



Träningsplan V38

Peter Bergquist
Lomma FBC

Aug. 2026

Träningens olika delar – Lomma FBC P2014

Träningsdel	12-åringar (Ungdom)	Rekommendation
1. Fysisk individuell förmåga	20 % (fokus på koordination & explosivitet)	25 % (Koordinativt fokus)
2. Individuell teknisk förmåga	40 % (motorik och bollkontroll)	45 % (motorik och bollkontroll)
3. Kollektiv speltaktik	20 % (Enkla grundprinciper)	15 % (Enkla grundprinciper)
4. Matchspel / Tillämpning	20 % (Fritt spel, spelprincip & tillämpning)	15 % (Fritt spel, tillämpning)

Individuell fysisk förmåga

Syfte

Syftet med denna delen av träningen är att stärka de fysiska förmågorna, såsom uthållighet, snabbhet, styrka och balans/koordination. Den fysiska träningen har också ett skadeförebyggande syfte. Eftersom dessa övningar passar bra som uppvärmning innan själva träningen på planen tar vid brukar de läggas först i träningspasset, men det kan för all del delas upp och spridas ut i mindre delar under hela passet.

Innehåll

- **Kondition:** jogga, intervall
- **Skadeförebyggande:** i främsta fall övningar för knäleden. utfallssteg, jämfotahopp, skridskoåkaren
- **Styrka och balans:** stå på ett ben och göra t.ex. knäböj. Övningar för rygg och mage, (core)
- **Explosivitet:** skips (A-skips, B-skips, C-skips) korta rusher i intervall. Olika Hopp med fokus på Frånskjut med vrister.

Individuell spelarförmåga

Syfte

Denna delen skall förbättra den individuella förmågan, m.a.p. bollkontroll, klubbteknik, snabbhet, rörlighet, skott mm. Dessa fungerar också som en del av uppvärmningen.

Innehåll

- Växla/vicka/trixa
- Dribbla/dragning kan vara gladiatör t.ex.
- Driva med boll i hinderbana
- Passningar: i små grupper, eller parvis
- skott: handled, dragskott
- stressboll
- passa/skjuta: Hit räknar jag mcdonalds, ja det är en "gruppövning" men det är mycket individuell förmåga som tränas.

Spelövningar

Syfte

I spelövningarna, tar vi de individuella momenten och sätter in en kontext, ett spelmoment, en spelvariant vi vill testa, eller något generellt matchscenario, där man jobbar i grupp/lag. Här handlar det att använda sin individuella förmåga för att lösa en uppgift i grupp, t.ex. försvara eller anfälla. Här övas förflyttningar och löpningar både med OCH utan boll.

Innehåll

- Anfallsövning (Street innebandy, korridoren, 3 mot 2 mm.)
- Försvara (Street innebandy, korridoren, 2 mot 3 mm.)
- Småplansspel med målvakter
- Bortre back, Wingside, Olika varianter på mcdonalds, stora T, mfl.

Matchspel

Syfte

Det är i slutändan detta det skall mynna ut i, och det skall givetvis vara en del av träningen. Vi kör det lite mer än rekommenderat, av den enkla anledningen att de flesta tycker detta är det roligaste med hela träningen. Man skall dock ha i åtanke att detta moment är det som innebär minst bollkontakt per träningsminut så på en träning på 90 minuter är nog 20 minuter tillräckligt.

innehåll

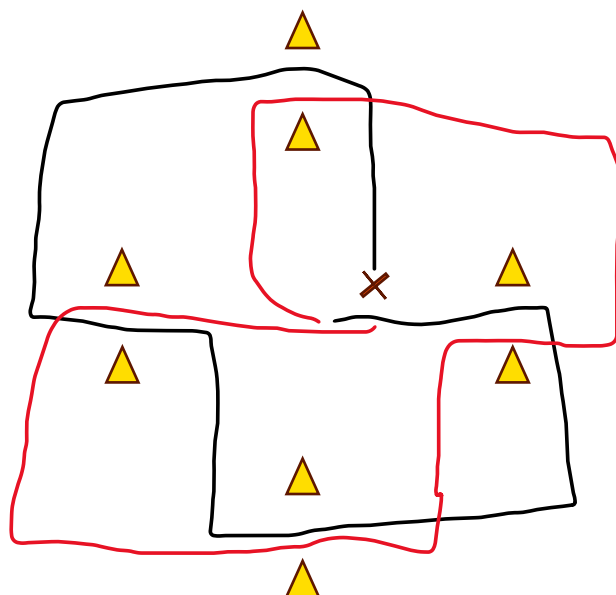
- Läsa spel och kommunikation
- Spela efter gemensamma principer
- Spela boxplay/powerplay
- Frislag

Matchspel kan även göras som en spelövning, t.ex. spel på mindre plan, eller 4 mot 4 med fasta passare på olika positioner.

*1 LTAD-modellen (Long-Term Athlete Development)

*2 *Teaching Games for Understanding*

Vecka	dag	individuell fysisk förmåga	Individuell teknisk förmåga	Kollektiv speltaktik	Matchspel / Tillämpning
		20% (15-20 minuter)	40% (30 minuter)	20% (15-20 minuter)	20%(15-20 minuter)
38	Tisdag	- Jogga - Knäkontroll -Utfallsteg med start -Vrister – upphopp -Hillclimb mot vägg Avbrott för ruscher under träningen	McDonalds med dubbla avslut Hinderbana Dribbla genom koner, Trixa med bollen, passa mot sarg Riktningsändringar Förflyttningsövning i hög fart. "höga" koner. Se bild. Passa och spring Beroende på antal men en Klassisk "spela bollen dit där det är flest spelare, spring dit där det är minst"	Coast to coast (spela framåt, mot fickorna) Matchspel med stängd centrumlinje	Match 5 mot 5
	Torsdag	- Jogga - A-Skips	Vanlig McDonalds Försvar 4 mot 3+1 (halv plan) passningskorridorer (2 små planer, blanda och stora och små mål beroende på antal målvakter)	Sätta press /bryta press / Rullen? Möt med C..? ➔ Hota mitten?	Match 5 mot 5 Ta med från övningar: - Gå framåt - Hota mot mitten



*¹ LTAD-modellen (Long-Term Athlete Development)

*² Teaching Games for Understanding