spelare runt. Ökar kravet på förflyttning och att göra sig spelbar. Ger också ökad svårighetsgrad.
2. Yta. Ju större yta desto mer tid och då blir svårighetsgraden enklare.
3. Bara använda hö eller vä fot.
4. Envända 1 tillslag med varje fot.

AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min

**Teknik****Bollmottagning****Passningsräkning - Mottagning**

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min**Organisation - Anvisning:**

Passningsräkning med 6-10 spelare. 2 spelare med i bollförande lag ger t.ex. 5 mot 3 eller 6 mot 4. Viktigt med övertalighet för bollförande lag.

Begränsad rektangulär yta ca 20*10 m.

Spela t.ex. 3 min matcher, samling mellan för utvärdering, vila och byte av spelare i bollförande lag.

Max 3 tillslag.

Inlärningsmoment:

Passningspel - Passning/mottagning.

Hur :

Allmänt:

1. Instruera de bollförande spelarna att hålla sig mot varsin kant. Detta ger bra förutsättningar för ett bra passningsspel.
2. Gör dig spelbar
3. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (rektangulär plan).
4. Värdera! Välj säkra lösningar (låg risk) som behåller bollen inom laget.

Passning:

5. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga och position
6. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet
6. Passning på borte fot ger också mottagaren bättre förutsättningar att inte bli av med bollen vid mottagningen.

Mottagning:

7. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om passningsalternativ
8. Var noga med 1:a touchen. Mottagningen skall skapa förutsättningar att göra det du vill med bollen.
9. Ta gärna med dig bollen i sidled i 1:a touchen (medtagning).
10. Möt gärna sidställd för mottagning och vändning i samma moment

Variationer:

Variera i 1:a hand med 2-3 tillslag därefter 2 tvingade (måste använda 2 tillslag) . Kräver att spelarna gör en mottagning varje gång de får bollen. Justera planens storlek efter spelarna skicklighet. Ju skickligare spelare ju mindre spelyta.

Man kan också justera antalet spelare som bara är med bollförande lag. Ju fler desto lättare.

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

(För utespelare 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.