

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

Rubrik på nivån	Lära att träna, 7-manna 2-3-1, 15 Träningsprogram
Åldersgrupp	Nivå 2: 10 år
Gjord av	Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	2 av 15
Total tid	Spelare: 100 min Målvakter: 100 min

Titel på detta träningsprogram

Teknik - Finta/Dribbla: Täcka/Utmana; Mv: Utgångsställning - Sidledsförflyttning

Öppna kommentarer

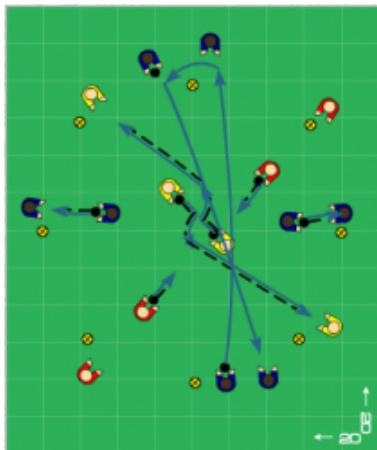
Spelarlyftet
Syfte: Teknik - Finta/Dribbla: Täcka/Utmana
Mv Syfte: Utgångsställning - Sidledsförflyttning

Efter träningen skall spelarna veta skillnaden mellan att TÄCKA bollen och UTMANA sin motståndare. När man TÄCKER bollen hålls bollen med bortre fot utanför försvararens räckvidd och man har kroppen sidställd mellan bollen och försvarare. Syftet är att hindra motståndaren att ta bollen och ev. at vända bort denna.
När man UTMANAR rör man sig mot försvararen för så småningom via en dribbling eller fint och tempoväxling ta sig förbi.

Förutsättningar: 32 utespelare + 3 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan, 3 mål/plan

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min



Teknik

Driva bollen

Drivnings- och dribblingscirkeln

(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Organisation - Anvisning:

12-20 spelare (jämför 4-tal). 15-25 m diameter. 2 spelare/kona och boll jobbar mot motstående kona och 2 spelare.
Driv och finta genom cirkeln. Passa eller lämna över bollen till motstående spelare.
Inledningsvis och vid drivning kan 3 spelare användas (1+2).
Vid träning av finter görs detta mot mötande spelare.

Inlärningsmoment:

Driva och finta/dribbla.

Hur :

Driva:

1. Titta upp. Växla blicken mellan bollen och omgivningen.
2. Många bollkontakter. Bollen nära kroppen.
3. Planera löpväg. Sök fri yta. Undvik att krocka!

Finter:

4. Utmana mötande spelare
5. Finta (se nedan)
6. Tempoväxla efter

Passningsfint:

7. Titta upp mot och ev. peka på spelbar medspelare
8. Vinkla upp kroppen för passning med bredsida
9. Påbörja passningsrörelsen men avbryt innan tillslaget och vinkla m bollen på andra sidan motståndaren.

Överstegsfint:

10. Stig över bollen med ena foten åt ena sidan
11. Peta bollen med andra foten åt andra sidan

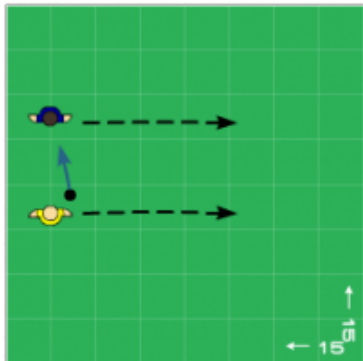
Passningar:

12. Distinkta pass i luckan som finns ett kort tag.

Variationer:

Moment 1: Driv med hö och sedan vä fot.

Moment 2: Driv med insidan (bägge fötterna).
 Moment 3: Driv. Passningsfint åt hö och vä.
 Moment 4: Driv med utsidan (bägge fötterna). Stegra med 360 grader runt egen axel med samma fot hö och vä. Samt Överstegsfint åt hö och vä.
 Moment 5: Driv med fotsulan hö och vä. Stegra med Snurrfint åt hö och vä.
 Moment 6: Sök fri yta och tempoväxla
 Moment 7: Fortast möjligt över
 Moment 8: Passningar
 Moment 9: Friläge. Driv snett emot med hö och sedan vä fot. Avsluta med en lätt lyftning eller chip-passning över en tänkt mv
 Om all överlämning sker runt konan så får man ett naturligt tillfälle att också träna medtagning.



Målvaktens teknik

Rörelseteknik

Mv - Sidledsförflyttning 2

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation - Anvisning:

2 o 2.

Förflyttning i sidled samtidigt som man kastar bollen fram o tillbaka.

Inlärningsmoment:

Noga med greppet

Hur :

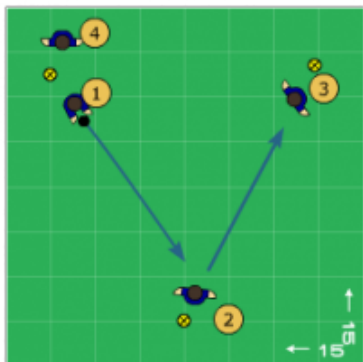
Utgångsställning ,lätt böjda knän. små korta steg på fötternas främre del utan att korsa fötterna Ej för bråttom, teknik före tempo

Variationer:

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

Variera kasten, höga - låga.



Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv - Grepp bollar i brösthöjd

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

4 mv. 3 koner med 10 m. avstånd. målvakterna får chans att känna på bollen.

mv. 1 kastar till mv 2. förflyttar sig sedan till dennes plats. mv. 2 greppar bollen och kastar den vidare till mv. 3. förflyttar sig sedan till mv. 3 plats. etc.

Inlärningsmoment:

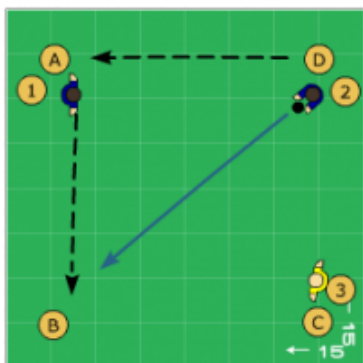
Fotarbetet viktigare än kasten, träffa i brösthöjd.

Använd överarmskast. fuska inte med fotarbetet. vid mottagande av boll skall mv. vara vänd tvärs bollbanan. vid avlevering fötter i kastriktningen

Hur :

Fotarbetet viktigare än kasten, träffa i brösthöjd.

Använd överarmskast. fuska inte med fotarbetet. vid mottagande av boll skall mv. vara vänd tvärs bollbanan. vid avlevering fötter i kastriktningen



Målvaktens teknik

Rörelseteknik

Mv - Sidledsförflyttning

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

3 mv. 4 koner

Inlärningsmoment:

1 gör en sidledsförflyttning mot kona B.

2 skjuter mot 1 som fångar den.

2 joggar till A.

3 gör en sidledsförflyttning till D.

1 skjuter mot 3 och joggar sedan till C. etc.

Hur :

Utgångsställning ,lätt böjda knän. små korta steg på fötternas främre del utan att korsa fötterna

Variationer:

byt riktning

Fitness träning

Andra

ADR - Aktiv Dynamisk Rörelse

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Organisation - Anvisning:**

Som del av uppvärmning används Aktiv Dynamisk Rörelse.

Innan behöver musklerna vara grundvarma. Detta uppnås lämpligen med jogging eller enklare bollövningar.

Genomför Aktivt Dynamisk rörelser för:

1. Fotled
2. Vad
3. Baksida lår
4. Framsida lår
5. Ljumske
6. Höftböjare
7. Sättesmuskel
8. Mage
9. rygg

För övningarnas utförande etc. se Fotbollens Träningslära av Paul Balsom sid 102 (Upplaga 1:2).

Inlärningsmoment:

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

Hur :

Aktiv Dynamisk Rörelse innebär:

AKTIV innebär att du själv med egen muskelkraft förflyttar eller rör en kroppsdel.

DYNAMISK innebär att du endast momentant befinner dig i ytterläget i motsats till statisk där du konstant kan befinna dig i ytterläget.

RÖRELSE är helt enkelt att du rör en kroppsdel och därmed ökar rörelseförmågan i muskel och led.

Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

Variationer:

Aktiv Dynamisk Rörelse används för uppvärmning. Som nedvarvning efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

HUVUDDDEL**Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min****Teknik****Finta och dribbla****1 mot 1 - Täcka/Utmana**

(Endast för utespelare)

Tid 15 min**Organisation - Anvisning:**

8-10 spelare som spelar 1 mot 1 på en begränsad yta 15-20*15-20m.

Del 1: Täcka bollen

Samma spelare täcker och skyddar bollen under 1 min. Vila 30 sek. Byt bollförande spelare. Upprepa och täck bollen med andra foten och sidan.

Del 2: Utmana

Gå emot, utmana och dribbla av försvarande spelare under 1 min. Utman varannan gång. Starta med passning. Vila 30 sek. Halvpassivt-aktivt försvarsspel.

Del 3: Täcka och utmana, fritt spel.

Lägg ut 6 st småmål (ca 1 m) inom ytan. Mål genom att driva bollen igenom målen. Spela 1 min och räkna mål. Flest mål vinner. 2-4 matcher med 30 sek vila.

Inlärningsmoment:

Täcka och utmana - 1 mot 1.

Hur :

Täcka (A):

1. Kroppen mellan boll och motståndare.
2. Bollen drivs med borte fot långt från motståndaren.
3. Låg tyngpunkt
4. Luta kroppen mot motståndare (böj på knät närmast motståndaren)
5. Balansera med armen som har kontakt med motståndaren.
6. Ibland inleds täckningen med en "nollställande" tackling (fånga upp motståndaren).

Utmana (B):

7. Skapa yta så att du gå mot försvararen
8. Utmana genom driva rakt mot försvararen.
9. Dribbla/finta och tempoväxla

Övrigt:

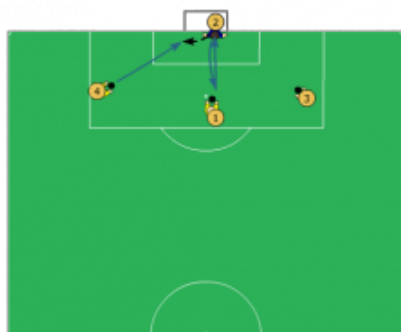
10. För spelet med småmål är täckning och vändning/drivning bort från motståndaren mycket effektivt (C).
11. Även nollställande tackling är effektivt.

Variationer:

Förändra ytans storlek och antal mål. Variera med att samma spelare

utmanar eller täcker eller att man efter brytning växlar. Variera försvarsaktivitet.

Övningen kan med fördel användas som fotbollsspecifik uthållighetsträning (Intermittent aerob, på gränsen till anaerob, uthållighetsträning) med puls på 85-95% av MHF i slutet av perioden. Tävla gärna. Flest mål vinner!



Målvaktens spel

Agerande vid skott

Mv - Utgångsställning - Uppfattning

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

mv 1 skjuter enkla skott på mv.2. 2 rullar tillbaka bollen så att 1 kan skjuta på ett tillslag. vid signal kommer skott från 3 eller 4. mvtr. ger signal och vem som skjuter

Inlärningsmoment:

Snabb förflyttning, viktigt att stå rätt när skott kommer. På rätt ställe och på rätt sätt. Skotten behöver inte vara för svårt. vi tränar mv. förmåga att komma rätt.

Variationer:

Byt mv.

Teknik

Vändningar

Skott rakt framifrån - Täcka/Utmana

(För utspelare och målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

2 led med 5 spelare i varje. 1 stort mål, 1-2 mv.

Del 1: Täcka och vända

A. Uppspel på forward som har kontakt med tryckande försvarare

B. Forward tar emot och täcker bollen och vänder sedan förbi sin försvarare inåt i banan (fortfarande med bollen täckt) och

C. Skjuter

D. Forward fullföljer på retur och hämtar bollen, försvarare blir anfallare.

Byt led efter varje försök.

Del 2: Möta, vända och utmana

E. Uppspel på forward som knuffar till sin försvarare och möter

F. Forward tar emot, vänder upp och utmanar

G. Dribblar förbi försvararen och skjuter

H. Forward fullföljer på retur och hämtar bollen, försvarare blir anfallare.

Byt led efter varje försök.

Inlärningsmoment:

Mottagning, täcka bollen, vändning, utmana och skott.

Hur :

Täcka och vända:

1. Stå kvar (skapa höjd) och ha kontakt med din försvarare

2. Sidan emot med tyngdpunkten mot försvarare

3. Långt mellan bollen och motståndare

4. Ta emot, täck bollen och vänd på 2 tillslag eller på 1 tillslag genom att flytta kroppen lite åt sidan så att försvararens tryck släpper

Möta, vända och utmana:

5. Knuffa försvararen lätt och möt för att skapa yta åt dig själv

6. Snabb vändning

7. Utmana genom att driva bollen rakt emot försvararen

8. Tempoväxla efter fint

Variationer:

Del 1. Som ovan. Variera med 1 eller 2 tillslag samt att täcka med olika sidor emot

Del 2. Variera aktivitetet hos försvararen

Låt spelarna själva välja metod.



AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min

Anfallsspel

Andra

Stort spel - Täcka/Utmana

(För utspelare och målvakter)



Tid 30 min

Organisation - Anvisning:

Spela 8 mot 8 + 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: Spelet startar alltid med ett uppspel på forward. Fritt spel efter mottagning.
Period 2: Fritt spel.

Inlärningsmoment:

Anfallsspel, täcka och vända samt möta, vända och utmana.

Hur :

Forward använder teknikerna
A. Stå kvar och täcka eller
B. Knuffa och möta.

Förklara att

A. skapar yta framför för tillbakaspel och håller upp spelet bra
B. Skapar yta bakom, har stor chans att lyckas men gör att spelet gärna sjunker ner i banan.

Uppmuntra rättvända spelare att utmana.

Frys, beröm och visa på bra exempel på täcka och utmana.
Förklara för- och nackdelar med att spela "öppet" och "stängt" kopplat till riskbegreppet.

Variationer:

Variera med man-man markering.

Fitness träning

Andra

Nedvarning och stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

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 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 upprepnig bör du komma längre ut.