

**Detta träningsprogram tillhör nivå 5 i utbildningsplan:
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

Rubrik på nivån	Lära att träna, 7-manna 2-3-1, 18 Träningsprogram
Åldersgrupp	Nivå 2: 11 år
Gjord av	Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	1 av 18
Total tid	Spelare: 95 min Målvakter: 95 min

Titel på detta träningsprogram

Teknik - Medtagning; Mv: Medtagning

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Teknik - Medtagning
Mv syfte: Medtagning

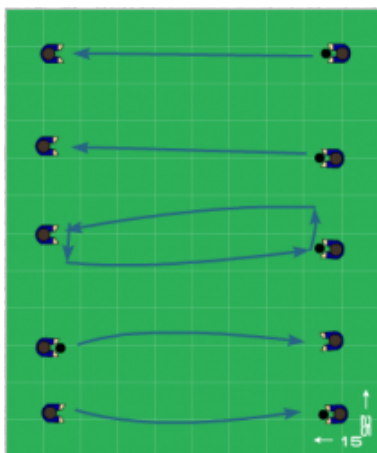
Spelarna skall efter träningen veta att MEDTAGNING är en speciell form av mottagning där bollen förflyttas med 1:A TOUCHEN bort från kroppen i en viss riktning. MEDTAGNING används för att komma ur eller undvika PRESS och görs ofta bort från motståndare och åt motsatt håll som bollen kom från där den fria ytan ofta finns. MEDTAGNING kan göras med både insidan och utsidan av foten. Tänk på att spänna foten och träffa på fotens mellersta till bakre del! Man kan välja att påbörja sin förflyttning innan MEDTAGNINGEN eller mer som en passningsfint i samband med MEDTAGNINGEN och då för att lura motståndaren.

Målvakter: Det är lika viktigt för en målvakt som för en utespelare att kunna MEDTAGNING. Därför medverkar målvakterna som "utespelare" i alla övningar fram till Stort Spel. Poängtera att 70% av målvaktens spel är anfallsspel och där är MEDTAGNING ett viktigt moment.

Förutsättningar: 32 utespelare + 2 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

Passningar

Passningar 2 och 2 - Insida/Utsida

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Del 2

Moment: 2-5

Instruktion: 6-8

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 når 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**Passningar****Ormen**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Moment: 1 och 3

Instruktion: 6

Organisation - Anvisning:

10-20 spelare.

2 konrader på ca 15 m avstånd med 4 m lucka. Placera ut spelarna i varannan lucka. Bollar och övriga spelar börjar i ett hörn.

A. Spelare 1 passar bollen till spelare 2.

B. Spelare 2 möter och vänder upp med bollen.

C. Spelare 2 driver bollen runt konan och

D. Passar bollen till spelare 3.

E. Efter passning följer man med bollen till nästa position.

Tillslut är alla spelare aktiva och bollarna ringlar sig fram likt en orm. OBS! Svagaste länken bryter kedjan!

Inlärningsmoment:

Passning och mottagning.

Hur :

Passningar:

1. Distinkta passningar med rätt fot (beror på vilket man vänder) efter marken.

2. Reglera hårdhet efter syfte och variant.

Mottagning:

3. Möt bollen

Vändning:

4. Bollen nära kroppen

Tillbakaspel:

5. Ej för hårt. Tänk på att mottagande spelare skall kunna passa med 1 tillslag.

Medtagning (I i figuren):

6. Skapa yta vid sidan. Lagom hård 1:a touch (var noga!) för att kunna passa på nästa tillslag.

Kommunikation:

7. Prata med passningen "Ryggen" eller "Vänd upp".

8. Visa med kroppsspråk (t.ex. handen) och rörelse var du vill ha bollen.

Variationer:

Moment 1: Vändning (åt olika håll) och passning enligt ovan

Moment 2: F. Spelare 4 - Tillbakaspel och G. löpning runt konan och

passning till spelare 5. H. Spelare 3 - Passning diagonalt till nästa sektor.

Moment 3: Spelare 6 - Tillbakaspel och I. backar rakt bak och får passning

vid sidan av sig från spelare 5. J. Spelare 6 - Mottagning i sidled med insida eller utsida och passning till spelare 7 (2 tillslag).

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.

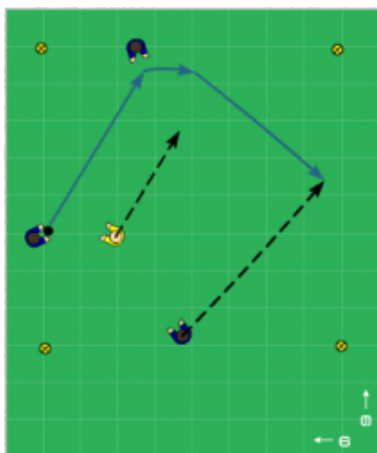
Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

Variationer:

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

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min



Anfallsspel

Grunderna för anfall

Kvadraten - 3 mot 1

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Variation: 3 och sedan 1

Instruktion: 7 och 8

Organisation - Anvisning:

4 spelare, 1 boll, Kvadrat 6*6m. 3 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 innaför linjerna. 2 tillslag

Inlärningsmoment:

Spelbar, passning och mottagning.

Hur :

SPELBARHET: I övningen tränar man i 1:a hand spelbarhet.

1. Bollhållaren skall alltid ha 2 passningsalternativ.
2. 3:e man (den som varken passar eller tar emot) måste alltid röra sig ur passningsskugga och gör sig spelbar.
3. Påbörja rörelsen tidigt, gärna i samband med att passningen går. Detta gäller vare sig man passar eller är 3:e man.

PASSNING:

4. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.
5. Passningens riktning. Genom att passa på mottagerns främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på borte fot signalerar medtagning.
6. Maskera passningen. Genom snabb anläggning (kort bakåtpendel) samt att hålla blicken uppe och anpassa passningen efter motståndarens agerande ökar chanserna att passningen går fram.

MOTTAGNING:

7. Möt alltid sidställd och i vinkel.
8. Använd medtagning (1:a touch där man tar med sig bollen i någon riktning) med insidan eller utsidan av foten.

Variationer:

Variera med:

1. 2 tvingade tillslag (man måste använda 2 tillslag) för att träna medtagning
2. 2 tvingade - ett tillslag med varje fot
3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)

Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel 6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3!

Anfallsspel

Passningsspel

Passningsräkning - Passning/Mottagning

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Variation: Först 2-3 tillslag därefter 2 tvingade

Instruktion: 6-9

Organisation - Anvisning:

8-12 spelare. 2 spelare med i bollförande lag ger t.ex. 6 mot 4.

Begränsad rektangulär yta ca 25*15 m.

Spela t.ex. 3-4 min matcher, samling mellan för utvärdering, vila och byte



av spelare i bollenförande lag.
Max 3 tillslag.

Inlärningsmoment:

Passningsspel, passning och mottagning.

Hur :

Allmänt:

1. Gör dig spelbar
2. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (rektangulär plan).
3. Värdera! Välj säkra lösningar (låg risk) som behåller bollen inom laget.

Passning:

4. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga och position
5. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet

Mottagning:

6. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om passningsalternativ
7. Var noga med 1:a touchen. Ta gärna med dig bollen i sidled i 1:a touchen (medtagning).
8. 1 tillslag drar upp tempot och skapar tid, 2 tillslag ger större säkerhet
9. Möt gärna sidställd för snabb vändning

Variationer:

Variera i 1:a hand med 2-3 tillslag därefter 2 tvingade (måste använda 2 tillslag) och ev. 1 tillslag.

AVSLUTNING

Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min



Anfallsspel

Passningsspel

Stort Spel - Passning / Mottagning i trianglar

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Kommentar:

Inled med 3 tillslag.
Gå över till 2 tvingade.
Extrapoäng för bra MEDTAGNING.

Organisation - Anvisning:

16-20 spelare inkl 2 mv spelar 4-1-3 på en planhalva, 2 mål. Minska planbredden med 5-6 m på varje sida, ger planstorlek 50*50 m.
Instruktionerna styr övningens karaktär. Instruera enligt nedan. Beröm bra beslut och god teknik. Visa på (frys) vid en bra värderingssituation.
Max 3 tillslag.

Inlärningsmoment:

Passningsspel - Passning och mottagning i trianglar.

Hur :

1. Bra passningsspel med mycket rörelse.
2. Var rädd om bollen och skapa långa bollinnehav.
3. Värdera. Välj säkra och lätta alternativ (kortpassningar efter marken).
4. Tänk på 1:a touchen.
5. Kom till avslut vid rätt lägen.
6. Skapa trianglar i passningsspelet.
7. Möt halvvänd.

Variationer:

Variera antalet tillslag. Gå ev. över på fritt spel mot slutet.
Byt positioner på spelarna.

Fitness träning

Andra

Nedvarning och stretching

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 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 upprepning bör du komma längre ut.