

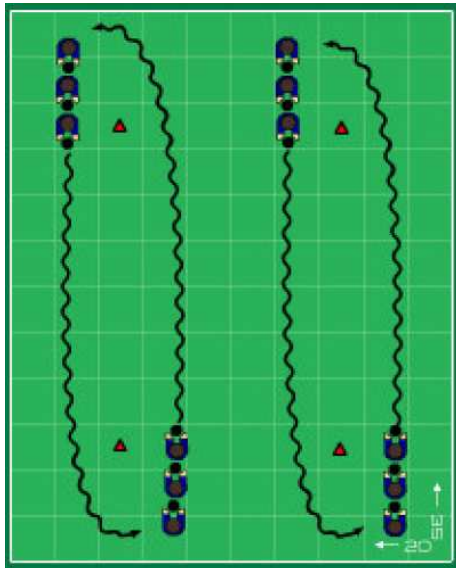
Bra träning

Vad: Uppvärmning. Tid 15 min

Varför: Höja kropps- och muskeltemperaturen för att optimera prestationen och förebygga skador.

Hur:

1. Använd stora muskelgrupper i början i början av uppvärmningen
2. Starta uppvärmningen i lugnt tempo
3. Höj gradvis tempot - undvik snabba tempoväxlingar och snabba rörelser



Praktisera:

Organisation:

En boll/spelare. Yta: ca 3*20m/spelare.

Anvisningar:

Individuella övningar under framåtrörelse

Driv bollen 20 m. ställ dig i nästa kö. Nästa startar när första kommit halvägs.

Moment 1: Fri bolldrivning med hö, vä, insida och utsida

Moment 2: "V:et in": Suldrag och insidor i v-mönster

Moment 3: "Diagonalen": Tillslag med insidan (diagonalt framåt o bakåt)

Moment 4: "Zorro ut": Bollen sulas diagonalt framåt och utåt

Kommentar:

En bra uppvärmning ökar din prestationsförmåga. En uppvärmd muskel reagerar snabbare och är mer elastisk. Koordinationen ökar och risken för skador minskar. För att få en maximal prestationshöjande effekt måste man värma upp i minst 10 min.

Med uppvärmning menas att kroppen fysiskt och psykiskt anpassas till efterföljande fysisk aktivitet.

Det tar 10 min innan muskeltemperaturen har nått en stabil nivå ca 38.5°. Med ökad temperatur stiger hastigheten hos de energigivande kemiska processerna i kroppen. Detta är den primära orsaken till att man kan prestera mer efter uppvärmningen.

Muskeltemperaturen sjunker snabbt om musklerna inte aktiveras. Vilonivån kan nås redan 15 minuter efter det att arbetet upphört. Därför ska uppvärmningen helst inte avslutas förrän strax före matchstart. En kort paus på ca 5 minuter, efter en bra uppvärmning, påverkar inte uppvärmningseffekten mer än att musklerna snabbt kan återfå temperaturen om man efter pausen på nytt aktiverar dom stora muskelgrupperna.
Källa: Fotbollens träningslära av Paul Balsom

Sammanfatta:

Varför ska man värma upp?

Vad: Dynamisk Rörelse träning Tid 5 min

Varför: För att förbereda kroppen för det fotbollsspecifika arbetet.

Hur: Det är viktigt att bibehålla en god och stark hållning i alla rörelser. För att uppnå önskad effekt, öka stegvis räckvidden på rörelserna. Var avslappnad och rytmiskt.

Praktisera:

Organisation: 1 boll/spelare (gäller endast övning 1, övriga utan boll)

Anvisningar:

1. Baksida lår/Sättesmusklerna. (Bollen under benet.)
2. Höftböjarmusklerna/ljumskar. (Benet fram och ut.)
3. Lårens baksida. (Höga sparkar)
4. Vader. (Tryck hämlarna växelvis i marken)
5. Cross-Kicks. (Bresidesparkar)
6. Utfallsteg
7. Lårens framsida. (Hälsparar i baken)

Kommentar:

Dynamisk rörlighet bör bedrivas före träning och match för att förbereda kroppen för det fotbollsspecifika arbetet.

Statisk rörlighetsträning bör dock ej genomföras före träning och match

Fotbollens träningslära av Paul Balsom

Sammanfatta:

Vad: Spelets ide och taktik

Varför: Enkelt uttryckt kan man säga att när ni har bollen ska ni göra mål, när motståndarna har bollen ska ni ta den. Men den stora frågan är hur ni ska göra det. Hur anfaller ni? Hur försvarar ni er?

Hur: I anfallsspelet är det viktigt att skapa fria ytor och utnyttja fria ytor. Skapa numerära överlägen. Bra passningsspel, att utnyttja varandra och våga utmana och göra det oväntade är också viktigt för ett bra anfallsspel. I försvarsspelet gäller det att krympa ytorna för motståndarna och skapa lägen där ni är fler än dom.

Praktisera:

Organisation: Lagvis, 5-7 i varje gupp

Anvisningar: Diskutera igenom vad eran spelide är och hur ni vill spela i framtiden.

Kommentar:

Spelövningar är en viktig del av träningen. Målet med spelövningarna är att träna på er spelide.

Sammanfatta:

Vad: Styrketräning

Varför: Starka och avspända muskler ger dig bra förutsättningar att prestera bättre. Du blir snabbare, hoppar högre och klarar av närkamper bättre. Rätt utförd styrketräning minskar risken för skador.

Hur: Rätt teknik i övningarna.

Praktisera:

Organisation: Cirkelträning. 6 grupper

Anvisningar:

1. Utfallsteg (Knät rakt över foten)
2. Armhävningar
3. Sittupps
4. Rygglyft
5. Pinkande hunden
6. Tåhävningar

Kommentar:

Fotbollsspelare ska träna funktionell styrka i första hand, dvs övningar som utvecklar inte bara muskler utan även koordinativa egenskaper/rörelser för spelaren.

Fotbollens träningslära av Paul Balsom

Sammanfatta:

Varför är det bra att träna styrketräning?

Varför är det viktigt med rätt teknik/utförande i övningarna?

Vad: Konditionsträning

Varför: För att kunna arbeta med högt tempo med bibehållen taktisk/teknisk kvalitet under hela matchen. Många matcher avgörs i slutminuterna.

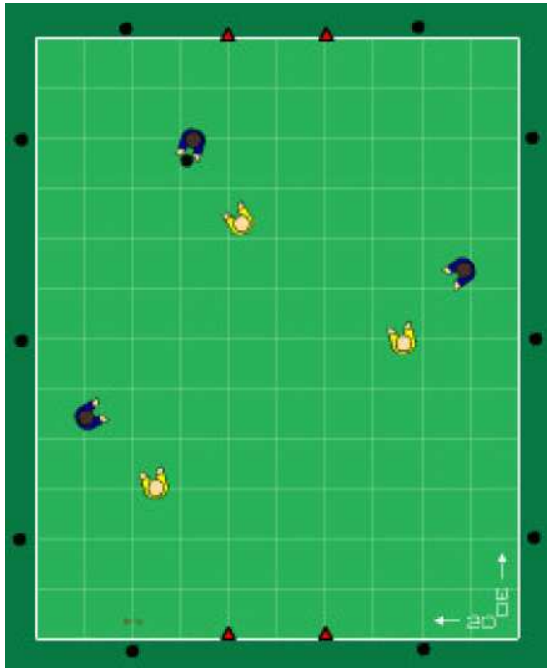
Hur:

Arbetstid: 2 minuter

Vila: 2 minuter

Antal: 4-10 matcher

Belastning: 85-90% av max hjärtfrekvens (puls 150-170)



Praktisera:

Organisation: Yta 30x20m. Mål 3m. 3 mot 3. Bollar vid sidan om planen.

Anvisningar: Smålagsspel. Vid död boll startas spelet med en ny boll från sidan av planen för att hålla tempot.

Kommentar:

Testa din puls. Räkna antal slag under 15 sek och multiplicera med 4

Det finns många fördelar för en fotbollsspelare att träna uthållighet i form av intermitterande arbete då speciellt genom smålagsspel i olika former. Smålagsspel förbättrar även fotbollens övriga delar som teknik, speluppfattning och snabbhet.

Fotbollens träningslära av Paul Balsom

Sammanfatta:

Vad finns det för fördelar att träna fotbollskondition med boll?

Vad: Nedjogging, Nedvarvning

Varför: Under träning och match arbetar dina muskler intensivt och drar på sig mjölksyra och andra slaggprodukter, de förhindrar och förlänger din återhämtning. Återhämtningen efter träning och match kan du snabba på genom att avsluta med nedjogging/nedvarvning.

Hur: Jogga sakta 3-5 minuter.

Praktisera:

Organisation:

Anvisningar: Hämta in bollar och konor med olika rörelser.

1. Jogga framlänges
2. Jogga baklänges
3. Sidledslöpning

Sammanfatta:

Vad: Rörlighet

Varför: Under träning och match arbetar dina muskler intensivt de drar ihop sig och blir kortare. Med för korta muskler ökat risken för skador, det kan även påverka snabbheten och styrkan.

Hur: Rätt teknik i utförandet

Praktisera:

Organisation:

Anvisningar:

1. Framsida lår
2. Baksida lår
3. Ljumskar
4. Sättesmuskeln
5. Vad inre, yttre

Kommentar:

Fotbollsspelare behöver inte vara lika rörlig som gymnaster. De finns ett samband mellan rörlighet och stabilitet, är man för rörlig kan risken för skador i fotboll öka.
Fotbollens träningslära av Paul Balsom

Sammanfatta: