

TRÄNINGSPLANERING



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

PLANERA FOTBOLLSÅRET

VERKSAMHETSPLAN

Verksamhetsplanen (VP) är central när det gäller årsplanering av träning och aktiviteter m.m. Inför varje nytt kalenderår skickas en mall för VP ut till alla lag där allt från träningsplanering, cup- och lägerplanering, intresseanmälan för ledarutbildningar, klubbens centrala aktiviteter och lagbudget ska finnas med.

VP för nästkommande säsong ska vara färdigställd och inskickad till din Sportchef enligt överenskommelse.

ÅRSPLANERING

I VP ska en träningsplanering (periodisering) för alla månader under säsongen upprättas. Framförallt vilka teman som ska prioriteras och när de ska genomföras.



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

PLANERA TRÄNINGEN

UTGÅ IFRÅN SPELETS SKEDEN

I vår träningsplanering utgår vi alltid från hur spelet fotboll ser ut och arbetar till största del funktionellt i spelmoment och spelövningar utifrån fotbollens skeenden: Anfallsspel och Försvarsspel.

PLANERA UTIFRÅN FÖLJANDE ASPEKTER

- **SYFTE/TEMA** Vad ska vi träna på, hur ska vi göra, vilka frågeställningar?
- **MATERIAL** Vilket material är tillgängligt? Strategi för fram-/bortplockning?
- **ANTAL** Hur många tränare och spelare finns tillgängliga?
- **TID** Hur lång träning? Hur länge ska varje moment tränas på?
- **YTA** Hur stor yta har ni? Hel-, halv- eller kvartsplan?

Tips! Ha färre spelare i övningarna och aktivera så många som möjligt samtidigt i två-tre likadana övningar bredvid varandra

DOKUMENTERA FÖR FRAMTIDEN

Försök att analysera vad som händer under träningen. Dokumentera efteråt. Reflektera över övningar och analysera vad som fungerade bra och vad du kunde gjort annorlunda. Testa igen vid nästa träning. Öva



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

MATCHLIK TRÄNING, guidad inläring

- Utgångspunkten i träning och övningar från och med 10 år är matchsituationer som inkluderar tekniska fotbollsfärdigheter, taktiska färdigheter, spelförståelse fysiska färdigheter och psykologiska färdigheter.
- Spelaren är i centrum och tränaren skapar en lärandesituation som fokuserar på spelarens behov genom att använda moderna pedagogiska metoder och feedback.
- Träningar organiseras på ett sätt som gör att eget beslutsfattande, eftertanke och spelförståelse stimuleras i spelsituationer.
- Spelaren ska ha inflytande på utvecklingen efter sin kunskap, mognad samt utvecklingsnivå och fattar beslut tillsammans med tränaren.
- Spelaren blir mer och mer oberoende av tränaren genom att vara involverad i träning, planering feedback och lärande.
- Träningen ska vara konstruerad så att maximalt antal egna beslut kan fattas av spelaren.
- Långsiktig utveckling ska ske genom stort ansvar hos spelaren att leda utvecklingen i samarbete med tränaren.
- Spelare uppmuntras att aktivt hjälpa varandra att utvecklas tillsammans.
- Träningarna är varierade och därmed roliga och positiva för självbestämmande motivation.

MATCHLIK TRÄNING, guidad inlärning

- Träningsmiljön är prestationsinriktad
- Långsiktig utveckling ska ske genom stort ansvar hos spelaren att leda utvecklingen i samarbete med tränaren.
- Tränare arbetar med att stimulera inre feedback hos spelaren, det vill säga feedback från kroppens sensoriska system, känslor och tankar hos spelaren.
- Tränaren använder väldigt lite med feedback i form av instruktion och demonstration vilket skapar ökade möjligheter för inre feedback att utvecklas hos spelaren.
- Den feedback som tränaren ger innehåller främst frågetekniker eller positiv feedback (förstärkning) till spelare.
- Träningar ska till absolut största del innehålla blandad och varierad träning även om det i framförallt yngre åldrar förekommer en del isolerad och styrd träning.
- Tränarens egen kontroll över spelaren kan upplevas liten i och med detta förhållningssätt, men om samarbetet är bra, behöver inte en aktiv kontroll utövas.
- Träningar ska till absolut största del innehålla blandad och varierad träning även om det i framförallt yngre åldrar förekommer en del isolerad och styrd träning.



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

FYSTRÄNING

VAD MENAS MED FYSTRÄNING?

Med fysträning menas träning av våra fysiska kvaliteter/egenskaper:

- Rörlighet
- Styrka
- Snabbhet
- Uthållighet (aerobt/anaerobt)
- Koordination
- Teknik

FYSTRÄNING – VARFÖR?

För att förebygga skador

En skadefri fotbollsspelare blir en bättre fotbollsspelare

För att fotbollsspelare ska orka mer och bli bättre

	Prepubertal	Pubertalt	Postpubertalt
Rörlighet	XXX	XX	X
Styrka	XX	XXX	XX
Snabbhet	XXX	XX	X
Aerob	X	XXX	XX
Anaerob	XXX	XX	XX
Koordination	XXX	XXX	X
Teknik	XXX	XXX	XXX

X = Behöver inte tränas

XX = Bör tränas

XXX = Ska tränas



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

STYRKETRÄNING

Styrketräning för barn är inte farligt, om den utförs rätt

- Skaderisk vid styrketräning: 0,0035 skador/100h
- Skaderisk vid fotboll: 6.2 skador/100h

Barn är precis som vuxna känsliga för långvarig felaktig belastning – gäller inte bara styrketräning

- Viktigt med anpassning, långsiktighet, variation, kvalitet

Tillräcklig styrka och fullgod rörlighet är en förutsättning för att ett barn ska kunna lära sig rätt teknik

- Felaktig teknik leder till en ökad skaderisk
- Efter tillväxtspurten försämras inlärningsförmågan
- Korrigering av ett felaktigt rörelsemönster är arbetskrävande

KNÄKONTROLL

- Flickor drabbas av skador i större utsträckning än killar
- 3-4 ggr högre risk för tjejer att drabbas av en främre korsbandsskada
- Knäkontrollsövningar som utförs 2 ggr/v minskar risken för främre korsbandsskada med 66%
- Kan påbörjas från 11–12 årsåldern
- Även för killar finns många fördelar med knäkontroll

PLYOMETRISK TRÄNING

- Handlar om att använda muskulaturens elastiska egenskaper för att utveckla mer kraft
- Plyometrisk träning och explosiv styrka kan påbörjas i samband med puberteten
- Hög belastning på muskel, sena och brosk vid plyometrisk träning = viktigt med successiv stegring
- Upprepade tunga/maximala hopp rekommenderas inte förrän skelett, muskler och senor växt färdigt
- Viktigt med god teknik vid utförande

UTHÅLLIGHET

Uthållighet inom fotboll handlar om att snabbt kunna återhämta sig efter högintensiva och explosiva aktioner

Aerob/anaerob träning för prepubertala barn: korta, intensiva intervaller

- Exempelvis stafetter

Aerob/anaerob träning pubertalt/postpubertalt: smålagsspel

- Fotbollsspecifikt
- Hög intensitet
- Riktningsförändringar, acceleration
- Speluppfattning, måste ta kloka beslut även vid trötthet
- Rusher
- Nickdueller osv

SNABBHET

Snabbhet för en fotbollsspelare är en komplex rörelse

En spelare måste reagera på ständigt förändrade spelsituationer, vilket innebär att man måste ändra rörelseriktning och löphastighet både med och utan boll

Snabbhet är relaterat till andra fysiska egenskaper såsom styrka, rörlighet och koordination

Mellan 7–12 årsåldern är möjligheten att träna upp snabbhet som störst

Ska alltid utföras i börjat av ett träningspass, efter en ordentlig uppvärmning

Ska utföras i ett utvilat tillstånd = kräver lång vila mellan varje repetition

Rekommendation: 30–45 sek vila/10 meter

Arbetstid: max 10 sekunder (ev. något kortare för barn)

RÖRLIGHETSTRÄNING

Rörligheten är generellt som störst vid 7–10 årsåldern till följd hög elasticitet i muskler och senor

Rörligheten minskar med stigande ålder -> träningsbarheten sjunker

Killar i behov av mer rörlighetsträning (större/mer muskelmassa)

För att fotbollsspelare ska orka mer och bli bättre

DYNAMISK RÖRLIGHET

- Påverkar rörligheten och muskulatur över flera leder
- Bibehåller en ökad kroppstemperatur
- Påverkar koordination, balans, kroppsmedvetenhet

VS



PASSIV STRETCH

- Nej! INTE innan match eller träning
- Leder till sämre spänst/minskad explosivitet
- Blir kall



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

**VI ÄR VITA VI ÄR BLÅ
VI ÄR ÄLVSJÖ AIK**



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL