

SÄSONGSPLANERING KSK U16



Innehållsförteckning

Eftersäsong – sidan 2

Försäsong – sidan 3

Vårsäsong – sidan 4

Mellansäsonger – sidan 5

Höstsäsong – sidan 6

Säsongspanering KSK U16

– Eftersäsong –

Del av säsong	Period	Träningsmängd	Matcher	Fokusområden	Teori
Eftersäsong	v. 45-51	3-4 pass per vecka	Inga matcher	Spelträning och spelets skeenden	Fotbollsmiljö

Fokusområden per vecka

Vecka	Fokus - spelets skeende	Teori
45	Valfri	Fotbollsmiljö - övergripande
46	Valfri	Fotbollsmiljö - Riktlinjer
47	Valfri	Fotbollsmiljö - Fotboll För Alla
48	Valfri	Fotbollsmiljö - Barns villkor
49	Valfri	Fotbollsmiljö - Glädje, Ansträngning, Lärande
50	Valfri	Fotbollsmiljö - Hållbart idrottande
51	Valfri	Fotbollsmiljö - Fair Play

Förslag på träningsupplägg

Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4
30min Teori -Tema Träning: Intensitet 5/5 15min Aktivering 45min Fotbollsfys 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 30min Färdighetsövning - Teknik 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 30min Smålagsspel - Tema 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 30min Smålagsspel - Tema 10min Rörlighet

Säsongspanering KSK U16

– Försäsong –

Del av säsong	Period	Träningsmängd	Matcher	Fokusområden	Teori
Försäsong	Vecka 2-14	4-5 pass per vecka	max 1 match per vecka	Fotbollsfys, spelets skeenden och färdigheter	Fotbollsfys och fotbollsutveckling

Fokusområden per vecka

Vecka	Fokus - spelets skeende	Teori
2	Cupvecka – Futsal	Katrineholm Cup Futsal
3	Valfri	Fotbollsfys - Fotbollsfys
4	Valfri	Fotbollsfys - FIFA 11+
5	Valfri	Fotbollsutveckling - Fotbollsaktion och psykologi
6	Valfri	Fotbollsutveckling - Spelets skeenden
7	Valfri	Fotbollsutveckling - Genomförande match
8	Läger- och Campvecka	Sportlovscamp
9	Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad	Fotbollsutveckling - Speluppbyggnad
10	Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad	Fotbollsutveckling - Speluppbyggnad Färdigheter
11	Kontring/Återerövring	Fotbollsutveckling - Kontring/återerövring
12	Kontring/Återerövring	Fotbollsutveckling - Kontring/återerövring Färdigheter
13	Komma till/Förhindra avslut och göra mål	Fotbollsutveckling - komma till/förhindra avslut
14	Läger- och Campvecka	Påsklovscamp

Förslag på träningsupplägg

Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4	Träning 5
30min Teori -Tema Träning: Intensitet 5/5 15min Aktivering 45min Fotbollsfys 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Färdighetsövning 20min Spelövning -Tema 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 2/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Färdighetsövning 1 20min Färdighetsövning 2 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Spelövning 1 -Tema 20min Spelövning 2 -Tema 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 30min Smålagsspel 10min Rörlighet

Säsongspanering KSK U16

– Vårsäsong –

Del av säsong	Period	Träningsmängd	Matcher	Fokusområden	Teori
Vårsäsong	Vecka 15-26	3-4 pass per vecka	1-2 matcher per vecka	Spelsätt, Spelets skeenden och färdigheter	Fotbollsutveckling + repetition

Fokusområden per vecka

Vecka	Fokus - spelets skeende	Teori
15	Komma till/Förhindra avslut och göra mål	Fotbollsutveckling - komma till/förhindra avslut
16	Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad	Fotbollsutveckling - Speluppbyggnad repetition
17	Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad	Fotbollsmiljö - Riktlinjer repetition
18	Kontring/Återerövring	Fotbollsutveckling - Kontring/återerövring repetition
19	Kontring/Återerövring	Fotbollsmiljö - Glädje, Ansträngning, Lärande
20	Komma till/Förhindra avslut och göra mål	Fotbollsutveckling - komma till/förhindra avslut
21	Komma till/Förhindra avslut och göra mål	Fotbollsmiljö - Fair Play repetition
22	Valfri	Fotbollsfys - Övergripande repetition
23	Valfri	Fotbollsutveckling - Övergripande repetition
24	Valfri	Fotbollsutveckling - Fotbollsaktion repetition
25	Valfri	Fotbollsutveckling - Spelets skeenden repetition
26	Cupvecka	Sommarcup

Förslag på träningsupplägg

Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4
30min Teori -Tema Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Färdighetsövning 25min Spelövning 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 4/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Färdighetsövning 25min Spelövning 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 4/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Spelövning 25min Smålagsspel 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 2/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Färdighetsövning 25min Matchförberedande 10min Rörlighet

Säsongspanering KSK U16

– Mellansäsonger –

Del av säsong	Period	Träningsmängd	Fokusområden
Mellansäsonger	Vecka 27-31 Vecka 52-1	Egenträning	Fotbollsfys och färdigheter

Fokusområden per vecka

Vecka	Fokus - spelets skeende	Teori
27	Egenträning	Fotbollsfys och färdigheter
28	Egenträning	Fotbollsfys och färdigheter
29	Egenträning	Fotbollsfys och färdigheter
30	Egenträning	Fotbollsfys och färdigheter
31	Egenträning	Fotbollsfys och färdigheter
52	Egenträning	Fotbollsfys och färdigheter
1	Egenträning	Fotbollsfys och färdigheter

Förslag på träningsupplägg

Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4

Säsongspanering KSK U16

– Höstsäsong –

Del av säsong	Period	Träningsmängd	Matcher	Fokusområden	Teori
Höstsäsong	Vecka 32-43	3-4 pass per vecka	1-2 matcher per vecka	Spelsätt, Spelets skeenden och färdigheter	Fotbollsutveckling

Fokusområden per vecka

Vecka	Fokus - spelets skeende	Teori
32	Läger- och cupvecka	Uppstartsläger samt Katrineholm Cup Fotboll
33	Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad	Fotbollsutveckling - Speluppbyggnad vårt spelsätt - uppgifter
34	Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad	Fotbollsutveckling - Speluppbyggnad vårt spelsätt - uppgifter
35	Kontring/Återerövring	Fotbollsutveckling - Kontring/återerövring vårt spelsätt - uppgifter
36	Kontring/Återerövring	Fotbollsutveckling - Kontring/återerövring vårt spelsätt - uppgifter
37	Komma till/Förhindra avslut och göra mål	Fotbollsutveckling - komma till/förhindra avslut vårt spelsätt - uppgifter
38	Komma till/Förhindra avslut och göra mål	Fotbollsutveckling - komma till/förhindra avslut vårt spelsätt - uppgifter
39	Valfri	Valfri
40	Valfri	Valfri
41	Valfri	Valfri
42	Cupvecka	Höstcup
43	Valfri	Valfri
44	Läger- och Campvecka	Höstlovscamp

Förslag på träningsupplägg

Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4
30min Teori -Tema Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Färdighetsövning 25min Spelövning 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 4/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Färdighetsövning 25min Spelövning 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 4/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Spelövning 25min Smålagsspel 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 2/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Färdighetsövning 25min Matchförberedande 10min Rörlighet