

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

<b>Rubrik på nivån</b>	Träna för att lära, 9-manna 4-1-3, 18 Träningsprogram
<b>Åldersgrupp</b>	Nivå 3: 12 år
<b>Gjord av</b>	Spelarlyftet
<b>Träningsprogram nummer</b>	1 av 18
<b>Total tid</b>	Spelare: 105 min Målvakter: 105 min

**Titel på detta träningsprogram**

Teknik - Passningar: Halvvrst och chip; Mv: Sidledsförflyttning, fallteknik

**Öppna kommentarer**

Spelarlyftet  
Syfte: Teknik - Passningar: Halvvrst och chip  
Mv Syfte: Sidledsförflyttning, fallteknik

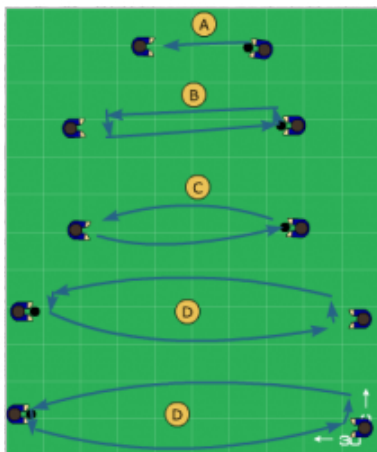
Efter träningen skall spelarna kunna slå en passning i luften mha av HALVVRIST eller CHIP.  
HALVVRIST används vid halvlånga till långa bollar i luften. Bollen petas vid sidan om spelaren som "hugger" ner med sträckt vrst mot bollen. Vid en lyckat träff får bollen lite underskruv och ingen sidskruv. Kan med fördel användas för svepande markpassningar också.

CHIPEN används vid kortare passningar i luften. Bollen placeras rakt framför kroppen och foten vilkar i 90 grader och pendlas rakt fram. Bollbanan blir ofta brant upp och brant ner.

Förutsättningar: 24-36 uteseplare + 3 mv fördelar på 3 träningsgrupper. 1 huvudinstruktör + 3 ass. ledare och 1 mv-instruktör. 4 mål/plan.

**UPPVÄRMNING**

**Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min**



**Teknik**

**Passningar**

**Passningar 2 och 2 - Halvvrst och Chip**

(Endast för uteseplare)

**Tid** 25 min

**Organisation - Anvisning:**

Passningar 2 och 2.

Del 1: Uppvarvning. Passning och mottagning under rörelse på begränsad yta. Variera hö och vä fot samt in- och utsida. Tid 5 min

Del 2: Stillanstående passningar med halvvrst och chip. Avstånd 10-30 m. Se variationer nedan. Tid 15-20 min

**Inlärningsmoment:**

Passningar med halvvrst och chip.

**Hur :**

Halvvrst:

1. Träffa bollen mellan fotens insida och ovansida.
2. Ha vrsten halvt utsträckt (tårna pekar åt sidan) och stabil i tillslagsögonblicket
3. "Hugg" ner mot bollen i pendelrörelsen, ger bollen lite backspinn
4. Låt gärna bollen rulla lite i sidled innan tillslaget
5. Placera stödjebenen lite längre ifrån
6. Böj på stödjebenen
7. Halvvrsten används för halvlånga lite hårdare passningar efter marken (svävande) eller i luften (t.ex uppspel eller spelvändningar).

Chip:

8. Träffa bollen mellan fotens ovansida.
9. Ha foten i 90 graders vinkel (tårna pekar rakt fram och lite uppåt), spänd och stabil i tillslagsögonblicket
10. "Hugg" aningen ner mot bollen i pendelrörelsen, ger bollen lite backspinn
11. Placera stödjebenen nära bollen
12. Chipen används för höga ganska korta passningar (t.ex. uppspel eller inspel bakom motst. backlinje)

**Variationer:**

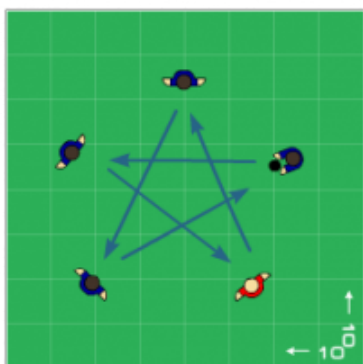
Moment 1(A): 1 tillslag Insida (bredsida) (Avstånd 10m)

Ev. kort töjning av ljumskar och höftböjare!

Moment 2(B): Halvrisk precis svävande över marken hö+vä fot (Avstånd 20 m)

Moment 3(C): Chip m hö+vä fot

Moment 4(D): Halvrisk i luften hö+vä fot (Avst. 30m)



#### Målvaktens teknik

##### Att fånga bollen

##### Mv - Grepp - Pentagon

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min

#### Organisation - Anvisning:

4 mv. + 1 mv.tr. (man måste vara 5 st, är man inte det får bollen bara gå en annan väg) Uppställda i cirkel. Kastar underarmskast till "gubbe 2" till höger. etc.

#### Inlärningsmoment:

Grepp, utgångsställning. uppfattning

#### Hur :

fotställning mot bollhållaren Tummar pekfinger bakom bollen , tabollen framför dig blick på boll

#### Variationer:

1. använd 2 bollar
2. använd 2 bollar. en kastas och en passas men med fötterna
3. använd 3 bollar, 2 kastas och en passas med fötterna
4. sitta ned 1 eller 2 bollar, kasta med två händer över huvudet i samma turordning.
5. Byt håll, riktning

#### 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 korsna fötterna

#### Variationer:

byt riktning

#### Målvaktens teknik

##### Rörelseteknik

##### Mv - Spegeln

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min

#### Organisation - Anvisning:

2 o 2. utan boll. ansikte mot ansikte max 1 m. mellan.  
mv 1 Förflyttar sig valfritt i sidled fram o tillbaka inom 12m. mv 2 skall följa med i förflyttningar. max 30 sek. per gång.  
byt uppgift. upprepas 2 gånger, vila emellan

#### Inlärningsmoment:

Den som följer tittar på fötterna



#### Fitness träning

##### Andra

##### ADR med knäkontroll

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation - Anvisning:**

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR) förstärkt med knäkontroll.

**Inlärningsmoment:**

För ökad rörlighet, styrka och kroppskontroll.

**Hur :**

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR) används som en del i uppvärmning.

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.

Knäkontroll är en uppsättning av 6 st övningar för fot och knäled samt bålstabilitet.

Genom att utföra Knäkontroll i samband med uppvärmning och ADR gör man det till en regelbunden och återkommande del av träningen.

**Variationer:**

Innan behöver musklerna vara grundvarma. Detta uppnås lämpligen med jogging, hopprep eller enklare bollövningar. Utför gärna övningarna i en ring med rörelse in- och ut mot ringens mittpunkt.

Genomför Aktivt Dynamiska 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).

Förstärk med Knäkontroll!

6 st övningar i 5 st olika varianter och svårhetsgrad:

1. Enbensknäböj
2. Bäcklyft
3. Knäböj på två ben
4. Plankan
5. Utfallssteg
6. Hopp/landning

Se vidare Övning "Knäkontroll - Fotboll".

**Fitness träning**

**Andra**

**Koordinationsstege**

(För utespelare 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 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 upp på fotbladet (inte hälar)

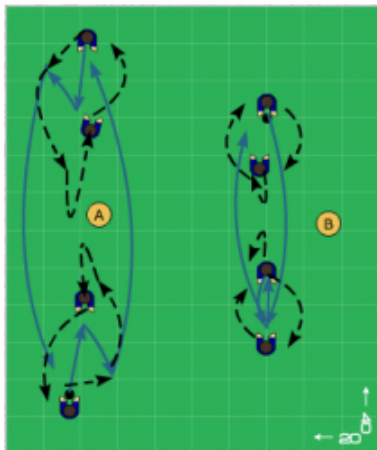
**Variationer:**

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-vä-hö, 2 i mitten vä-hö, 3 på vänster sida vä-hö-vä osv.  
 Moment 5: Joksa steg. Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: Vä föser/sparkar hö framåt. Isättning vä i rutan framför och hö föser vä snett framåt osv.

**HUVUDEL****Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 35 min****Teknik****Passningar****Passningar 4 och 4 - Halvvrisk och Chip "Eggen"**

(Endast för utespelare)

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

Passningar 4 och 4.

Uppspel i luften från back till fw med halvrist och chip. Tillbakaspel till mötande mf, tillbakaspel snett tillbaka till back.

Byt plats 2 och 2 efter varje passning.

Avstånd 20-40 m.

Se variationer nedan.

**Inlärningsmoment:**

Passningar med halvrist och chip.

**Hur :**

Halvrist:

1. Träffa bollen mellan fotens insida och ovansida.
2. Ha vristen halvt utsträckt (tårna pekar åt sidan) och stabil i tillslagsögonblicket
3. "Hugg" ner mot bollen i pendelrörelsen, ger bollen lite backspinn
4. Låt gärna bollen rulla lite i sidled innan tillslaget
5. Placera stödjebenen lite längre ifrån
6. Böj på stödjebenen
7. Halvvrisk används för halvlånga lite hårdare passningar efter marken (svävande) eller i luften (t.ex. uppspel eller spelvändningar).

Chip:

8. Träffa bollen mellan fotens ovansida.
9. Ha foten i 90 graders vinkel (tårna pekar rakt fram och lite uppåt), spänd och stabil i tillslagsögonblicket
10. "Hugg" aningen ner mot bollen i pendelrörelsen, ger bollen lite backspinn
11. Placera stödjebenen nära bollen
12. Chipen används för höga ganska korta passningar (t.ex. uppspel eller inspel bakom motståndarens backlinje)

**Variationer:**

Moment 1(A): Halvrist i luften hö och vä fot (Avstånd 30-40 m)

Moment 2(B): Chip m hö och vä fot (Avstånd 20-25 m)

**Teknik****Passningar****Pressningskvadrat - Chip**

(Endast för utespelare)

**Tid** 20 min**Kommentar:**

Placeras t.ex. vid hörnflaggan eller vid planens mitt.

**Organisation - Anvisning:**

12-15 spelare i 3 lag. 3 kvadrater/zoner med ett lag i varje.

Jagande spelare från mittzonen löper in i bollkvadraten och försöker ta



bollen.

A. Laget i bollkvadraten passar bollen minst 3 gånger i mellan sig och

B. spelar därefter över den till den 3:e kvadraten (gärna med halvvrst eller chip). Övriga spelare i mittzonen försöker bryta.

Nya spelare löper in i den nya bollkvadraten. Vid brytning byter försvarande och anfallande lag plats.

Vi brytning startar alltid spelet från mitten (coachen serverar). Coachen bör styra (prata) i övningen.

#### Inlärningsmoment:

Passningsspel och passning med halvvrst eller chip.

#### Hur :

Speluppbyggnad:

1. Sträva ett hitta ett tillbakaspel som man kan chipa över (eller halvvrst) med ett tillslag.

Tillslag:

2. Det är lättare att chipa när bollen rullar rakt emot.

Övrigt:

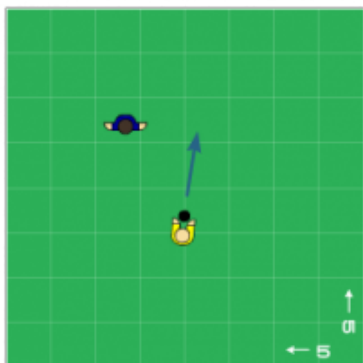
3. Bra mottagning och snabbt ner med bollen på marken.

4. Rörelse, spelbarhet och en bra kommunikation.

#### Variationer:

Variera med när jagande spelaren för löpa in i bollkvadraten (direkt eller efter 1:a tillslaget). Brytning i mittzon krävs för chip. Vid ett spel efter marken kan det vara förbjudet att bryta i mittzon.

Variera antalet tillslag efter hur duktiga anfallande lag är. Eftersom det är chip vi tränar vill vi lyckas med detta ofta (=många tillslag).



#### Målvaktens teknik

##### Fallteknik

##### Mv - Fallteknik

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

#### Organisation - Anvisning:

mv. jobbar 2 o 2

#### Inlärningsmoment:

Träna fallteknik genom att 1 mv. kastar bollar på den andra.

Poängtera vikten av ordentliga kast.

Kasta c.a 8 ggr åt varje håll innan man byter. För att moment läres in med upprepningar.

#### Hur :

Sträva alltid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt. Landa på mjukdelar vik in armbågen,,

#### Variationer:

Låt dom börja med bollen i händerna ovanför huvudet, sitta på huk/knästående och falla mot marken.

Man kan skjuta en lättare markboll, som dom får slänga sig på

#### Målvaktens spel

##### Agerande vid skott

##### Mv - Skott - Retur i vinkel

(Endast för målvakter)

Tid 20 min

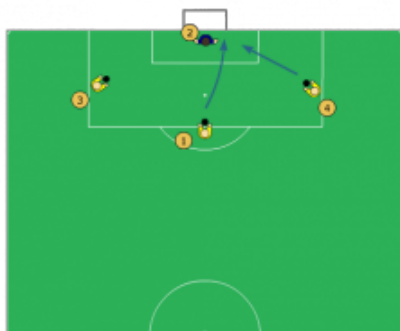
#### Organisation - Anvisning:

4 mv. 1 skjuter ett markskott mot mv 2 antingen på hö el. vä 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





**Anfallsspel**  
**Passningsspel**  
**Stort spel - Halvvrst och Chip**  
 (För utespelare och målvakter)

**Tid** 25 min

**Organisation - Anvisning:**

Spel 8 mot 8 på en hel planhalva med chipzoner och inläggskorridor. 2 spelare i varje korridor.

Bollen måste komma in i chipzonen innan spelarna och via en chip i luften. Utspel i korridorerna måste ske via en spelvändning med halvvrst.

Period 1: Mål endast via chip in i chipzonen eller via spelvändning och inlägg.

Period 2: Fritt spel.

**Inlärningsmoment:**

Passningsspel med halvvrst och chip.

**Hur :**

Visa på när i spelet som man lämpligen använder chip och halvvrst. Frys och beröm situationer där detta utnyttjas på rätt sätt!

**Chip (A):**

1. Sök djupledspassningar/chipar från mf ner bakom backlinjen antingen i mitten på fw eller på kanterna via ymf.
2. Uppmana fw att löpa i båge.

**Spelvändning:**

3. Spelvändning med halvvrst från back eller mf på korridorsslöpare (B) efter marken eller framför i djupled på ytan (C) i luften.

**Variationer:**

Begränsa ev. till 3 tillslag. Tag bort zoner och korridor.

**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 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.