



**Detta träningsprogram tillhör nivå 2 i utbildningsplan:
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

| | |
|-------------------------------|--|
| Rubrik på nivån | Fotbollsglädje, 5-manna 2-2, 8 Träningsprogram |
| Åldersgrupp | Nivå 1: 8 år |
| Gjord av | Spelarlyftet |
| Träningsprogram nummer | 3 av 8 |
| Total tid | Spelare: 110 min Målvakter: 110 min |

Titel på detta träningsprogram

Spelsystem: 2-2 - Allmänt

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Spelsystem: 2-2 - Allmänt

Träningen har inriktningen mot 8-9 år som tränar mycket på teknik/koordination/kroppskontroll samt hur man spelar 5-manna (2-2).

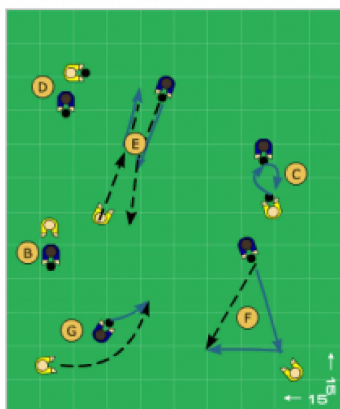
Teknikmoment: Driva, passa, mottagning
Anfallsspel: Spelbar
Se även spelsystemsbeskrivning 2-2.

800-1000 tillslag/träning varav 80% under uppvärmningen! Räkna gärna själv!

Förutsättningar: 8+2 spelare, planyta: 30*15m, 2st 5-manna mål, med eller utan sarg

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 25 min, goalkeepers - 25 min



Teknik

Driva bollen

Enkel bolldrivning

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Kommentar:

Driva/Bollkontroll
1 spelare - 1 boll.
Jobba med sinnen och bollkontroll.
- Röst
- Tecken
Symetrisk!

Organisation - Anvisning:

Valfritt antal spelare med varsin boll. Begränsad yta.
Driv bollen utan att krocka inom begränsad yta.
Bedrivs som inledande uppvärmning med ett stegrande inslag.

Inlärningsmoment:

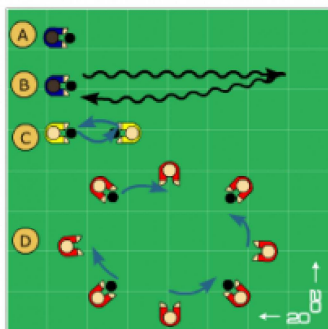
Bolldrivning.

Hur :

Allmän teknik vid drivning:
1. Bollen nära fötterna (många bollkontakter)
2. Höj blicken och få kontroll på omgivningen
3. Planera din drivväg och reagera och lös situationer som uppstår

Variationer:

Väl något eller några av följande moment:
Moment 1 (A): Bolldrivning med hö, vä, insida och utsidan foten
Moment 2 (B): Följa John (bollförande spelare driver och spelare nr 2 följer efter)
Moment 3 (C): Byt boll med varandra
Moment 4 (D): Myrstacken (sparka ut varandras boll med skydda din egen)
Moment 5 (E): Överlämning (varannan spelare har boll)
Moment 6 (F): Väggspele (varannan spelare har boll)
Moment 7 (G): Överlapp (varannan spelare har boll)

**Fitness träning****Andra****Fotbollsworkout**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Kommentar:**

Bollkontroll/koordination/kroppskontroll

Är symmetrisk!

Organisation - Anvisning:

En boll/spelare. Ställ upp spelarna på en linje. Yta: ca 3*20 m/spelare.

Del 1: Individuella övningar på stället

Del 2: Individuella övningar under framåtrörelse

Del 3: Parövningar

Del 4: Gruppövningar

Se vidare i instruktionsboken för Fotbollsworkout - Fotboll 2000

(www.fotboll2000.se).

Inlärningsmoment:

Fotbollsworkout - teknik.

Hur :

Används t.ex. som stegrande uppvärmning där teknik blandas med balans och koordination.

Kan användas i alla åldrar. För yngre och i början hanlar det mest om teknik samt balans och koordination. Efterhand som man blir äldre och behärskar övningarna så blir det mer spänst, styrka och uthållighetsinslag.

När man kan övningen kan instensiteten och frekvensen ökas.

Variationer:

Del 1(A): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 1-3, övning 1-24)

Moment 1(övn 1): "Indianen": Enkelhopp på bollen

Moment 2(övn 9): "Dubbel-indianen": Dubbelhopp på bollen

Moment 3(övn 3): "Kolven": Bollen föses mellan fötterna och kroppen

Moment 4(övn 6): "Tredraget": Bollen sulas i sidled 3 ggr med varannan insida och utsida

Moment 5(övn 17): "Kosacken": Bollen sulas diagonalt framåt och bakåt

Del 2(B): Ind övningar under framåtrörelse (DVD Program 4, övning 25-32)

Jobba ca 20 m framåt, vändning och därefter 20 m bakåt enligt nedan:

Moment 6(övn 25): "V:et in": Suldrag och insidor i v-mönster

Moment 7(övn 26): "Zorro ut": Bollen sulas diagonalt framåt och utåt

Moment 8(övn 27): "Diagonalen": Tillslag med insidan (diagonalt framåt o bakåt)

Moment 9(övn 32): "Rulltrappan": Översteg följt av suldragning inåt och framåt

Del 3(C): Parövningar (DVD Program 5, övning 33-40)

Bollbyte efter 3 repetitioner

Moment 10(övn 33): "Vinkelhaken": Suldrag i vinkelmönster

Moment 11: Samma som "Vinkelhaken" men med insidan foten

Moment 12(övn 34): "V-draget": Passningar med utsidorna efter v-mönster

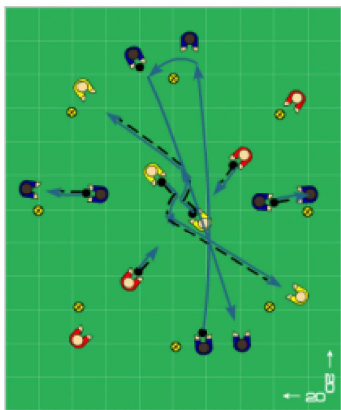
Moment 13(övn 35): "Kosacken i par": Tre diagonala suldragframåt-bakåt i v-mönster

Del 4(D): Gruppövningar (DVD Program 6, övning 41-48)

Ställ upp i en ring. Varannan spelare har boll. Halva tiden vä-varv, halva tiden hö-varv.

Moment 14(övn 43): "Linjen": Tillslag utsidor och insidor

HUVUDEL**Varaktighet: spelare - 55 min, goalkeepers - 55 min**

**Teknik****Driva bollen****Drivnings- och dribblingscirkeln**

(För utspelare och målvakter)

Tid 10 min**Kommentar:**

Driva/bollkontroll (funktionell)

1. Börja med kolon
 2. Övergå till cirkel=korsande kolonner
- Symetrisk!

Organisation - Anvisning:

12-20 spelare (jämma 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 bredsidan
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.

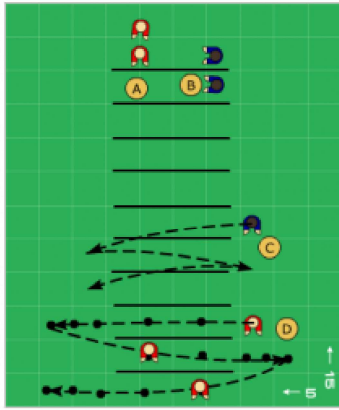
Moment 6: Sök fri yta och tempoväxla

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.

**Fitness träning****Andra****Häckar**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Kommentar:**

Kroppskontroll/koordination/löpskolning

Organisation - Anvisning:

10 st 30 cm häckar. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen. Träna löpskolning, snabbhet, spänst och snabba fötter.

Inlärningsmoment:

Häckar.

Kan med fördel användas i alla åldrar.

Hur :

Löpskolning:

1. Hjulet. Cyklisk rörelse fötter
2. Pendla med armarna
3. Benföring, benen flyttas rakt fram
4. Blick rakt fram
5. Avslappnad i rätt muskler
6. Någon framåtlutad överkropp

Skridskohopp:

7. Inga mellanhopp
8. Djup i knäna
9. Arbete med armarna (balans) eller utan armar som ger ökad styrka.

Koordinerande isättningar:

10. Snabba lätta fötter
11. Rytmska rörelser
12. Slappna av i rätt muskler

Jämfota hopp:

13. Brett isär med benen ger bra balans
14. Ta med armarna i upphoppet

Variationer:

Moment 1(A): Löpskolning. Hjulet. Höga knälyft rakt fram som låter fötter gå som ett hjul.

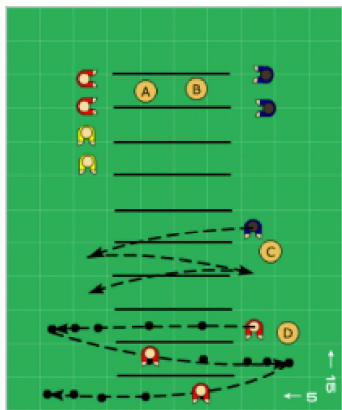
Moment 2: Samma som moment 1, fast avståndet mellan häckar ökas mot slutet. Ger succesiv ökad steglängd och fart. Avslutas med fri löpning till kona.

Moment 3(B): Löpning i sidled med höga knän och med olika stegisättningar.

Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (runt häckarna).

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. (runt häckarna).

Moment 5: Jämfota hopp rakt fram och i sidled med höga eller låga knän.

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

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Kommentar:**

Kroppskontroll/koordination/löpskolning

Visa även plattor!

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:

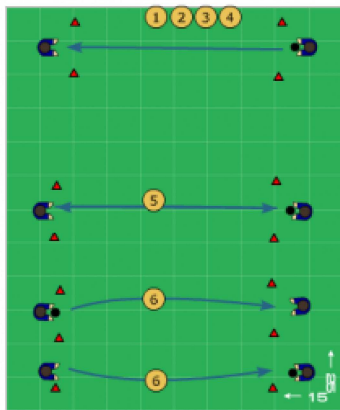
Moment 1(A+B): Höga snabba knälyft (en isättning/ruta) i sidled hö+vå+rakt fram (vi sidan av stegen)

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.

**Teknik****Passningar****Passningar 2 och 2 - Inside/Utsida (Enkel)**

(För utspelare och målvakter)

Tid 15 min**Kommentar:**

Passning/Mottagning (isolerad):

1. Förädramedverkan
2. Mot bänk eller vägg (1 o 1)
3. Passning 2 o 2
4. Passning 2 o 2 m koner (precision)
5. Med händer (underarmskast)

Symetrisk!

Organisation - Anvisning:

Passningar 2 och 2.

Del 1: Stillastående. Avstånd 5-15 m. Se variationer nedan.

Del 2: Samma som ovan men mellan koner för ökad precision.

Inlärningsmoment:

Passningar med fotens in- och utsida.

Hur :

Allmänt:

1. Innan passning titta upp för att se vart du skall passa bollen
2. Pendla bak med tillslagsfoten
3. Foten på sidsjebenet bör peka rakt fram och knät något böjt
4. Vid tillslagsögonblicket skall du titta på bollen
5. Pendla igenom efter tillslaget

Inside:

6. Vrid upp tårna, stabilisera med hälen ner och vristen låst
7. Träffa bollen mitt på foten (i hålfoten)

Utsida:

8. Tårna ner, hälen upp och foten viklad liet utåt
9. Träffa lite framför mitten av foten

Skruv:

10. Vill du skruva bollen så pendlar du tillslagsbenen inifrån och ut eller vice versa. Träffa på sidan av bollen.

Variationer:

Moment 1: Passning m hö insida

Moment 2: Passning m vä insida

Moment 3: Passning m hö utsida

Moment 4: Passning m vä insida

Moment 5: Direktpassningar Inside (bredsida) - varannan fot. Börja löst och med kort avstånd. Öka hårdhet och avstånd efter hand.

Moment 6: Prova att skruva bollen med in och utsidan med båda fötterna.

**Teknik****Passningar****Kvadraten - 4 mot 1 Passning**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Kommentar:**

Passning/Mottagning(funktionell):
Justera ytans storlek och antal tillslag.
Med eller utan sarg!

Organisation - Anvisning:

5 spelare, 1 boll, Kvadrat 6*6m. 4 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 inneför linjerna. Byt jagare ofta!

Träna passningsteknik! Bollföraren har alltid två passningsalternativ.
2 tillslag!

Inlärningsmoment:

Passning!

Hur :

Observera att denna övning endast syftar till att träna i huvudsak passning och lite mottagning. För att träna spelbarhet använd kvadrat 3 mot 1.

PASSNING:

1. Passningens hårdhet. Hårda passningar kommer oftare fram men är svårare att ta emot.
2. Passningens riktning. Genom att passa på mottagarens främre (närmsta) fot signalerar detta ett tillbakaspel medans en passning på bortre fot signalerar medtagning och passning till 3:e man.
3. Mottagaren skall vara halvvänd så att han kan välja mellan att passa tillbaka bollen eller spela vidare den till 3:e man.
4. Blicken. Håll koll på motståndare (innan tillslaget och med splitt vision syn) men titta på bollen vid tillslaget.
5. Passa till den spelare som har mest tid och är "friast".
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.

Variationer:

Variera med:

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

För att öka svårighetsgraden och också träna spelbarhet använd kvadrat 3 mot 1.

AVSLUTNING**Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 30 min****Fotbolls filosofi och organisering****Andra**

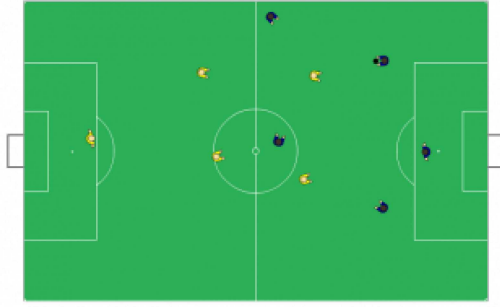
(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Kommentar:**

Visa utgångspositioner i MINIATYR!

Spelsystem 5-manna 2-2

Spelsystembeskrivning för hur 8-9 åringar spelar
5-mannafotboll enligt principerna 2-2.

**System och taktik****Andra****Stort spel 5-manna 2-2**

(För utspelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Matchspel - med eller utan sarg?

Visa

1. Mv igångsättning: Rulla ut, 2 spelbara alt. Motst. backar!

2. 1 mot 1: Välj driva/dribbla eller passa.

Enkelhet!!

Organisation - Anvisning:

10 spelare. Matchspel för 8-9 åringar med 4+mv enligt

Spelsystembeskrivning 5-manna. Planstorlek 30*15 m.

Med eller utan sarg.

Inlärningsmoment:

Matchspel 5-manna 2-2

Hur :

1. Mv igångsättning genom att rull ut bollen.

2. 2 spelbara alternativ i speluppbyggnaden

3. Många naturliga 1 mot 1 situationer där spelaren väljer mellan att driva/dribbla eller passa.

4. i Försvarsspelet handlar det om att ta tillbaka bollen.

5. Enkelhet skall prägla spelet.

Se även spelsystembeskrivning 5-manna.

Variationer:

Sarg ger att bollen alltid är i spel och hög aktivitet.

Är spelarna skickliga behöver dom inte backa så långt vid Mv's igångsättning.