

GAIS Elitfotboll

Idrottsspecialisering 1, 2 och 3
Katrinelundsgymnasiet läsåret 2019/2020

Agenda

- Idrottsspecialisering 1, 2 och 3?
- Instrukörer
- Träningsupplägg hösten 2019
- Riktlinjer
- Vilka delar är viktiga för din utveckling som fotbollsspelare?

Idrottsspecialisering 1, 2 och 3 – syfte

- Förmåga att utöva vald idrott på elitnivå
- Kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i tränings- och tävlingssammanhang utifrån biomekaniska, idrottspsykologiska, idrottsfysiologiska och näringsfysiologiska teorier
- Kunskap om samt förmåga att använda och utvärdera träningsmetoder för att utveckla prestationsförmågan.
- Kunskaper om idrotts- och träningsmiljöers betydelse för prestationsutveckling samt om hur skador och ohälsa förebyggs och behandlas.
- Kunskaper om olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang samt förmåga att anpassa träning till etiska normer och regler för träning och idrottsliga aktiviteter.
- Kunskaper om människors sätt att samverka och kommunicera i tränings- och tävlingssammanhang samt förmåga att leda, kommunicera, samarbeta och samverka.

Innehåll för att nå syftet

- Taktik, teknik, fysiologi och psykologi inom fotboll
 - Måndagar och fredagar på planen, onsdagar i gymmet
- Skadeförebyggande träning
 - Måndagar på planen och onsdagar i gymmet
- Val av träningsmetoder och sammansättning av individuellt anpassade träningsprogram
 - Positionsanpassad träning och analys av egen förmåga i individuella samtal
- Planering, genomförande och värdering av individuellt anpassade tränings- och tävlingsprogram baserade på individuell utveckling samt värdering av deras kvaliteter
 - IUP

Innehåll för respektive klass för att nå syftet

- Idrottsspecialisering 1
 - Den specifika idrottens utveckling nationellt och internationellt samt Riksidrottsförbundets organisation och idrottens finansiering.
 - Individers olika inställning till träning och tävling, till exempel olika förväntningar och mål.
- Idrottsspecialisering 2
 - Samhällsideal som påverkar idrottsutövandet, till exempel kroppsideal och klädsel samt vanligt förekommande orättvisor inom idrotten och hur de kan motverkas.
 - Individers tränings- och tävlingsvillkor ur jämlik- och jämställdhetsperspektiv.
- Idrottsspecialisering 3
 - Grundläggande rehabiliteringsprogram för några vanliga skador inom fotboll
 - Samhällets förväntning på elitidrottaren som förebild
 - Värdet av elitidrottens roll i samhället

Ansvariga instruktörer

- Kenneth Gustafsson, 0737 158022, kenneth.gustafsson@gais.se
 - Utbildning: UEFA Youth Elite
 - Ansvarig U16-19
 - Ansvarig gymnasium
- Jusuf Zukic
 - Utbildning: UEFA B
 - Tränare U17
- Pelle Sjöberg, Mv
 - Utbildning: Mv B
 - Mv-tränare U16-U19
- Fys

Träningsupplägg hösten 2019

Seriesäsong (9/9-29/10)

- Måndag 0745-0900
 - Spel/prehab start11 Gaisgården
Kenneth/ Jusuf
- Onsdag 0745-0900
 - Fotbollsstyrka Katrinelunds gym
Fysansvarig(Jane & Johannes)
- Fredag 0745-0900
 - Positionsanpassad träning
Gaisgården Jusuf

Eftersäsong (7/11-15/12)

- Valhalla
- Teori
- Futsal

Träningsupplägg hösten 2019

- Ingen träning följande datum:
 - Vecka 44 (Lov)
 - Fre 4/10 (Tränarmöte)
 - Fre 6/12 (Tränarmöte)
- Sista träningen är fre 13e dec

Riktlinjer

- Eget ansvar vid anmälan av ledighet i skolan på grund av fotboll.
- Ombytt, klar och redo för träning senast 0745.
- Vid skada eller sjukdom:
 - Rapporteras dagen innan till ansvarig instruktör inför varje lektions- eller träningstillfälle
 - Vid insjuknande under natten skall frånvaro rapporteras senast 0700
 - Ingen egen närvarorapportering via hjärntorget
 - Rehab i Katrinelundsgymnasiets rehab-sal eller på Ullevi rehab. Glöm inte att registrera närvaro hos Jenny
 - Utebliven närvaro på morgonträningen pga sjukdom innebär att man inte heller har kvällsträning.
- Inga väskor eller mobiler inne på gymmet. Finns möjlighet att lägga in väskor och annat i ett låst rum 0735-0900.
- Support i övriga ämnen prioriteras vid behov framför fotbollslektioner

Diskutera i grupper om 2 eller 3

- Ettor

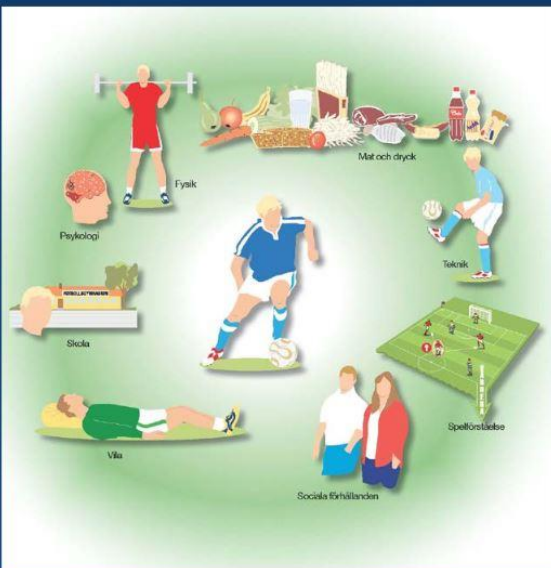
- Vad har ni för förväntningar på hur er vardag kommer att se ut de närmaste tre åren?
- Vilka utmaningar tror ni att ni kommer ställas inför?
- Vad kan lagkamrater och instruktörer förvänta sig av er på gymnasieträningarna?

- Tvåor och Treor

- Vad har varit den största utmaningen i vardagen och hur har ni hanterat den för att hitta en bra balans?
- Vad kan lagkamrater och instruktörer förvänta sig av er på gymnasieträningarna?

Perspektiv på din utveckling som fotbollsspelare

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
FM	Skolträning	Inlämningsuppgift!	Skolträning		Skolträning		
EM			Historieprov		Ekonomiföreläsning		Match
KVÄLL	Klubbtträning	Klubbtträning		Klubbtträning	Klubbtträning		



Vad påverkar din utveckling?

- Teknik - Spelförståelse
- Fysik - Psykologi - Sociala förhållande
- Skola - Vila - mat och dryck

ELITE YOUTH 2017

Spelare A, B & C

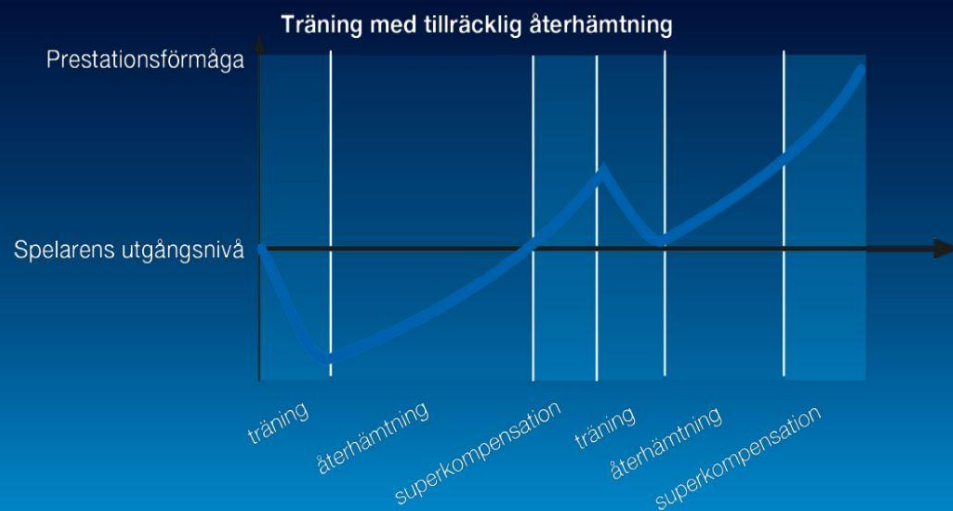
Spelare A	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Förmiddag		NIU		NIU		NIU		
Eftermiddag	Match	Fotboll	Fotboll	Fotboll		Fotboll	Match	Ledigt
Spelare B	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Förmiddag		NIU		NIU		NIU		
Eftermiddag	Ledigt	Fotboll	Match		Fotboll	Fotboll	Ledigt	Match
Spelare C	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Förmiddag		NIU		NIU		NIU		
Eftermiddag	Match	Fotboll	Fotboll	Match	Fotboll	Fotboll	Match	Ledigt

SE, UPPLIV, ÄLSKA

Perspektiv på din utveckling som fotbollsspelare

27

TRÄNINGSPRINCIPER SUPERKOMPENSATION



28

OTILLRÄCKLIG ÅTERHÄMTNING INGEN SUPERKOMPENSATION



Perspektiv på din utveckling som fotbollsspelare

How does sleep loss influence your performance?

By @YLMSportScience

- 1** A reduction in sleep quality and quantity could result in an autonomic nervous system imbalance, simulating symptoms of the overtraining syndrome
- 2** Growth hormone, which is fundamental to tissue regeneration and growth is released during phases of deep sleep
- 3** 1.7 times greater risk of being injured in athletes who sleep <8 hours per night
- 4** Increases in pro-inflammatory cytokines following sleep loss could promote immune system dysfunction
- 5** Sleep loss is associated with slower and less accurate cognitive performance
- 6** When sleep is reduced to less than 7 h in healthy adults, cognitive performance is poorer in tests for alertness, reaction time, memory, and decision making
- 7** Sufficient sleep should be obtained following training sessions, as the perceptual and motor learning processes continue into and throughout subsequent sleep
- 8** 2-hour exposure to light exposure to light from self-luminous electronic displays can suppress melatonin by about 22% and affect sleep
Recent evidence suggests that most athletes sleep far less than either 8h per night

Reference: Le Meur, Skein & Duffield
In Recovery for Performance in Sport, Human Kinetics, 2013

Light from Smartphones & Tablets Can Delay Sleep

Designed by @YLMSportScience

In this study, 13 individuals used self-luminous tablets to read, play games, and watch movies before going to bed

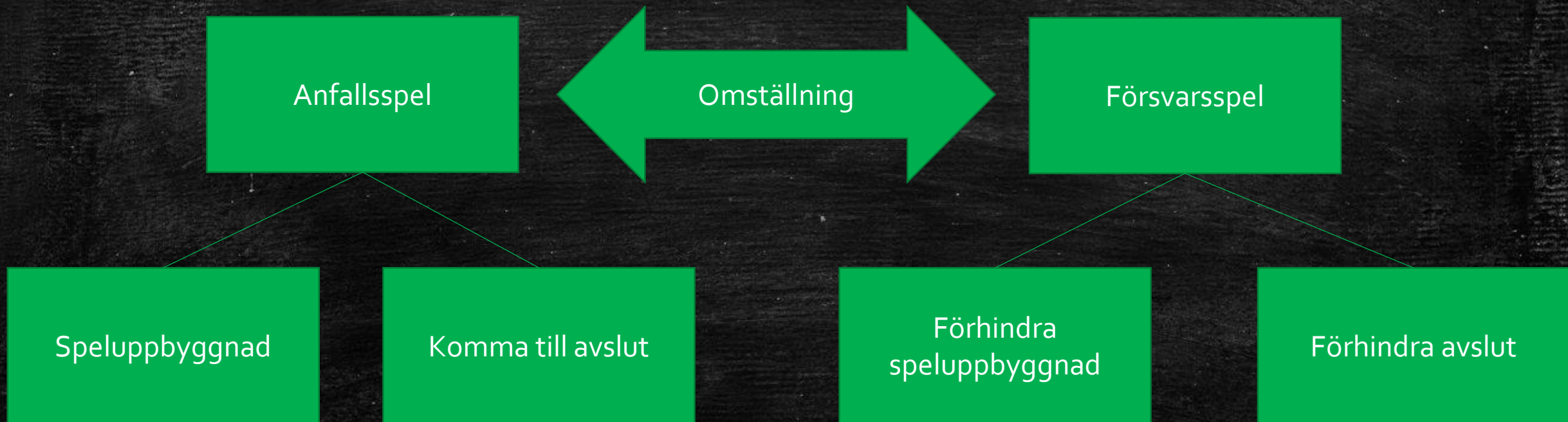
Melatonin is a hormone produced by the pineal gland at night and under conditions of darkness in both diurnal and nocturnal species. It is a "timing messenger," signaling nighttime information throughout the body. Exposure to light at night, especially short-wavelength, blue light, can slow or even cease nocturnal melatonin production

"Our study shows that a 2-hour exposure to light from self-luminous electronic displays can suppress melatonin by about 22%. Stimulating the human circadian system to this level may affect sleep in those using the devices prior to bedtime"

Mariana Figueiro, PhD

Reference
Figueiro et al. Applied Ergonomics, 2012 & www.lrc.rpi.edu

Vad är spelet fotboll?



Vad är spelet fotboll?



Vad är spelet fotboll?

Speluppbyggnad

Ta emot bollen
Dribbla
Passa
Skapa yta
Crossa
Overlappa
Instick
Nicka
Kasta

Göra mål

Ta emot bollen
Skjuta
Nicka

Förhindra speluppbyggnad

Pressa
Täcka
Ge understöd
Uppflyttning
Nedflyttning
Tackla
Blockera
Nicka
Markera
Spela kompakt
Krympa ytor

Förhindra mål

Blockera
Boxa
Fånga
Rädda
Tippa

Vad skiljer spelare som presterar på de högsta nivåerna?

27

FOTBOLLEN FÖRÄNDRAS



Explosiva aktioner är avgörande

+30%

distans av
högintensiva
löpningar

+35%

sprintdistans

+50%

explosiva aktioner

+12%

antal pass

-2%

löpdistans

+80%

antal sprints
(<23 km/h)



Vad skiljer spelare som presterar på de högsta nivåerna?

A motivational image featuring a silhouette of a person in mid-jump, clearing a gap between two dark rock formations. The background is a vibrant orange and yellow sunset sky with a large, bright sun partially obscured by clouds. The text 'To be successful, you have to' is written in white on the left side of the image.

To be successful,
you have to

have quantity
of quality.

-Mark Frauenfelder

Information på fliken
fotbollsgymnasium
Katrinelund
