

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

Rubrik på nivån	Träna för att lära, 9-manna 4-1-3, 18 Träningsprogram
Åldersgrupp	Nivå 3: 12 år
Gjord av	Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	2 av 18
Total tid	Spelare: 105 min Målvakter: 105 min

Titel på detta träningsprogram

Teknik - Skott: Hel- och halvvolley; Mv: Snabbt komma i rätt position

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Teknik - Skott: Hel- och halvvolley
Mv syfte: Snabbt komma i rätt position

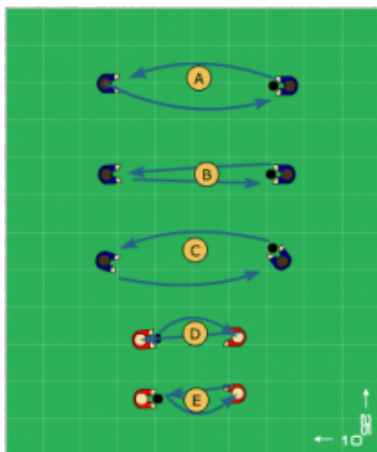
Efter träningen skall spelarna behärska skott och passningar på HEL- och HALVVOLLEY. Helvolley definieras som att bollen träffas i luften när den är på väg nedåt. Halvvolley definieras på samma sätt som att bollen träffas i luften när den är på väg uppåt. Detta sker oftast direkt efter eller i samband med att bollen studsar. Man brukar säga att man tar bollen på uppstuds.

När man träffar bollen med en riktigt fin volleyträff så känns det genom hela kroppen eller rättare sagt så känns det knappt alls att man träffar bollen. Vid en felaktig volleyträff däremot så kan det t.o.m. kännas som att man bryter foten.

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

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 40 min, goalkeepers - 40 min



Teknik

Skott

2 och 2 - Hel - och halvvolley

(Endast för utespelare)

Tid 25 min

Organisation - Anvisning:

2 och 2. 1 boll/par.

Del 1: Uppvärmning stegring. Driv boll i begränsad yta samt trixa

Del 2: Mv-utsparkar dvs kast till sig själv. Avstånd 2-5m

Del 3: Kast och volley. Avstånd 2-3m.

Inlärningsmoment:

Tillslag/skott - Hel- och halvvolley.

Hur :

Helvolley:

1. Träffa bollen på nerväg (innan den nuddar marken). Ger ofta lite överskrud och båge på bollbanan.

Halvvolley:

2. Träffa bollen på uppväg (ofta alldeles efter studs). Ofta oskruvad rak och lägre bollbana.

Allmänt:

3. Spänd och stabil fot

4. Avslappnad i ben och pendelrörelse

5. Titta på bollen

6. Luta kroppen aningen framåt

7. Ren bollträff. Ta inte i för mycket. En ren bollträff ger önskad hårdhet och "känns" i hela kroppen

8. Pendla igenom

Variationer:

Mv-utsparkar:

Moment 1(A): Helvolley vrist, anläggning rakt fram, hö+vå fot

Moment 2(B): Halvvolley vrist, anläggning rakt fram, hö+vå fot

Moment 3(C): Helvolley vrist, anläggning från sidan, hö+vå fot

Kast och volley (D, E):

Moment 4: Helvolley breidsida, anläggning rakt fram, hö+vå fot
 Moment 5: Helvolley breidsida, anläggning rakt fram, hö+vå fot
 Moment 6: Helvolley vrist, anläggning rakt fram, hö+vå fot
 Moment 7: Helvolley vrist, anläggning rakt fram, hö+vå fot
 Moment 8: Helvolley vrist, anläggning från sidan, hö+vå fot

Kast kan ske med underarmskast vilket är lättare eller med vanliga inkast. Använd inkast om möjligt.

Målvaktens teknik

Att fånga bollen

Mv - Grepp - Kolonn, kast

(Endast för målvakter)

Tid 5 min

Organisation - Anvisning:

10 - 12 meter mellan kolonnerna. 1 kastar till 2. 2 greppar och rullar tillbaka bollen så att 1 kan springa fram och skjuta bollen på ett tillslag mot 2. 1 springer sedan och ställer sig bakom 4. 2 greppar och kastar sedan bollen till 3 som greppar och rullar bollen mot 2. osv.

Inlärningsmoment:

Uppvärmningsövning, tränar på grepp och på att göra rätt. fokuserade

Hur :

Tummar pekfinger bakom bollen , tabollen framför dig blick på boll
 - Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
 - Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
 - Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
 - Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
 - För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
 - Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
 - Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
 - Styr bollen med fingertopparna.

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 spel

Agerande vid skott

Mv - Skott - Retur i vinkel

(Endast för målvakter)

Tid 10 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

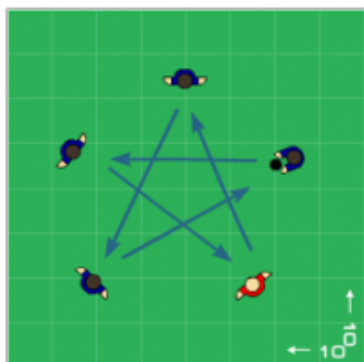
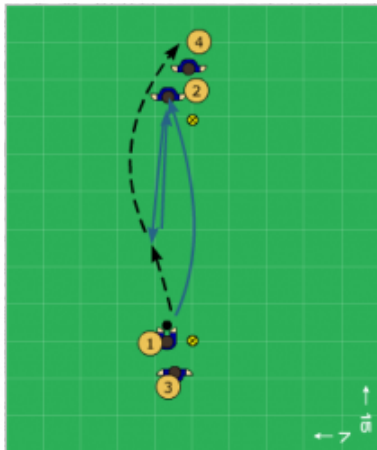
Fitness träning

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)

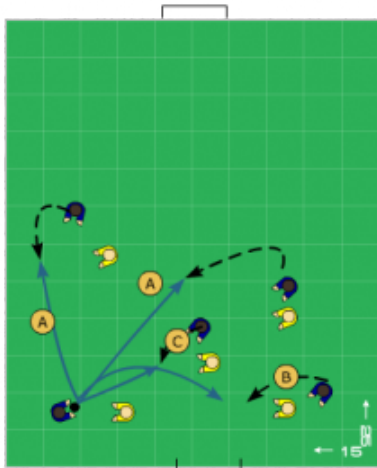
Moment 2(A+B): Låga snabba knälyft (2 isättningar) i sidled hö+vå+rakt fram (på eller vid sidan av stegen). Kan göras framåt och bakåt från stegens sida.

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****Passningsräkning - Volley**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min**Organisation - Anvisning:**

5 mot 5 spelare, med eller utan mål. Om 11-manna mål med mv, om 7-manna utan mv. Planstorlek ca. 20-25*15m.

Bollen passas med volleypassningar och fångas med händerna (jfr dopphandboll). Bollförande spelare får ej springa med bollen. Bollförande spelare får ej blockeras. Om passningsräkning 6-8 pass=mål, om riktiga mål så måste bollen passas till annan spelare innan avslut.

Inlärningsmoment:

Passning och skott med hel- och halvvolley eller inkast..

Hur :

Allmänt:

1. Rörelse och spelbarhet viktigt för att få en bra övning.
2. Om mål sök naturliga avslutslägen.

Volley:

3. Variera långa och korta passningar.
4. Halvvolley (A) bra vid låg och snabb igångsättning och flack bollbana.
5. Helvolley (B) bra med bågformad bollbana när man skall passa över motståndaren.
6. Vrist bra vid längre bollar.
7. Bredsida (C) vid kortare.

Variationer:

Variera med och utan mål.

Med mål görs avslut på nick eller volley.

Använd passningar med hel- och halvvolley med vrist och bredsida samt direktnick i lämpliga lägen. Använd båda fötterna.

Passningar kan också göras om inkast vilket ger en realistisk och bra träningsituation.

**Teknik****Skott****Avslut - Volley**

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min**Kommentar:**

Målen på kortlinjen.

Organisation - Anvisning:

8-10 spelare+mv. 1 mål. 4 grupper. 2 spelare/försök.

Kort Inlägg/inspel i luften från varannan sida mot straffpunkten. Avslutning på volley med främre och borte fot. Avslutare går på ev. retur, hämtar boll och blir inläggare nästa gång.

Byt sida efter en stund.

Inlärningsmoment:

Volleyskott och avslut.

Hur :

Volleyskott:

1. Titta på målet och sedan på bollen
2. Spänd och stabil fot
3. Avslappnad i ben och pendelrörelse
4. Luta kroppen aningen bakåt
5. Ren bollträff. Ta inte i för mycket. En ren bollträff ger önskad hårdhet och "känns" i hela kroppen
6. Pendla igenom

Variationer:

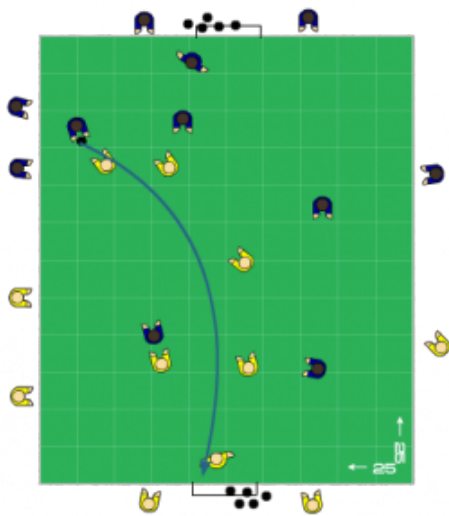
Moment 1: Volleyskott med främre fot, hö och vä

Moment 2: Volleyskott med borte fot, hö och vä

Variera volleytillslag med hel- och halvvolley med vrist eller bredsida.

Variera med att kasta bollen (underarm eller inkast) och på kortare avstånd (istället för inlägg) för att minska svårighetsgraden.

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



Anfallsspel
Avslutningar
Tempospel - Volley
 (För utespelare och målvakter)

Tid 25 min

Organisation - Anvisning:

Planstorlek: ca 25*35m, stora mål. Spela 4/5+mv mot 4/5+mv.
 2 lag spelar, 2 lag vilar alt 3 lag som turas om.
 2 min/match. Flygande snabbt byte vid signal. Spelet startar alltid hos bolförande målvakt. Högt tempo.
 Period 1: 1 poäng för vanligt mål, 2 poäng för mål med volley. alt. bara mål genom volley. Aningen bredare plan öppnar upp för inlägg och volleyavslut.
 Period 2: Fritt spel.

Inlärningsmoment:

Anfallsspel, avslut, nick och volleyskott

Hur :

Anfallande lag:

1. Kom till skott/avslut snabbt och gärna på volley.
2. Sök rättvänd spelare. Rättvänd spelare=avslut
3. Tillbakaspel ger ofta rättvänd spelare.
4. Snabb anläggning, gärna tåpaj
5. 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 kastar ut bollen.
2. Då bollen går död startas spelet med boll från sidan=duell (används för ökat närmkampsspel och ev. fler volleyavslut).

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.