

**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	1 av 8
Total tid	Spelare: 95 min Målvakter: 50 min

Titel på detta träningsprogram

Teknik - Driva

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Teknik - Driva
Mv syfte: -

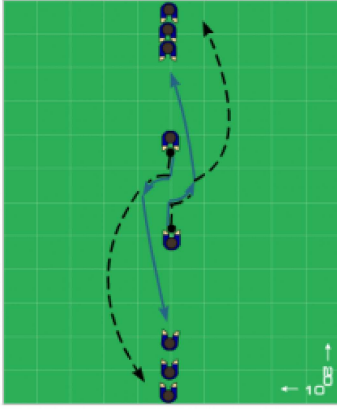
Spelarna skall efter träningen veta att DRIVA är ett viktigt teknisk moment. Viktiga saker att tänka när man driver är att ha bollen nära kroppen med många bollkontakter, att använda bortre fot dvs den som är längst från motståndaren och att växla med blicken från bollen till omgivning.

När man tränar teknik är det viktigt att man lär sig detaljerna rätt. Börja därför utan motståndare och i lugn takt. Stegra sedan inläringen genom att öka tempot och inför motståndare. Det slutlig beviset för att man behärskar ett tekniskt moment är när spelarna kan använda det i spel och matchsituationer. Det kan dock ta lång tid innan man är fullärd.

Drivning kan med fördel tränas ihop med SNABBHEToch KOORDINATION. Det är en stor fördel att vara KVICK I FÖTTERNA när man driver.

Förutsättningar: ca. 30 utespelare, 6 7-mannamål/plan. Grupper om 6, 8/10 eller 15 spelare.

UPPVÄRMNING**Varaktighet: spelare - 30 min, goalkeepers - 0 min**

**Teknik****Finta och dribbla****Drivnings- och dribblingskolonn**

(Endast för utespelare)

Tid 10 min**Kommentar:**

Endast del 1

Organisation - Anvisning:

6-10 spelare på 2 led med ca 10 m mellanrum. Driver, dribblar och fintar med eller utan motståndare, lämnar över till motstående led. 2 bollar (1 per led).

Del 1: Uppvärmning stegring genom att driva och passa.

Del 2: Finter och dribblingar.

Inlärningsmoment:

Driva och finta/dribbla.

Hur :

Driva:

1. Titta upp. Växla blicken mellan bollen och omgivningen.
2. Många bollkontakter. Bollen nära kroppen.
3. Driv i första hand med utsidan av foten.

Passningsfint:

4. Titta upp mot och ev. peka på spelbar medspelare
5. Vinkla upp kroppen för passning med breddsidan
6. Påbörja passningsrörelsen men avbryt innan tillslaget och vinkla med bollen på andra sidan motståndaren.

Skottfint:

7. Titta upp mot målet och sedan på bollen
8. Påbörja skottfintens rörelsen men avbryt innan tillslaget (motståndaren hoppar eller vänder ryggen till)
9. Ta med bollen med insidan eller utsidan på insidan eller utsidan om motståndaren

Överstegsfint:

10. Stig över bollen med ena foten åt ena sidan
11. Lägg ev. över tyngdpunkten åt denna sida
12. Peta bollen med andra fotens utsida på andra sidan motst.

Variationer:

Del 1: Driva och passa

Mom 1: Driv med hö+vå fot

Mom 2: Mottagning och passning m hö+vå fot (2 tillslag) löp över

Mom 3: Driv med in- resp utsidan (båda fötterna) runt motst. helt varv.

Del 2: Finta

Mom 4: Passningsfint med hö fot gå åt vä.

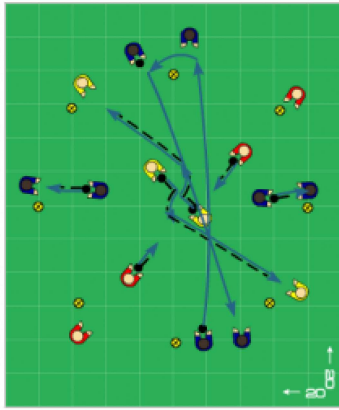
Mom 5: Passningsfint med vå fot gå åt hö.

Mom 6: Skottfint med hö fot gå åt vä.

Mom 7: Skottfint med vå fot gå åt hö.

Mom 8: Överstegsfint med vå fot gå åt hö.

Mom 9: Överstegsfint med hö fot gå åt vä.

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

(Endast för utespelare)

Tid 20 min**Kommentar:**

Träna drivningsmomenten

Organisation - Anvisning:

12-20 spelare (jämnt 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

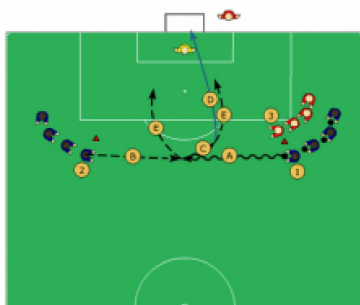
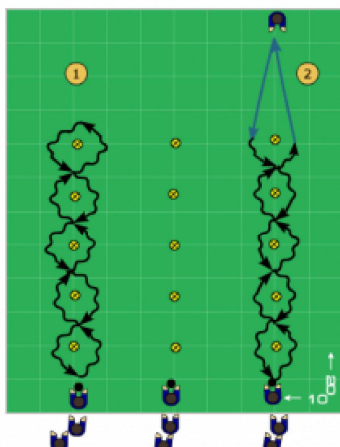
Moment 7: Fortast möjligt över

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.

HUVUDEL**Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 20 min**

**Teknik****Driva bollen****Drivningsstafett**

(Endast för utespelare)

Tid 15 min**Organisation - Anvisning:**

3-4 spelare/led. Konbanan med 1-2m mellan konerna.

Driv bollen fram och tillbaka i banan och lämna över till nästa spelare i ledet.

Laget sätter sig ner när man är klar.

Driv med hö, vä, insida och utsida.

Hur :

Driva:

1. Många bollkontakter. Bollen nära kroppen.

2. Lagom hög fart. Ju högre fart desto större chans att missa en kon.

3. Titta på bollen.

Variationer:

Del 1:

Moment 1: Driv med hö fot

Moment 2: Driv med vä fot

Moment 3: Driv med insidan (båda fötterna)

Moment 4: Driv med utsidan (båda fötterna)

Del 2:

Variera med att lägga till ett moment. T.ex. att du skall passa och få tillbaka

bollen efter halva banan. Man kan också göra en glidbacking efter halva

banan.

Anfallsspel**2-1 situationer****Överlämning och skott**

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min**Organisation - Anvisning:**

8-16 spelare + 2 mv. 1 stort mål.

Spelare 1 driver bollen parallellt med straffområdet (A) mot spelare 2 som

motlöper (B). När dom möts görs en överlämning till spelare 2 som tar emot

(C) och skjuter (D) med 2 tillslag. Båda spelarna fullföljer på retur.

Spelare 2 hämtar bollen. Byt led efter varje försök.

Efter en viss tid så flyttas bollarna över till andra konan för att träna skott

med andra foten.

Hur :

SKOTT:

1. Innan tillslaget titta upp och se var mål och målvakt finns

2. Pendla bakåt med skott benet. Ju längre bakåtpendel desto hårdare skott

(tillslagshastighet).

3. Stödjebenet placeras i höjd med bollen och med stödjejoten pekande i

skottets riktning.

4. Vid tillslaget skall du titta på bollen.

5. Var avslappnad i skottbenet (spänn rätt muskler) men hård (spänd) i foten.

6. Pendla igenom med skottbenet efter skottet

7. Armarna används för att skapa balans (lite olika beroende på vilken typ av

skott)

8. Skjut gärna på den sida om mv där det finns medspelare för returtagning.

Om du skjuter mot bortre stolpen så blir det ofta retur ut i planen.

DRIVA:

9. Driv bollen med bortre fot, dvs den fot som är längst från målet och en

tänkt försvarare.

10. Genomför sista tillslaget i god tid innan ni möts så att din medspelare kan

tajma sin löpning och 1:a touch.

11. Väljer du att sula eller klacka så skall detta ske snett framåt i planen så

att din medspelare, om möjligt, kan skjuta på 1 tillslag.

12. Vid klack- eller sulfint så påbörjas en klack eller sul-rörelse men avbryts

precis innan foten träffar bollen och i stället tar man med sig bollen i

löpriktningen.

MOTTAGNING:

13. 1:a touchen skall vara snett framåt i planen och inte för lång så att man

snabbt kommer till skott.

Variationer:

Moment 1: Överlämning via att täcka bollen (2 tillslag)

Moment 2: Överlämning via att att sula eller klacka bollen (1 tillslag)

Moment 3: Klackfint och eget skott (2 tillslag)

Moment 4: Valfritt moment av ovanstående

Skott genomförs med insidan, utsidan och vrist och kan vara skruvade eller

oskruvade.

För att öka svårighetsgraden så införs först passiv och senare aktiv försvarare

(spelare 3).

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

**Teknik****Driva bollen****Smålagsspel - Driva**

(För utespelare och målvakter)

Tid 25 min**Kommentar:**

Väl mellan mål på kortlinje eller med mål och målvakt.

Organisation - Anvisning:

8 spelare. Spela 4 mot 4 utan mål. Mål görs genom att driva bollen med kontroll över kortlinjen. Planyta av 20*20 m.

Använd minst 3 tillslag per spelare och bollinnehav. Detta tvingar spelarna till att driva bollen.

Inlärningsmoment:

Driva i spelsituation.

Hur :

Driva:

1. Ha bollen när kroppen.
2. Växla med att ha blicken på bollen och omgivningen.
3. Driv med borte fot. Skydda bollen från motståndaren.
4. Sträva efter överlämningar som tvingar motståndarna till beslut.
5. Luras med klack- och hälften.

Variationer:

Variera med att använda mål och målvakt. Öka då planlängden något. Minst 3 tillslag gör att man tränar drivning. Uppmuntra då även till att göra många överlämningar som ju innehåller drivning naturligt.

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 nästnågon gång, på gång, på gång...

Inlärningsmoment:

Nedvarning. 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.