



# Säsongspanering 2024

FC Vetlanda

# Säsongen

## Övergripande

- **Målet för laget** är att vidareutveckla spelsystem med fokus på definierat arbetssätt. Vi ska också utveckla spelsystemet med spelarnas roller. Utveckla fasta situationer. Utvecklingen ska leda till serieseger och uppflyttning för både A och U-lag. För A-lag är ytterligare ett mål att gå så långt som möjligt i Toyota Cup. F16 är helt inriktat på prestation varför något resultatmål inte sätts upp.
- **Varje spelare** ska utvecklas som fotbollsspelare och ska kunna förstå arbetssättet. Varje spelare ska känna att de trivs och utvecklas i FC Vetlanda. Spelarna ska förbättra snabbhet, styrka, rörlighet, koordination och uthållighet. Vi ska efter säsongen vara det självklara valet för spelare som vill utvecklas. Spelare ska fråga oss, inte tvärtom.
- **Mätpunkter** är ett utvecklingssamtal per spelare på vår och ett på höst. Däremellan sker informella samtal under, före och efter träning/match. Test ska ske av snabbhet samt uthållighet. Ansvarig för utvecklingssamtal: A-trupp: Lars Ribbholm. Övriga: Pontus Pettersson. Mall finns för utvecklingssamtal, se nedan.
- **Träningsinriktning:** Fram till 31 mars mer generell träning inriktad på spelets olika skeden och på vårt arbetssätt. Från 1 april ska A-trupp i träning dessutom fokusera på spelarnas olika roller i de olika skederna och vårt arbetssätt. Vi ska under tiden fram till 31 mars arbeta med att identifiera varje spelares egenskaper för att hitta rätt position och roll. Med egenskaper menas: Snabb, modig, passningssäker, brytningssäker etc...

# Säsongen

## Övergripande forts

- **Spelarråd** ska utses.
- Beräknat **ca 40 spelare**. Huvudtränare A-lag (A-trupp ca 18 spelare): Huvudtränare Lars Ribbholm, assisterande huvudtränare Pontus Pettersson, assisterande tränare Thomas Ahlgren: Fystränare: Martina Eriksson, Målvaktstränare: Torbjörn Strömberg, Lagledare Magnus Juhlander. Materialförvaltare: Peter Gustafsson. Fullstor konstgräsplan tillgänglig för 2 under vår/vinder och 3 träningar i veckan från och med vecka... . Vår: tis 18.50-20.10, tors 17.30-18.50, söndag 17.00-18.00 fys Vetlanda Rackethall. Även 7 mot 7 plan konstgräsplan tillgänglig vid behov. Fysträning inomhus Vetlanda Racketklubb. Möjlighet till visst nyttjande av Vetlanda FFs konstgräs 9 mot 9. Vi har kamera, Veo, som ska användas i stor utsträckning. Träningsläger i Vanneberga 5-7 april.
- I dagsläget saknas tränare för F16.
- Önskemål från huvudtränare. Någon som tar "lead" när det gäller fasta situationer.

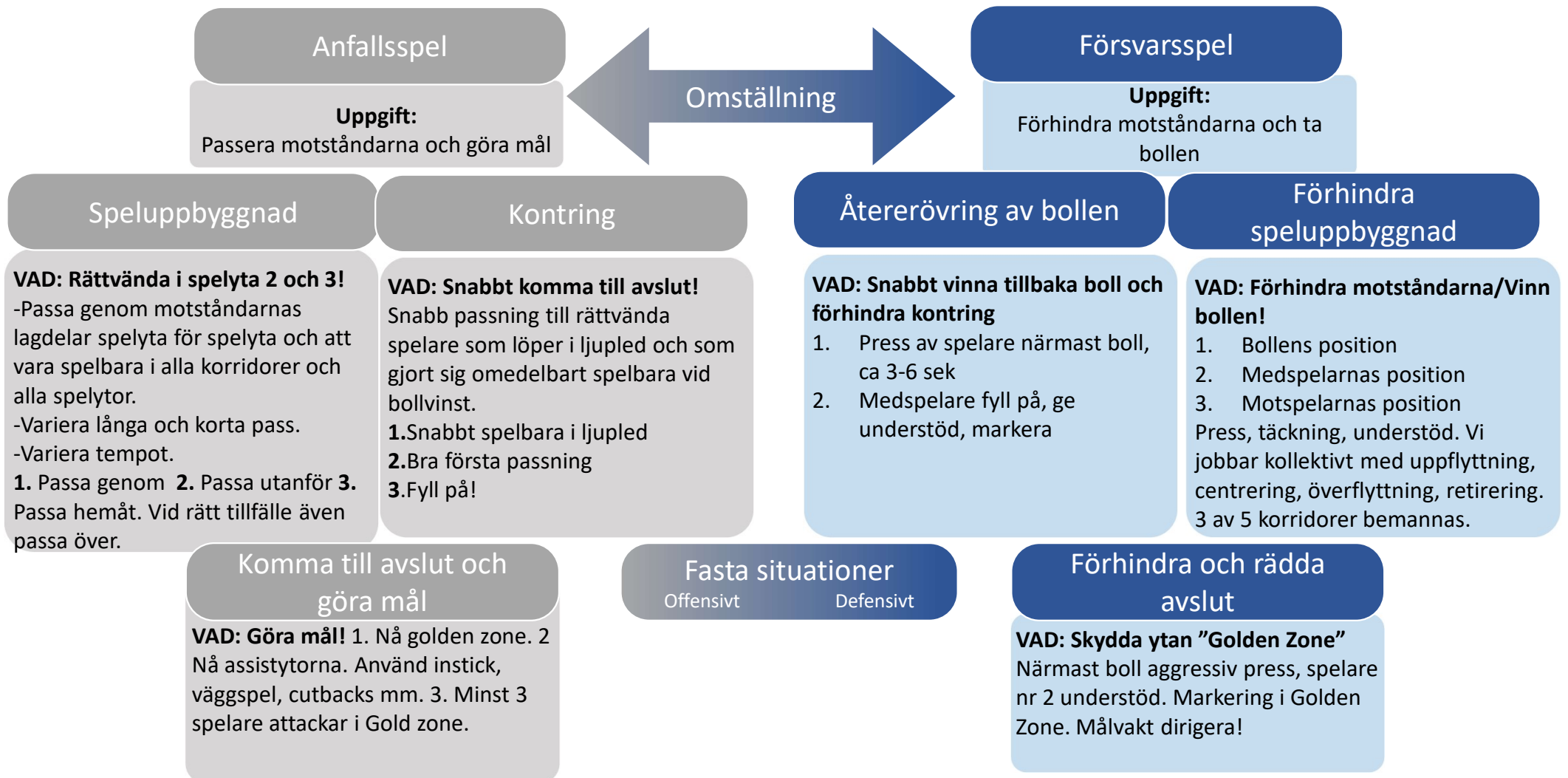
# Säsongen

## Fotbollsfys

Den stora förändringen som skett inom fotbollen de senaste 20 åren är inte hur många meter en spelare springer på planen under en match. Den är ungefär densamma. Formationer och spelsystem som används är desamma. Det som skiljer sig markant är antalet maxprestationer en spelare gör under en match. Det går snabbare, spelare hoppar högre etc och de gör detta oftare än tidigare. Vi ska bli snabbare, starkare och uthålligare. Fotbollsfysen ska också leda till att vi kan ha våra spelare på planen och inte vid sidan om med rehabträning.

- **Snabbhet** – reaktion, aktion, frekvens, acceleration, maximal hastighet
- **Styrka** – bålstyrka, hamstring, knäkontroll etc.
- **Rörlighet** – benpendling, rörlighet med boll, statisk rörlighet (stretching)
- **Koordination** – balans, rytmkänsla, orientera sig, öga-hand koordination, öga-fot koordination.
- **Uthållighet** – kunna göra explosiva aktioner med hög kvalitet oftare och under hela matchen

# Sammanfattning arbetsätt





## UTVÄRDERING

### **ALLMÄNT**

Hur trivs du i laget/gruppen?

\_\_\_\_\_

Hur är stämningen i laget på träningar (och match)?

\_\_\_\_\_

Hur fungerar det för dig med skola/jobb?

\_\_\_\_\_

Hur fungerar resor till och från träning?

\_\_\_\_\_

Andra aktiviteter/sporter?

\_\_\_\_\_

### **TRÄNINGAR**

## **TRÄNINGAR**

Hur tycker du träningar fungerar?

Bra:

---

Dåligt:

---

## **DIG SOM SPELARE OCH LAGKAMRAT**

Vad vill du träna mer på?

---

Vad anser du vara dina starka sidor som spelare?

Teknik (bollbehandling, tillslag på boll, passningar mm)

---

Taktik (förstå matchinstruktioner, spelförståelse)

---

Fysik (styrka, snabbhet, spänst)

---

Psykologi (ex vis hantera motgång, pusha medspelare)

---

Vad känner du att du vill förbättra?

Se punkterna ovan

---

---

Vilka är dina "spetssegenskaper"?

\_\_\_\_\_

Hur ser du på framtiden som fotbollsspelare?

\_\_\_\_\_

**ÖVRIGT**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**GEMENSAM SAMMANFATTNING ÖVER VAD SOM BÖR PRIORITERAS**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_





# Försäsong

## Vår

Under perioden januari – 31 mars är det två fotbollsträningstillfällen och ett rent fyspass med särskild fystränare. Från 1 april är det 3 ggr i veckan på fotbollsplan.

### **Övningsdesign:**

1. Skickas till övriga tränare, ledare senast kvällen för träning.

### **Lagmöten för genomgång av:**

1. Spelsystem med särskild inriktning på arbetssätt.
2. Teori i samband med träning vid minst tre tillfällen.
3. Möten med spelarråd – efter avrop från spelarrådet.

### **Möten med sportgrupp:**

1. En gång per månad efter avrop från sportgrupp.

Individuella spelarmöten enligt mall. Samtliga spelare.

-Lars Ribbholm A-lag

-Pontus Pettersson F16 och U-lag

Lagledare ansvarar för bokning av träningstider.

Träningsläger i Vanneberga 5-7 april.

# Försäsong

Vår vecka 2 Januari

Aktivitet → Innehåll ↓	Mån 8	Tis 9 18.50- 20.10	Ons 10	Tors 11 17.30-18.50	Fre 12	Lör 13	Sön 14 17.00-18.00
Plats:		Heds		Heds			Vetlanda Racketklubb
Träningsgenomgång		10 min före tr. Kl 18.40		10 min före tr. Kl 17.20			
Skeden av spelet		Spelupp samt förhindra spelupp		Kontring och direkt återerövring			
Förberedelseträning		15 min		15 min			
Färdighetsövningar		20 min		20 min			
Spelövningar - Stort - Mellanstort - Litet		Litet och mellanstort spel ca 40 min		Mellanstort och stort spel ca 40 min.			
Fotbollsstyrka		I förb.		I förb.			Fotbollsphys
Planerad tid (volym) & Ansträngning 1-10 (RPE)		80 min 6-7		80 min 8-9			

# Försäsong

Vår vecka 3 Januari

Aktivitet → Innehåll ↓	Mån 15	Tis 16 18.50- 20.10	Ons 17 M-3?	Tors 18 17.30-18.50	Fre 19	Lör 20	Sön 21 Match
Plats		Heds Teori Arbetsätt kl 18.00-18.30		Heds			Träningsmatch Hovshaga Hemma 16.00 Heds. Samling 14.45
Träningsgenomgång		10 min före tr.		10 min före tr.			
Skeden av spelet		Komma till avslut och göra mål. Förhindra avslut och mål		Förhindra speluppbyggnad och speluppbyggnad			
Förberedelseträning		20 min		20 min			
Färdighetsövningar		20 min		20 min			
Spelövningar - Stort - Mellanstort - Litet		Litet och mellanstort spel ca 40 min		Mellanstort och stort spel ca 40 min.			

# Försäsong

Vår vecka 4 Januari

Aktivitet → Innehåll ↓	Mån 22	Tis 23 18.50- 20.10	Ons 24	Tors 25 17.30-18.50	Fre 26	Lör 27	Sön 28 Match
Plats		Heds			Circle K Cup Vrigstad		Circle K Cup Vrigstad Vetlanda Racketklubb 17.00-18.00
Träningsgenomgång		10 min före tr.		10 min före tr.			
Skeden av spelet		Direkt åter- erövring och kontring		Förhindra avslut och mål. Komma till avslut och göra mål.			
Förberedseträning		25 min		20 min			
Färdighetsövningar		20 min		20 min			Fotbollsfys
Spelövningar - Stort - Mellanstort - Litet		Litet och mellanstort spel ca 35 min		Mellanstort och stort spel ca 40 min.			

# Försäsong

Vår vecka 5 Januari/Februari

Aktivitet → Innehåll ↓	Mån 29	Tis 30 18.50- 20.10	Ons 31	Tors 1 17.30-18.50	Fre 2	Lör 3 Match F16 Mariebo	Sön 4 17.00-18.00
Plats		Heds		Heds		Mariebo 15.00	Vetlanda Racketklubb 17- 18
Träningsgenomgång		10 min före tr.		10 min före tr.			
Skeden av spelet		Speluppbygg nad/För- hindra speluppbygg nad		Kontring/Direkt återerövring			
Förberedelseträning		20 min		20 min			
Färdighetsövningar		20 min		20 min			
Spelövningar - Stort - Mellanstort - Litet		Litet och mellanstort spel ca 40 min		Mellanstort och stort spel ca 40 min.			
Fotbollsstyrka		I förh.		I förh.			Fotbollsfsv

# Försäsong

Vår vecka 6 Februari

Aktivitet → Innehåll ↓	Mån 5	Tis 6 18-50- 20.10	Ons 7	Tors 8 17.30-18.50	Fre 9	Lör 10 Sansbro F16	Sön 11 17.00-18.00
Plats		Heds		Heds Teori 30 min före träning		Växjö Tipshallen kl 18.00	Vetlanda Racketklubb
Träningsgenomgång		10 min före tr.		10 min före tr.			
Skeden av spelet		Komma till avslut och göra mål/För- hindra avslut och mål		Förhindra speluppbyggnad /Spelupp- byggnad			
Förberedelseträning		20 min		20 min			
Färdighetsövningar		20 min		20 min			
Spelövningar - Stort - Mellanstort - Litet		Litet och mellanstort spel ca 40 min		Mellanstort och stort spel ca 40 min.			
Fotbollsstyrka		I förb.		I förb.			Fys

# Försäsong

Vår vecka 7 februari

Aktivitet → Innehåll ↓	Mån 12	Tis 13 18.50- 20.10	Ons 14	Tors 15 17.30-18.50	Fre 16	Lör 17	Sön 18 17.00-18.00
Plats		Heds		Heds			Vetlanda Racketklubb 17.00-18.00
Träningsgenomgång		10 min före tr.		10 min före tr.			
Skeden av spelet		Direkt åter- erövring och kontring		Förhindra avslut och mål. Komma till avslut och göra mål.			
Förberedelseträning		20 min		20 min			
Färdighetsövningar		20 min		20 min			Fotbollsfys
Spelövningar - Stort - Mellanstort - Litet		Litet och mellanstort spel ca 40min		Mellanstort och stort spel ca 40 min.			
Fotbollsstyrka		I förb.		I förb.			

# Försäsong



Vår vecka 8 Februari

Aktivitet → Innehåll ↓	Mån 19 16.30- 17.30	Tis 20 18.50- 20.10	Ons 21	Tors 22 17.30-18.50	Fre 23	Lör 24	Sön 25 Match
Plats	Heds	Heds		Heds			Tranås FF Heds 14.00 Samling 12.45 Vetlanda Rackethall 17.00- 18.00
Träningsgenomgång		10 min före tr.		10 min före tr.			
Skeden av spelet		Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad		Kontring/Direkt återerövring			
Förberedelseträning	20 min	20 min		20 min			
Färdighetsövningar		20 min		20 min			
Spelövningar - Stort - Mellanstort	Stort spel halvplan 40 min	Litet och mellanstort		Mellanstort och stort spel ca 40 min			



# Försäsong

Vår vecka 9 Februari/Mars

Aktivitet  Innehåll 	Mån 26 16.30- 17.30	Tis 27 18-50- 20.10	Ons 28	Tors 29 17.30-18.50	Fre 1	Lör 2	Sön 3 14.00 17.00-18.00
Plats	Heds	Heds		Heds Teori 30 min före träning			Match Huskvarna F17 14.00 Heds samtlig 12.45 Vetlanda Racketklubb
Träningsgenomgång		10 min före tr.		10 min före tr.			
Skeden av spelet		Komma till avslut och göra mål/För- hindra avslut och mål		Förhindra speluppbyggnad /Spelupp- byggnad			
Förberedelseträning	20 min	20 min		20 min			
Färdighetsövningar		20 min		20 min			
Spelövningar	Stort spel	Litet och		Mellanstort och			

# Försäsong

Vår vecka 10 mars

Aktivitet → Innehåll ↓	Mån 4 16.30- 17.30	Tis 5 18.50- 20.10	Ons 6	Tors 7 17.30-18.50	Fre 8	Lör 9	Sön 10 17.00-18.00
Plats	Heds	Heds		Heds			Ev Toyota Cup Vetlanda Racketklubb 17.00-18.00
Träningsgenomgång		10 min före tr.		10 min före tr.			
Skeden av spelet		Direkt åter- erövring och kontring		Förhindra avslut och mål. Komma till avslut och göra mål.			
Förberedelseträning	20 min	20 min		20 min			
Färdighetsövningar		20 min		20 min			Fotbollsfys
Spelövningar - Stort - Mellanstort - Litet	Stort spel halvplan	Litet och mellanstort spel ca 40min		Mellanstort och stort spel ca 40 min.			

# Försäsong

Vår vecka 11 mars

Aktivitet → Innehåll ↓	Mån 11 16.30- 17.30	Tis 12 18.50- 20.10	Ons 13	Tors 14 17.30-18.50	Fre 15	Lör 16	Sön 17 Match
Plats	Heds	Heds		Heds			Ev Toyota Cup Vetlanda Rackethall 17.00- 18.00
Träningsgenomgång		10 min före tr.		10 min före tr.			
Skeden av spelet		Speluppbygg nad/För- hindra speluppbygg nad		Kontring/Direkt återerövring			
Förberedelseträning	20 min	20 min		20 min			
Färdighetsövningar		20 min		20 min			
Spelövningar - Stort - Mellanstort - Litet	Stort spel halvplan	Litet och mellanstort spel ca 40		Mellanstort och stort spel ca 40 min.			



# Försäsong

Vår vecka 12 Mars

Aktivitet → Innehåll ↓	Mån 18 16.30- 17.30	Tis 19 18-50- 20.10	Ons 20	Tors 21 17.30-18.50	Fre 22	Lör 23	Sön 24 17.00-18.00
Plats	Heds	Heds		Heds Teori 30 min före träning			Ev Toyota Cup Vetlanda Racketklubb
Träningsgenomgång		10 min före tr.		10 min före tr.			
Skeden av spelet		Komma till avslut och göra mål/För- hindra avslut och mål		Förhindra speluppbyggnad /Spelupp- byggnad			
Förberedelseträning	20 min	20 min		20 min			
Färdighetsövningar		20 min		20 min			
Spelövningar - Stort - Mellanstort - Litet	Stort spel halvplan	Litet och mellanstort spel ca 40 min		Mellanstort och stort spel ca 40 min.			

# Försäsong

Vår vecka 13 mars

Aktivitet  Innehåll 	Mån 25 16.30- 17.30	Tis 26 18.50- 20.10	Ons 27	Tors 28 17.30-18.50	Fre 29	Lör 30	Sön 31 17.00-18.00
Plats	Heds	Heds		Heds			Vetlanda Racketklubb 17.00-18.00
Träningsgenomgång		10 min före tr.		10 min före tr.			
Skeden av spelet		Direkt åter- erövring och kontring		Förhindra avslut och mål. Komma till avslut och göra mål.			
Förberedseträning	20 min	20 min		20 min			
Färdighetsövningar		20 min		20 min			Fotbollsfys
Spelövningar - Stort - Mellanstort - Litet	Stort spel halvplan	Litet och mellanstort spel ca 40min		Mellanstort och stort spel ca 40 min.			
Fotbollsstyrka		I förb.		I förb.			