



Periodisering

praktiskt tillämpning av fotbollsfys för ungdomsfotboll

1. Introduktion.....	
2. Periodiseringsmodellen.....	
2.1 Uthållighet.....	
2.2 Snabbhet.....	
2.3 Nollpunkter.....	
2.4 Underbelastning och 50 % regeln	
3. Veckans planeringsprinciper	

1. Introduktion

Periodisering är en strategisk plan gällande optimering av fysiologiska anpassningar. Denna modell består av cykler (återkommande) å sex veckor uppdelad i block om två där fokus ligger på specifika fysiologiska anpassningar gällande uthållighet och snabbhet. Denna plan ger gradvis uppbyggnad av fitness som varar längre än den klassiska metoden av att snabbt bygga upp densamma.

Metoden tar hänsyn till återhämtning, både på cykel- och veckonivå, för att tillåta spelarna att återhämta sig och få effekt av den träningen de utför.

Vid ett pass under varje vecka väljer ledarna att "överbelasta" sina spelare fysiskt, dock utan att förlora tid för taktiskt/teknisk träning! Detta uppnås genom att manipulera intensitet (antal spelare, yta, vilopausar) på spelen. Man kan fortfarande använda samma matchspel under veckans övriga träningar, men då i "underbelastning" dvs kortare spel och mer vila (se rubrik 2.4).

Under varje vecka periodiseras träningsbelastningen utifrån veckans viktigaste händelse; matchen. Med andra ord så måste spelarna ha hunnit återhämta sig ordentligt efter en veckas träning för att vara fräscha vid matchdagen och de tuffare "fyspassen" anpassas därefter. Till hjälp att planera veckorna finns ett antal principer som beskrivs senare i texten.

Fotboll består av anfall, försvar och omställningar. Dessa faser består på individnivå av aktioner specifika till ett syfte. Att träna fotbollsfys är att överbelasta förmågan att utföra dessa aktioner och därmed bli bättre på att utföra dem.

Dessa förmågor kan delas in i;

Bättre aktioner; x 100 % X 101 %

Fler aktioner per minut; X---X---X---X // X-X-X-X-X-X

Bibehålla bra aktioner; X-X-X-x-x-x // X-X-X-X-X-X

Bibehålla många aktioner per minut; X-X---X---X // X-X-X-X-X-X

Dessa förmågor är kopplade till fysiologiska kapaciteter vilka inte kommer beskrivas mer ingående i denna text.

Målet med fotbollsträningen är att bli bättre på fotboll. Därför måste ledarna ta dessa teorier och riktlinjer och anpassa till aktioner som speglar fotbollssituationer.

Kreativitet är nyckeln.

Inspiration för denna text är hämtad från SvFF:s utbildning i Uefa-B och "The Original Guide to Football Periodisation" av Raymond Verheijen med hjälp av Guus Hiddink, Louis van Gaal, Frank Rijkaard, Marco van Basten med flera. Det ska påpekas att det är en kraftigt förenklad version av originaltexten. Boken och kurser rekommenderas varmt för fördjupad kunskap inom ämnet periodisering.

Förhoppningen är att denna modell kan vara ett verktyg som ledare kan använda för att planera och utföra fotbollsträningen i syfte att optimera prestation, återhämtning och fotbollsmässig utveckling.

2. Periodiseringsmodellen

Fotbollssäsongen kan, som nämnt, utifrån denna modell delas upp i cykler om sex veckor (framöver kallad mesocykel). Varje mesocykel delas in i tre block om två veckor. I varje block fokuserar den fysiska träningen på en del kapacitet medan andra underhålls. Träning av varje egenskap återkommer alltså i samma ordning vid varje cykel men belastningen ökar systematiskt vid varje ny mesocykel, progressionen går vidare till nästa steg, se tabeller 3-6 för exakt beskrivning av denna progression.

De fysiska kapaciteterna kan för enkelhetens skull delas in i uthållighet och snabbhet. Hela mesocykeln är förenklad i tabell 1.

2.1 Uthållighet

Gällande uthållighet går mesocykeln från volym (stor mängd, färre aktioner per minut) till intensitet (mindre mängd, fler aktioner per minut). Viktigt i alla dessa olika spel är att rätt planstorlek (tabell 7), arbetstid och vilointervall hålls.

Träning av uthållighet bör läggas sist under träningen.

Tabell 1

Periodiseringsmodellen						
	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Vecka 5	Vecka 6
Uthållighet	Spel 11v11 /8v8		Spel 7v7/6v6/5v5		Spel 4v4/3v3	
Snabbhet	Exp. förberedelse		Sprint min. vila		Sprint max. vila	

Tabell 1 visar översiktlig planering för varje mesocykel.

Syftet med 11v11/8v8 (tabell 3) är lära kroppen att spela under längre tid. Förmågan vi utvecklar är här att *Bibehålla många aktioner per minut* genom att *bibehålla snabb återhämtning* mellan aktioner då vi i slutet av en match inte ska utföra avsevärt färre aktioner än i första halvlek. Vi värderar alltså här kvantitet.

Progressionen för denna övning är att först förlänga speltiden, sedan antalet matcher.

Återhämtningstiden för denna kapacitet är 24-48 timmar

7v7/6v6/5v5 (tabell 4) är en naturlig progression till 11v11/8v8 OM spelplanen är tillräckligt stor för att spelarnas förmåga att *Bibehålla många aktioner per minut* ska överbelastas (och inte förmågan att utföra fler aktioner per minut se 4v4/3v3). Progressionen för denna övning är att förlänga speltiden och därefter antalet matcher.

Återhämtningstiden för denna kapacitet är 48 timmar.

Spel 4v4/3v3 (tabell 5) spelas på mindre yta och blir då naturligtvis intensivare än de större spelen eftersom varje spelare blir mer involverad i spelet, tvingas utföra *Fler aktioner per minut* och därmed överbelastar sin förmåga för *Snabbare återhämtning*. Progression på denna övning blir att vilotiden förkortas, därefter ökas längd på matcherna. Återhämtningstiden för denna kapacitet är 72 timmar.

Tabell 3 Tabell 4 Tabell 5

11v11/8v8		
Steg 1	2x10 min	2 min vila
Steg 2	2x11 min	
Steg 3	2x12 min	
Steg 4	2x13 min	
Steg 5	2x14 min	
Steg 6	2x15 min	
Steg 7	3x11 min	
Steg 8	3x12 min	
Steg 9	3x13 min	
Steg 10	3x14 min	
Steg 11	3x15 min	
Steg 12	4x12 min	
Steg 13	4x13 min	
Steg 14	4x14 min	
Steg 15	4x15 min	
Steg 16	5x13 min	
Steg 17	5x14 min	
Steg 18	5x15 min	
Steg 19	6x13 min	
Steg 20	6x14 min	
Steg 21	6x15 min	2 min vila

4v4/3v3		
Steg 1	2 set x 6 matcher x 1 min	3 min vila, 4 min setvila
Steg 2	2 set x 6 matcher x 1 min	2,5 min vila
Steg 3	2 set x 6 matcher x 1 min	2 min vila
Steg 4	2 set x 6 matcher x 1 min	1,5 min vila
Steg 5	2 set x 6 matcher x 1 min	1 min vila
Steg 6	2 set x 6 matcher x 1,5 min	1 min vila
Steg 7	2 set x 6 matcher x 2 min	1 min vila
Steg 8	2 set x 6 matcher x 2,5 min	1 min vila
Steg 9	2 set x 6 matcher x 3 min	1 min vila
Steg 10	2 set x 7 matcher x 3 min	1 min vila
Steg 11	2 set x 8 matcher x 3 min	1 min vila
Steg 12	2 set x 9 matcher x 3 min	1 min vila
Steg 13	2 set x 10 matcher x 3 min	1 min vila

7v7/5v5		
Steg 1	4x4 min	2 min vila
Steg 2	4x 4,5 min	
Steg 3	4x5 min	
Steg 4	4x5,5 min	
Steg 5	4x6 min	
Steg 6	4x6,5 min	
Steg 7	4x7 min	
Steg 8	4x7,5 min	
Steg 9	4x8 min	
Steg 10	5x7 min	
Steg 11	5x7,5 min	
Steg 12	5x8 min	
Steg 13	6x7 min	
Steg 14	6x7,5 min	
Steg 15	6x8 min	2 min vila

2.2 Snabbhet

Syftet med **explosiv förberedelseträning** (tabell 6) är att förbereda kroppen för den relativt slitsamma kommande snabbhetsträningen. Den explosiva förberedelseträningen kan med fördel vara den del av uppvärmningen under varje pass under första två veckorna. Inom förberedelseträningen kortas vilotiden (R) och löpstreckan gradvis ned medan intensiteten höjs. Även sträckan spelarna har att bromsa på (kolumnen längst till höger i tabell 6) avkortas succesivt.

Återhämtningstiden för denna kapacitet är 24 timmar.

Tabell 6 Tabell 7

Explosiv Förberedelseträning					Riktlinjer planstorlekar			
					Utespelare Planstorlek			
Träning 1+2	6x60 m	60%	60s R	6m stopp	11v11	10	100x60	(60m)
Träning 3+4	7x 50m	70%	50s R	5m stopp	10v10	9	90x54	(60m)
Träning 5+6	8x40 m	80%	40s R	4m stopp	9v9	8	80x48	(50m)
Träning 7+8	9x30m	90%	30s R	3m stopp	8v8	7	70x42	(50m)
Träning 9+10	10x20	100%	20s R	2m stopp	7v7	6	60x36	(40m)
FSminRest	2x6x15m	100%	10s R		6v6	5	50x30	(40m)
					5v5	4	40x24	(30m)
					4v4	3	30x18	
					3v3	2	20x12	
					2v2	1	10x6	(15x10m)
					1v1	1	10x6	
					10x6 meter/utespelare.			

Sprint med minimal vila (tabell 8) är den naturliga progressionen till explosiv förberedelseträning. Under denna träningsform utvecklar spelarna sin förmåga att utföra explosiva aktioner i ett uttröttat tillstånd. Med andra ord att *Bibehålla bra aktioner* genom att träna upprepad sprint kapacitet.

Återhämtningstiden för denna kapacitet är **72 timmar**.

Sprint med maximal vila (tabell 9) ersätter den andra snabbhetsträningen under de två sista veckorna av mesocykeln. Syftet med denna träningsform är att utveckla spelarnas förmåga att utföra *Bättre aktioner* genom att utveckla den maximala sprinthastigheten. Här utförs träningen i tre serier där distansen, vilan och antalet repetitioner skiljer sig åt. Återhämtningstiden för denna kapacitet är 48 timmar.

Tabell 8 Tabell 9

Sprint minimal vila 15m				Sprint med maximal vila			
Steg 1	2x6 löp	10s vila	4 min setvila	Steg 1	6x5m/30s R	4x15m/45s R	2x25m/60s R 4 min serievila
Steg 2	2x7 löp			Steg 2	7x5m	4x15m	2x25m
Steg 3	2x8 löp			Steg 3	7x5m	5x15m	2x25m
Steg 4	2x9 löp			Steg 4	7x5m	5x15m	3x25m
Steg 5	2x10 löp			Steg 5	8x5m	5x15m	3x25m
Steg 6	3x7 löp			Steg 6	8x5m	6x15m	3x25m
Steg 7	3x8 löp			Steg 7	8x5m	6x15m	4x25m
Steg 8	3x9 löp			Steg 8	9x5m	6x15m	4x25m
Steg 9	3x10 löp			Steg 9	9x5m	7x15m	4x25m
Steg 10	4x8 löp			Steg 10	9x5m	7x15m	5x25m
Steg 11	4x9 löp			Steg 11	10x5m	7x15m	5x25m
Steg 12	4x10 löp	10s vila	4 min setvila	Steg 12	10x5m	8x15m	5x25m
				Steg 13	10x5m	8x15m	6x25m 4 min serievila

Precis som med uthålligheten så stegras snabbhetsträningen systematiskt från träning till träning, cykel till cykel. Exempelvis så går laget från att vecka 5 sprinta med maximal vila steg 3 till vecka 6 steg 4. Nästa gång denna typ av träning återkommer så börjar laget på steg 4 för att veckan efter gå till steg 5 osv. Detta för att inte över-överbelasta en kapacitet som man inte tränat sedan förra cykeln.

Snabbhetsträningen kan med fördel utföras med boll, så länge arbets- och viloperioder kvastår. Det är att föredra att "spela" 1v1 i sprintmomenten då det i större grupp blir omöjligt att hålla reda på arbets- och viloperioder.

Kreativitet är nyckeln.

Snabbhetsträning bör läggas direkt efter uppvärmningen.

2.3 Nollpunkter

Hur avgör man då vart på progressionsstegen man ska börja?

Det första en ledare bör göra är att sätta en så kallad *nollpunkt*; ett utgångsläge.

11v11/8v8 (*Bibehålla många aktioner per minut*) låter spelarna spela de större spelen i block om 10 minuter med 2 minuter vila. När ledaren upptäcker att spelarna inte längre klarar att bibehålla många aktioner per minut så avbryts spelet. Därefter räknas det exakta antalet spelade minuter ihop, exempelvis om spelet avbröts 4 minuter in i den tredje matchen är den totala tiden 24 minuter. Ledaren hittar därefter motsvarande steg i tabell 3 på sida 4. 24 minuter överensstämmer med steg 3 (2x 12 min) och där sätts *nollpunkten*. Till nästa träning går spelet till steg 4.

7v7/5v5 (*Bibehålla många aktioner per minut*) följer samma metodik som 11v11/8v8. Här spelas 4 minuter block med 2 minuter vila. Total tid noteras och jämförs med tabell 4 för att avgöra nollpunkten.

4v4/3v3 (*Fler aktioner per minut*) är lite mer komplicerat när det handlar om att avgöra en nollpunkt eftersom det finns tre aktiva variabler; speltid, vilotid och antal matcher (se tabell 5). Rekommenderat är att starta med 2 min vila mellan 6 stk spel i 2 serier. Om ledaren i "halvtid" innan serie 2 anser att spelarna inte utmanas tillräckligt (eller för mycket) så kan här vilopausen kortas ned (eller ökas). Slutgiltig vilopaus avgör vilket steg nästa träning startar på.

2.4 Underbelastning och 50 % regeln

När ledaren vill använda sig av spelövningar under de taktiska eller tekniska träningarna är det viktigt att spelarna inte överbelastar de fysiska kapaciteterna som är syftet under fotbollsfys-träningarna. Detta för att säkerställa återhämtning så spelarna förbättrar sina kapaciteter.

Det är då viktigt att man spelar i så kallad ”fysisk underbelastning”. En enkel metod att säkerställa fysisk underbelastning under spel är att använda sig av 50 % regeln.

Gällande **11v11/8v8** och **7v7/5v5** (*Bibehålla många aktioner per minut*) så kortar man helt enkelt ned speltiden (per match) med 50 % för att säkerställa fysisk underbelastning (2x12 min blir 2x6). Det är bättre att halvera speltiden än antal matcher.

4v4/3v3 (Fler aktioner per minut) är lite annorlunda då man hellre kortar ner antalet matcher än minuter per match, då matcherna redan är relativt korta.

Gällande planering av under fysisk underbelastning så är det optimalt att ledare spela nästa blocks kapacitet i underbelastning. Exempelvis i vecka 1 där 11v11/8v8 är fokus, spelas 7v7/5v5 i underload under de taktiska träningarna för att bygga upp till vecka 3 där störst fokus istället ligger på 7v7/5v5.

Tack vare denna underbelastningsmodell så bibehåller spelarna (utan att utveckla) exempelvis förmågan att utföra *Fler aktioner per minut*. För att sedan under en följande vecka åter fokusera på att förbättra den kapaciteten.

Översikt, Fysisk överbelastning och underbelastning												
	v1	v2	v3	v4	v5	v6	v1	v2	v3	v4	v5	v6
11v11 / 8v8	100%		0%		50%		100%		0%		50%	
7v7 / 5v5	50%		100%		0%		50%		100%		0%	
4v4 / 3v3	0%		50%		100%		0%		50%		100%	

Tabell 10

3. Veckans planeringsprinciper

Planeringen av varje träningsvecka utgår ifrån tre principer som vilka alltid har matchen som utgångspunkt. Planering för ungdomsfotboll är mer komplicerad än för proffsfotboll då spelarna med största säkerhet även spelar fotboll i skolan, ett faktum som ledare bör ta hänsyn till när de lägger schemat för klubbens träning.

Träningsveckan består av fyra pass på planen och planeras utifrån följande principer:

Princip 1: Återhämtning efter match.

Spelas matchen på en lördag bör söndagen vara ledig så spelarna får en paus från både fotboll och skola. Måndag blir då taktisk träning.

Spelas matchen på en söndag kan måndagsträningen bli återhämtningsträning och tisdagen ledig (som för professionella spelare).

Återhämtningsträningen bör bestå av merparten tekniska moment.

Princip 2: Förberedelse inför match.

De två sista träningarna innan match (torsdag, fredag om matchen är på en lördag) ska bestå av taktiska träningar där kvalitet före kvantitet prioriteras. Intensiteten kan upprätthållas för att bevara fräscheten inför match, men volymen bör reduceras och vilan mellan arbetsperioder förlängas.

Princip 3: Fotbollsfys

Om match spelas på lördag blir söndagen ledig och måndagen en taktisk träning (för att starta kroppen efter vila) enligt Princip 1. Tisdag blir då fotbollsfys och onsdag ledig.

Tabell 11

Träningsprinciper		
lördag	Match	Princip 1
söndag	Ledig (ingen skola/fotboll)	
måndag	Teknik/taktik	
tisdag	Fotbollsfys	Princip 3
onsdag	Ledig	
torsdag	Taktik	Princip 2
fredag	Taktik	
lördag	Match	

6

Det tåls att upprepas; all planering av veckans träning börjar och slutar med matchen. Följer man dessa principer (och träningsriktlinjerna) så säkerställer vi återhämtning efter match, uppbyggnad av fitness och lägsta möjliga kvarliggande "trötthet" vid nästa match.