

spelarlyftet

ett projekt som lyfter fotbollen i Göteborg



Workshop i Fotbollsfys 12-15 år



2015

Göteborgs Fotbollsförbund, Spelarlyftet

Hur ser dagen ut?



9.00-12.00:

6-11 år (Prepubertal)

12.00-15.30:

12-15 år (Pubertal)

16-19 år (Postpubertal)

Varje session pågår 3 timmar:

Ca 30 tim teori

Ca 2 tim praktik (4*30 min) – 4 stationer

Dagens instruktörer



Anders Holmberg

MAQ
Knäkontroll



Lola Gustafson

Uppvärmningsfys
inkl förstärkt ADR
Rörelsestyrka + hopprep



Patrik Gustafson

Fotboll



Carsten Effertz

Löpskolning: Golden 8
Stege + häckar

Kursmål



- Känna till att fys-träning är en viktig/nödvändig del av fotbollsträningen
- Tips och tricks kring träningsmoment, metoder och övningar
- Få en förståelse att man tränar fys på olika sätt i olika åldrar

Hur ser det ut idag?



- För lite träning
 - Samhället och den tekniska utvecklingen
- Ensidig träning
 - Alt tidigare Specialisering – För lite multiidrottande
- Felaktig träning
 - Innehåll och mängd

Barn & ungdomar har idag en mycket sämre fysik än tidigare!



Spelarutbildningsmatris

Version:
140701



Användning Förklaring	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	 Spelsystem Nya Spelformer
Nivå 1 Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6-8 år	Rörelseglädje			3-manna: <u>Så spelar vi</u>
	Driva Passning – Insida/utsida			5-manna: <u>2-2</u> Så spelar vi Allmänt
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning – Insida/utsida Skott – Insida/vrist	Grundf – Spelbar		7-manna: <u>2-3-1</u> Så spelar vi Allmänt
	Finta/dribbla – Diverse finter Finta/dribbla – Täcka/utmana Nick – Grund	Grundf – Spelavstånd		
	Mottagning – Medtagning Vändning Passning – Inkast	2 mot 1 – Väggspe 2 mot 1 – Överlämning Passningsspel – Fria ytor	Försvarssida	
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning – Halvvrist/chip Skott – Hel- och halvvolley Mottagning – Luften	Grundf – Spelbredd Passningsspel – Spelvändning Speluppbyggnad – Spelvändning i backlinjen	Individuell Press – Rättvänd Individuell Press – Felvänd	9-manna: <u>4-1-3</u> Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel
	Bryta/Tackla/Motlägg Nick – Upphopp	Grundf – Speldjup Avslut – Skott Avslut – Friläge Passningsspel – Rättvänd/Felvänd	Grundf – Markering Grundf – Press & Understöd Markeringsförsvar man-man	
		2 mot 1 – Överlappning Anfallsvapen – Instick Passningsspel – Trianglar Speluppbyggnad – Korta uppspel	Grundf – Press & Täckning Markeringsförsvar – Kombinationsmarkering	11-manna: <u>4-3-3</u> Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel
		Skapa yta – U- och V-löpning Anfallsvapen – Inlägg Passningsspel – Värdera Fasta Situationer – Kort hörna, Inkast	Farliga ytor Fördröja	
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år		Passningsspel – 2 tillslag Speluppbyggnad – Långa uppspel Kollektivt anfall – Övertalighet	Markeringsförsvar – Zonmarkering Kollektivt försvar – Centrerig/Överflyttning Kollektivt försvar – Övertalighet	11-manna: <u>4-2:3-1</u> Allmänt
		Passningsspel – 1 tillslag Omställningar – Försvar till anfall Kollektivt anfall – Variation Fasta Situationer – Lång hörna, Frispark	Positionsförsvar Omställningar – Anfall till försvar Samarbete målvakt och försvar Fasta situationer	11-manna: <u>4-4-2</u> Allmänt Anfallsspel Försvarsspel



Spelarutbildningsmatris

Version:
140701



Användning Förklaring	Träningslära	Målvakt – Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning	Inomhus
Nivå 1 Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6-8 år	Fotbollsfys 1	Rörelseglädje (bollen i händerna)		SvFF: Avspark Workshop 3-manna Föreningsintroduktion	3-manna: Så spelar vi Allmänt
		Fånga bollen (Grepptechnik) Rulla ut bollen (Underarmskast) Passning - Insida		SvFF: BAS 1 – Ledarskap SvFF: BAS 1 – Teknik Workshop 5-manna Workshop Fotbollsfys 1	
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollsfys 2a Fotbollsfys 2b ADR Knäkontroll Fotbollsworkout Löpskolning	Fallteknik Mottagning – Insida/utsida	Tillbakaspel (Djupledspel i anfall)	SvFF: BAS 1 – Spelförståelse SvFF: BAS 1 – Träningslära SvFF: BAS 1 – Målvaktsspel Workshop 7-manna Workshop Inomhus 1 Ungdomsdomarutbildning	5 å-side: 2-2 Allmänt
		Sidledsförflyttning Utkast – Överarmskast	Igångsättning av spel		
		Bollar långt från målvakten Upphoppsteknik Mottagning - Medtagning	Agerande vid skott		
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Fotbollsfys 3a Fotbollsfys 3b Förstärkt ADR MAQ Kost Återhämtning	Tillslagsteknik - Halvvrist Utspark - halvvolley	Spelvändning Speluppbyggnad	SvFF: BAS 2 – Ledarskap SvFF: BAS 2 – Teknik Målvaktstränare: BAS 1 Workshop 9-manna Workshop Inomhus 2 Workshop Fotbollsfys 2	5 å-side: 1-2-1 Anfallsspel Försvarsspel
		Utspark – halvvolley Boxteknik	Agerande vid vinkelskott Positionering – Anfall		
			Fasta situationer – Frispark Djupledspassningar/Friläge	SvFF: BAS 2 – Spelförståelse SvFF: BAS 2 – Träningslära SvFF: BAS 2 – Målvaktsspel Målvaktstränare: BAS 2 Workshop 11-manna	
			Agerande vid Inlägg Inspark		
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helhet/ Laget 16-19 år	Fotbollsfys 4 Tester Rehabilitering		Positionering – Försvar Samarbete Mv och försvar - 1 mot 1 Fasta situationer – Straff	SvFF: Diplomkurs BAS Målvaktstränare: Diplomkurs BAS Workshop Fotbollsfys 3	Futsal: 1-2-1 Allmänt
			Samarbete Mv och försvar - 2 mot 2 Samarbete Mv och backlinje Omställning - Försvar till anfall		



Spelarlyftet –
Inspiration, Kunskap och Glädje





Träna för att lära 12-15 år



Ungdomarna/spelarna vet nu vad träning innebär och fokus riktas mot att lära sig moment och hur dessa kan tillämpas i spelet. **Puberteten** förstärker skillnaderna mellan individer och deras utvecklingsnivå. Avgörande fas där spelarnas fortsatta fotbollsintresse ofta har en stor spännvidd.

- Träningsinnehåll och upplägg är momentbaserat och tydligt kopplat till spelet.
- Systematisk inläring med stor delaktighet från spelarna.
- Det tekniska kunnandet sätts i ett sammanhang och fokus läggs i **anfallsspelet**.
- Spelarna klarar nu lösningar med lite fler spelare inblandade. **"Medspelarna i lagdelen"** - står i centrum.
- Fortsätt att utöva någon ytterligare idrott. Det ger allsidig träning under många olika aspekter och spelaren kanske inte vet vad denne vill specialisera dig på ännu.

Spelarlyftets ledstjärnor

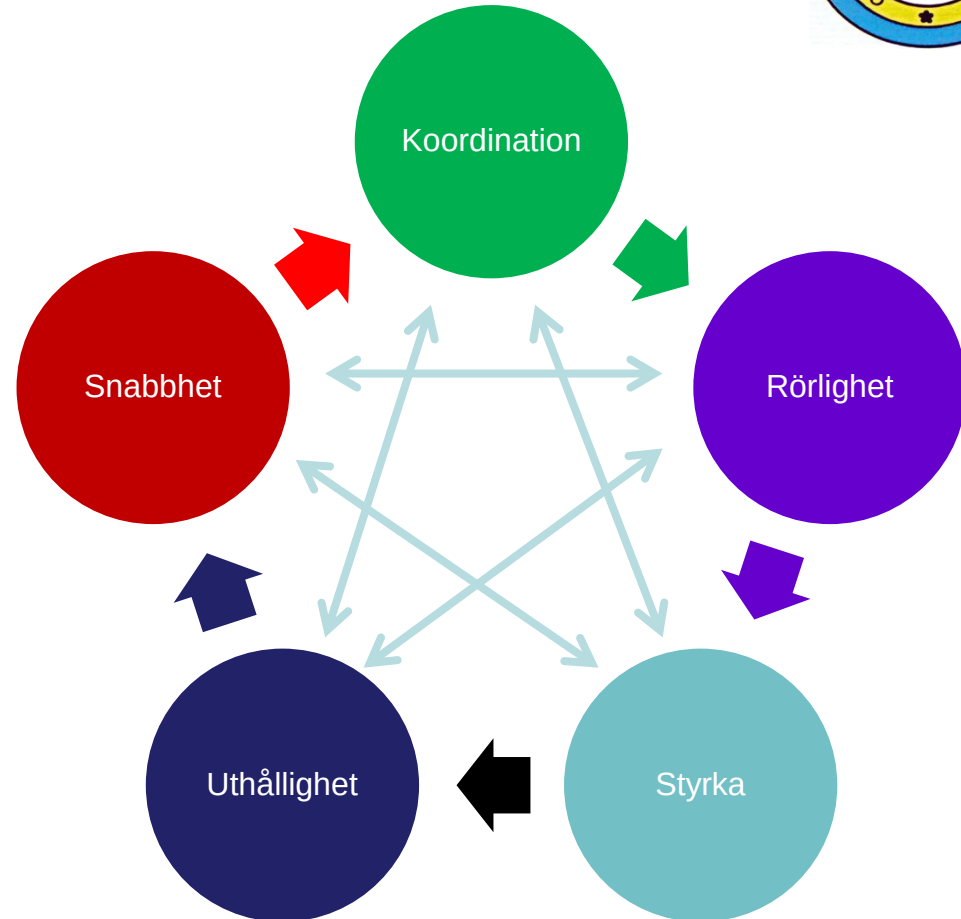


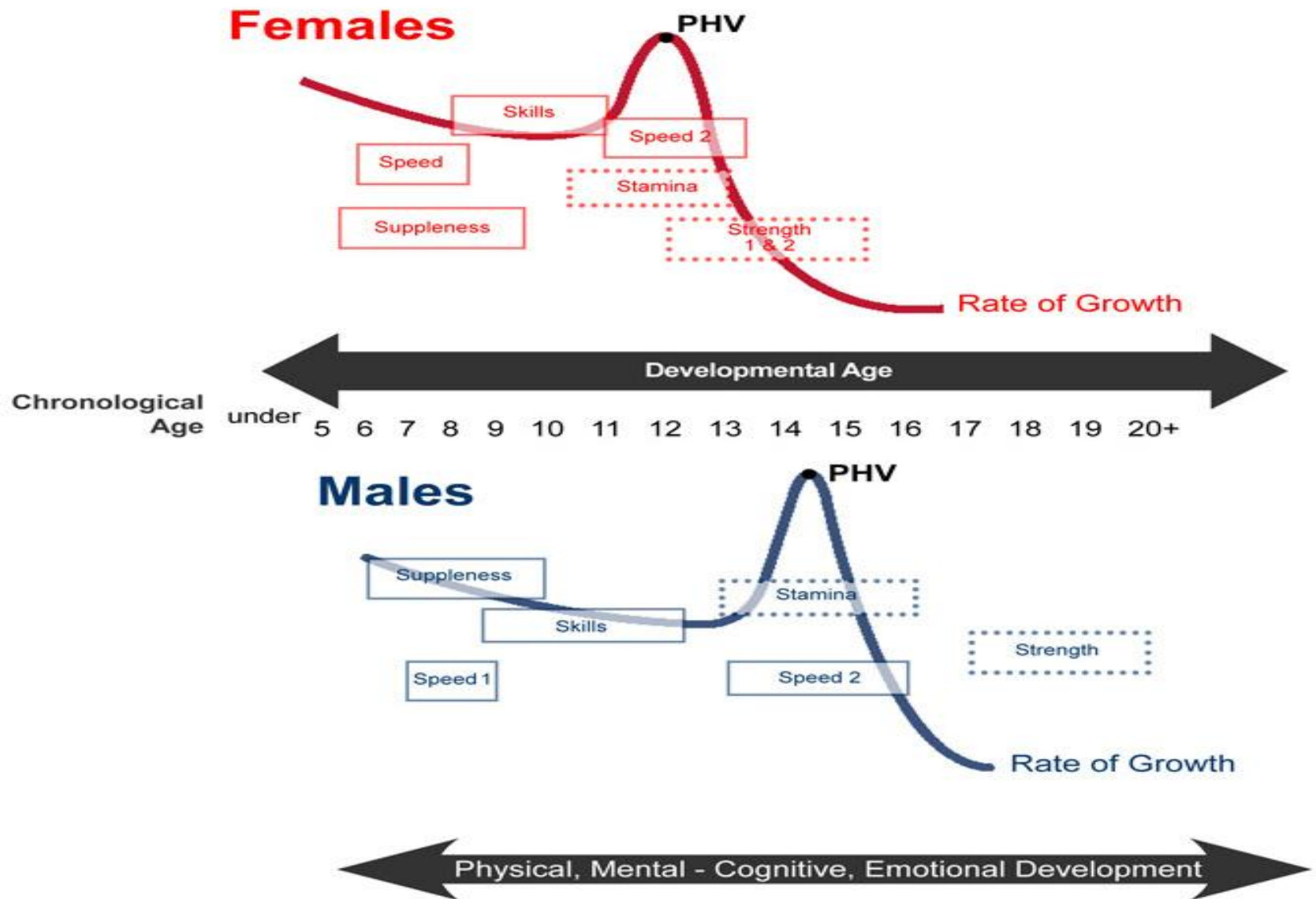
- Alla skall vara med – Blandade grupper och undvik selektering (RAE)
- ✓ Allsidig fysisk utveckling/Idrottskultur – lokalt multiidrottande med stor varierad aktivitet i tidig ålder (inkl skolan och miljöer för spontanfotboll)
- Föräldramedverkansmodell – bra ledare
- Utbildningsfokus - Tävla för att lära (ej för att vinna)
- ✓ Sen specialisering (Ej före 15 år)
- Färdig lite senare (20-22 år istället för 16-17 år)
- Bredd och elit samverkar (mångfald)
- Slutprodukten – Slagkraftiga på seniornivå (mät 25-27 åringar)

Fem fysiska grundegenskaper



Stark samspel
med varandra





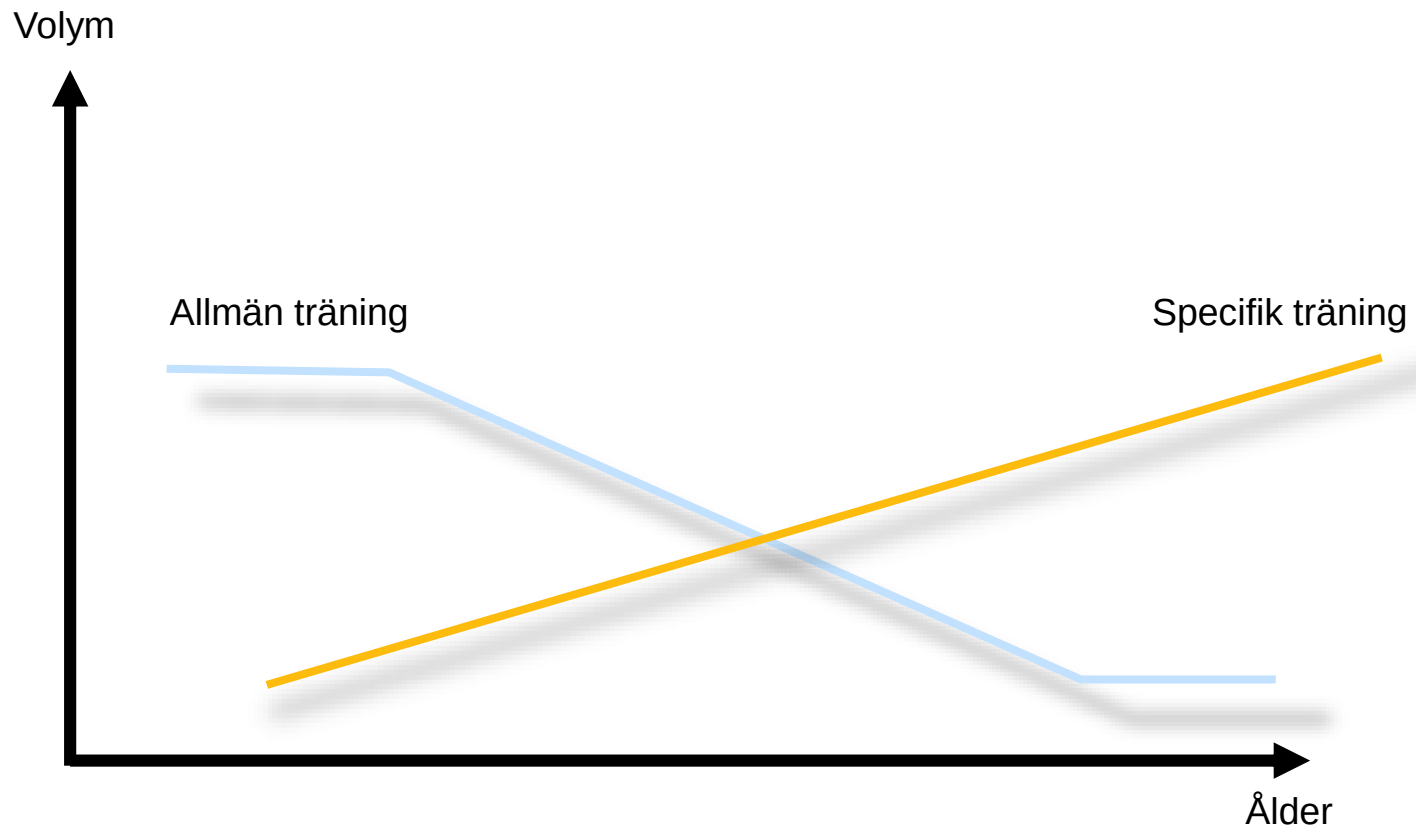
All Systems Are Always Trainable!

DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA



ÅLDER	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3
Snabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1

ALLMÄN TRÄNING – SPECIFIK TRÄNING



Skador



Överbelastningsskador hos unga fotbollsspelare



- Växande individer
 - Skelett
 - brosk
- Ökande krafter
 - ökad muskelkraft (flickor generellt 6-12 månader tidigare än pojkar)
 - ökad hastighet
 - större kropps massa
- Koordination och balans
 - samma motoriska nivå som en vuxen individ först i 10-12-årsåldern
 - perioder av försämringar av koordination och balans i tonåren

Överbelastningsskador forts.



- Knä
 - Schlatters sjukdom
 - Sinding-Larsens sjukdom
 - PFSS
- Höft
 - Fysiolog
- (Avulsionsfrakturer)
- Häl
 - Severs sjukdom
-

Rörlighet



Rörlighetsträning



- Syfte med rörlighetsträning är att behålla eller öka det naturliga rörelseomfånget i och runt en led samt att behålla rörlighet i muskelvävnad.

Styrka



Styrketräning



- Styrketräning har generella, mycket gynnsamma effekter på alla, oavsett ambitionsnivå och eller ålder, vilket gör att alla individer bör träna någon form av styrketräning.
- Styrketräningsfaser:
 - 0-6 år aktiv start
 - 6-9 år rolig motorik
 - 9-12 år lära träna, börja belasta
 - 12-16 år träna för uppbyggnad
 - 16-19 år träna för styrka
 - Ca 19- år träna för prestation

Tanner Speed - Löpteknik



Snabbare fram till bollen genom bättre löpteknik

Träningsprogram
inom löpteknik och
koordination för
ungdom och amatör



Snabbhet



Snabbhet kan delas upp i acceleration, maxsnabbhet, frekvens och riktningsförändringar.

Acceleration handlar om att från stillastående ta sig från punkt A till B. Oftast handlar det om en sträcka på 5-15 meter.

Maxsnabbhet är förmågan att hålla den maximala hastigheten på högsta nivå under en kort tid.

Frekvens är snabbhet i en rytmisk upprepningsbar rörelse

Eftersom bollen är med i spelet uppstår det många riktningsförändringar för en spelare under en match. Upp till 15 riktningsförändringar per minut har registrerats på en spelare.

Snabbhet och spänst



Spänsten för en fotbollsspelare är en viktig komponent i fotboll.

Det är främst i nickdueller spelaren använder sig utav sin spänst. Spänsten för en fotbollsspelare är en blandning av styrka, teknik och koordination.

Det finns ett samband mellan upphoppsresultat och resultat från snabbhetstest, vilket visar att det finns ett samband mellan benmuskelstyrka och snabbhet.

När skall man träna



- Fysträning skall ingå i träningspasset
 - Som en del av uppvärmning
 - Som en eller flera stationer
 - Innan eller efter plantiden
 - ...
- Andra idrotter
- Spontanrörelse (lek & idrott)

Utvecklingstrappan - Den röda tråden



6-9 år

10-11 år

12-15 år

16-19 år

20+



ABC + Snabbhet (1-5 sek)

Lekfulla övningar
Utövar fler idrotter
Allsidig träning
Korrekt Teknik
3-7 timmars träning
Förpuberteten
**Agility, Balans &
Koordination
Internationell**

Utveckla Idrottens ABC

Styrkeövningar (MAQ)
↑ kroppsförståelse
↑ rörlighet /bål
↑ kost & vila
7-10 timmars träning
Förpuberteten
**Lära att fokusera på
kroppen**

Den Fysiska Guldåldern

↑ aerob /muskelutveckling
↑ snabbhetsstyrka (20 sek)
↑ individualisering / ↓ skador
Intro. periodisering + tester
10-15 timmars träning
Under puberteten
**Använda hjärnan
på träning**

Individuell plan

↑ Anaerob /Maxstyrka (Gym)
↑ Periodisering/tester
↑ aktiv rörlighetsträning
↑ skadeförebyggande
15-20 timmars träning
Under / Efter puberteten
**Målsättning (Senior Elit)
Rätt Livsstil**

Optimering av Fysiken

↑ krav på ABC & bål
↑ Power/snabbhet
Indiv. Plan ↓ skador
Aerobic ↑ återhämtning
20-25 timmars träning
Efter puberteten

Person bästa &

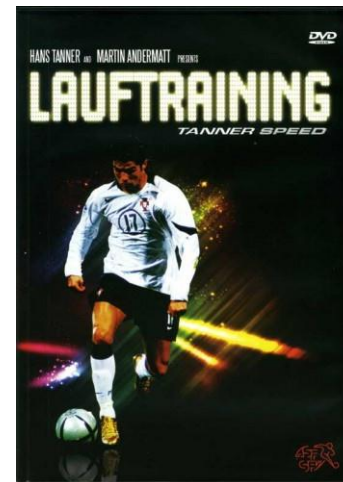
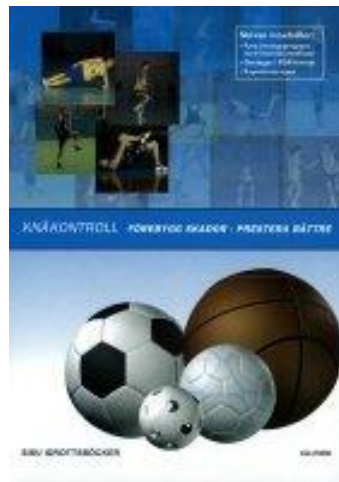
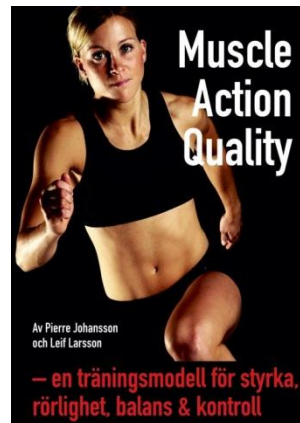


Fotbollsfys 6-11 år

Spelarlyftet 2014

<http://www.spelarlyftet.se/>

Material



Länkar



<http://www.spelarlyftet.se>

<http://www.idrottensstyrketraning.se>

<http://www.fotboll2000.se>

<http://www.tannerspeed-lauftraining.de/>

<http://www.sisuidrottsbocker.se>

<http://f-marc.com/11plus/home/>

<http://www.skadad.se>



Fotbollsfys 6-11 år

Spelarlyftet 2014

<http://www.spelarlyftet.se/>



Praktik

4 stationer – 3 aktiva

Avslutning



- Repetera kursmålen
- Utvärdering
- Vad skall jag göra med denna kunskap?

Låt det göra skillnad!