

**Detta träningsprogram tillhör nivå 6 i utbildningsplan:
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

Rubrik på nivån	Träna för att lära, 9-manna 4-1-3, 18 Träningsprogram
Åldersgrupp	Nivå 3: 12 år
Gjord av	Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	12 av 18
Total tid	Spelare: 105 min Målvakter: 105 min

Titel på detta träningsprogram

Fotbollsfys 3a: Styrka, spänst, snabbhet och bål träning med boll

Öppna kommentarer

Spelarlyftet
Syfte: Styrka, spänst, snabbhet och bål träning med boll

Samlingsprogram med fotbollsfys för åldern 12-15 år.

Nedanstående träningsprogram består av ett antal fristående fotbollsfysövningar som kan läggas in i den vanliga fotbollensträningen.

Riktlinjerna för fotbollspecifik fys-träning är:

- Ha bollen med så ofta och där det möjligt
- Efterlika fotbollsspelarens normala rörelser m.a.p STYRKA, SPÄNST , SNABBHET, RÖRLIGHET, UTHÅLLIGHET etc.
- Fotbollsspelarens rörelseschema är INTERMITTENT dvs växlande mellan att gå, jogga, springa, maxlöpa, rycka, starta, bromsa, backa etc.

- I åldern 12-15 år är fönstret för SNABBHET och UTHÅLLIGHET öppet vilket innebär att det har extra hög verkningsgrad att träna dessa båda moment då.

- Fotbollsspelarens rörelseschema är INTERMITTENT dvs växlande mellan att gå, jogga, springa, maxlöpa, rycka, starta, bromsa, backa etc.

- Avseende uthållighetsträning dvs kondition så skall ungdomar (upp till 16 år) endast träna intermittant aerob (syresatt) uthållighetsträning. Dvs träning som genererar mjölksyra (anaerob) skall undvikas.

En övning/träning kan vara LÅG-, MEDEL- eller HÖGINTENSIV.

Fotbollspecifik uthållighetsträning skall vara HÖGINTENSIV (jobbgi).

Spelarens PULS är ett bra mått hur jobbig en övning är. Pulsen mäts med pulsband/klocka eller genom att helt enkelt räkna pulsen i 15 sek och multiplicera den med 4. En spelares maxpuls är individuell men man brukar, lite slarvigt, säga att "220 - spelarens ålder" kan vara ett riktmärke. Intermittant aerob uthållighetsträning skall generera pulser upp mot 85-90% av maxpuls dvs ca 180 slag/min. Arbeta i 2-6 min och vila i 25-50% av denna tid.

Ett annat sätt att mäta spelarens ansträngning är BORGSKALAN. Här frågar man helt enkelt spelaren efter ett värde:

6 Ingen ansträngning

7

8 Extremt Lätt

9 Mycket lätt

10

11 Lätt

12

13 Något ansträngande

14

15 Ansträngande

16

17 Mycket ansträngande

18

19 Extremt ansträngande

20 Maximal ansträngning

Genom att multiplicera med 10 får man spelarens ungefärliga puls.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: spelare - 20 min, goalkeepers - 20 min

Fitness träning

Andra

MAQ A+B Rörlighet

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Organisation - Anvisning:

MAQ - Rörelseträning (med käpp)

Uppvärmning: - ca 5 min

- hopprep (utan rep) eller
- hoppa över kappen (framåt/bakåt/sidled, ett ben/jämfota, skidhopp, saxhopp...)

MAQ: - 25 min

- Komplex rörlighet x 10 rep
- Utfallssteg x 10 per ben
- Draken x 10 per ben
- Sit-ups 2 x 15
- Aktiv bensträckning x 10 per ben
- Liggande rotationer x 10 åt var håll
- Aktiv sidböjning x 10 per sida
- Stående rotationer x 10 per sida

Hur :

- Långsamt och fokuserat
- God kontroll och teknik via bra andning
- Dagligen
- Tjata men ha tålamod
- NJUT av framgångarna

HUVUDEL

Varaktighet: spelare - 70 min, goalkeepers - 70 min



Fitness träning

Coordination

Tom Reidy 6

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Lägg in denna övning i mitten av träning. Jobbar intensivt och med bra kvalite!

Organisation - Anvisning:

Utveckla Koordination, Balans med boll
Introduktion till spänst

Inlärningsmoment:

Fotbollsphys Ålder 10-12 år

* Kan också göras med äldre spelare men då jobbar man med högre häckar och längre intervalls tid. Man kan bygga på övningen så att det finns olika nivåer beroende på spelarna ålder och hur långt de har kommit i utvecklingen.

Hur :

Småhopp över låga häcka
Koordinera kroppen för att kunna ta emot och passa
Ska också lägga in att nicka bollen istället för en passning.

Variationer:

Spelare 1: Gör 2 jämnfotshopp över häckan + höger & vänsterfot pass till Spelare 2

Spelare 2: tar emot passning och passa tillbaks när #1 har kommit in igen

Viktigt med timingen

8-20 sekunder x 10 per spelare. Kör varannan gång

*Har man inga häckar så kan spelarna 3&4 kör plankan så hoppar spelare 1 över dem istället som visas i diagram.



Fitness träning

Strength

Tom Reidy 14

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Organisation - Anvisning:

Utveckla Styrka, Snabbhet och Skottträning på plan
* kan göras från åldern 13 år och uppåt

Inlärningsmoment:

Tar steget till nästa nivå

Hur :

Styrka, snabbhet och teknik för fotboll som en del av träning

Variationer:

Varje station varar 7 minuter med 2-3 minuters vila. Grupp 1 går till Station 2, Grupp 2 till station 3 och Grupp 3 till station 1

Grupp 1 jobbar en teknik bana + skott

A= snabba fötter + passning till Tränaren

B= Löpning förbi konen och tar emot passning

C= dribblingsbana + passning till T

D= löpning + skott



Grupp 2 jobbar med ben styrka
 A=Enbens knäböj med hjälp av band eller pinnen 6 x 2
 B= Utfallssteg med motstånd 6x2
 C= Står på ett ben med motstånd 30 sekunder x 2

Grupp 3 Bålstabilitet/styrka och nick teknik
 A= Touch fötterna (5) + rulla på magen
 B= Ryggövning (4)
 C= situps med nick + passning till T
 D= 2 häckhopp + löpning runt konen
 E= nicka bollen från T kast

Fitness träning

Condition

Fotbollsfys - Tom Reidy 8

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

Utveckla de olika moment som ingår in Fotbollfys när vi springer.

Inlärningsmoment:

Kan göras med spelare som är 13 år och äldre då de flesta är mogna för att utveckla sin aerob & anaerob kapacitet.

Hur :

Intervall träning som är fotboll specifik

Variationer:

2-4 minuters intervaller x 8 med olika moment (som snabba fötter, armhävningar, spänst och fotarbete) under löpbanan som är en fotbollsplan. Man jobbar med aktiv rörlighet under vila tid som är lika länge som arbetet med övningar från Muscle Action Quality.

Fitness träning

Strength

Fotbollsfys - Tom Reidy 14

(För utespelare och målvakter)

Tid 20 min

Kommentar:

Lägg in denna övningar på slutet av träning: sista 30 minuterna!

Organisation - Anvisning:

Utveckla Styrka, Snabbhet och Skottträning på plan
 * kan göras från åldern 13 år och uppåt

Inlärningsmoment:

Tar steget till nästa nivå

Hur :

Styrka, snabbhet och teknik för fotboll som en del av träning

Variationer:

Varje station varar 7 minuter med 2-3 minuters vila. Grupp 1 går till Station 2, Grupp 3 till station 3 och Grupp 3 till station 1

Grupp 1 jobbar en teknik bana + skott

A= snabba fötter + passning till Tränaren
 B= Löpning förbi konen och tar emot passning
 C= dribblingsbana + passning till T
 D= löpning + skott

Grupp 2 jobbar med ben styrka

A=Enbens knäböj med hjälp av band eller pinnen 6 x 2
 B= Utfallssteg med motstånd 6x2
 C= Står på ett ben med motstånd 30 sekunder x 2

Grupp 3 Bålstabilitet/styrka och nick teknik

A= Touch fötterna (5) + rulla på magen
 B= Ryggövning (4)
 C= situps med nick + passning till T
 D= 2 häckhopp + löpning runt konen
 E= nicka bollen från T kast

AVSLUTNING**Varaktighet: spelare - 15 min, goalkeepers - 15 min****Fitness träning****Andra****Fotbollsfys - Tom Reidy 12**

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min**Organisation - Anvisning:**

Återhämtning: nerjogging med boll + Aktiv rörlighetsträning + KAT stretch i par.

Inlärningsmoment:

Får bort slagprodukter, förebygga skador, lära in goda vanor och höjer prestationsförmåga inför nästa träning.

Hur :

Som den sista övning i varje träning

*Kan används i alla ålder från 12år och uppåt!

Variationer:

Två olika typer av återhämtningen som tar 7-10 minuter

#1: grupp 1 dribblar medan grupp 2 jogga runt. Alla möts i mitten och Grupp 1 lämnar över bollen till Grupp 2 så kör man vidare till man möts i mitten igen. Efter 2 varv så kör man en stretch i 60 sekunder och ut igen!

#2: Spelare 1 kör olika aktiv rörlighet som knäböj, utfallssteg fram, bak & sida och även stretch mellan de två konerna medan spelare 2 dribblar runt lugnt med bollen. När tränaren blåser så byter man av efter cirka 60 sekunder. Man kör detta ungefär i 5-7 minuter!

Fitness träning**Andra****Nedvarning och stretching**

(För utespelare och målvakter)

Tid 5 min**Organisation - Anvisning:**

Nedjogging följt av individuell stretching:

1. Vader inre
2. Vader yttre
3. Framsida lår
4. Baksida lår
5. Ljumskar
6. Höftböjare
7. Sättesmuskel
8. Ryggen

Genomföres utanför plan.

Prova gärna att fysisk och mental AVSLAPPNING genom att ligga utsträckt på gräset. Förstärk den muskulära avslappningen genom att först spänna muskeln i ca 10 sek för att sedan slappna av. När du är helt avslappning kan du jobba med FÖRESTÄLLNING genom att tänka på saker du lyckades med under träningen och låta dessa spelas upp på nästhinnan gång, på gång, på gång...

Inlärningsmoment:

Nedvarvning. Nedjogging, stretching, avslappning och föreställning.

Hur :

Stretching utföres efter träning i syfte att återställa muskelns längd genom att dra ut och göra musklerna långa och mjuka. Jobba i ytterläge min 20-30 sek/muskelgrupp.

Stretching är en Passiv Statiskt Rörelse där man har muskeln/leden i ytterläge hela tiden.

Variationer:

Stretching kan kombineras med belastning av muskeln med den s.k. KAT-metoden (Kontraktion, Avslappning, Töjning).

1. Spänn muskeln i 10 sek i ytterläge
2. Skaka loss
3. Stretcha i ca 20-30 sek i ytterläget.

Vid upprepning bör du komma längre ut.