



210304

ATT PLANERA DIN SÄSONG

ANDREAS PETTERSSON
SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

INLEDNING

- Verkningsgrad - Träna mest eller träna bäst?
 - Hur mycket måste man träna för att bli bäst? Hur lite måste man träna för att bli bäst?
 - Träningsplanering är inte "One size fits all".
 - Skillnad på träningsplanering barn- ungdomar och seniorer bredd/elit men principerna är tillämpbara oavsett ålder.
 - Lär dig dem grundläggande **träningsprinciperna**.
-

MÅL

- Ge kunskap om träningsprinciper som ligger till grund för träningsplaneringen.
 - Visa ett exempel på träningsplanering - med utgångspunkt från spelsystemet - som inspiration för att arbeta systematiskt i sin planering.
-

TRÄNINGSPRINCIPER

- Specificitet
 - Variation
 - Progression - prestationsstabilisering
 - Överbelastning - Återhämtning (Superkompensation)
 - Individualisering
-



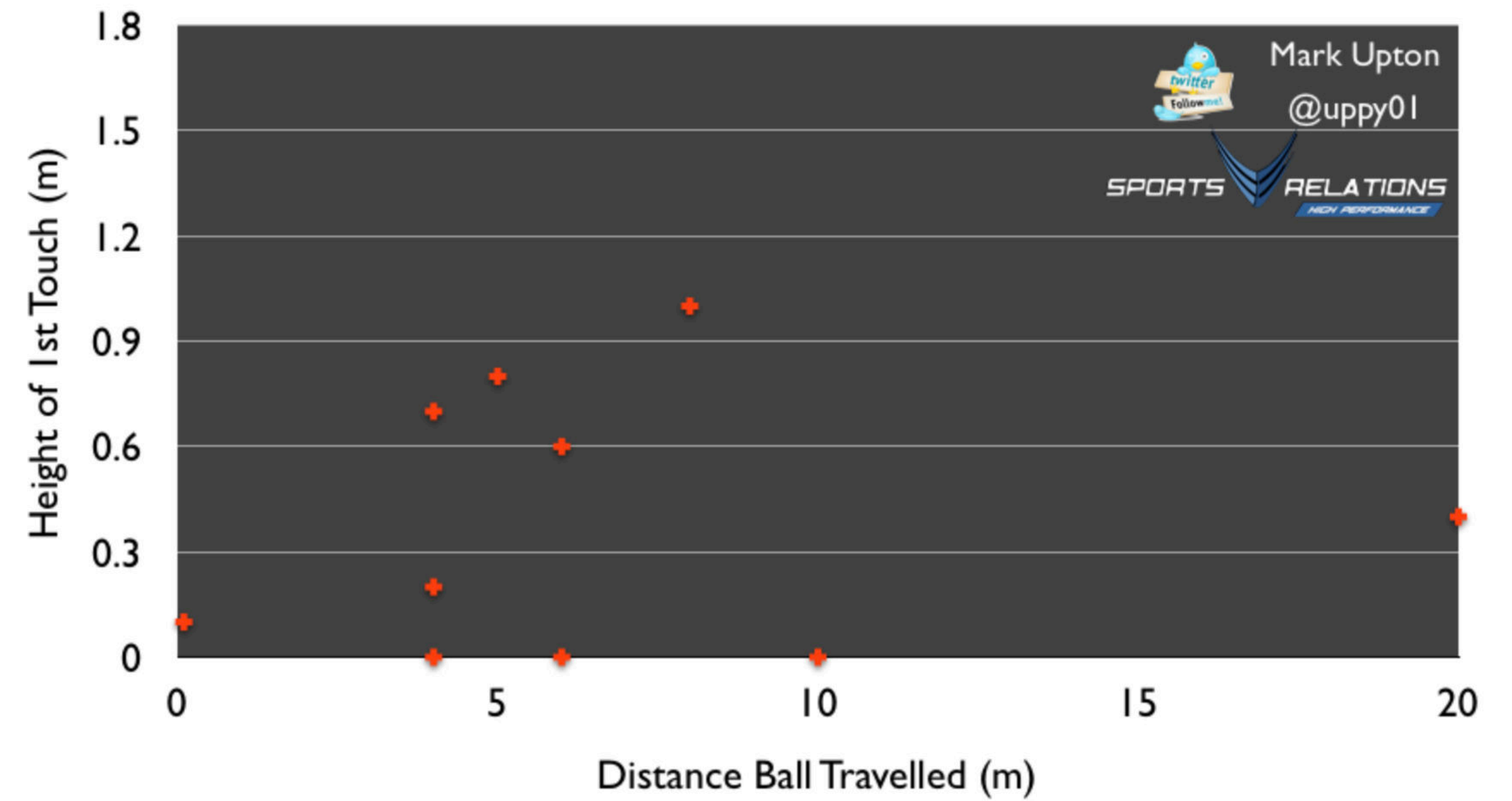
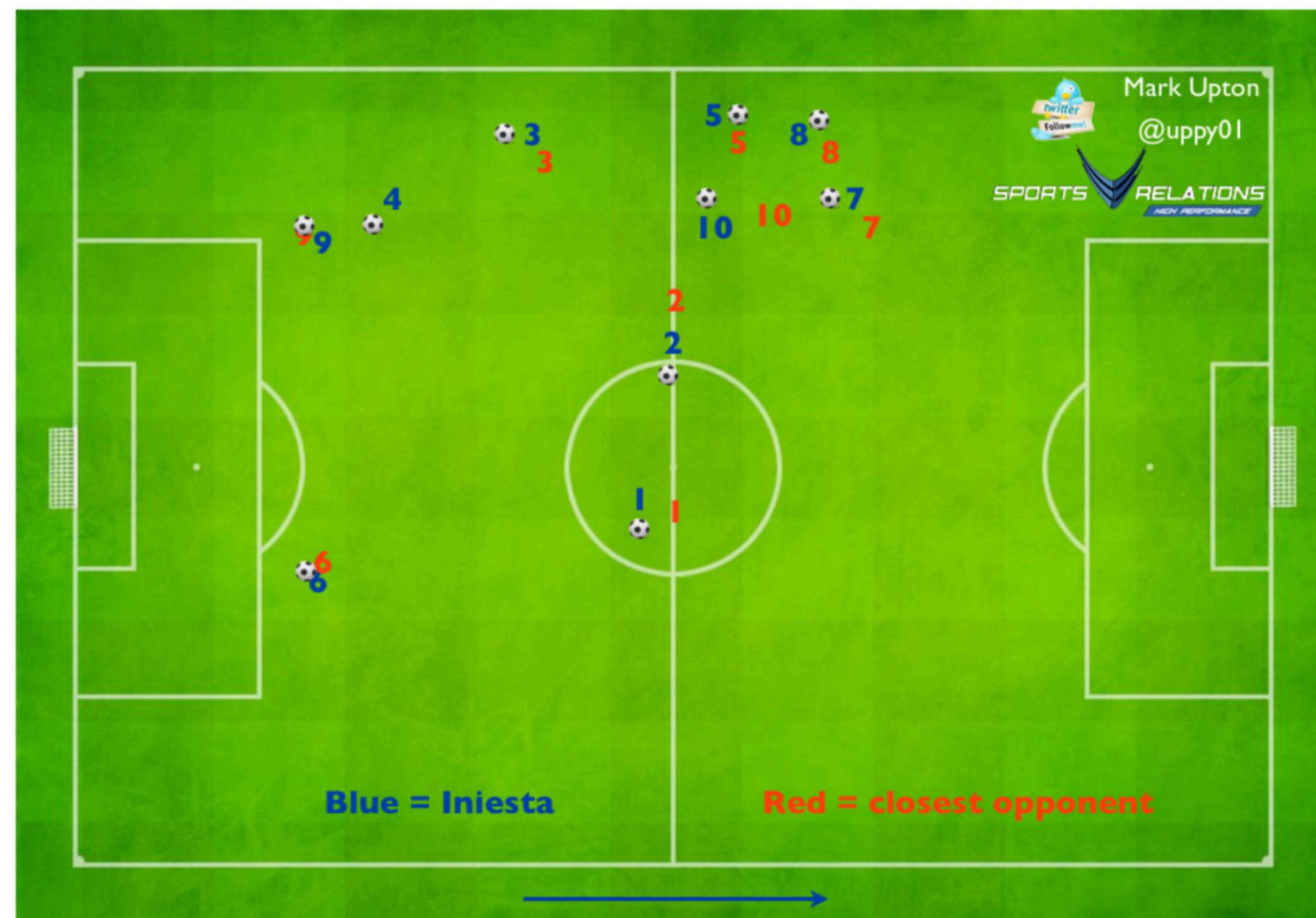
SPECIFICITETSPRINCIPEN

”DU BLIR BRA PÅ DET DU TRÄNAR”

”The law of the transfer”

”The game is the end, so it should also be the beginning”

VARIATIONSPRINCIPEN - REPETITION UTAN REPETITION



KVALITET, EXPLOSIVITET OCH INTENSITET

- Intensitet i fotboll definieras som antalet aktioner under en given tidsperiod

Låg intensitet **X-----X**

Hög intensitet **X-X-X-X**



FRÅN NU-LÄGE TILL NY-LÄGE

Första halvlek

Andra halvlek

80%

40%

X-X-X-X---X---X-X---X-----X---X---X-----X-----x Nu-läge

100%

100%

X-X Ny-läge

Bättre fotbollsaktioner

Bibehålla bättre fotbollsaktioner

Mer fotbollsaktioner per minut

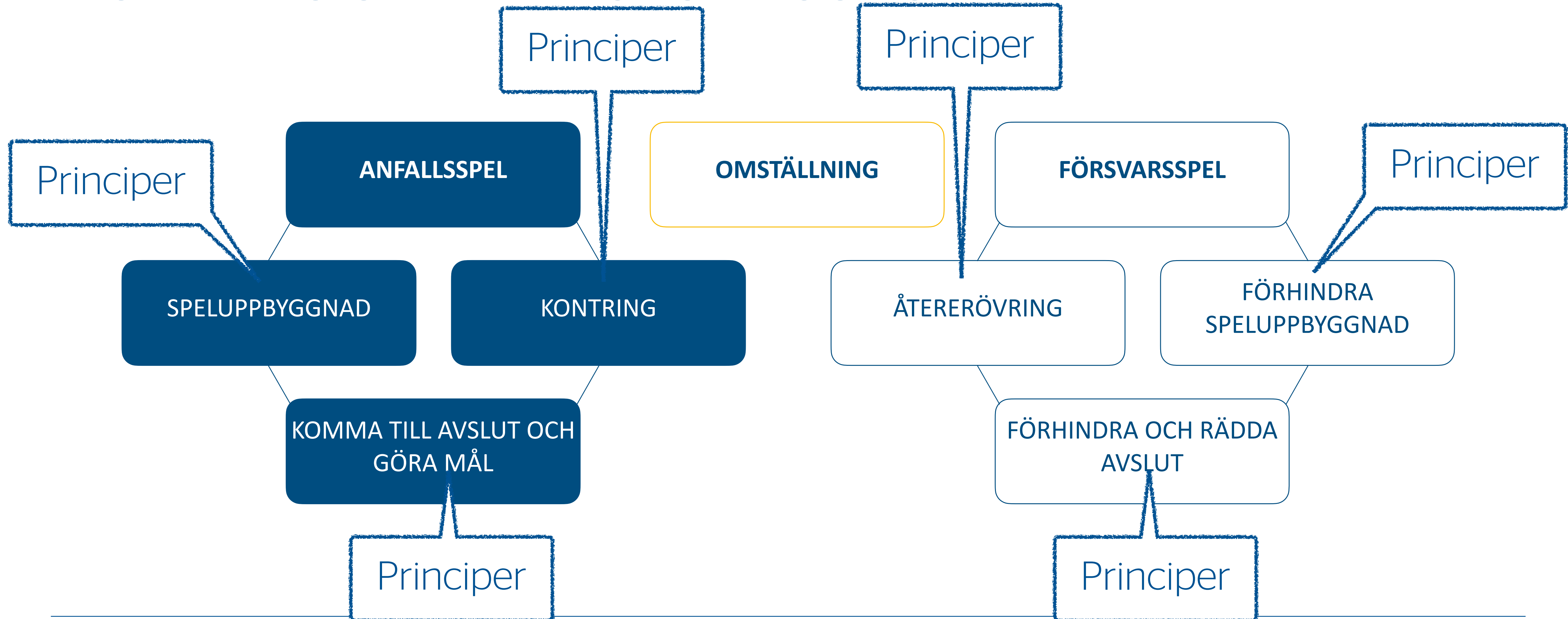
Bibehålla många fotbollsaktioner per minut

TANKAR OM PERIODISERING

- Om du har 6 dagar eller mer mellan matcherna, planera in ett hög belastande träningspass 3-4 dagar före nästa match.
 - Om ditt lag tränar tränare fyra gånger/vecka eller mer blir periodisering av belastningen viktig.
 - Spelarna ska vara tillräckligt återhämtade till match och högbelastande träning.
-



SPELETS SKEDEN - UTGÅNGSPUNKTEN





SPELSYSTEM - PRINCIPER EXEMPEL

Speluppbyggnad

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

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/korridorer.

Avsluta i "Gold Zone"

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

Förhindra speluppbyggnad

Kompakta - Minska spelytor

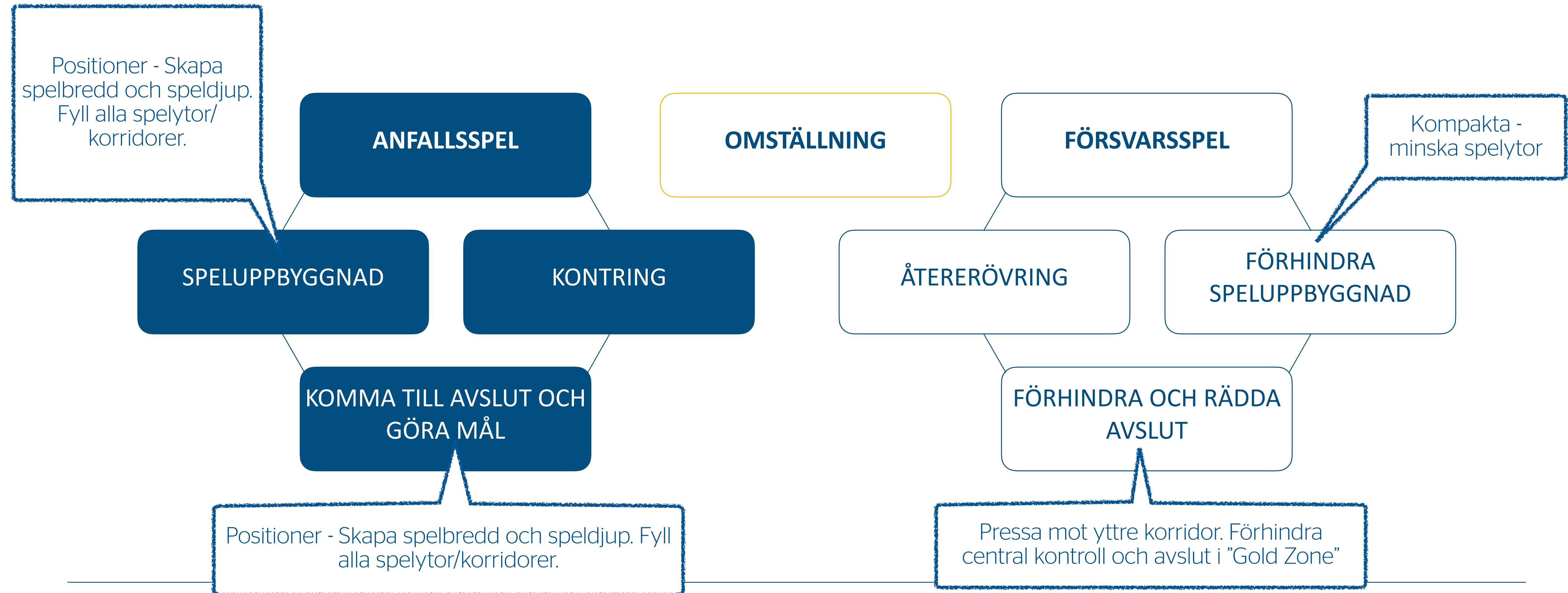
Pressa mot yttre korridor och förhindra spel mellan/bakom laget.

Förhindra och rädda avslut

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



SPELETS SKEDEN





| PERIODCYKEL | TRÄNING 1 (M+2) | TRÄNING 2 (M-4) | TRÄNING 3 (M-2) | KOMMENTAR |
|----------------------------------|---|------------------------|------------------------|---|
| SPELETS SKEDE VECKA 1 | SU | KTAGM FORA | SU+KTAGM FSU+FORA | Tillvänjning - många spelare på små ytor Explosiva aktioner - |
| SPELETS SKEDE VECKA 2 | SU | FORA KTAGM | FSU+FORA SU+KTAGM | Tillvänjning - många spelare på små ytor Explosiva aktioner - |
| SPELETS SKEDE VECKA 3 | SU | KTAGM FORA | SU+KTAGM FSU+FORA | MATCH Tillvänjning explosiva aktioner + Speltid - |
| SPELETS SKEDE VECKA 4 | SU | FORA KTAGM | FSU+FORA SU+KTAGM | MATCH Tillvänjning explosiva aktioner + Veckoperiodisering start |
| SPELETS SKEDE VECKA 5 | SU | KTAGM FORA | SU+KTAGM FSU+FORA | MATCH |
| SPELETS SKEDE VECKA 6 | SU | FORA KTAGM | FSU+FORA SU+KTAGM | MATCH |
| | 18 träningspass 12 träningspass anfallsspel 6 träningspass försvarsspel | | | |



TANKAR OM PERIODPLANERING

- Träningsplanering är en färskvara. Det du tränat på tidigare försvinner om du inte repeterar. - ”Lite men ofta”. Exempel FCB onsdagar.
 - Om du ska lära ut/in något nytt moment i spelet, planera in en period där du lägger extra mycket träningstid på den delen. Men lägger du väldigt mycket träningstid på ett moment (ex KTAGM) måste du vara medveten om att du riskerar att tappa inom andra moment i spelet.
 - Lägg tid på en genomtänkt **period-** och **veckoplanering** så underlättas planeringen av **träningsspasset**.
 - Skriv med blyerts! Var beredd att justera efterhand.
 - Tillvänjning - stegra långsamt - första 3 veckorna.
 - Dra ned på explosiva och antalet fotbollsaktioner efter ett uppehåll.
 - Spela med många spelare på mindre ytor.
 - Öka antalet och längden på spelintervallerna successivt.
 - Efter 3 veckor introduceras övningar som ökar fotbollsaktionernas explosivitet och smålagsspel. Stegra långsamt.
-



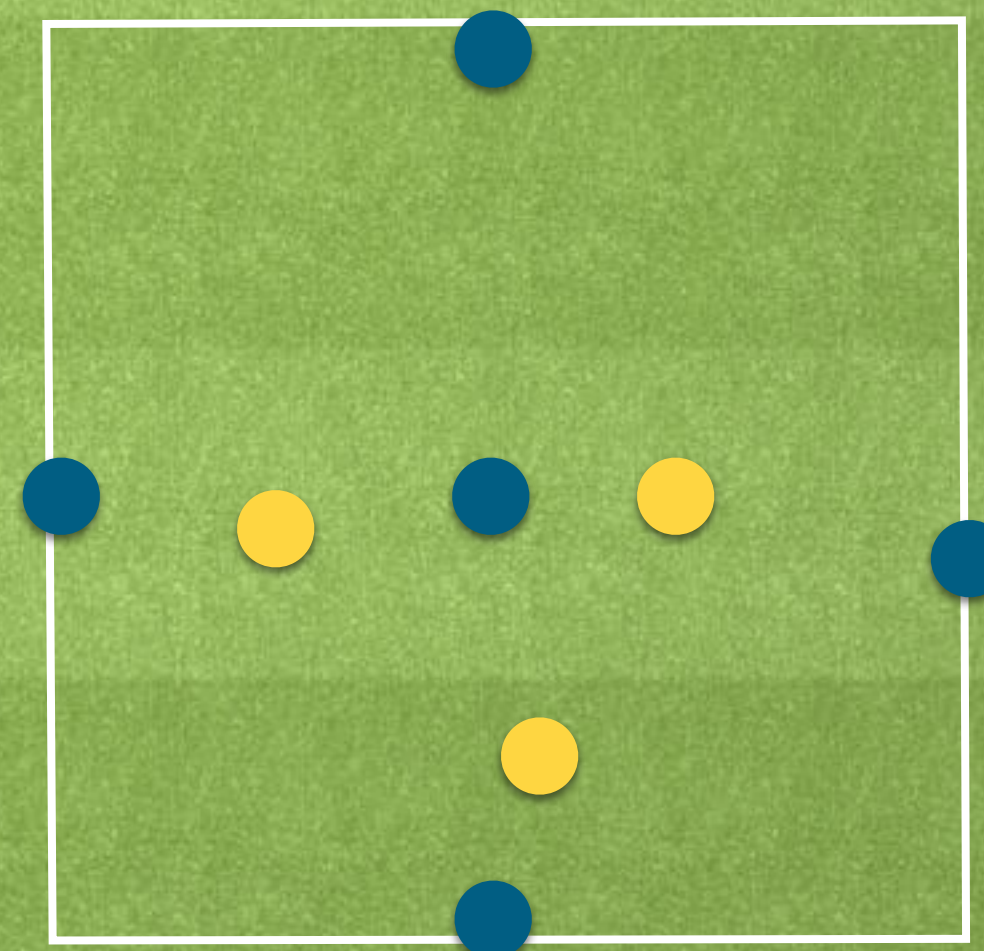
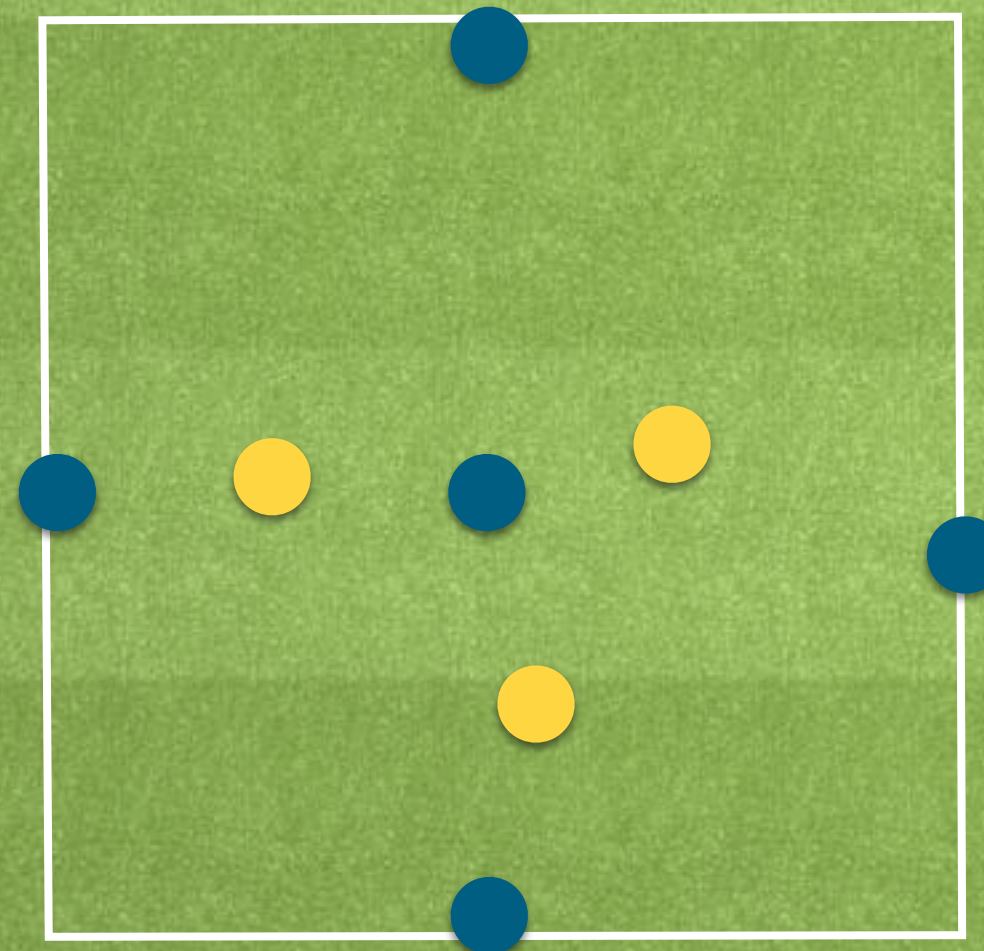
| PERIODCYKEL 2021 PERIOD 1 | TRÄNING 1 (M+2) | TRÄNING 2 (M-4) | TRÄNING 3 (M-2) | KOMMENTAR |
|--------------------------------------|--|--|---|--|
| SPELETS SKEDE VECKA 1 | SU Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Lagdelar (nivåer) | KTAGM Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Utanför/innanför/bakom | SU+KTAGM Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Lagdelar (nivåer) | Tillvänjning - många spelare på små ytor Explosiva aktioner - |
| SPELETS SKEDE VECKA 2 | SU Spelbarhet - Läs pressen på bollhållaren och anpassa spelbarhet/spelavstånd Introduktion | FORA Pressa mot yttre korridor. Förhindra central kontroll och avslut i "Gold Zone" Press-täckning | FSU Kompakta - Minska spelytor Avstånd inom/mellan lagdelar | Tillvänjning - många spelare på små ytor Explosiva aktioner - |
| SPELETS SKEDE VECKA 3 | SU Spelbarhet - Läs pressen på bollhållaren och anpassa spelbarhet/spelavstånd. | KTAGM Spelbarhet - Läs pressen på bollhållaren och anpassa spelbarhet/spelavstånd. | SU+KTAGM Spelbarhet - Läs pressen på bollhållaren och anpassa spelbarhet/spelavstånd. | MATCH Tillvänjning explosiva aktioner + Speltid - |
| SPELETS SKEDE VECKA 4 | SU Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Lagdelar (nivåer) | FORA Pressa mot yttre korridor. Förhindra central kontroll och avslut i "Gold Zone" Press-täckning + inlägg | FSU Kompakta - Minska spelytor Avstånd inom/mellan lagdelare | MATCH Tillvänjning explosiva aktioner + Veckoperiodisering start |
| SPELETS SKEDE VECKA 5 | SU Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Spelbarhet | KTAGM Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Spelbarhet passera (SY2) | SU+KTAGM Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Spelbarhet | MATCH |
| SPELETS SKEDE VECKA 6 | SU Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Spelbarhet mot hög press | FORA Pressa mot yttre korridor. Förhindra central kontroll och avslut i "Gold Zone" Press-täckning + inlägg | FSU Kompakta - Minska spelytor Uppflyttning/nedflyttning och överflyttning/centrering | MATCH |



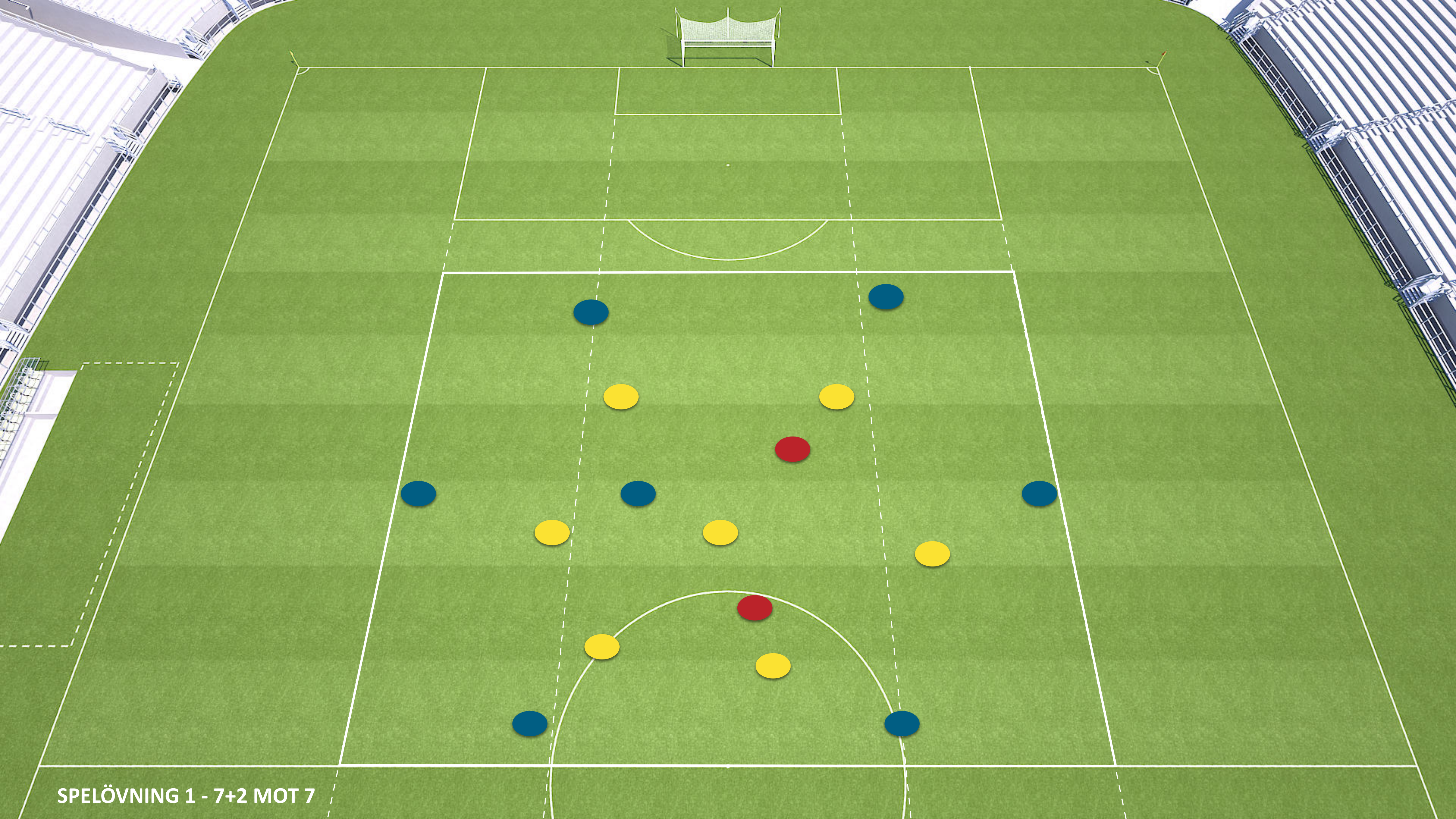
| VECKOCYKEL - GRUND | TRÄNING 1 (M+2) | TRÄNING 2 (M-4) | TRÄNING 3 (M-2) | LÖRDAG/SÖNDAG |
|---------------------------------------|--|---|--|---------------------------|
| ATT TRÄNA PÅ VECKA 5 | SU Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Spelbarhet | KTAGM Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Spelbarhet passera (SY2) | SU+KTAGM Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Spelbarhet mot låg press | MATCH |
| RPE | RPE 5-6 | RPE 8+ | RPE 5-7 | RPE 9+ |
| FOTBOLLSAKTIONER | X-X-X-X-X | X-X-X-X-X-X-X-X | X-X-X-X-X-X | X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X |
| TID | 75 MIN | 75 MIN | 75 MIN | |
| FOTBOLLSFYS | RÖRLIGHET | STYRKA | SNABBHET | |
| INNEHÅLL | 1. AKT + SÖ + RÖRLIGHET 2. SPELÖVNING 3. SPELÖVNING 4. STYRKA (GRUND/BÅL) | 1. AKT + SÖ + COD+HOPP 2. SPELÖVNING 3. SPEL 4. STYRKA (BAKSIDA/BÅL) | 1. AKT + LÖPA/SNABBHET 2. SPELÖVNING 3. FÄRDIGHETSÖVNING SNABBHET 4. SPELÖVNING 5. SPEL | |
| YTA/SPELARE/LAG | MELLAN YTOR (FÅ KVM SPELARE) 5-7 SPELARE/LAG | SMÅ/MELLAN YTOR 1-4 alt. 5-7 SPELARE/LAG | MELLAN/STORA YTOR 8-9 SPELARE/LAG | |
| TID | 4-6x4-8 min/2 min (M) | 6-8x1-2 min/1-2 min (S) 4-6x4-8 min/2 min (M) | 4-6x4-8 min/2 min (M) 2-5x8-15 min/2-3 min (S) | |
| TEORI | MATCHANALYS | - | MATCHGENOMGÅNG | |

TRÄNINGSEXMPEL
16+2 SPELARE

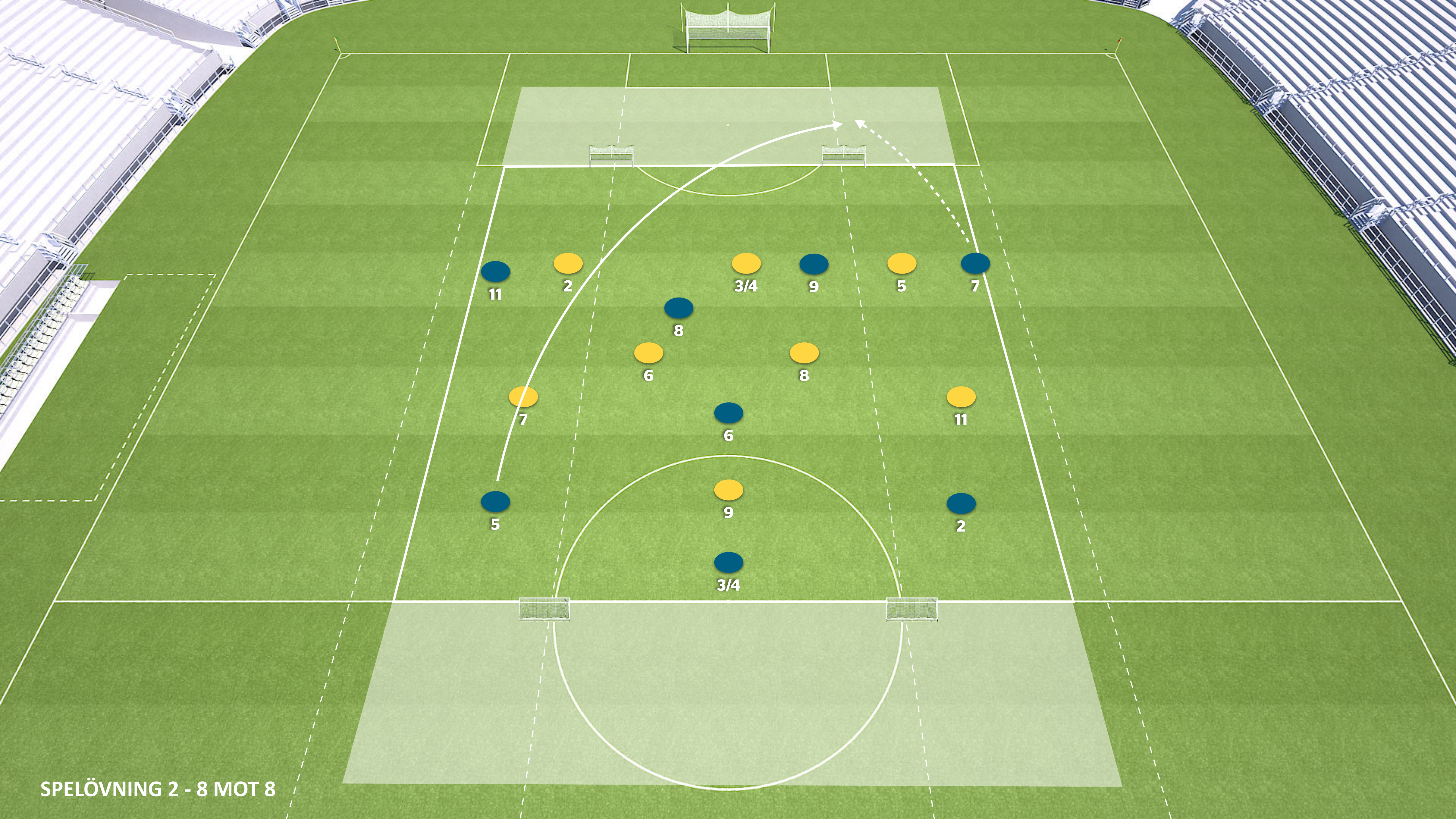
AKTIVERING + RÖRLIGHET



SPELÖVNING FT - 5 MOT 3



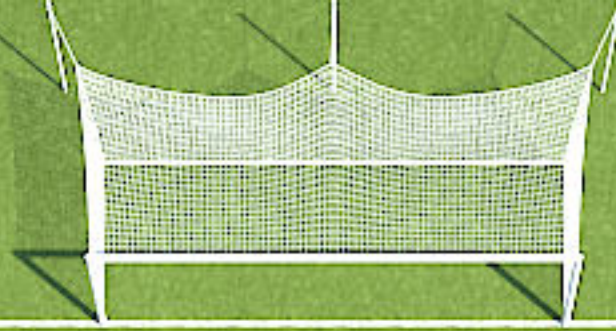
SPELÖVNING 1 - 7+2 MOT 7



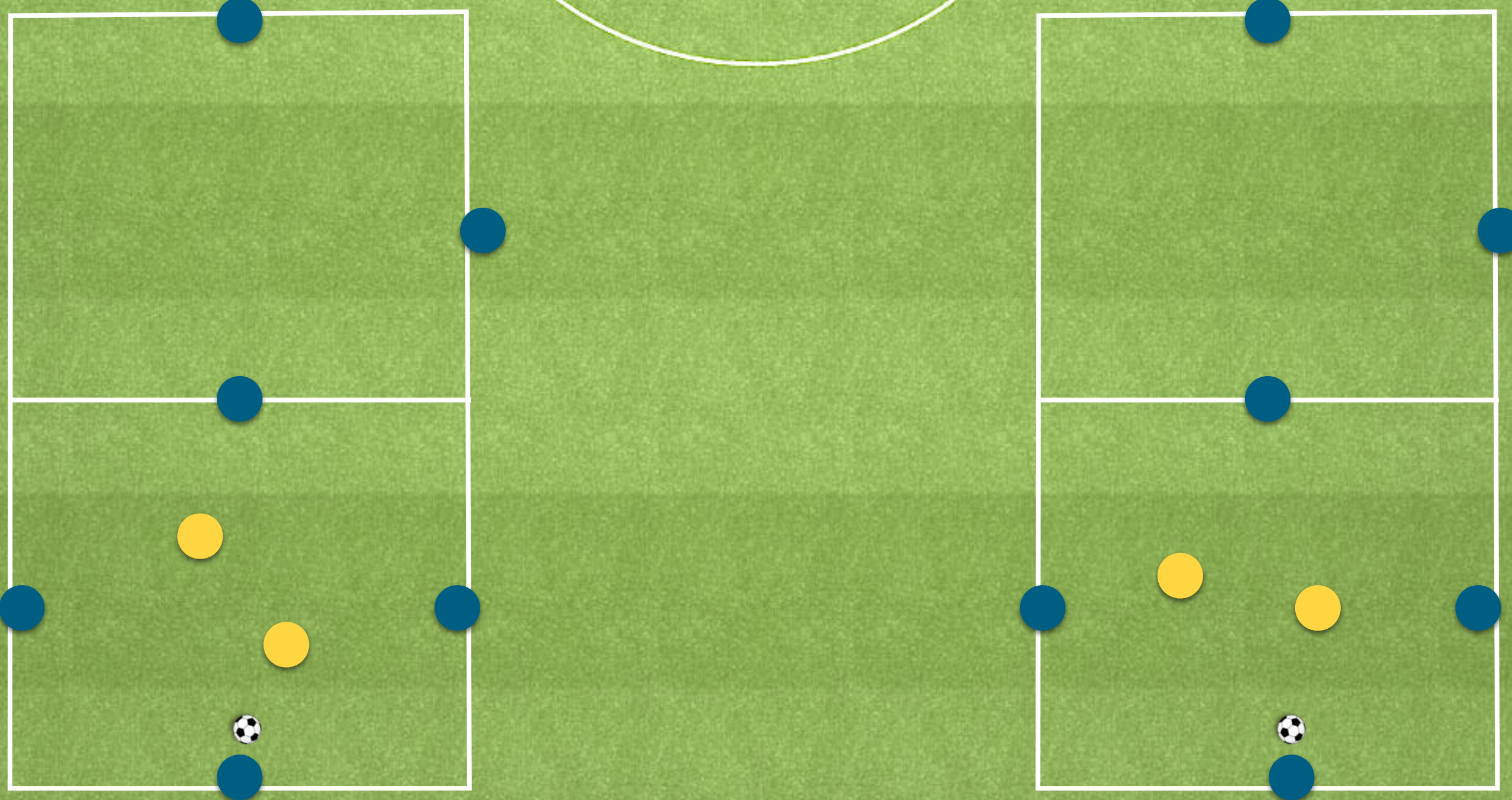
SPELÖVNING 2 - 8 MOT 8



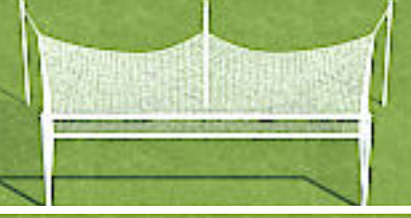
| VECKOCYKEL - GRUND | TRÄNING 1 (M+2) | TRÄNING 2 (M-4) | TRÄNING 3 (M-2) | LÖRDAG/SÖNDAG |
|---------------------------------------|--|---|--|---------------------------|
| ATT TRÄNA PÅ VECKA 5 | SU Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Spelbarhet | KTAGM Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Spelbarhet passera (SY2) | SU+KTAGM Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Spelbarhet mot låg press | MATCH |
| RPE | RPE 5-6 | RPE 8+ | RPE 5-7 | RPE 9+ |
| FOTBOLLSAKTIONER | X-X-X-X-X | X-X-X-X-X-X-X-X | X-X-X-X-X-X | X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X |
| TID | 75 MIN | 75 MIN | 75 MIN | |
| FOTBOLLSFYS | RÖRLIGHET | STYRKA | SNABBHET | |
| INNEHÅLL | 1. AKT + SÖ + RÖRLIGHET 2. SPELÖVNING 3. SPELÖVNING 4. STYRKA (GRUND/BÅL) | 1. AKT + SÖ + HOPP-LANDA 2. SPELÖVNING 3. SPEL 4. STYRKA (BAKSIDA/BÅL) | 1. AKT + LÖPA/SNABBHET 2. SPELÖVNING 3. FÄRDIGHETSÖVNING SNABBHET 4. SPELÖVNING 5. SPEL | |
| YTA/SPELARE/LAG | MELLAN YTOR (FÅ KVM SPELARE) 5-7 SPELARE/LAG | SMÅ/MELLAN YTOR 1-4 alt. 5-7 SPELARE/LAG | MELLAN/STORA YTOR 8-9 SPELARE/LAG | |
| TID | 4-6x4-8 min/2 min (M) | 6-8x1-2 min/1-2 min (S) 4-6x4-8 min/2 min (M) | 4-6x4-8 min/2 min (M) 2-5x8-15 min/2-3 min (S) | |
| TEORI | MATCHANALYS | - | MATCHGENOMGÅNG | |



AKTIVERING + HOPPA-LANDA



SPELÖVNING FT - 4+2 MOT 2



1

2

3

9

4

5

11

FRONT

10

7

10

7

9

11

5

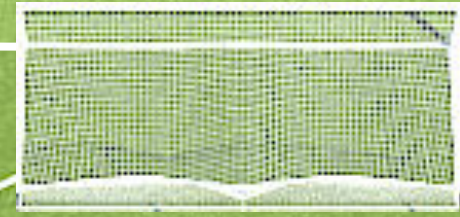


4

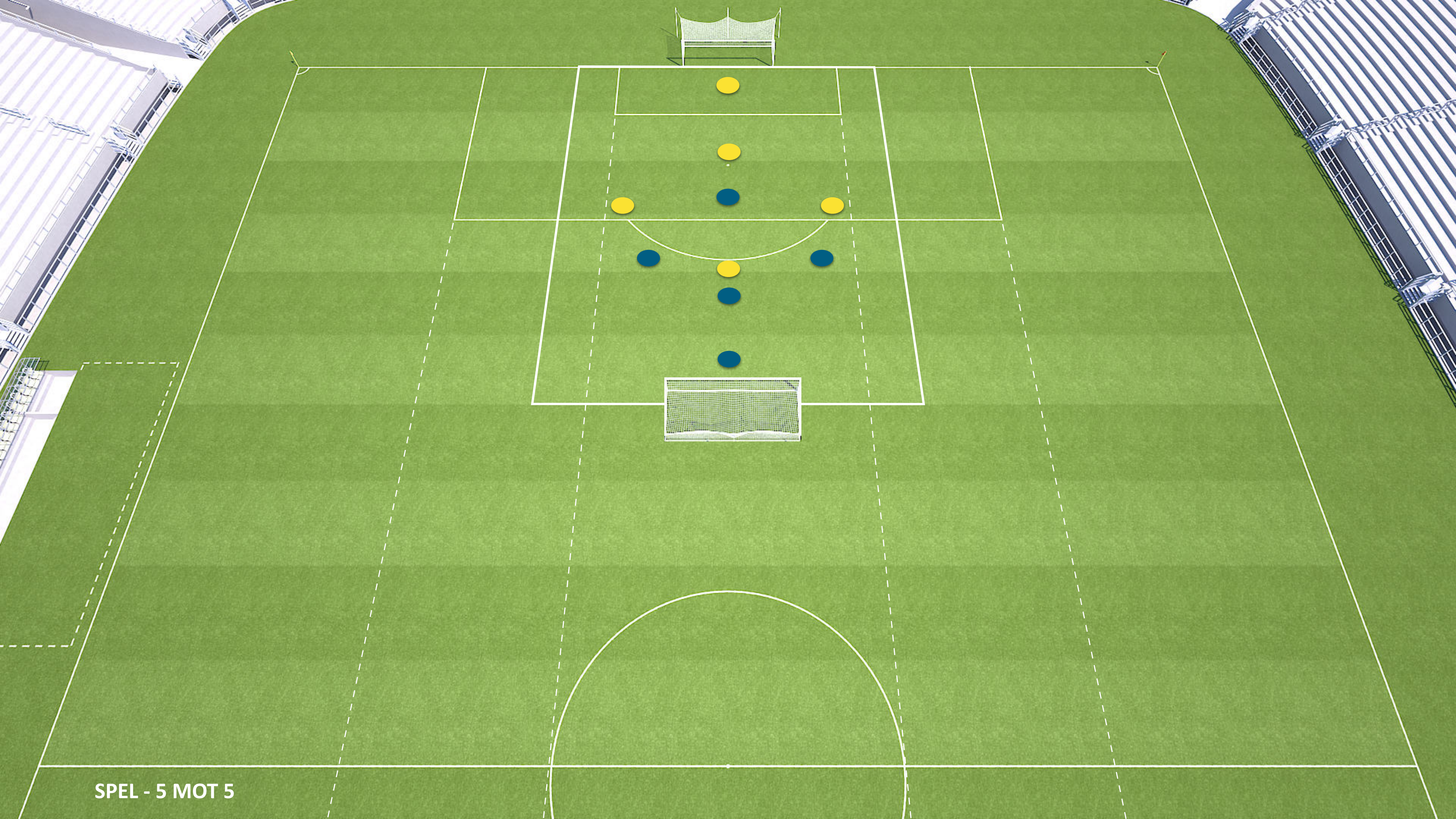
3

2

1



SPELÖVNING 1 - 9 MOT 9

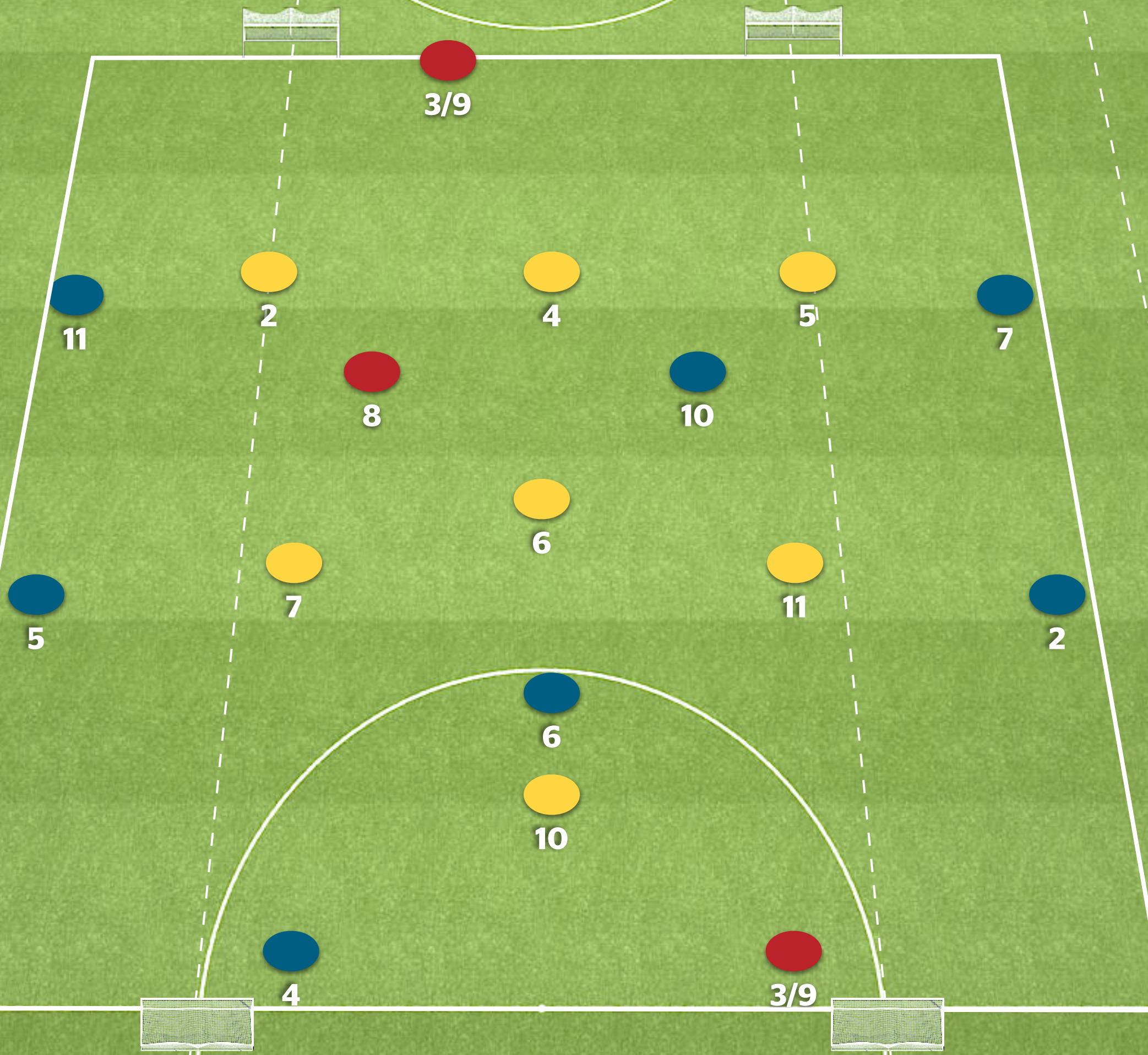


SPEL - 5 MOT 5

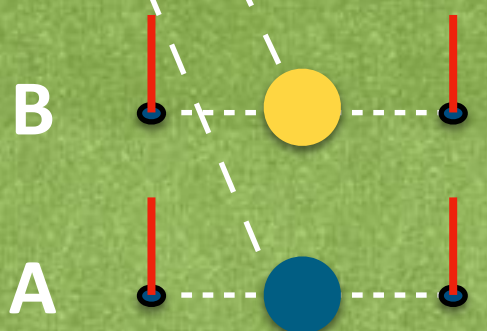
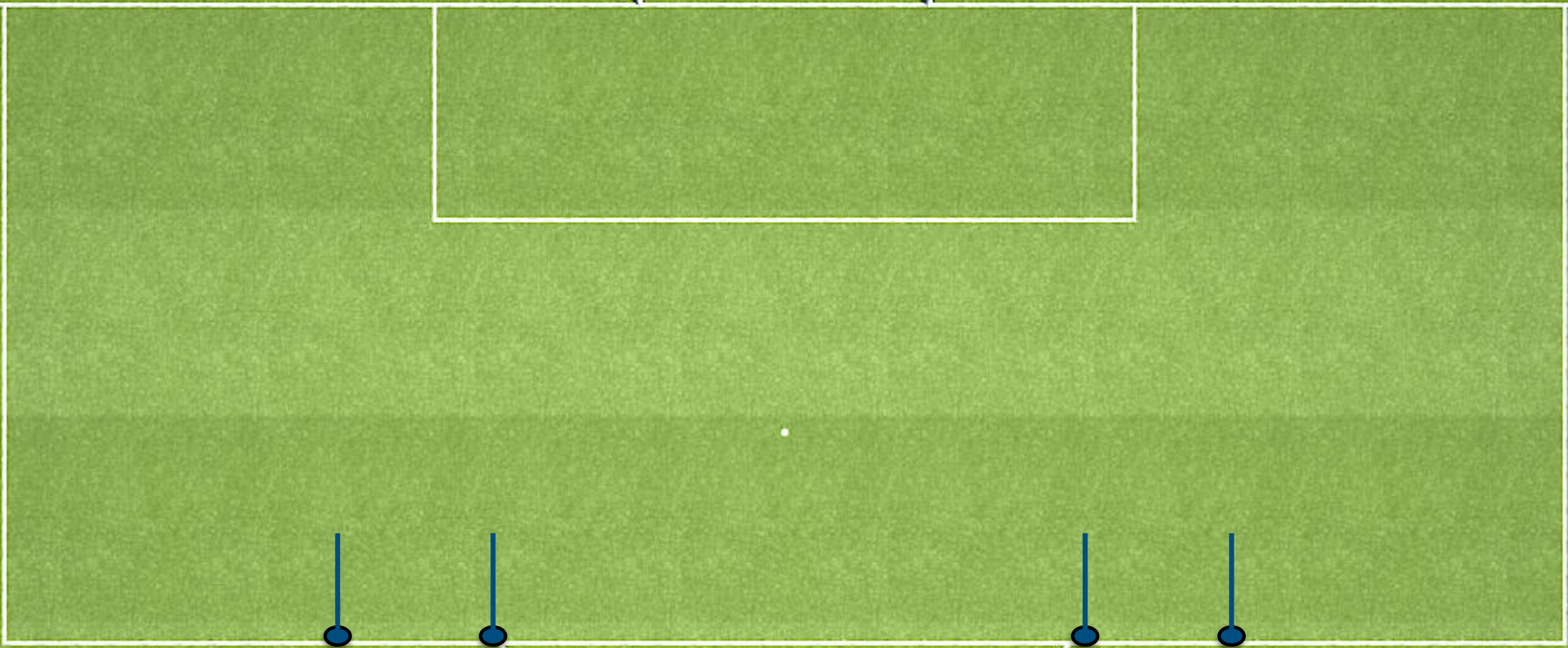
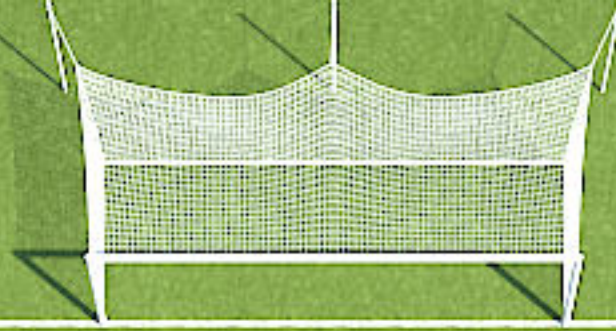


| VECKOCYKEL - GRUND | TRÄNING 1 (M+2) | TRÄNING 2 (M-4) | TRÄNING 3 (M-2) | LÖRDAG/SÖNDAG |
|---------------------------------------|--|---|--|---------------------------|
| ATT TRÄNA PÅ VECKA 5 | SU Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Spelbarhet | KTAGM Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Spelbarhet passera (SY2) | SU+KTAGM Positioner - Skapa spelbredd och speldjup. Fyll alla spelytor/korridorer. Spelbarhet mot låg press | MATCH |
| RPE | RPE 5-6 | RPE 8+ | RPE 5-7 | RPE 9+ |
| FOTBOLLSAKTIONER | X-X-X-X-X | X-X-X-X-X-X-X-X | X-X-X-X-X-X | X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X-X |
| TID | 75 MIN | 75 MIN | 75 MIN | |
| FOTBOLLSFYSS | RÖRLIGHET | STYRKA | SNABBHET | |
| INNEHÅLL | 1. AKT + SÖ + RÖRLIGHET 2. SPELÖVNING 3. SPELÖVNING 4. STYRKA (GRUND/BÅL) | 1. AKT + SÖ + COD+HOPP 2. SPELÖVNING 3. SPEL 4. STYRKA (BAKSIDA/BÅL) | 1. AKT + LÖPA/SNABBHET 2. SPELÖVNING 3. FÄRDIGHETSÖVNING SNABBHET 4. SPELÖVNING 5. SPEL | |
| YTA/SPELARE/LAG | MELLAN YTOR (FÅ KVM SPELARE) 5-7 SPELARE/LAG | SMÅ/MELLAN YTOR 1-4 alt. 5-7 SPELARE/LAG | MELLAN/STORA YTOR 8-9 SPELARE/LAG | |
| TID | 4-6x4-8 min/2 min (M) | 6-8x1-2 min/1-2 min (S) 4-6x4-8 min/2 min (M) | 4-6x4-8 min/2 min (M) 2-5x8-15 min/2-3 min (S) | |
| TEORI | MATCHANALYS | - | MATCHGENOMGÅNG | |

AKTIVERING + LÖPA



SPELÖVNING 1 - 7+3 MOT 7



FÄRDIGHETSÖVNING - SNABBHET



1

2

3

9

4

5

11

7

6

8

10

10

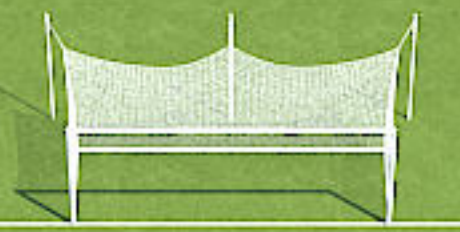
8

5

2

6

1



SPELÖVNING 2 - 6+2 MOT 8



AVSLUTANDE TANKAR

- Lär dig dem grundläggande **träningsprinciperna**.
 - Utgå från **spelsystemet** i din planering
 - Lägga tid på en genomtänkt **period-** och **veckoplanering** så kommer planeringen av **träningsspasset** att förenklas.
 - **Stegra långsamt** - progression/volymer - första 3 veckorna. Spela med många spelare på mindre ytor. Öka antalet och längden på spelintervallerna och explosiviteten på aktionerna successivt.
 - **Spelträning** (spelövningar och spel) är den absolut viktigaste träningsmetoden.
 - **Variera spel** på små/mellanstora/stora ytor under träningsveckan
-



FRÅGOR?