



**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	10 av 12
Total tid	Spelare: 90 min Målvakter: 90 min

Titel på detta träningsprogram

Mv - Fallteknik - Markbollar

Öppna kommentarer

Spelarlyftet

Mv syfte: Fallteknik - Markbollar

Tanken är att alla spelare provar på grundläggande målvaktsträning i syfte att skapa intresse för målvaktsspelet samt att det är en bra komponent i en allsidig fysisk träning.

Fallteknik innebär att vi jobbar med markbollar nära målvaktens först och främst. Bollar som kommer långt ifrån innebär ytterligare en teknik vilket är sidledsförflyttning. Börja med den "enkla" tekniken först!

Del 1: Uppvärmning/lek

Del 2: Spel

Del 3: Isolerad målvaktsträning med hela gruppen

Del 4: Spel

Del 5: Stort spel

Förutsättningar: Hela laget tränar målvaktsträning 20 spelare, 4 st 5-manna mål

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min



Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv - Dopphandboll 3 mot 3 - Målvaktslek
(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Kommentar:

Ta emot genom att rulla förbi motståndarnas linje och ta emot med fallteknik.

Organisation - Anvisning:

Två lag med 3 spelare möter varandra. Bollhållaren får inte springa med bollen, utan måste kasta den till en lagkompis efter att ha doppat bollen i marken. Poäng får när en lagkompis fångar bollen bakom motståndarnas kortlinje.

Inlärningsmoment:

Dopphandboll.
Lek fram tekniken.

Hur :

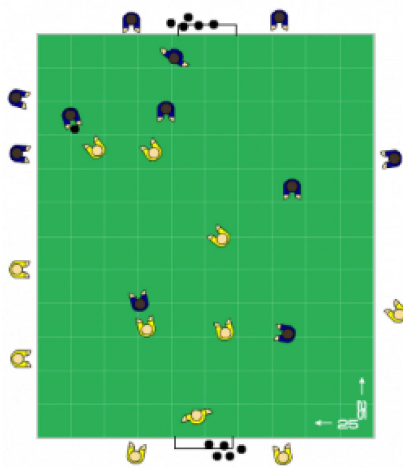
Lekfullt

Variationer:

Gör mål på olika sätt genom att använda mv kast för godkänt mål samt sättet att ta emot bollarna på.

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 60 min, goalkeepers - 60 min

**Anfallsspel****Avslutningar****Tempospel**

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min**Kommentar:**

2 planer med 10 st spelare i varje. Byt Mv hela tiden så att alla få stå. Frys när ett falltekniksgripande sker, för att sedan gå vidare mot de isolerade övningarna.

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).

Målvaktens teknik**Fallteknik****Mv - Fallteknik på knän och hukande - Isolerat**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Kommentar:**

Börja med knän

Organisation - Anvisning:

2 st MV, en boll.

A är på knän/hukandes, B rullar bollen vid sidan av A som fångar bollen.

Upprepa 10 ggr per Mv, byt sedan

Inlärningsmoment:

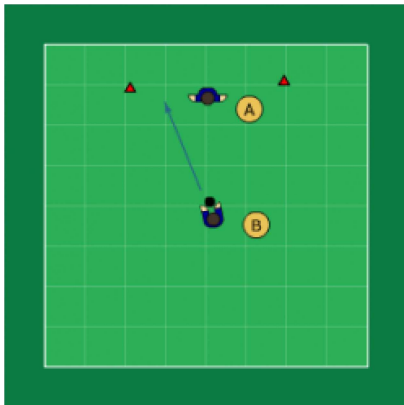
Fallteknik på knän och hukande

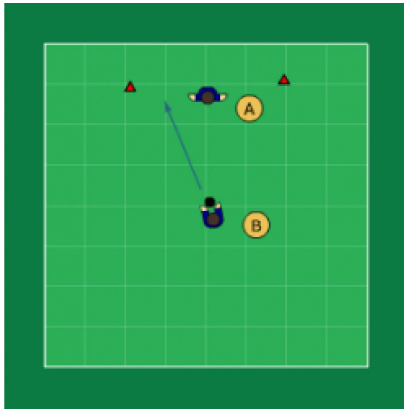
Med fördel bryts falltekniken ner i beståndsdelarna där frånskjutet plockas ut för att kunna fokusera på landningen i falltekniken,

Hur :

Fallteknik

- Landa på mjukdelarna (vadens och lårets utsida, sidan av kroppen, utsidan av armen/axeln)
- Landa med kroppen bakom bollen
- Ha närmaste handen bakom och den andra handen ovanpå bollen
- Ta bollen så tidigt som möjligt – attackera bollen – sträck fram armarna
- Låg tyngdpunkt
- Försök slänga dig snett framåt – armarna först, sedan kroppen, sist benen
- När du landar – spänn understa benet och dra upp det översta som skydd
- Om man ska slänga sig åt höger – skjut ifrån med höger ben och tvärtom – ta ett litet steg snett framför dig och vinkla foten lite i slängögonblicket
- Skapa en stor greppyta med händerna – bra grepp
- Om man inte kan fånga bollen med båda händerna skall man öppna handen och putta bollen med så stor del av handen som möjligt åt sidan – helst till hörna direkt



**Målvaktens teknik****Fallteknik****Mv - Fallteknik på knän och hukande - Isolerat**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Kommentar:**

Görs hukandes.

Organisation - Anvisning:

2 st MV, en boll.

A är på knän/hukandes, B rullar bollen vid sidan av A som fångar bollen.

Upprepa 10 ggr per Mv, byt sedan

Inlärningsmoment:

Fallteknik på knän och hukande

Med fördel bryts falltekniken ner i beståndsdelarna där frånskjutet plockas ut för att kunna fokusera på landningen i falltekniken,

Hur :

Fallteknik

- Landa på mjukdelarna (vadens och lårets utsida, sidan av kroppen, utsidan av armen/axeln)
- Landa med kroppen bakom bollen
- Ha närmaste handen bakom och den andra handen ovanpå bollen
- Ta bollen så tidigt som möjligt – attackera bollen – sträck fram armarna
- Låg tyngdpunkt
- Försök slänga dig snett framåt – armarna först, sedan kroppen, sist benen
- När du landar – spänn understa benet och dra upp det översta som skydd
- Om man ska slänga sig åt höger – skjut ifrån med höger ben och tvärtom – ta ett litet steg snett framför dig och vinkla foten lite i slängögonblicket
- Skapa en stor greppyta med händerna – bra grepp
- Om man inte kan fånga bollen med båda händerna skall man öppna handen och putta bollen med så stor del av handen som möjligt åt sidan – helst till hörna direkt

**Målvaktens teknik****Fallteknik****Mv - Fallteknik markbollar - Isolerat**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**

A Spelar bollen mot ett kon-mål. MV (B) kastar sig och fångar bollen.

Byt håll efter 4-5 bollar

Byt uppgift efter 8-10 bollar.

Inlärningsmoment:

Fallteknik markbollar

För att kunna greppa bollar längs marken som kommer långt ifrån.

Hur :

Fallteknik

- Målvaktens utgångsställning
- Om bollen kommer långt från kroppen använd sidledsflyttningen för att komma närmare bollen innan du slänger dig
- Landa på mjukdelarna (vadens och lårets utsida, sidan av kroppen, utsidan av armen/axeln)
- Landa med kroppen bakom bollen
- Ha närmaste handen bakom och den andra handen ovanpå bollen
- Ta bollen så tidigt som möjligt – attackera bollen – sträck fram armarna
- Låg tyngdpunkt
- Försök slänga dig snett framåt – armarna först, sedan kroppen, sist benen
- När du landar – spänn understa benet och dra upp det översta som skydd
- Om man ska slänga sig åt höger – skjut ifrån med höger ben och tvärtom – ta ett litet steg snett framför dig och vinkla foten lite i slängögonblicket
- Skapa en stor greppyta med händerna – bra grepp
- Om man inte kan fånga bollen med båda händerna skall man öppna handen och putta bollen med så stor del av handen som möjligt åt sidan – helst till hörna direkt



Anfallsspel
Avslutningar
Tempospel
 (För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:
 Pusha på bra målvaktsingripande. Målvakterna står i fokus!

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

Försvarende 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).

AVSLUTNING**Varaktighet: spelare - 20 min, goalkeepers - 20 min**



System och taktik
Andra
Stort spel 5-manna 2-2
 (För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Organisation - Anvisning:
 10 spelare. Matchspel för 8-9 åringar med 4+mv enligt Spelsystembeskrivning 5-manna. Planstorlek 30*15 m. Med eller utan sarg.

Inlärningsmoment:
 Matchspel 5-manna 2-2

Hur :
 1. Mv igångsättning genom att rull ut bollen.
 2. 2 spelbara alternativ i speluppbyggnaden
 3. Många naturliga 1 mot 1 situationer där spelaren väljer mellan att driva/dribbla eller passa.
 4. i Försvarsspelet handlar det om att ta tillbaka bollen.
 5. Enkelhet skall prägla spelet.

Se även spelsystemsbeskrivning 5-manna.

Variationer:
 Sarg ger att bollen alltid är i spel och hög aktivitet.

Är spelarna skickliga behöver dom inte backa så långt vid Mv's igångsättning.