



Träningsplan

Peter Bergquist
Lomma FBC

Aug. 2026

Syfte med träningsplanen

Syftet med träningsplanen är att den skall fungera som en guide för att planera träningar, och underlätta för tränaren att täcka in alla delar, såväl de individuella som de tekniska och taktiska, i rätt mängd i sin träning. Som stöd finns även förslag på lite övningar och referens till övningsbank.

Träningens olika delar

En träning bör planeras för att täcka in fyra grundläggande delar:

1. Fysisk individuell förmåga

2. Individuell teknisk förmåga

3. Kollektiv speltaktik

4. Matchspel / Tillämpning

Hur stor del av träningen som skall upplåtas till de olika delarna varierar beroende på ålder, mognad och nivå. Här är en vetenskapligt underbyggd^{*1} uppdelning i procent och lite kort om varför det ser ut som det gör.

Träningsdel	12-åringar (Ungdom)	Seniorlag (Vuxna)
1. Fysisk individuell förmåga	25 % (<i>Koordinativt fokus</i>)	15 % (<i>Prestations-/skadefokus</i>)
2. Individuell teknisk förmåga	45 % (<i>motorik och bollkontroll</i>)	15 % (<i>Underhåll & detaljer</i>)
3. Kollektiv speltaktik	15 % (<i>Enkla grundprinciper</i>)	40 % (<i>Spelsystem & matchanalys</i>)
4. Matchspel / Tillämpning	15 % (<i>Fritt spel, tillämpning</i>)	30 % (<i>Matchliknande scenarios</i>)

För en 12-åring bör hela 70 % av träningen fokuseras på individen (Fysik + Teknik).

Det spelaren inte lär sig rent tekniskt och koordinativt nu, blir extremt svårt att hämta ikapp som vuxen. Den fysiska träningen (25 %) handlar i den här ålder inte om att lyfta tunga vikter eller köra mjölksyrapass, utan snarare fokus på *koordination, snabbhet (fotarbete), balans och rörlighet*.

Att lägga för mycket tid på avancerad speltaktik och spelsystem på en 12-åring är enligt studier^{*2} inte så meningsfullt eftersom deras förmåga att förstå komplexa och abstrakta spelsystem är inte fullt utvecklad, och taktiska restriktioner hämmar deras kreativa och självständiga beslutsfattande.

Det bästa sättet att utveckla spelintelligens är genom att ställas inför små, begränsade situationer (t.ex. 2 mot 1 eller 3 mot 2) där de själva måste lösa problemet.

Studier visar att spelare som fostras i strikta taktiska system i tidig ålder blir sämre på att läsa spelet improviserat och utvecklar en betydligt lägre grad av kreativitet än de som fått spela friare.

För seniorer skiftar fokus totalt, och 70 % av träningen läggs på det kollektiva (Taktik + Matchspel).

Seniorer har redan (förhoppningsvis) automatiserat sin grundteknik. Den Individuella teknikträningen (15 %) handlar nu snarare om finslipning av detaljer i högt tempo. På seniornivå styrs träningen av spelsystemet. Här skall inte *fysik, teknik och taktik* separeras i samma utsträckning utan istället tränas fysiken i taktiska spelformer (t.ex. 4 mot 4 på liten plan för att få upp flåset och samtidigt öva på press-spel). De flesta vuxna, inte alla, har den mentala kapaciteten att ta in taktiska instruktioner, analysera motståndare och hålla en taktisk disciplin.

^{*1} LTAD-modellen (Long-Term Athlete Development)

^{*2} *Teaching Games for Understanding*

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.

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

*2 Teaching Games for Understanding

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.)

Måltävling 3 vs 1

Bortre back (målvakt)

Wingside (målvakt)

Småplansspel med målvakter

Olika varinater 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)
36	Tisdag	- Jogga - A-Skips - Knäkontroll -Utfallsteg -Jämfota hopp -Balans ett ben	Hinderbana Tornado McDonalds	2-2 + 1 bakom förlängda mållinjen (1 eller 2 grupper) Cirkel 3 - Väggspele, tajming & avslut (1 grupp)	Match 5 mot 5 Tillämpning:
	Torsdag	- Jogga - A-Skips - Knäkontroll -Skridskoåkaren -Snabba Sidohopp på ett ben	McDonalds Trixa och dribbla Skottövningar: Sidopass och avslut med handledskott 3 x skott	65: 3 mot 1 (släpande C) 70: Raka spåret?	3 mot 1 5 mot 5
37	Tisdag	- Jogga - A-Skips - Knäkontroll -Utfallsteg -Jämfota hopp -Balans ett ben			
	Torsdag	- Jogga - A-Skips - Knäkontroll -Utfallsteg -Jämfota hopp -Balans ett ben			
38	Tisdag	- Jogga - A-Skips - Knäkontroll -Utfallsteg -Jämfota hopp -Balans ett ben			
	Torsdag				

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

*2 Teaching Games for Understanding

39	Tisdag				
	Torsdag				
40	Tisdag				
	Torsdag				
41	Tisdag				
	Torsdag				
42	Tisdag				
	Torsdag				
43	Tisdag				
	Torsdag				
44	Tisdag				
	Torsdag				
45	Tisdag				
	Torsdag				
46	Tisdag				
	Torsdag				
47	Tisdag				
	Torsdag				
48	Tisdag				
	Torsdag				
49	Tisdag				
	Torsdag				
50	Tisdag				
	Torsdag				
51	Tisdag				
	Torsdag				

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

*² *Teaching Games for Understanding*