



Min syn på fotboll

Olof Unogård

Kravanalys för spelaren

- Börja med matchen: vilka krav ställs?
 - Vad, var, när, hur, hur ofta, hur länge, etc.
- Se på spelaren, inte spelet
- Hur ser prestationsförmågan ut?
- Vad kan du som tränare påverka mest?
- Hur kan du träna detta på bästa sätt?
- Det är endast så en objektiv referensram kan skapas i en väldigt subjektiv idrott

”Att spela fotboll är en typ av arbete där korta perioder av arbete med hög intensitet blandas med längre mellanliggande perioder av låg intensitet och vila. Spelarna växlar konstant mellan att stå stilla, gå samt att löpa med olika hastighet. Detta kallas intermittent (oregelbundet) arbete. Denna typ av rörelsemönster är unikt för fotbollen och ställer stora fysiska krav.”

Kravanalys

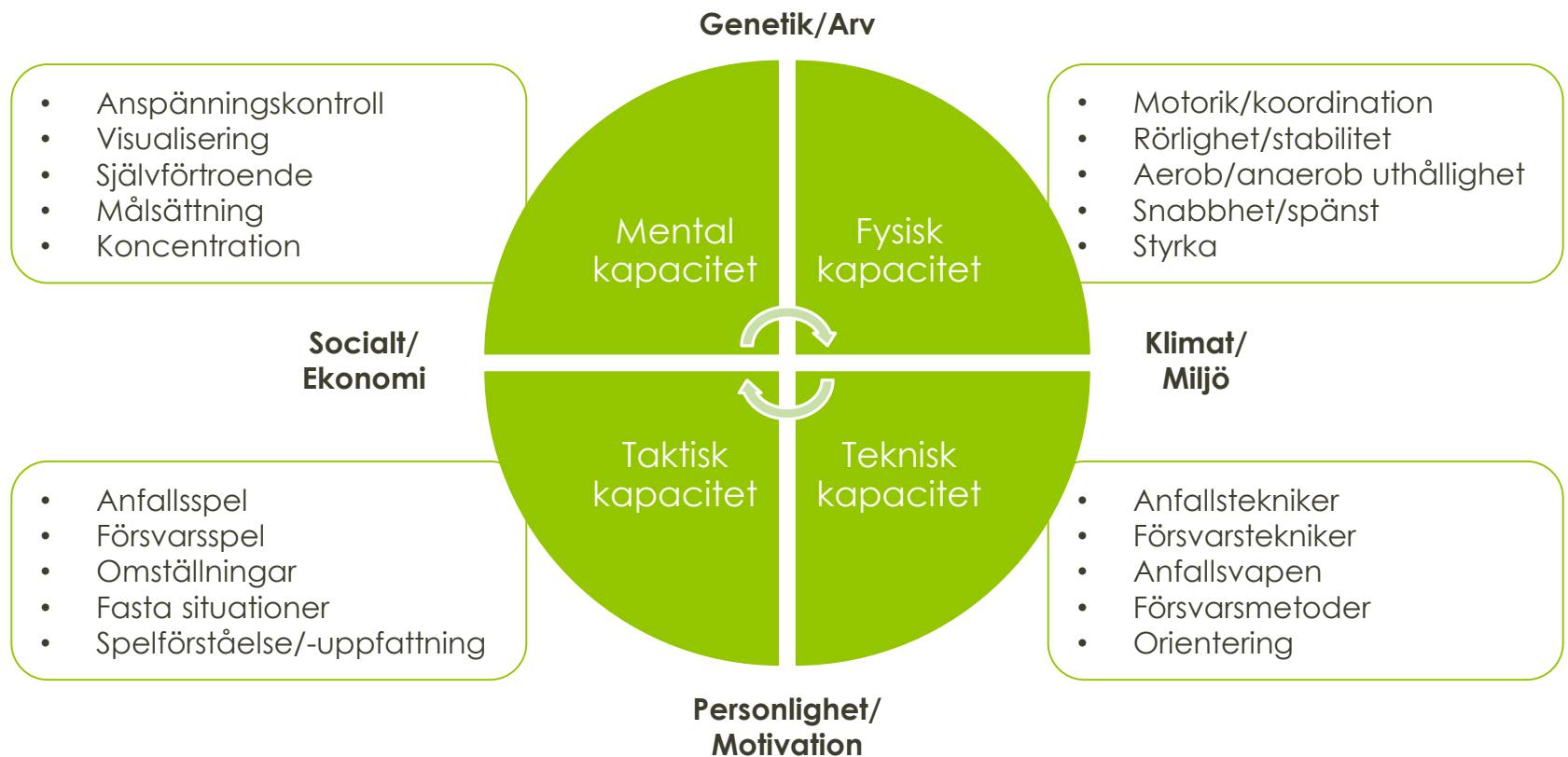
Total förflyttning 90 min: 9-14 km (genomsnitt: ca 11 km)

Stillastående	20 %
3,4 km gång	35 %
3,2 km jogging	35 %
2,5 km lätt löpning	
1,7 km halvsnabb löpning	
0,7 km snabb löpning	10 %
0,4 km ryck	
0,2 km baklänges	

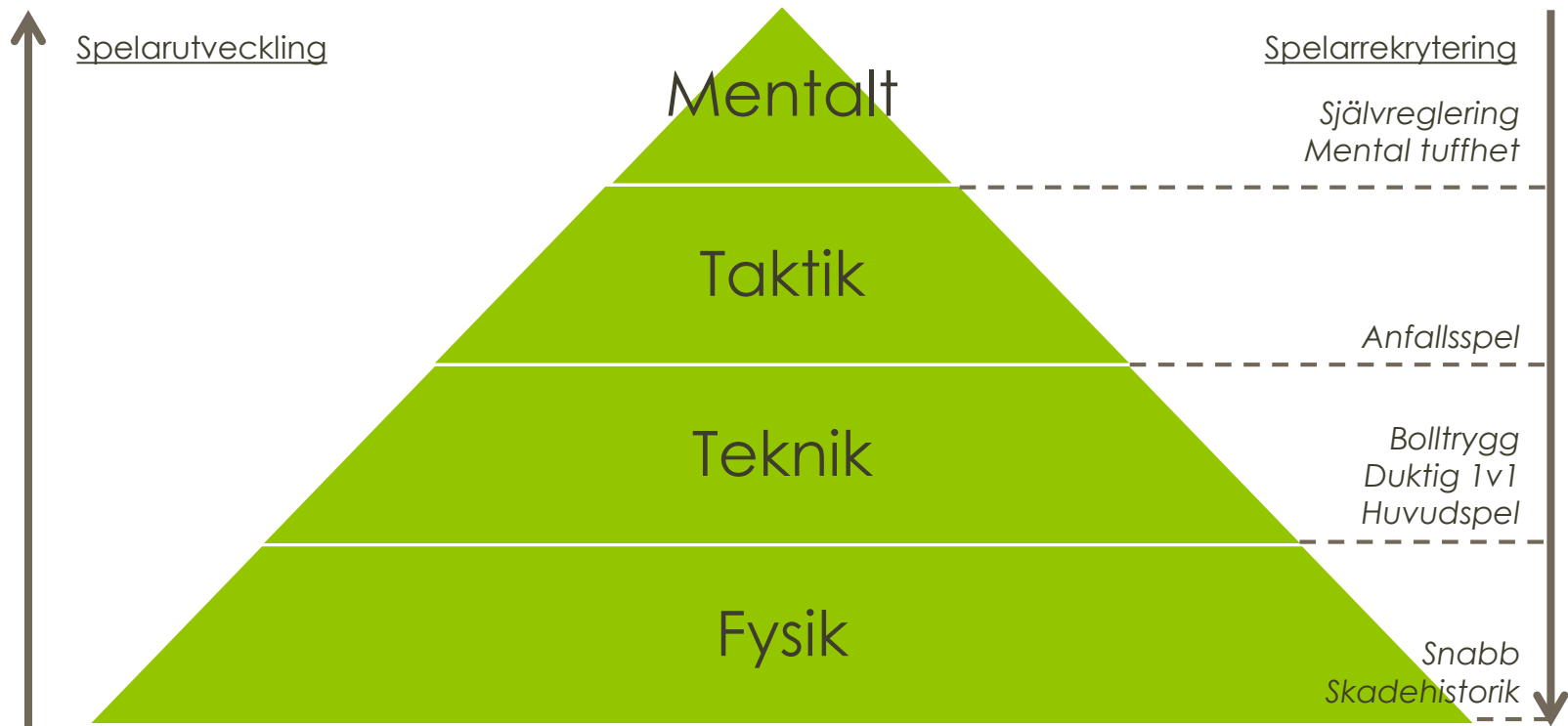
Kravanalys

- Effektiv tid av 90 min match: ca 60 min
- Oftast i de högintensiva delarna som matchen avgörs – på elitnivå: 30-40 min
- Varje spelare har bollen mellan 0,5-3 % av den tillryggalagda distansen (<2 min)
- Varje spelare genomför 10-15 aktivitetsförändringar i minuten = ca 1 000/match
- Varje aktion varar 0-5 sekunder
- Varje spelare fattar 3-4 000 beslut/match

Prestationsförmågan



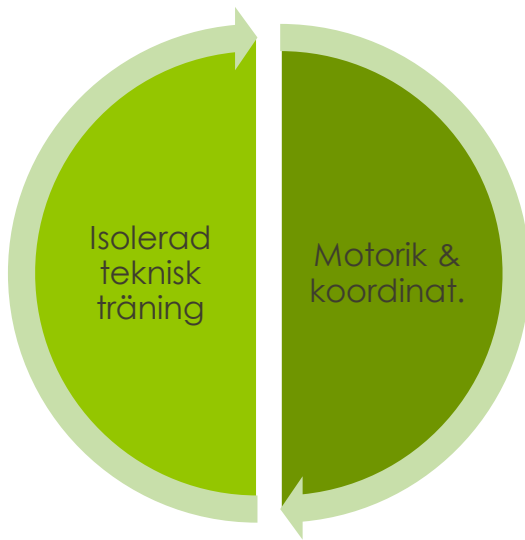
Utveckling vs rekrytering



Prestationsuppbyggnad

Introduktionsfasen	Utbildningsfasen	Prestationsfasen
Jag och bollen	Jag och medspelaren	Jag och laget
6-9 år	10-14 år	15 år →
		Mental färdighetsträning
	Spelförståelse/-uppfattning	Kollektiv taktisk träning
Isolerad teknisk träning	Funktionell teknisk träning	Individuell träning
Motorik & koordination	Allmän fysisk träning	Grenspecifik fysisk träning
Inriktning: Rolig träning	Inriktning: Allsidig träning	Inriktning: Matchlik träning
Utvecklingsmål: Lära sig att träna	Utvecklingsmål: Träna för att kunna träna	Utvecklingsmål: Träna för att prestera
Prioritering i träning: 1. Rolig träning 2. Inläring	Prioritering i träning: 1. Inläring 2. Rolig träning	Prioritering i träning: 1. Prestation 2. Inläring 3. Rolig träning
Träningsmängd: ≤3/v á 1 h	Träningsmängd: 3-4/v á 1 h	Träningsmängd: ≥5/v á 1,5 h

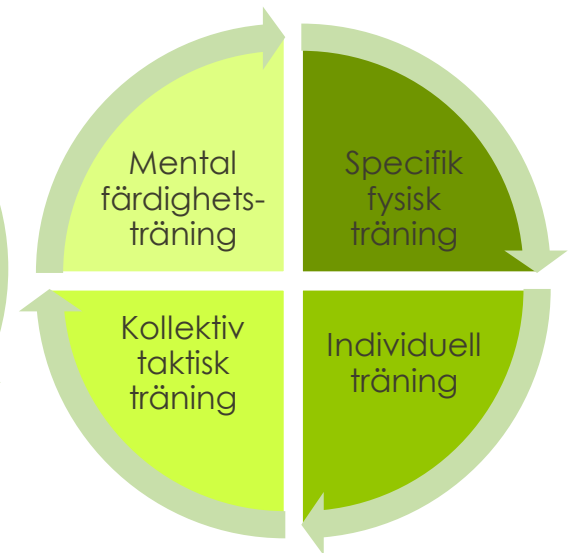
Träningsinnehåll



Jag och bollen
6-9 år



Jag och medspelaren
10-14 år



Jag och laget
15 år →

Utveckling vs prestation

