

Säsongspanering P-13, 2023

Info

Konstgrässäsong, kommer att uppdateras när vi går på gräs i maj.

Informationen nedanför är rekommendation och anpassas beroende på närvaro, väder, vad tränarna vill uppnå med träningen, mm.

Introduktion

Träningsmängd: ca.3 timmar/vecka + ev. match

3 pass/vecka varav 1 inomhus

Dag	Längd	Intensitet	Kommentar
Måndag	60-75min	70%	Återhämtning efter helgens match, något lägre tempo, lek, fokus på smålagsspel och färdighet. Introducera nya övningar.
Onsdag	60-75min	85%	Fokus på storspel, större ytor och mer löpning.
Torsdag	60min	60%	Inomhus, fokus på smålagsspel, fys och teori
Matchdag	120min	95%+	Match är också träning, fokusera på

Förslag på träningsstruktur, 90min pass

Se till att ha **tema** för träningen, anpassa övningar genom hela träningen som anknyter till teman.

-10min	Samling	Närvaro och genomgång av dagens träning
0min	Aktivering	Bollek, uppvärmningsrutin + knäkontroll
+20min	Smålagsspel	Mycket bollkontakt, små ytor, korta avstånd
+40min	Färdighet	
+60min	Stor spel	Match eller matchliknade övningar på större ytor som baseras på träningens tema
+85min	Nedvarvning	Nedvarvning, kort samling
+90min	Slut	Samling i omklädningsrum med sammanfattning av träningen max. 5min

Fys - Lägg in kortare fysövningar mellan de olika passen, max 3min/gång. Undvik långa fyspass utan hellre väv in i samband med andra övningar.

Teori – tas upp i samband med samling eller under vila mellan passen. Ta upp max 2-3 saker/träning för att det inte blir för långdraget.

Dela in laget i mindre grupper (3-6spelare) redan under samling, låt grupperna bestämma själva första 10min aktiviteter med boll.

- Anpassa grupper efter förmåga och gruppdynamik men se till att rotera i grupperna

Träningskaraktistik

Träning skal karaktäriseras av hög intensitet, många bollkontakter, varierande övningar och korta samlingar. Fokus på övningar med:

- Mycket bollkontakt och minimal kötid.
- Fotbollssnabbhet som acceleration, start/stop och bollföring i hög fart.
- Progression för att enkelt kunna nivåanpassa och minimera instruktioner.
- Rörelse och fart för att få konditionsträning på köpet.
- Ta med målvakterna i övningarna.

Tillvänjning - stegra långsamt - första 2 veckorna.

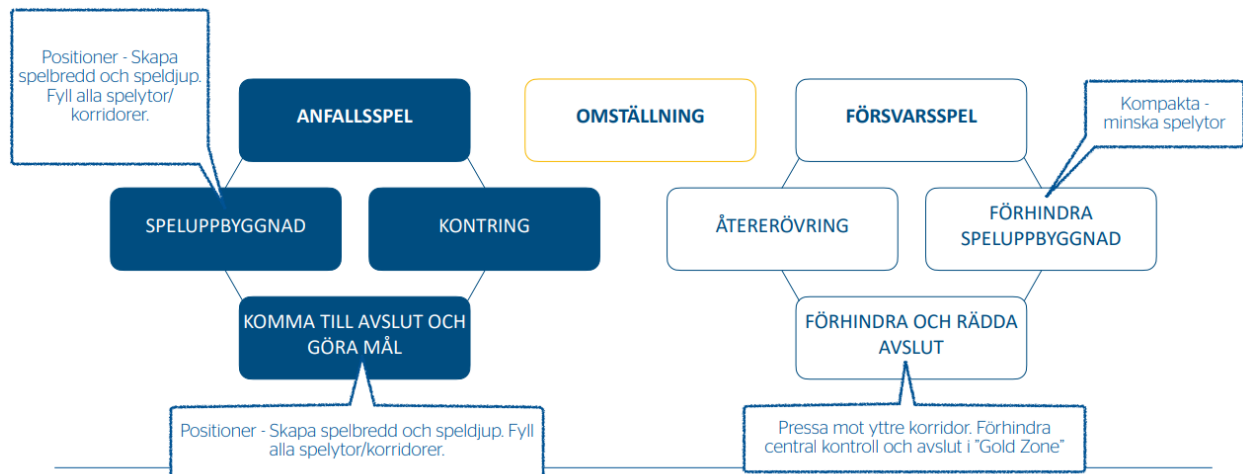
Dra ned på explosiva och antalet fotbollsaktioner efter ett uppehåll.

Spela med många spelare på mindre ytor.

Träningarna utgår från spelets skeenden

Träningarna utgår från spelets skeenden (anfallsspel, försvarsspel och omställning). Vi jobbar med motsatsförhållanden under träningen. T.ex. om träningens tema är speluppbyggnad tränar vi också på att förhindra speluppbyggnad.

SPELETS SKEDEN



SPELSYSTEM - PRINCIPER EXEMPEL

Speluppbyggnad

Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorerna.

Riktning - Spela centralt om vi kan, kant om vi måste. Spela bakom/mellan om vi kan, framför om vi måste.

Spelbarhet - Läs pressen på bollhållaren och anpassa spelbarhet/spelavstånd.

Komma till avslut och göra mål

Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorerna.

Avsluta i "Gold Zone"

Spelbarhet - Läs pressen på bollhållaren och anpassa spelbarhet/spelavstånd.

Förhindra speluppbyggnad

Kompakta - Minska spelytor

Pressa mot yttre korridor och förhindra spel mellan/bakom laget.

Förhindra och rädda avslut

Pressa mot yttre korridor. Förhindra central kontroll och avslut i "Gold Zone"

Exempel träningsplanering v.XX

Vad träna	Måndag
Tema	SU (Speluppbyggnad) från egen planhalva
	Smålagsspel, 3v3 eller 4v4 mot 4 mål, fokusera på spelbredd
	Spel på stor plan, spela upp på kanterna
Färdighet	Diamanten, driva med boll och passa/ta emot i hög fart
Fys	Knäkontroll
Teori	Rättvänd, felvänd spelare. Spelsituation beroende på spelaren position
Målvakt	Sätta i gång spel – sök back

Vad träna	Onsdag
Tema	KTAGM (Komma till avslut och göra mål)
	Smålagsspel mot 2 mål, fokusera på speldjup
	Spel på stor plan 7v6 eller 9v8 där anfallande lag har övertag
Färdighet	Utmana 1v1, dribbling med mål att ta sig förbi motståndare i djupled
Fys	Explosivitet
Teori	Spelsystem 4-3-1, roller i spelsystemet
Målvakt	Utkast/Utspark

Vad träna	Torsdag
Tema	Väggspel
	Lek, doppboll eller liknande
	Söka väggspel och vinna yta med hjälp av väggspel
Färdighet	Väggspel med avslut på mål
Fys	Bål
Teori	Spel i djupled, sidled och spelytor/tredjedelar/korridorer
Målvakt	Spel med fötter, delta i spel som extra utespelare