

**Detta träningsprogram tillhör nivå 5 i utbildningsplan:  
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

<b>Rubrik på nivån</b>	Lära att träna, 7-manna 2-3-1, 18 Träningsprogram
<b>Åldersgrupp</b>	Nivå 2: 11 år
<b>Gjord av</b>	Spelarlyftet
<b>Träningsprogram nummer</b>	9 av 18
<b>Total tid</b>	Spelare: 20 min Målvakter: 20 min

**Titel på detta träningsprogram**

Fotbollsspecifik fys-träning 2a

**Öppna kommentarer**

Spelarlyftet  
Syfte: Fotbollsspecifik fys-träning 2a

Samlingsprogram för fotbollsfysövningar 9-11 år!

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

Riktlinjerna för fotbollsspecifik 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.

För 9-11 åringar bör man inrikta fys-träningen mot TEKNIK, KOORDINATION, BALANS, RÖRLIGHET och KNÄKONTROLL då man i denna ålder är extra mottaglig för dessa moment.

**HUVUDDDEL**

**Varaktighet: spelare - 20 min, goalkeepers - 20 min**



**Fitness träning**

**Speed**

**Fotbollsfys - Tom Reidy 5**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Organisation - Anvisning:**

Interval träning med boll + Snabbhet med boll  
Bålstabilitet & Styrka Överkropp

**Inlärningsmoment:**

Grundfysik för fotboll

Viktigt att vi får in olika fysmoment som en del i träning utan att vi tappar teknik träning med boll.

\* Viktigt att alla spelare jobbar med nåt moment och inte stå i kön!

**Hur :**

Tempo med boll Spelare A

Spelare B: 2-4 armhävningar beroende på Spelare B

Spelare C: plankan

**Variationer:**

Tränare sätter tiden: 2-4 minuters intervaller där Spelare 1, 2 & 3 jobbar med olika moment: Kan köras 2-4 minuter intervaller x 8

Moment 1 driva snabbt med bollen + bra passning till spelare 2

Moment 2 armhävningar + boll mottagning en touch och iväg med bollen

Moment 3 bålstabilitet (plankan)

**Fitness träning**

**Coordination**

**Fotbollsfys - Tom Reidy 6**

(För utespelare och målvakter)



**Tid** 10 min

**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 spelarnas 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.