



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

<b>Rubrik på nivån</b>	Lära att träna, 5-manna 2-2, 12 Träningsprogram
<b>Åldersgrupp</b>	Nivå 2: 9 år
<b>Gjord av</b>	Spelarlyftet
<b>Träningsprogram nummer</b>	2 av 12
<b>Total tid</b>	Spelare: 90 min Målvakter: 90 min

**Titel på detta träningsprogram**

Teknik - Skott: Bredsida/vrist; Mv: Utgångsställning samt positionsspel och arbetssätt vid skott

**Öppna kommentarer**

Spelarlyftet  
Syfte: Teknik - Skott: Insida/vrist  
Mv syfte: Utgångsställning samt positionsspel och arbetssätt vid skott

Spelarna skall efter träningen veta vad som behövs för att få ett bra SKOTT. Man kan bl.a. skjuta med BREDSIDA (insidan) och VRIST. Skottet kan vara oskruvat eller skruvat.

Viktigt att tänka på för att lyckas med skottet är:

1. Hur man tittar
2. Var på bollen man träffar
3. Hur man rör/pendlar med skottbenet
4. Hur man vinklar skottbenet
5. Var och hur man sätter stödjebenet
6. Hur spänd man är i musklerna

Målvakter:

A) UTGÅNGSSTÄLLNING: För en målvakt är det viktigt att vara "med när det smäller". Detta är man om man har en bra utgångsställning och en bra balans.

Följande punkter kan instrueras för att på bästa sätt lyckas med detta.

- \*Axelbrett mellan fötterna
- \*Lätt böjda knän och lätt framåtlutad
- \*Tyngdpunkten på främre delen av foten för bra balans.
- \*Stark i huvudet/nacken "blicken på bollen"
- \*Öppna handflator och händer/armar framför kroppen.

När det kommer till skottsituation är det viktigt att ge följande instruktion:

\*Markkontakt med båda fötterna precis innan skottet avfyras. Syftet är självklart tidsvinsten då man annars måste landa med fötterna innan man kan reagera.

B) POSITIONSSPEL OCH ARBETSSÄTT VID SKOTT:

\*Grundposition vid skott - någon meter framför mållinjen.

\*Hitta position mellan de förlängda målstolparna när du går ut och täcker (tänk dig ett snöre från varje stolpe mot bollen för att hitta din position mitt i målet. Om målvakten står mellan skytt och mållinje så kan en vilande målvakt eller tränare som står mitt i målet bakom den agerande målvakten inte se bollen vid skottillfället om den agerande målvakten står rätt).

\*Jobba i ett V - från mitten av målet och sedan rakt ut mot bollen.

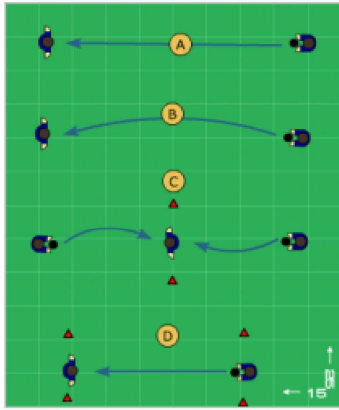
\*Innan skottet jobbar målvakten fram mot skytten. Precis innan skott stannar målvakten till och hittar balansen (utgångsställningen)

\*Följ boll som spelas i straffområdet tills bollinjen åter är nådd. Därefter förflytar sig målvakten fram på vanligt sätt mot bollen igen.

Förutsättningar: 32 utespelare + 4 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 2-4 instruktörer/plan, 4 mål/plan

**UPPVÄRMNING**

**Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 35 min**

**Teknik****Skott****Skott 2 och 2 - Bredsida/Vrist**

(För utspelare och målvakter)

**Tid** 25 min**Kommentar:**

Mv i egen grupp. Samma övning men andra instruktioner (se ovan) och riktiga mål.

**Organisation - Anvisning:**

Skott 2 och 2. Tillslagsträning. En spelare skjuter och en agerar målvakt(D).

Alternativt 3 spelare där 2 skjuter från var sin sida med mv i mitten (C).

Sträva efter att träffa målvakten som räddar med skopan. Skjut varannan gång. Byt uppgifter.

Markera 5m mål med koner.

Avstånd 5-15m.

Del 1: Passningar 2 o 2: 1 tillslag varannan fot.

Del 2: Se variationer nedan.

**Inlärningsmoment:**

Skott med bredsida och vrist.

**Hur :****ALLMÄNT:**

1. Innan tillslaget titta upp och se vart du skall skjuta.
2. Pendla bakåt med skott benet. Ju längre bakåtpendel desto hårdare skott (tillslagshastighet).
3. Stödjebenet placeras i höjd med bollen och med stödjefoten pekande i skottets riktning.
4. Vid tillslaget skall du titta på bollen.
5. Var avslappnad i skottbenet (spänn rätt muskler) men hård (spänd) i foten.
6. Pendla igenom med skottbenet efter skottet
7. Armarna används för att skapa balans (lite olika beroende på vilken typ av skott)

TILLSLAG (var på foten skall jag träffa och hur skall jag pendla):

8. Bredsida (oskruvad): Mitten till bakre delen av insidan (ovanför hålfoten).

Vrid ut foten 90 grader och pendla rakt fram.

9. Bredsida (skruvad): Mitten till främre delen av insidan. Vrid ut insidan 45 grader och pendla inifrån och ut.

10. Utsida (skruvad): Mitten till främre delen av utsidan/översidan Vrid in foten 45 grader och pendla utifrån och in. Luta gärna kroppen över bollen.

11. Helvrist: Mitt på foten framsidan (vrusten). Foten skall peka rakt ner för helvristskott. Sträck på vrusten. Pendla rakt fram.

**HÖJD:**

12. För höga skott: Sätt stödjebenet långt bak, luta dig bakåt och träffa långt ner (under ) på bollen.

13. För låga skott: Sätt stödjebenet långt fram, luta dig framåt och träffa högt upp (över) på bollen.

SKRUV (Vill du skruva bollen så rörs skottbenet och fot i i en bestämt riktning):

14. Inåtskruv: Inifrån och ut

15. Utåtskruv: Utifrån och in

16. Överskruv: Ner ifrån och upp

17. Underskruv (backspinn): Uppifrån i ner

18. Oskruvad: Rakt fram

**Variationer:**

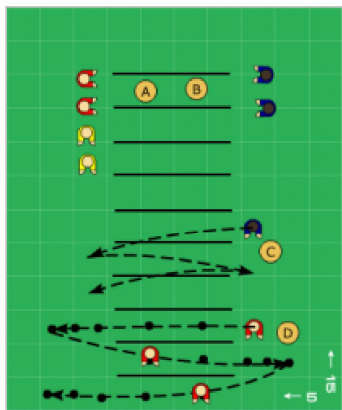
Moment 1 (A): Bredsida (oskruvad) hö och vä

Moment 2 (B): Bredsida (skruvad) hö och vä

Moment 3 (C): Utsida (skruvad) hö och vä

Moment 4 (D): Helvrist (oskruvad) hö och vä

Variera med liggande eller rullande mot eller ifrån skytten.

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

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 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)

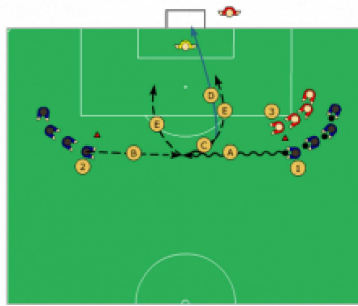
Moment 2(A+B): Låga snabba knälyft (2 isättningar) i sidled hö+vå+rakt fram (på eller vid sidan av stegen). Kan göras framåt och bakåt från stegens sida.

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**

**Anfallsspel****2-1 situationer****Överlämning och skott**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 15 min**Organisation - Anvisning:**

8-16 spelare + 2 mv. 1 stort mål.

Spelare 1 driver bollen parallellt med straffområdet (A) mot spelare 2 som motlöper (B). När dom möts görs en överlämning till spelare 2 som tar emot (C) och skuter (D) med 2 tillslag. Båda spelarna fullföljer på retur.

Spelare 2 hämtar bollen. Byt led efter varje försök.

Efter en viss tid så flyttas bollarna över till andra konan för att träna skott med andra foten.

**Hur :****SKOTT:**

1. Innan tillslaget titta upp och se var mål och målvakt finns
2. Pendla bakåt med skott benet. Ju längre bakåtpendel desto hårdare skott (tillslagshastighet).
3. Stödjebenet placeras i höjd med bollen och med stödjefoten pekande i skottets riktning.
4. Vid tillslaget skall du titta på bollen.
5. Var avslappnad i skottbenet (spänn rätt muskler) men hård (spänd) i foten.
6. Pendla igenom med skottbenet efter skottet
7. Armarna används för att skapa balans (lite olika beroende på vilken typ av skott)
8. Skjut gärna på den sida om mv där det finns medspelare för returtagning. Om du skuter mot bortre stolpen så blir det ofta retur ut i planen.

**DRIVA:**

9. Driv bollen med bortre fot, dvs den fot som är längst från målet och en tänkt försvarare.
10. Genomför sista tillslaget i god tid innan ni möts så att din medspelare kan tajma sin löpning och 1:a touch.
11. Väljer du att sula eller klacka så skall detta ske snett framåt i planen så att din medspelare, om möjligt, kan skjuta på 1 tillslag.
12. Vid klack- eller sulfint så påbörjas en klack eller sul-rörelse men avbryts precis innan foten träffar bollen och i stället tar man med sig bollen i löpriktningen.

**MOTTAGNING:**

13. 1:a touchen skall vara snett framåt i planen och inte för lång så att man snabbt kommer till skott.

**Variationer:**

Moment 1: Överlämning via att täcka bollen (2 tillslag)

Moment 2: Överlämning via att att sula eller klacka bollen (1 tillslag)

Moment 3: Klackfint och eget skott (2 tillslag)

Moment 4: Valfritt moment av ovanstående

Skott genomförs med insidan, utsidan och vrist och kan vara skruvade eller oskruvade.

För att öka svårighetsgraden så införs först passiv och senare aktiv försvarare (spelare 3).

**Teknik****Skott****Skott - rullande**

(För utspelare och målvakter)

**Tid** 15 min**Organisation - Anvisning:**

8-16 spelare + 2mv. 4 grupper. 2 spelare/försök.

Träna på skott med rullande boll emot.

Spelare 1 (mf) gör ett utspel/spelvändning mot kanten (A) där spelare 2 (yfw)

tar med sig bollen, driver in och ner i straffområdet (B) och vid kortlinjen

spelar bollen snett inåt bakåt (C) mot spelare 1 som skjuter (D).

Avslutare går på retur och blir inläggare nästa gång. Byt sida efter en stund.

Varannat försök från hö resp. vä.

**Inlärningsmoment:**

Skott på rullande boll emot.

**Hur :****INLÄGGARE:**

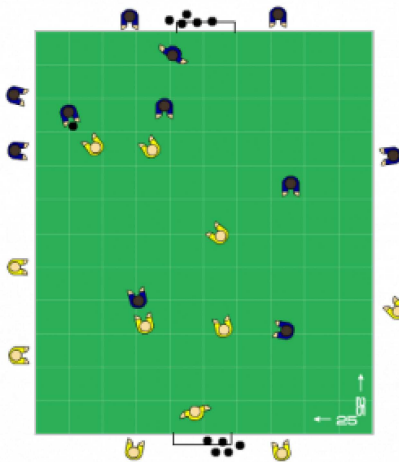
1. Ta med bollen och slå inlägget i fart
2. Titta upp innan inlägget (leta fw)
3. Titta på bollen vid tillslaget
4. Lagom hårt tillbakaspel

**SKYTT:**

5. Löp inte in i ytan för tidigt, men kom med fart.
6. Innan tillslaget så tittar du upp och ser var mål och mv finns
6. Titta på bollen vid tillslaget
7. Skjut med den fot som är närmast inläggsidan
8. Ta i lagom hårt. På rullande boll är det viktigaste att träff rent. Ofta tar man i för mycket.
9. Luta kroppen lite framåt. Det absolut vanligaste är att skottet blir alltför högt.

**Variationer:**

Använd bredsida (skruvad eller oskruvad) samt vrist skott.

**AVSLUTNING****Varaktighet: spelare - 25 min, goalkeepers - 25 min****Anfallsspel****Avslutningar****Tempospel**

(För utspelare och målvakter)

**Tid** 25 min**Organisation - Anvisning:**

Planstorlek: ca 25\*25-30m, stora mål. Spela 4/5+mv mot 4/5+mv.

2 lag spelar, 2 lag vilar. 2 min/match.

Flygande snabbt byte vid signal.

Spelet startar alltid hos bollförande målvakt. Högt tempo!

**Inlärningsmoment:**

Skott och avslut.

**Hur :**

Anfallande lag:

1. Kom till skott/avslut snabbt.
2. Sök rättvänd spelare. Rättvänd spelare=avslut
3. Felvänd spelare med försvarare i ryggen söker tillbakaspel till rättvänd spelare eller vänder bort sin försvarare för att själv bli rättvänd.
4. Felvänd anfallare utan försvarare vänder upp
5. Snabb anläggning, gärna tåpaj
6. Gå på retur

Försvarande lag:

1. Sätt snabb press
2. Hindra motståndare att bli rättvänd
3. Styr/pressa utåt och mot sämsta fot.

**Variationer:**

1. Mv startar med uppspel på fw.
2. Då bollen går död startas spelet med boll från sidan=duell (används för ökat närmkampsspel).