

**Detta träningsprogram tillhör nivå 4 i utbildningsplan:  
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

<b>Rubrik på nivån</b>	Lära att träna, 7-manna 2-3-1, 15 Träningsprogram
<b>Åldersgrupp</b>	Nivå 2: 10 år
<b>Gjord av</b>	Spelarlyftet
<b>Träningsprogram nummer</b>	3 av 15
<b>Total tid</b>	Spelare: 95 min Målvakter: 95 min

**Titel på detta träningsprogram**

Teknik - Finta/dribbla: diverse finter; Mv: Fallteknik, Fotarbete

**Öppna kommentarer**

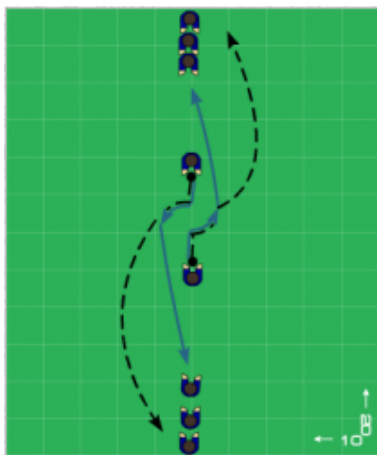
Spelarlyftet  
Syfte: Teknik - Finta/dribbla: diverse finter (passningsfint, skottfint och överstegsfint)  
Mv Syfte: Fallteknik, fotarbete

Efter träningen skall spelarna behärska 3 av de vanligaste finterna: PASSNINGSFINT, SKOTTFINT och ÖVERSTEGSFINT.

Förutsättningar: 24-36 utespelare + 3 mv fördelat på 3 träningsgrupper (8-12 spelare). 1 huvudinstruktör + 3 ass. ledare+mv-instr. 4 mål/plan.

**UPPVÄRMNING**

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



**Teknik**

**Finta och dribbla**  
**Drivnings- och dribblingskolonn**  
(Endast för utespelare)

**Tid** 25 min

**Organisation - Anvisning:**

6-10 spelare på 2 led med ca 10 m mellanrum. Driver, dribblar och fintar med eller utan motståndare, lämnar över till motstående led. 2 bollar (1 per led).

Del 1: Uppvärmning stegring genom att driva och passa.

Del 2: Finter och dribblingar.

**Inlärningsmoment:**

Driva och finta/dribbla.

**Hur :**

Driva:

1. Titta upp. Växla blicken mellan bollen och omgivningen.
2. Många bollkontakter. Bollen nära kroppen.
3. Driv i första hand med utsidan av foten.

Passningsfint:

4. Titta upp mot och ev. peka på spelbar medspelare
5. Vinkla upp kroppen för passning med breddsidan
6. Påbörja passningsrörelsen men avbryt innan tillslaget och vinkla med bollen på andra sidan motståndaren.

Skottfint:

7. Titta upp mot målet och sedan på bollen
8. Påbörja skottrörelsen men avbryt innan tillslaget (motståndaren hoppar eller vänder ryggen till)
9. Ta med bollen med insidan eller utsidan på insidan eller utsidan om motståndaren

Överstegsfint:

10. Stig över bollen med ena foten åt ena sidan
11. Lägg ev. över tyngdpunkten åt denna sida
12. Peta bollen med andra fotens utsida på andra sidan motst.

**Variationer:**

Del 1: Driva och passa

Mom 1: Driv med hö+vä fot

Mom 2: Mottagning och passning m hö+vä fot (2 tillslag) löp över

Mom 3: Driv med in- resp utsidan (båda fötterna) runt motst. helt varv.

## Del 2: Finta

Mom 4: Passningsfint med hö fot gå åt vä.

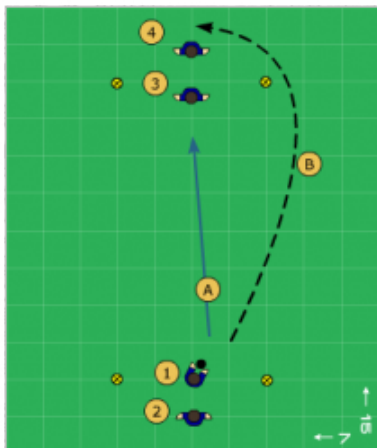
Mom 5: Passningsfint med vä fot gå åt hö.

Mom 6: Skotts fint med hö fot gå åt hö.

Mom 7: Skotts fint med vä fot gå åt vä.

Mom 8: Överstegsfint med vä fot gå åt hö.

Mom 9: Överstegsfint med hö fot gå åt vä.

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv - Grepp - Kolonn**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min**Organisation - Anvisning:**

3-5 mv.

A. mv 1 lägger ned bollen på backen, träffar mv 3.

B. mv 1 springer och ställer sig bakom 4

B. mv 3 lägger ned bollen och träffar mv 2. etc.

**Inlärningsmoment:**

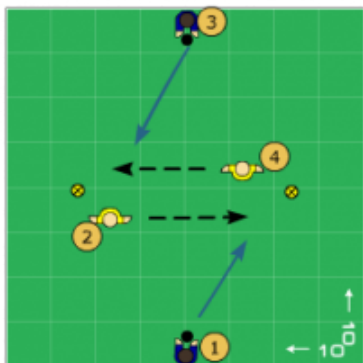
1. Stå rätt, utgångsställning. 2. Rätt grepp teknik

**Hur :**

Tummar pekfinger bakom bollen , ta bollen framför dig blick på boll

**Variationer:**

byt ut skott mot kast

**Målvaktens teknik****Fallteknik****Mv - Fallteknik - Markbollar, nära mv**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min**Organisation - Anvisning:**

4 målvakter.

**Inlärningsmoment:**

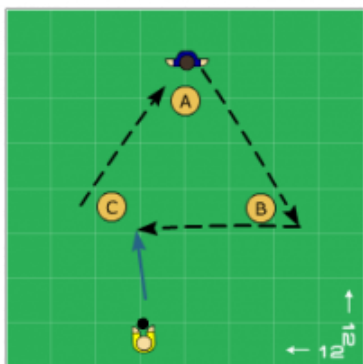
1 skjuter bollen till vänster om 2 som kastar sig och greppar den. Samtidigt skjuter 3 på 4. efter skott byter 2 o 4 plats. Nya skott.

**Hur :**

vinkla frånskjutsfoten snett utåt. landa på mjukdelar. ta bollen framför dig

**Variationer:**

Byt uppgift. Byt riktning

**Målvaktens teknik****Fallteknik****Mv - Fallteknik - Bollar i luften, nära mv**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min**Organisation - Anvisning:**

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

**Inlärningsmoment:**

Mv. rör sig runt konerna hela tiden med ansiktet framåt. startar 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. (baklänges) Hela tiden med ansiktet framåt

**Variationer:**

4-5 varv. byt riktning byt mv.

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

(För utspelare 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 mellanhopp
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 hämlarna)

#### 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.

## HUVUDDDEL

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



#### Teknik

#### Finta och dribbla

#### Smålagsspel - Passningsfint

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min

#### Organisation - Anvisning:

Spela med 3-5 spelare i varje lag med kortlinjen som mål (stanna bollen med kontroll). Planyta: ca 25 \*25m.

Poäng vid passningsfint eller mål. Dubbla poäng vid passningsfint + mål.

Spela 4-5 min matcher.

#### Inlärningsmoment:

Passningsfint, dribbla/finta och passa.

#### Hur :

Påvisa lämpliga rörelser/situationer för passningsfint:

1. 2 mot 1 situationer som t.ex överlapp eller
  2. Kortare spel snett framåt i banan back->mf eller mf->fw
  3. Spelvändningssituation.
- Frys och beröm!

#### Variationer:

Komplettera ev. med andra finter.

#### Målvaktens spel

#### Agerande vid skott

#### Mv - Skott - Retur i vinkel

(Endast för målvakter)

**Tid** 15 min

#### Organisation - Anvisning:

4 mv. 1 skjuter ett markskott mot mv 2 antingen på hö el. vå sida, så mv2



får slänga sig.

Därefter skjuter 3 el 4. beroende på åt vilket håll det första skottet gick. Ex. 1 skjuter åt hö. mv. räddar, snabbt upp och nytt skott från 4. 6- 8 ggr. Byt mv.

**Inlärningsmoment:**

Kom i position - Utgångsställning

**Teknik**

**Finta och dribbla**

**Skott rakt framifrån - Skottfint**

(För utspelare och målvakter)

**Tid** 15 min

**Kommentar:**

Målen på kortsidan.

**Organisation - Anvisning:**

2 led med 5 spelare i varje. 1 stort mål, 1-2 mv.  
Starta anfallet med uppspel och tillbakaspel därefter  
A. Anfallare utmanar passiv försvarare  
B. Skottfintar och går på utsidan eller insida  
C. Skjuter med rätt fot  
D. Försvarare går på retur och hämtar bollen, anfallare blir försvarare. Byt led efter varje försök.

**Inlärningsmoment:**

Skottfint och skott.

**Hur :**

1. Utmana försvarare gärna snett emot
2. Titta upp mot målet och sedan ner på bollen
3. Anlägg för skott (ta med armerna i skotts rörelsen)
4. Precis innan skottögonblicket, avbryts skottrörelsen och bollen petas förbi försvararen.
5. Man kan peta bollen med utsidan foten på utsidan försvararen eller med insidan foten på insidan
6. Utnyttja att försvararen vänder ryggen till eller hoppar upp.
7. Kom till skott

**Variationer:**

Prova skottfinten åt båda håll dvs både utsidan och insidan. Skott finten har stora likheter med inläggsfint och i viss mån passningsfint.

**AVSLUTNING**

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



**Teknik**

**Finta och dribbla**

**Stort spel - Finter och dribblingar**

(För utspelare och målvakter)

**Tid** 30 min

**Organisation - Anvisning:**

Spela 8 mot 8 med mv (t.ex. 3-3-2) och stora mål på en planhalva. Dra in sidlinjen med 5m på varje sida.  
Spelet startar alltid hos egen målvakt.  
Period 1: 1 poäng för lyckad fint/dribbling (passningsfint, skottfint, översteg etc). 1 poäng för mål. 3 poäng för lyckad dribbling och mål i samma anfall.  
Period 2: Fritt spel.

**Inlärningsmoment:**

Finter ogc dribblingar. Speciellt Passningsfint, Skottfint och Överstegsfint

**Hur :**

Frys, beröm och visa på bra exempel på dribblingar och finter eller löpningar som skapara öppnar upp för finter. Visa även på var på banan som olika finter lämpligen används. Beröm speciell A. passningsfint, B. skottfint och 3. överstegsfint som vi tränat på.

**Variationer:**

En variant till poängbelöning är att man måste göra en lyckad dribbling för att få göra mål.

**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 nädhinnan gång, på gång, på gång...

**Inlärningsmoment:**

Nedvarvning. Nedjogging, stretching, avslappning och föreställning.

**Hur :**

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.

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.