



**Detta träningsprogram tillhör nivå 4 i utbildningsplan:  
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

<b>Rubrik på nivån</b>	Lära att träna, 7-manna 2-3-1, 15 Träningsprogram
<b>Åldersgrupp</b>	Nivå 2: 10 år
<b>Gjord av</b>	Spelarlyftet
<b>Träningsprogram nummer</b>	1 av 15
<b>Total tid</b>	Spelare: 100 min Målvakter: 100 min

**Titel på detta träningsprogram**

Teknik - Nick grund; Mv: Sidledsförflyttning, fallteknik och höga bollar

**Öppna kommentarer**

Spelarlyftet  
Syfte: Teknik - Nick grund  
Mv Syfte: Sidledsförflyttning, fallteknik och höga bollar

Efter träningen skall spelarna kunna grunderna i nickteknik avseende nick med markkontakt samt nickpassning.

Grundtekniken vid nick är:

1. Upp med blicken innan för att veta vart du skall nicka
2. Titta på bollen
3. Träffa med pannan
4. Håll händerna högt och för dom bakåt vid tillslaget - "bryt en pinne"
5. För överkroppen framåt och fullfölj rörelsen med nacken i samband med tillslaget.
6. Träffa bollen när kroppen är rak/upprätt.

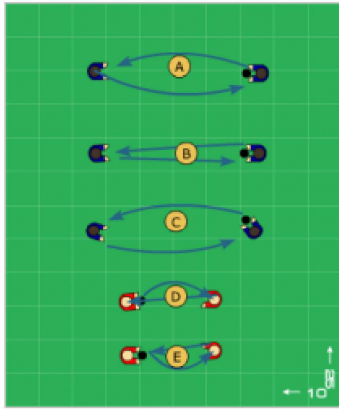
Vid nickpassning i vinkel finns två grundtekniker:

1. Vrid kroppen i den riktning du skall nicka inann du träffar bollen. Kroppen fälls då rakt framåt. Träffa bollen mitt på pannan.
2. Ha kvar kroppen i riktningen som bollen kommer i fråån. I samband med tillslaget vrider du på kroppen. Träffa bollen med sidan/kanten av pannan.

Förutsättningar: 32 utespelare + 3 mv fördelat på 2 st 16-grupper eller 2 st 8-grupper och en 16 grupp. 3 instruktörer/plan, 3 mål/plan

**UPPVÄRMNING**

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

**Teknik****Skott****2 och 2 - Hel- och halvvolley**

(Endast för utespelare)

**Tid** 15 min**Kommentar:**

1. Passningar e marken
2. Mv-utspark (hel- och halvvolley)
3. kast och volley

**Organisation - Anvisning:**

2 och 2. 1 boll/par.

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

Del 2: Mv-utsparker 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 överskruv 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-utsparker:

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 bredsida, anläggning rakt fram, hö+vå fot

Moment 5: Halvvolley bredsida, anläggning rakt fram, hö+vå fot

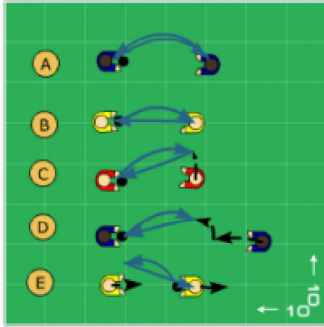
Moment 6: Helvolley vrist, anläggning rakt fram, hö+vå fot

Moment 7: Halvvolley vrist, anläggning rakt fram, hö+vå fot

Moment 8: Helvolley vrist, anläggning från sidan, hö+vå fot

Kast kan ske med underamkast vilket är lättare eller med vanliga inkast.

Använd inkast om möjligt.

**Teknik****Nickar****Nick - 2 och 2**

(Endast för utespelare)

**Tid** 10 min**Kommentar:**

1. Nick med markkontakt
2. Nick till varandra

**Organisation - Anvisning:**

Nick 2 och 2. En boll/par.

**Inlärningsmoment:**

Nickteknik.

**Hur :**

Allmänt (med markkontakt):

1. Upp med blicken innan för att veta vart du skall nicka
2. Titta på bollen
3. Träffa med pannan
4. Håll händerna högt och för dom bakåt vid tillslaget - "bryt en pinne"
5. För överkroppen framåt och snärta med nacken i samband med tillslaget.

Grundtekniken vid nick är:

1. Upp med blicken innan för att veta vart du skall nicka
2. Titta på bollen
3. Träffa med pannan
4. Håll händerna högt och för dom bakåt vid tillslaget - "bryt en pinne"
5. För överkroppen framåt och snärta med nacken i samband med tillslaget.
6. Träffa bollen när kroppen är rak/upprätt.

Allmänt (vid upphopp):

7. Den som hoppar först i en nickduell kommer ofta högst då motståndarens uppåtkraft trycker dig uppåt.
8. Nick med upphopp skall vara en tvådelad rörelse (först upphopp och sedan fällning av överkroppen). Gör dessa sekventiellt.

Upphopp - Jämfota:

9. Används utan ansats
10. Böj på knäna och fört armarna bakåt innan upphoppet
11. Vid upphoppet sträck på benen och för armarna uppåt
12. Efter upphoppet gäller samma instruktioner som med markkontakt

Upphopp - Ett ben:

13. Används med ansats
14. Samma teknik som en höjdhoppare
15. Vid upphoppet förs ett knä och för armarna uppåt
16. Efter upphoppet gäller samma instruktioner som med markkontakt
17. Denna teknik ger högst upphopp

**Variationer:**

Moment 1(A): Håll bollen i luften genom att nicka tillvarandra.

Moment 2(B): Kast och nick med markkontakt

Moment 3(C): Kast och nick med jämfota upphopp

Moment 4(D): Kast och nick med upphopp på en fot

Moment 5(E): Kast och nick under rörelse framåt och bakåt enligt B-D.

Kasta underarmskast (lättare) eller inkast (svårare).

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv - Grepp - Platsbyte**

(Endast för målvakter)

**Tid** 10 min**Organisation - Anvisning:**

4 mv.

A. mv 1 o 2, var sin boll, kastar på 3 resp. 4 samtidigt.

B. 3 o 4 greppar och kastar tillbaka bollen

C. 3 o 4 byter plats

**Inlärningsmoment:**

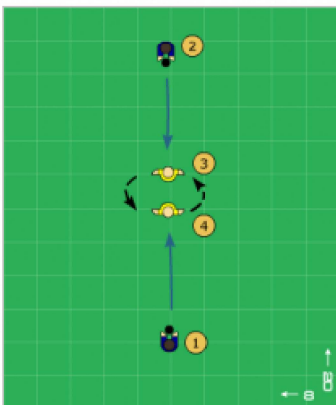
1. Komma till rätt utgångsställning

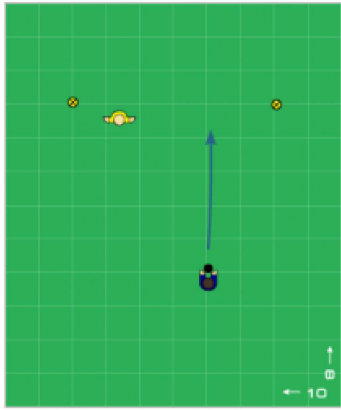
**Hur :**

Tummar pekfinger bakom bollen , tabollen framför dig blick på boll

**Variationer:**

Mv.tr. Ställer lite i vägen för mv. 3 o 4.



**Målvaktens teknik****Fallteknik****Mv - Fallteknik - Bollar i luften**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min**Organisation - Anvisning:**

2 o 2

**Inlärningsmoment:**

mv.1 kastar en boll på i luften vid sidan av mv. 2. Mv 2 slänger sig ned och greppar bollen.

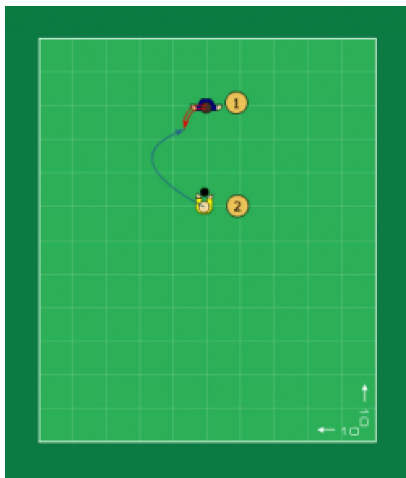
Var noga med kastets kvalitet

**Hur :**

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

**Variationer:**

Kasta 6 -8 gånger åt samma håll innan man byter sida och målvakt

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv - Upphoppsteknik - Isolerat**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min**Organisation - Anvisning:**

Målvakter jobbar 2 och 2 på Stället

A Hoppar och fångar bollen som B har kastat i luften.

A returnerar bollen till B.

8 -10 bollar sedan byte.

**Inlärningsmoment:**

Upphoppsteknik

**Hur :**

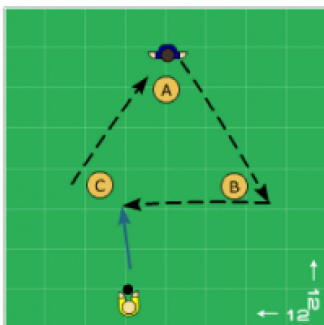
Upphoppsteknik

- Stå i utgångsställningen
- Rör dig mot bollen
- Fånga bollen så högt upp i luften som möjligt
- Raka armar – rak rygg
- Vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna
- Hoppa upp på ett ben – ta fart och skydda dig med det andra (dra alltså upp motsatt knä)
- Försök ha jämna steg fram till upphoppet – följsam stegrytm
- Hoppa upp på benen närmast mållinjen – kraftfullt upphopp
- Hjälp till med armarna (motrörelse)
- Landa på upphoppetsbenet
- Stabil landning – stå still
- Ropa "Målvakt" innan du fångar bollen

**Variationer:**

Börja gärna med några bollar på fötterna, bredsida - volley

Jobba med att en jobbar bakåt och en framåt för att komma igång.

**Målvaktens teknik****Fallteknik****Mv - Fallteknik - Bollar i luften, nära mv**

(Endast för målvakter)

**Tid** 5 min**Organisation - Anvisning:**

3 koner uppställda i en triangel. c:a 3 m

**Inlärningsmoment:**

Mv. rör sig runt konerna hela tiden med ansiktet framåt. startar vid kona A. varje gång mv. är vid kona B kastar bollen mot kona C. målvakten kastar sig och greppar bollen. upp igen och fortsätter runt konerna. (baklänges) Hela tiden med ansiktet framåt

**Variationer:**

4-5 varv. byt riktning byt mv.

**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.

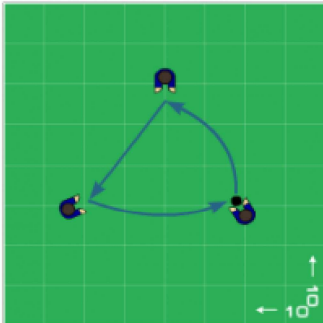
DYNAMISK innebär att du endast momentant befinner dig i ytterläget i motsats till statisk där du konstant kan befinna dig i ytterläget.

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 - 35 min, goalkeepers - 35 min****Teknik****Nickar****Nickpassning - 3 och 3**

(Endast för utespelare)

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

3 och 3 nick till varandra i triangel.

Byt håll efter halva tiden.

1. Kasta och nicka (varannan nick)
2. Håll på bollen i luften endast genom nick.

**Inlärningsmoment:**

Nickpassning

**Hur :**

De finns två tekniker för att nicka i vinkel.

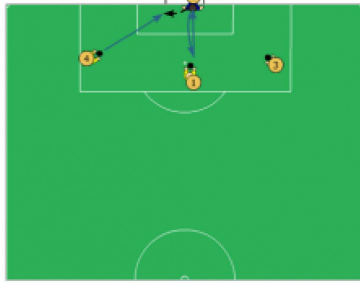
1. Vrid kroppen innan bollen kommer så att pannan pekar mot den du skall nicka. Genomför en vanlig nickrörelse där bollen träffar pannan mitt på och nickas framåt.
2. I samband med nick vrider du på huvudet. Bollen träffar på sidan av pannan. Du börjar med att vara riktad mot det ställe bollen kommer ifrån och slutar riktad mot det stället bollen nickas.
3. I övrigt gäller samma instruktioner som vid vanlig nick rakt fram.

**Variationer:**

Variera mellan de olika metoderna samt

1. Med markkontakt
2. Upphopp Jämfota
3. Upphopp på ett ben

MAN kan också variera genom att nicka tillbaka bollen.

**Målvaktens spel****Agerande vid skott****Mv - Utgångsställning - Uppfattning**

(Endast för målvakter)

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

mv 1 skjuter enkla skott på mv. 2 rullar tillbaka bollen så att 1 kan skjuta på ett tillslag. vid signal kommer skott från 3 eller 4. mvtr. ger signal och vem som skjuter

**Inlärningsmoment:**

Snabb förflyttning, viktigt att stå rätt när skott kommer. På rätt ställe och på rätt sätt. Skotten behöver inte vara för svårt. vi tränar mv. förmåga att komma rätt.

**Variationer:**

Byt mv.

**Teknik****Passningar****Passningsräkning - Volley**

(För utespelare och målvakter)

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

8 spelare: 5 mot 3

Passningsräkning

1. Hålla bollen i lagen
2. Poäng vid nickpass
3. Poäng vid övriga direktpass (nick, fot, lår etc)

**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. Bred sida (C) vid kortare.

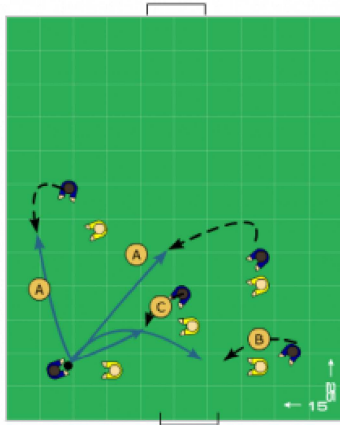
**Variationer:**

Variera med och utan mål.

Med mål görs avslut på nick eller volley.

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

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

**AVSLUTNING****Varaktighet: spelare - 35 min, goalkeepers - 35 min**

**Anfallsspel****Avslutningar****Tempospel - Bollen i luften**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 25 min**Kommentar:**

8 spelare + 2 mv  
 Spela 5 mot 5.  
 Avslut endast med  
 1. nick  
 2. volley

**Organisation - Anvisning:**

4-6 spelare i varje lag spelar med stora mål och gärna med övertalighetsjoker.  
 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. Bollen passas till annan spelare innan avslut.

**Inlärningsmoment:**

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

**Hur :**

Allmänt:

1. Rörelse och spelbarhet viktigt för att få en bra övning.
2. Sök naturliga avslutslägen i luften.
3. Som avslutaren, sök, tid och utrymme för att använd rätt teknik.
4. Bredsidevolley tillämpas för att styra bollen i mål. Vrist ger mer kraft i skottet.
5. Vid nick kom gärna med fart mot bollen.

**Variationer:**

Variera med och utan mål.

Med mål görs avslut på nick (B och C) eller volley A, B eller C). Använd gärna en zon (målområde) där man inte får använda händerna eller t.o.m endast anfallsspelare får vara.

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

Passningar kan också göras om inkast (eller underarmskast) vilket ger en realistisk och bra träningsituation.

**Fitness träning****Andra****Nedvarning och stretching**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 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:**

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 uppreppning bör du komma längre ut.