

Föreningens sida	Min sida	Bibliotek	Lägg till innehåll	Rapporter/statistik	Hjälp
----------------------------------	--------------------------	---------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------

[Snabbmeny](#)[Lagadministration](#)[Träningsprogram](#)[Matcher](#)[Notiser](#)[Utbildningsplaner](#)[Se planeringar](#)[Redigera/skapa utbildningsplan](#)[Överför plan](#)[Lägg in utbildningsplan](#)[Kurser](#)[Spelarutveckling](#)[Medlemssaker](#)[Utrustning](#)[Bilder](#)[Skicka meddelande](#)[S2S abonnemang](#)**INFORMATION****Göteborgs FF**

» Spelarutbildningsmatrisen uppdaterad - 140701!

[Min sida](#) / [Utbildningsplaner](#) / [Se planeringar](#)[Skrivfel](#) | [Logga ut](#)**Se på träningsprogram****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	14 av 18
Total tid	Spelare: 15 min Målvakter: 15 min

Titel på detta träningsprogram

Förstärkt ADR

Öppna kommentarer

Syfte: Förstärkt ADR

UPPVÄRMNING**Varaktighet: spelare - 15 min, goalkeepers - 15 min****Fitness träning****Andra****ADR med knäkontroll och snabbhet**

(För utspelare och målvakter)

Tid 15 min**Organisation - Anvisning:**

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR) förstärkt med knäkontroll och snabbhet.

Inlärningsmoment:

För ökad rörlighet, styrka, kropps kontroll och snabbhet.

Hur :

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR) används som en del i uppvärmning.

Aktiv Dynamisk Rörelse innebär:

AKTIV innebär att du själv med egen muskelkraft förflyttar eller rör en kroppsdel.

DYNAMISK innebär att du endast momentant befinner dig i ytterläget i motsats till statisk där du konstant kan befinna dig i ytterläget.

RÖRELSE är helt enkelt att du rör en kroppsdel och därmed ökar rörelseförmågan i muskel och led.

Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

Knäkontroll är en uppsättning av 6 st övningar för fot och knäled samt bål stabilitet.

Snabbhet genom start, stopp och rikttningsförändringar.

Genom att utföra Knäkontroll och snabbhet i samband med uppvärmning och ADR gör man det till en regelbunden och återkommande del av träningen.

Variationer:

Innan behöver musklerna vara grundvarma. Detta uppnås lämpligen med jogging, hopprep eller enklare bollövningar. Utför gärna övningarna i en ring med rörelse in- och ut mot/från ringens mittpunkt. Övningarna består av 3 delar (A-C):

A. Aktivt Dynamiska Rörelser för:

1. Fotled
2. Vad
3. Baksida lår
4. Framsida lår
5. Ljumske
6. Höftböjare
7. Sätesmuskel
8. Mage
9. rygg

För övningarnas utförande etc. se Fotbollens Träningslära av Paul Balsom sid 102 (Upplaga 1:2).

B. Förstärkt med Knäkontroll!

6 st övningar i 5 st olika varianter och svårhetsgrad:

1. Enbensknäböj
2. Bäckenslyft
3. Knäböj på två ben
4. Plankan
5. Utfallssteg
6. Hopp/landning

Se vidare Övning "Knäkontroll - Fotboll".

C: Snabbhet. Ledaren leder och spelarna följer:

1. Löpning med näsan inåt - framåt och bakåt.
2. Hoppa i sidled - Start och stopp åt båda hållen
3. Löpning i sidled - Start och stopp åt båda hållen
4. Löpning med näsan inåt - med rikttningsförändring hö alt vä.

5. Börja innefrån - Maxlöpning ut

[ÖPPNA DOKUMENT](#)

[VISA VIDEO](#)

[FÖREGÅENDE](#)

[NÄSTA](#)

[TILLBAKA](#)

[SKRIV UT](#)

[Toppen av sidan](#)



Online football
coaching tool

[Copyright](#)

[Villkor för användande](#)

[Personskydd](#)

[Site map](#)

[Välj ett annat språk / Choose another language](#)

[FAQ](#)

[Snabbmeny](#)

[Kontakta S2S](#)

Copyright © 2003-2014 Secrets to Sports AS. All rights reserved.