

**Detta träningsprogram tillhör nivå 3 i utbildningsplan:
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

Rubrik på nivån	Lära att träna, 5-manna 2-2, 12 Träningsprogram
Åldersgrupp	Nivå 2: 9 år
Gjord av	Spelarlyftet
Träningsprogram nummer	9 av 12
Total tid	Spelare: 40 min Målvakter: 40 min

Titel på detta träningsprogram

Löpskolning

Öppna kommentarer

Syfte: Löpskolning

Löpskolning är några grundläggande övningar ger ökad kropps kontroll och koordination och som på sikt ger en god löpteknik.

Löpskolning kan med fördel köras som uppvärmning, avslutning eller del av förstärkt ADR.

Ett utmärkt hjälpmedel för löpskolning är HÄCKAR. Där tvingas du att lyfta fötter och knän och kan även tränas i löpstegets längd. Även KOORDINATIONSSTEGEN kan användas för att öka intresse och svårighetsgrad. Här finns T1 (enkelrad), T2 (dubbelrad) eller T3 (trippelrad) att välja mellan.

Tänk på att börja långsamt och gör rätt koordinativt innan man ökar farten. Ett vanligt problem är att man fokuserar för mycket på att göra det snabbt att utförandet istället blir fel.

Se även FIFA11+ (<http://f-marc.com/11plus/exercises/>) för fler tips!

UPPVÄRMNING**Varaktighet: spelare - 15 min, goalkeepers - 15 min**

**Fitness träning****Speed****Löpskolning - Golden 8**

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min**Organisation - Anvisning:**

Golden 8 är 8 st koordinativa övningar som med fördel kan användas under uppvärmning för att träna sin löpskolning. Genomförs gärna barfota!

Yta: 30*5m. Övning en väg, jogga tillbaka.

Tid: ca. 10 min

Spelare: Valfritt

1. Fotrullning - Fussrollen - Running on the balls
2. Växelvisa knälyft - Wechselskipping - Alternating knee lifts
3. Krysssteg - Kreuzschritt - Crossover step
4. Skipping - Hopser - Speed skipping
5. Översteg - Torsion seitlich - Sideways twist
6. Flamingo - Flamingo - Flamingo hop
7. Fladdermusen - Fledermaus - Flying bat
8. Storken - Storch - Stork walk

Inlärningsmoment:

Löpskolning: Koordination, kroppskontroll och löpteknik

Hur :

Genom att göra övningarna barfota aktiverar du fler muskler och får högre effektivitet.

Instruktioner:

1. Fotrullning - Fussrollen - Running on the balls
 - Spring på fotbladet (främre delen av foten) och sätt aldrig hälen i marken
 - Upprätt kroppshållning
 - Aktiv armpendling rakt fram (armbågen bakåt)
2. Växelvisa knälyft - Wechselskipping - Alternating knee lifts
 - Knälyft var 3:e steg (rytm: 2 vanliga - 1 lyft)
 - Upprätt överkropp, höften framåt (svagt framåtlutad)
 - Styvt fotblad
3. Krysssteg - Kreuzschritt - Crossover step
 - Korta snabba steg på en rak linje
 - Fixerad överkropp, rotera inte midjan
 - Spring på fotbladet, sätt inte i hälen
4. Skipping - Hopser - Speed skipping
 - Tänk att du har en fjäder under fotblad som studsar upp benet (styvt fotblad)
 - Minimera markkontakt
 - Anspänning i hela kroppen
 - Kraftig armpendel
5. Översteg - Torsion seitlich - Sideways twist
 - Löpning i sidled med turvis ena foten framför och bakom den andra
 - Fixerad överkropp och roterande höfter
 - Små snabba steg med blicken rakt fram (och inte i löpriktningen)
6. Flamingo - Flamingo - Flamingo hop
 - Hoppa på ena benet och vrid det andra så att foten når motsatt höft, berör foten med handen
 - Upprätt överkropp
 - Komplet rotation inom ett hopp
7. Fladdermusen - Fledermaus - Flying bat
 - Motstående hand vidrör foten vid aktiv bakåtkick
 - Försök ha sträckt överkropp genom hela rörelsen (även andra armen)
8. Storken - Storch - Stork walk
 - Kicka foten framåt avslappnat framåt
 - Upprätt överkropp
 - Landa alltid på fotbladet

Variationer:Se även FIFA11+ (<http://f-marc.com/11plus/home/>).

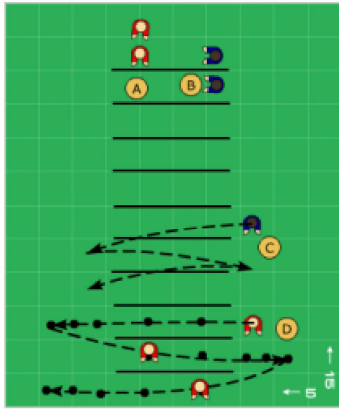
Kan med fördel används som in del i förstärkt ADR.

Som progression kan med fördel häckar användas.

En mer fullständig beskrivning av Golden 8 finns på TANNER SPEED:

- Hemsida: www.tannerspeed-lauftraining.de
- DVD: Schneller am Ball durch LAUFTRAINING 2

AVSLUTNING**Varaktighet: spelare - 25 min, goalkeepers - 25 min**



Fitness träning

Andra

Häckar

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

10 st 30 cm häckar. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen. Träna löpskolning, snabbhet, spänst och snabba fötter.

Inlärningsmoment:

Häckar.

Kan med fördel användas i alla åldrar.

Hur :

Löpskolning:

1. Hjulet. Cyklisk rörelse fötter
2. Jobba uppe på fotbladet
3. Pendla med armarna
4. Benföring, benen flyttas rakt fram
5. Blick rakt fram
6. Avslappnad i rätt muskler
7. Någon framåtlutad överkropp

Skridskohopp:

8. Frånskjut med 2 armar och det lediga benet.
9. Inga mellanhopp - håll balansen
10. Bromsa i nedsättningen - Djup i knäna och rakt över foten
11. Arbete med armarna (balans) eller utan armar som ger ökad styrka.

Koordinerande isättningar(snabbhet):

10. Snabba lätta fötter
11. Rytmska rörelser
12. Slappna av i rätt muskler

Jämfota hopp:

13. Axelbred mellan knä och fötter (ger bra balans)
14. Ta med armarna i upphoppet

Variationer:

Moment 1(A): Löpskolning. Hjulet. Höga knälyft rakt fram som låter fötter gå som ett hjul.

Moment 2: Samma som moment 1, fast avståndet mellan häckar ökas mot slutet. Ger succesiv ökad steglängd och fart. Avslutas med fri löpning till kona.

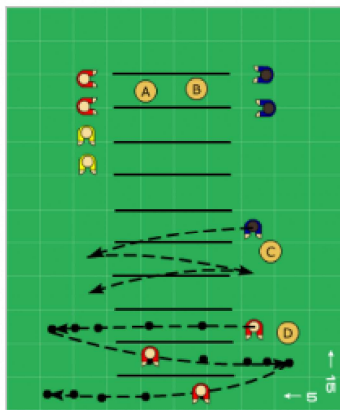
Moment 3(B): Löpning i sidled med höga knän och med olika stegisättningar.

Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (runt häckarna).

Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vä-hö, 2 i mitten vä-hö, 3 på vänster sida vä-hö-vä osv. (runt häckarna).

Moment 5: Jämfota hopp rakt fram och i sidled med höga eller låga knän.

För löpskolning - se även Golden 8.



Fitness träning

Andra

Koordinationsstege

(För utespelare och målvakter)

Tid 10 min

Organisation - Anvisning:

Koordinationsstege. Om gräsplan använd gärna en yta utanför planen.

Inlärningsmoment:

Balans och koordination, snabba fötter och snabbhet, löptekning och spänst.

Hur :

Låga och höga snabba knälyft:

1. Hög frekvens
2. Pendla med armarna

Skridskohopp:

3. Inga mellan hopp
4. Djup i knäna
5. Arbete med armarna (balans)

Koordinerande isättningar:

6. Snabba lätta fötter
7. Rytmska rörelser
8. Slappna av i rätt muskler
9. Jobba uppe på fotbladet (inte hälarna)

Variationer:

Moment 1(A+B): Höga snabba knälyft (en isättning/ruta) i sidled hö+vå+rakt fram (vi sidan av stegen)

Moment 2(A+B): Låga snabba knälyft (2 isättningar) i sidled hö+vå+rakt fram (på eller vid sidan av stegen). Kan göras framåt och bakåt från stegens sida.

Moment 3(C): Skridskohopp med djupa knän (diagonalt över stegen)

Moment 4(D): Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: 3 på höger sida hö-vå-hö, 2 i mitten vå-hö, 3 på vänster sida vå-hö-vå osv.

Moment 5: Joxa steg. Koordinerande isättningar från sida till sida snett framåt: Vå föser/sparkar hö framåt. Isättning vå i rutan framför och hö föser vå snett framåt osv.