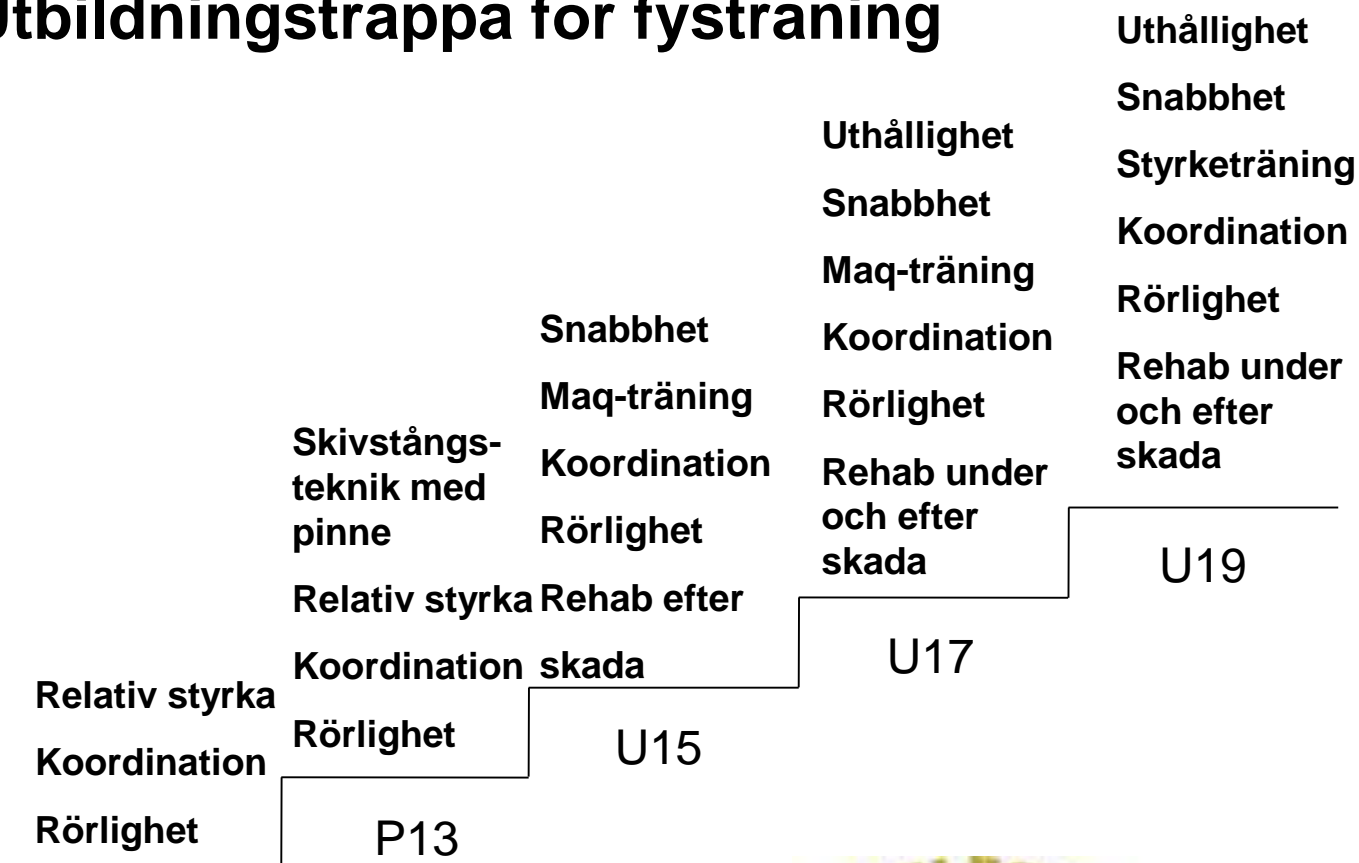


Utbildningstrappa för fysträning



Rörlighet = Dynamiska rörlighetsövningar, stretching

Koordination = stegövningar, ringövningar, rörelselekar

Relativ styrka = styrketräning med egna kroppen som vikt, situp etc

Skivstångsteknik = Teknik/rörlighetsträning med hjälp av skivstång/pinne

Maq-träning = Utarbetat styrke/rörlighetsprogram med stegring till styrketräning med vikter

Snabbhetsträning = frekvens=stegar, acceleration/inbroms, reaktionssnabbhet, snabbhetstuthållighet, med och utan boll

Uthållighetsträning= fotbollsspecifik uthållighetsträning med boll.
Smålagsspel mm

Koordination

1. Fotbollsteknik (en spelare, en boll (två bollar), använd BÄGGE fötterna, finter/dribblingar, olika banor som utmanar fint/dribblings/vändnings teknik)
2. Olika typer av hopp: indianhopp, sidohopp, sick-sack, grodhopp, enbenshopp
3. Olika typer av löp/stegkombinationer: knä-knä, spark i ändan, spark i ändan, vänster knä, vänster spark i ändan, häger knä, höger spark i ändan. Höger hand klappar vänster fots insida, vänster hand klappar höger fots insida, h.h kl.vä fo utsida, v.h. Kl. hö f. Utsida.
4. Slalomlöpningar (häckar, pinnar, koner)
5. Kullerbyttor, maror
6. Banor med över och under häckar
7. Hopprep med olika kombinationer, korsade armar, enbenshopp, dubbelhopp, ett hopp två varv med repet, osv
8. Underkroppen gör en sak överkroppen annan, dvs benen hoppar skidhopp fram-bak medan armarna går in och ut och vice versa. Jogga samtidigt som du vevar med armarna på vars ett håll.
9. Harres test kan även användas i träningssyfte

10. Bänkar: Olika kombinationer: 1. Fotsulan på bänken med armarna framåt, utföres långsamt. 2. Samma men utföres snabbt. 3. Med ryggen mot bänken och tåpetsen doppar i bänken 4. Stå gränsle över bänken hoppa upp på bänken framåt och gränsle, upp på osv. 5. Ner – upp – upp – ner – upp –upp osv 6. Baklänges upp-ner-upp-ner osv. 7. Baklänges upp –upp – ner – upp – upp – ner osv 8. Framlänges ner – ner – upp -upp – ner – ner – upp – upp osv 9. Vänster fot till vänster om bänken, höger fot på bänk, hoppa till vänster fot på bänk och höger fot till höger om bänk. 10. Samma som ovan men med två hopp på samma innan byte. 11. Jämfota hopp golv, bänk, golv (andra sidan bänken), bänk osv 12. Båda fötterna till vänster om bänken, hopp till vänster fot till vänster om bänken och höger fot på bänken, hopp till båda fötterna på bänken, hopp till höger fot till höger om bänken och vänster fot på bänken, hopp till båda fötterna till höger om bänken. Osv 13. ”Katthopp”, en hand i bänken medan man jämfota hoppar växelvis över bänken 14. En hand i bänken och fötterna på vars en sida av bänken, hoppa till att fötterna byter plats med varandra, byt hand hoppa tillbaka, byt hand osv 15. Stå gränsle över bänken hoppa och vänd i luften

så att du står gränsle men baklänges hopp till framlänges osv

11. Kroppskoordination: 1. jämfota hopp i takt med varandra på led 2.jämfotahopp sidledes i takt, byt håll efter två hopp, 3. enbenshopp 3 st byt ben i takt 4. Samma som 3 men sidledes 5. Samma som 3 men baklänges. 6. Jämfotahopp – jämfotahopp – knäböj i takt 7. samma som 6 men sidledes 8. Händerna vandrar i marken medan fötterna hoppar fram 9. Samma som 8 men baklänges 10. Händerna vandrar medan benen pendlar från sida till sida 11 Händerna vandrar medan fötterna är bredbent växelvis och korsade växelvis byt gärna fot som är framför den andre. 12. Stå i armböjningsställning svanka och hoppa framåt 13. Samma som 12 men sidledes

12. Stege: långsamma rörelser med olika stegkombinationer 1. Sidledes med två fötter i varje ruta 2. Hopp med höftsvängning där fötterna är i resp bakom rutan sidledes 3. Framlänges vänster fot till vänster om stegen höger i fot i rutan, vänster fot i rutan höger fot till höger om rutan osv en fot flyttas i taget 4. Båda fötterna till höger om stegen, vänster fot i stegen höger fot till höger om stegen vänster fot till höger om stegen, höger fot i stegen vänster fot till vänster om stegen osv 5. Hopp båda fötterna utanför stegen fötterna korsade i stegen båda fötterna utanför stegen båda fötterna korsade med andra foten först 6. En fot i stegen den andra växelvis utanför stegen framför eller bakom det första benet. 7. Båda fötterna i båda fötterna utanför osv 8. Sidledes båda fötterna framför stegen båda fötterna i stegen båda fötterna framför stegen osv

Rörlighet

Ej stretching innan aktivitet (förlorar gummibandseffekt), dynamiska rörlighetsövningar.

Dynamiska rörlighetsövningar se papper

Parstretching (U19)

Stretching 14-15 år

Relativ styrka

Med kroppen som motstånd:

Enbensknäböj med stöd för bakre benet

Enbens höftlyft

Liggande benpendling

Liggande rygglyft

Utfallsteg

Enbens knäböj från bänk

Sidoutfall

Situps

Sidositups

Plankan

Parstyrka

- Apan och trädet
- Bock/mara
- ”Krokodilen”
- Trä armar
- Björngång
- Parterr, inte komma upp
- Knäböj rygg mot rygg
- Lutfisken
- Finnen

Rehab komma tillbaka

Se bifogat dokument

Skivstångsteknik

- Grundposition (atletisk hållning)
- Olika grepp
- Utfallsteg med pinne, 3 beröringspunkter
- Latsdrag, m.pinne. svank
- Benböj, m.pinne fot, knä, vinkel, svank
- Ev. frivändning med pinne

Maq-träning se program A-D

Uthållighet

- MED boll, smålagsspel
- Intermittent
- Specificitetsprincipen

• Aerobt

120-30

240-60

360-120

Ca 80%

Anaerobt

30-120 arbete h.int

mer än 80%

Snabbhet

- Förberedande sprint:
 - 6x60m 60% stopp på 6m vila 60s
 - Samma
 - 7x50m 70% stopp 5 m vila 50s
 - Samma
 - 8X40m 80% stopp 4 m vila 40s
 - Samma
 - 9X30m 90% stopp 3m vila 30s
 - Samma
 - 10X20m 100% stopp 2m vila 20s
 - Samma

Koppla övningen till spelidé/arbetssätt
Tex passningsövning med sprint eller
avslut

OBS! Våldigt belastande

Kunna utföra aktioner många gånger i hög hastighet
2X6x15m 10s vila 2 min vila mellan seten
3X7X15m 10s vila 3 min mellan seten

Kunna utföra aktionen i hög hastighet
6X5m, 4X15m, 2X25m 30s vila 45s, 60s 4 min
mellan seten
7X5m, 5X15m, 3X25m, 20, 45 resp 60 s vila 4 min
mellan seten