

Snabbare fram till bollen genom bättre löpteknik

Träningsprogram inom löpteknik och
koordination för ungdom och amatör



Intro:

[Way to Brazil](#)

[World Cup Brazil](#)

[How to begin](#)

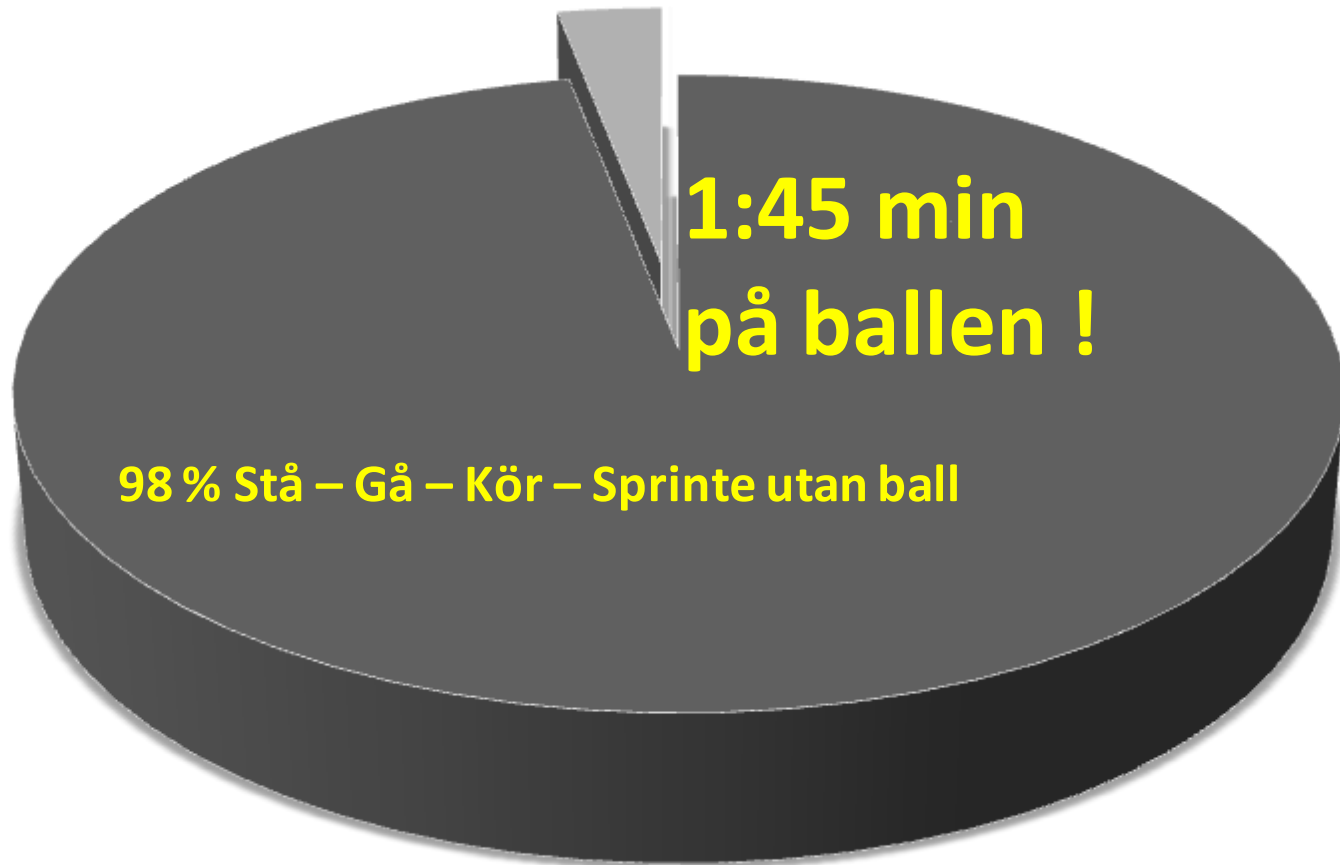


„ Som i dag är inte minst en tredjedel av det investerade i fältet atletisk träning inte tog på allvar sitt jobb !!!“ (Jürgen Klopp)



Ball possession?



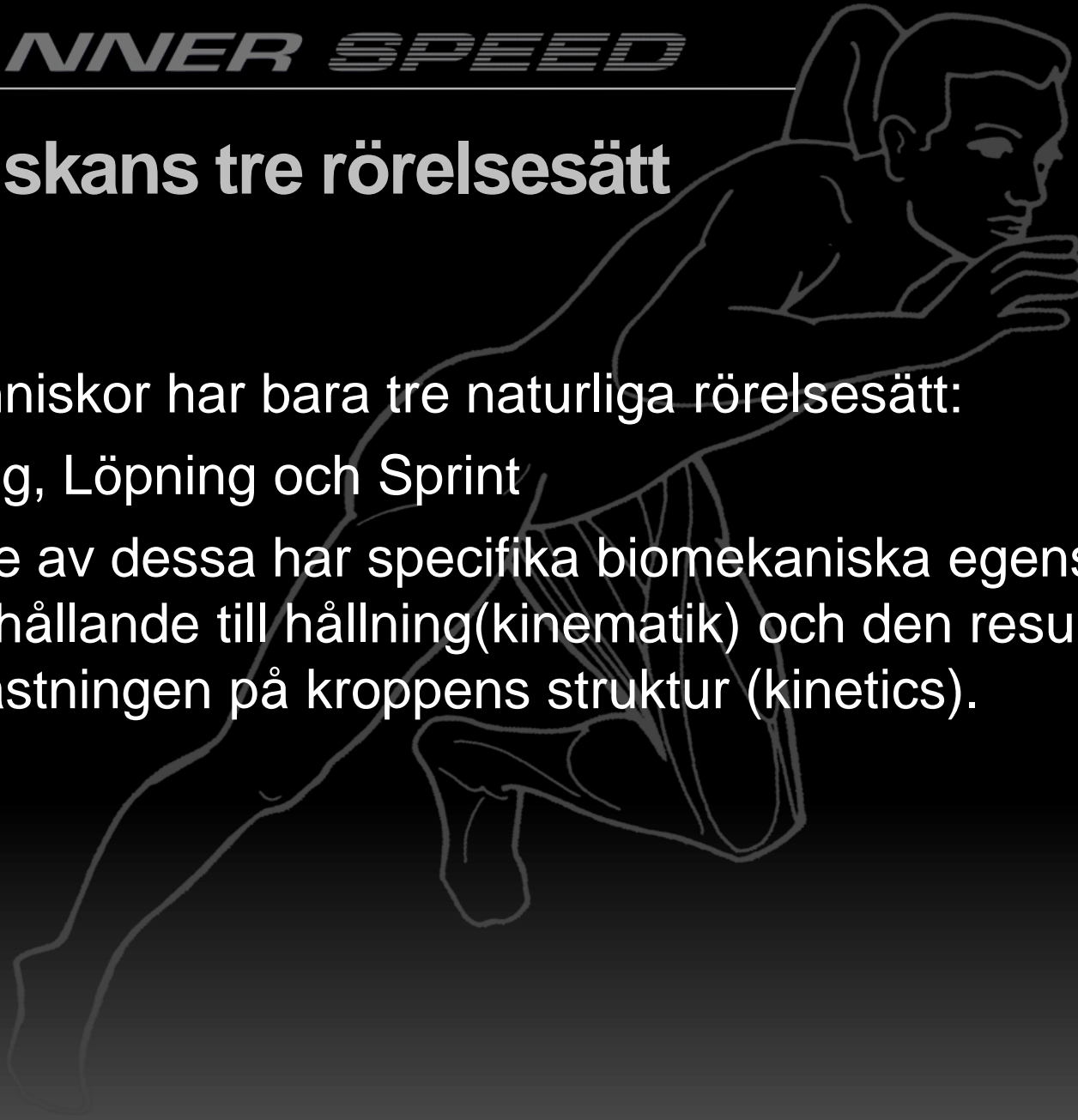


Människans tre rörelsesätt

Människor har bara tre naturliga rörelsesätt:

Gång, Löpning och Sprint

Varje av dessa har specifika biomekaniska egenskaper i förhållande till hållning(kinematik) och den resulterande belastningen på kroppens struktur (kinetics).



Människans rörelsesätt



Gång

Löpning

Sprint

Problem: Vi glömmer att löpa på rätt sätt

- Foten är en av de viktigaste sinnesorganen och är utrustad med ett komplext nervsystem. Med andra ord: När vi går från gång till löpning, är det våra fötter som indikerar när det är tid att löpa på förfoten, istället för att landa på hälen som vi hade gjort...om vi hade gått..
- MEN:
Moderna skor förhindrar denna sensoriska uppfattning/perception även om de förhindrar smärta

RESULTAT: Vi löper inte effektivt

Martin Angha (SUI) 20 – 1. FC Nürnberg.



Verdens beste spillere bruker ikke hælen!!



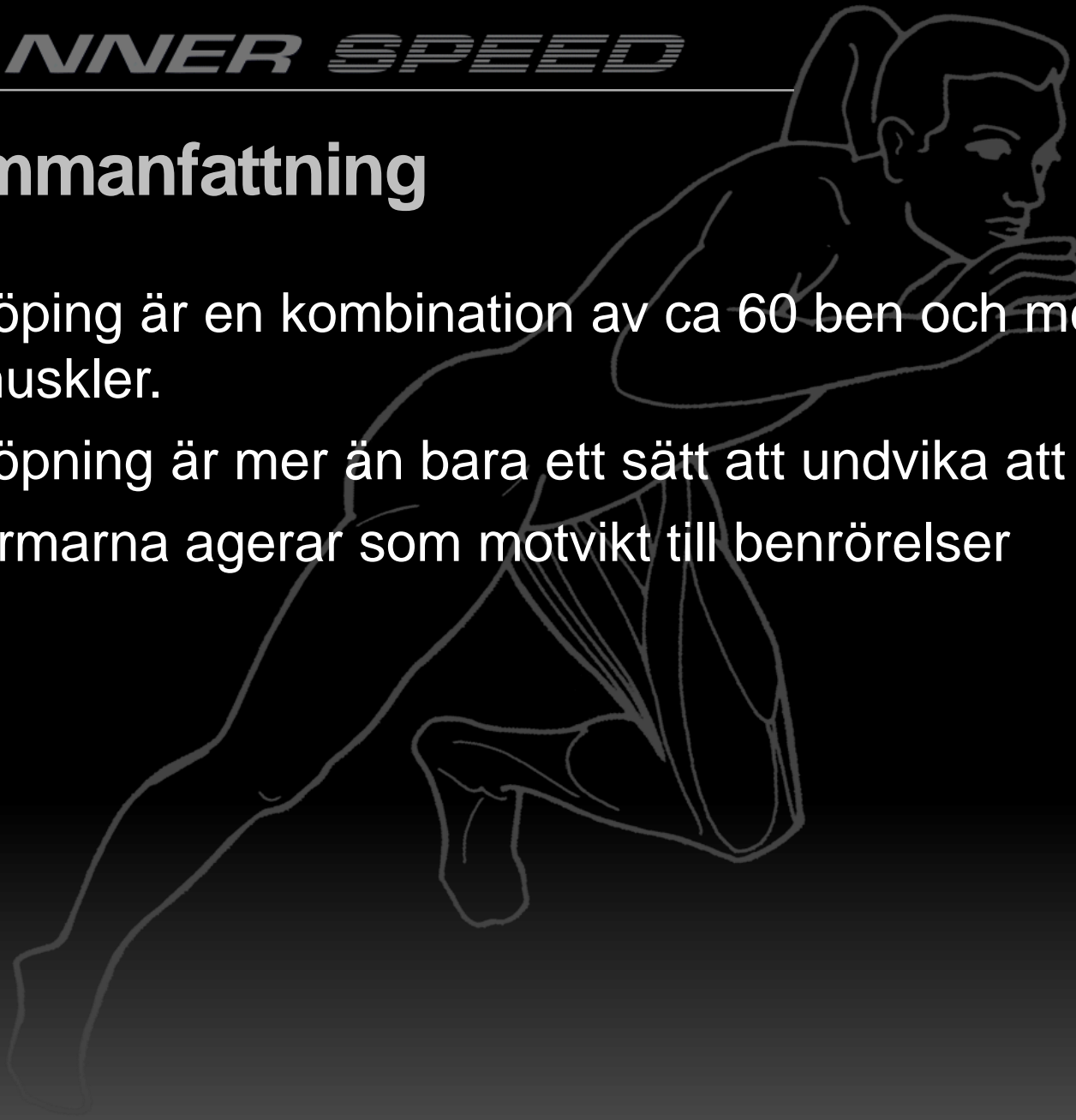
Best practise:

Ronaldo



Sammanfattning

- Löping är en kombination av ca 60 ben och mer än 60 muskler.
- Löpning är mer än bara ett sätt att undvika att ramla
- Armarna agerar som motvikt till benrörelser



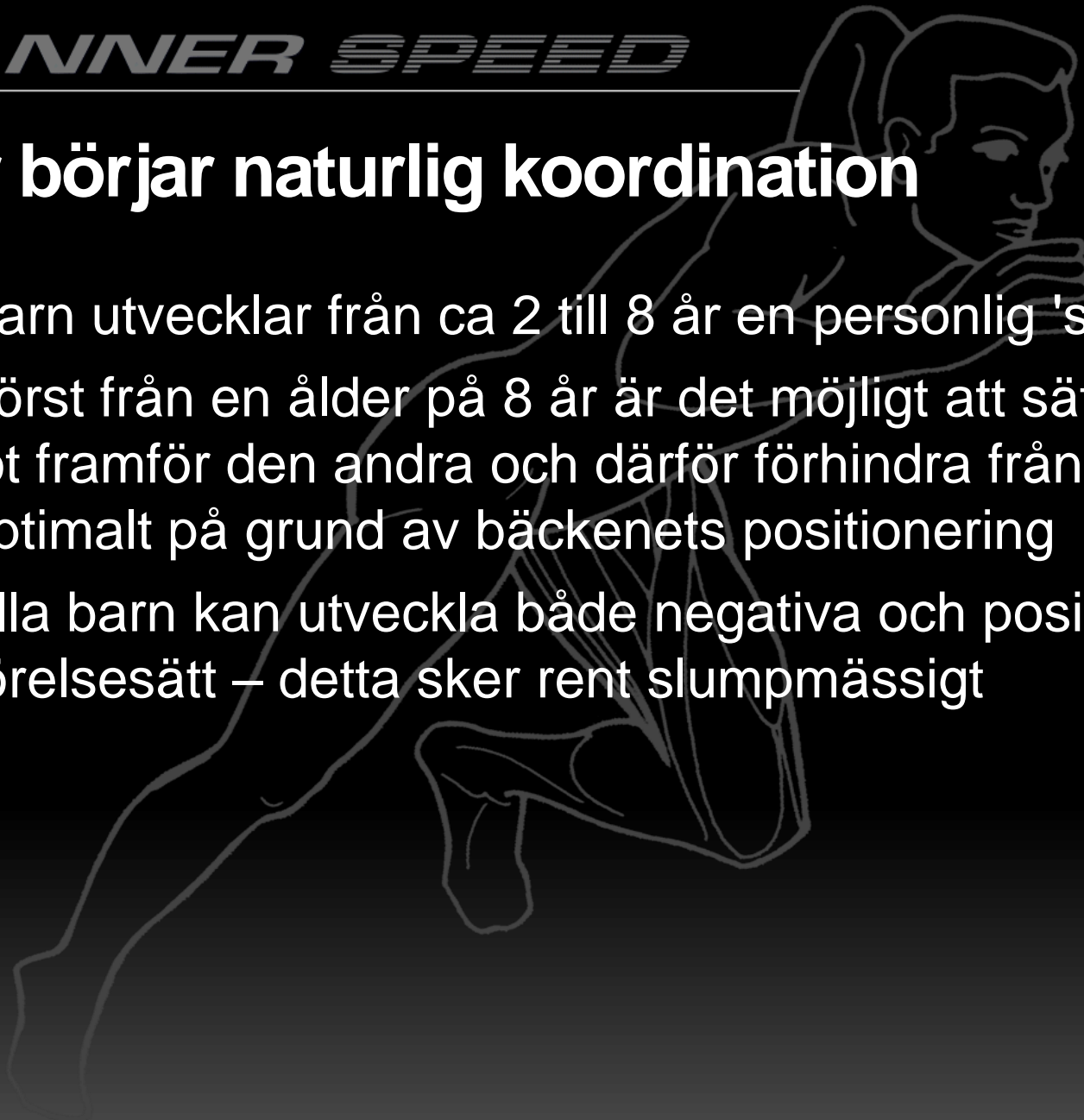
Att förflytta sig

Ett barns första rörelse är ingenting mer än att försöka förhindra sig själv från att ramla igen. Det tar lite tid för barnet att lära sig balansera på varje fot



Här börjar naturlig koordination

- Barn utvecklar från ca 2 till 8 år en personlig 'stil'
- Först från en ålder på 8 år är det möjligt att sätta en fot framför den andra och därför förhindra från att löpa optimalt på grund av bäckenets positionering
- Alla barn kan utveckla både negativa och positiva rörelsesätt – detta sker rent slumpmässigt



Vad är det vid ofta missar när vi löper?

- Obalans i bäckenet
- Inkorrekt fotarbete
- För låg stegfrekvens

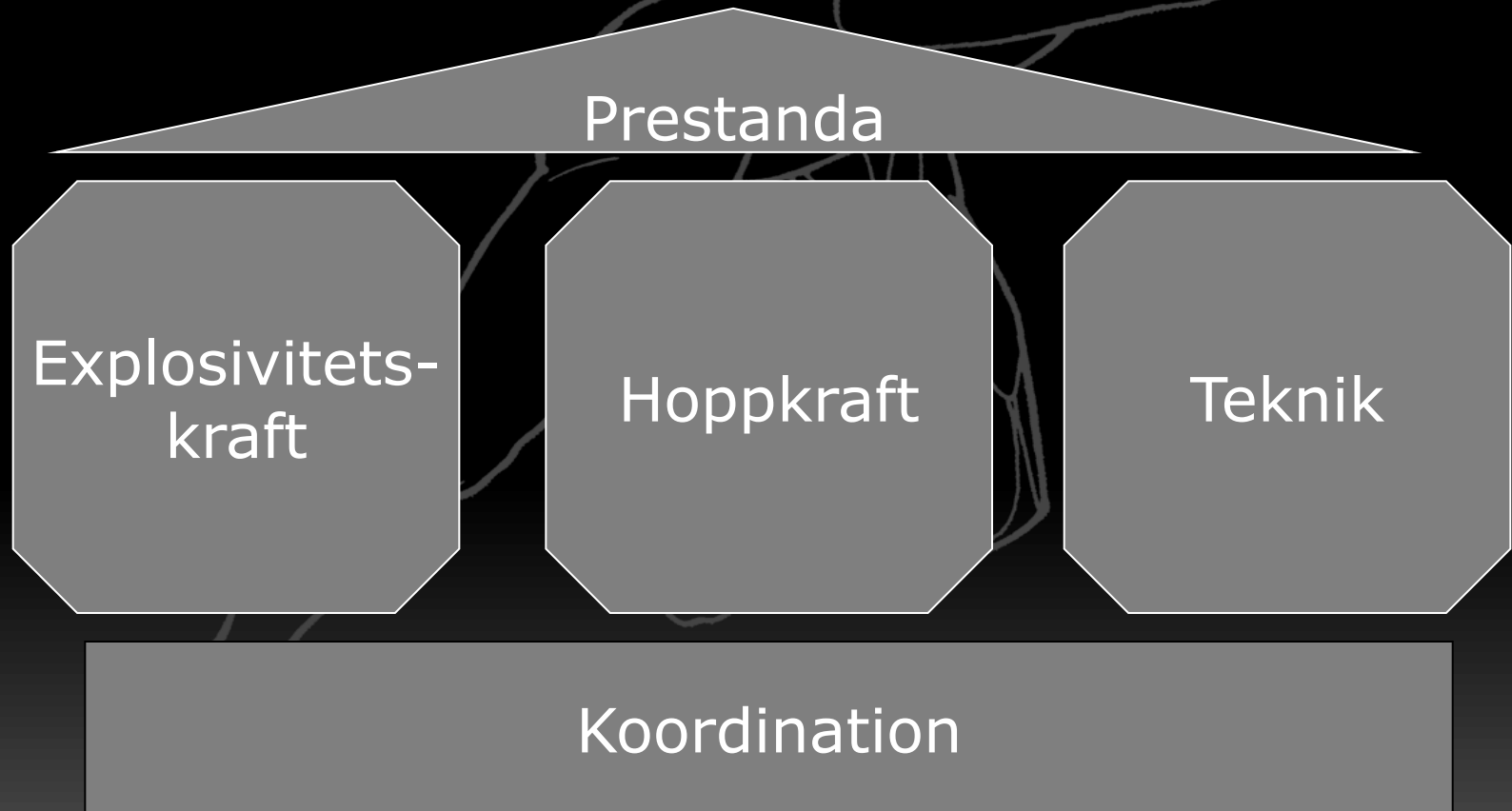


Sprintanalyse

FC Zürich

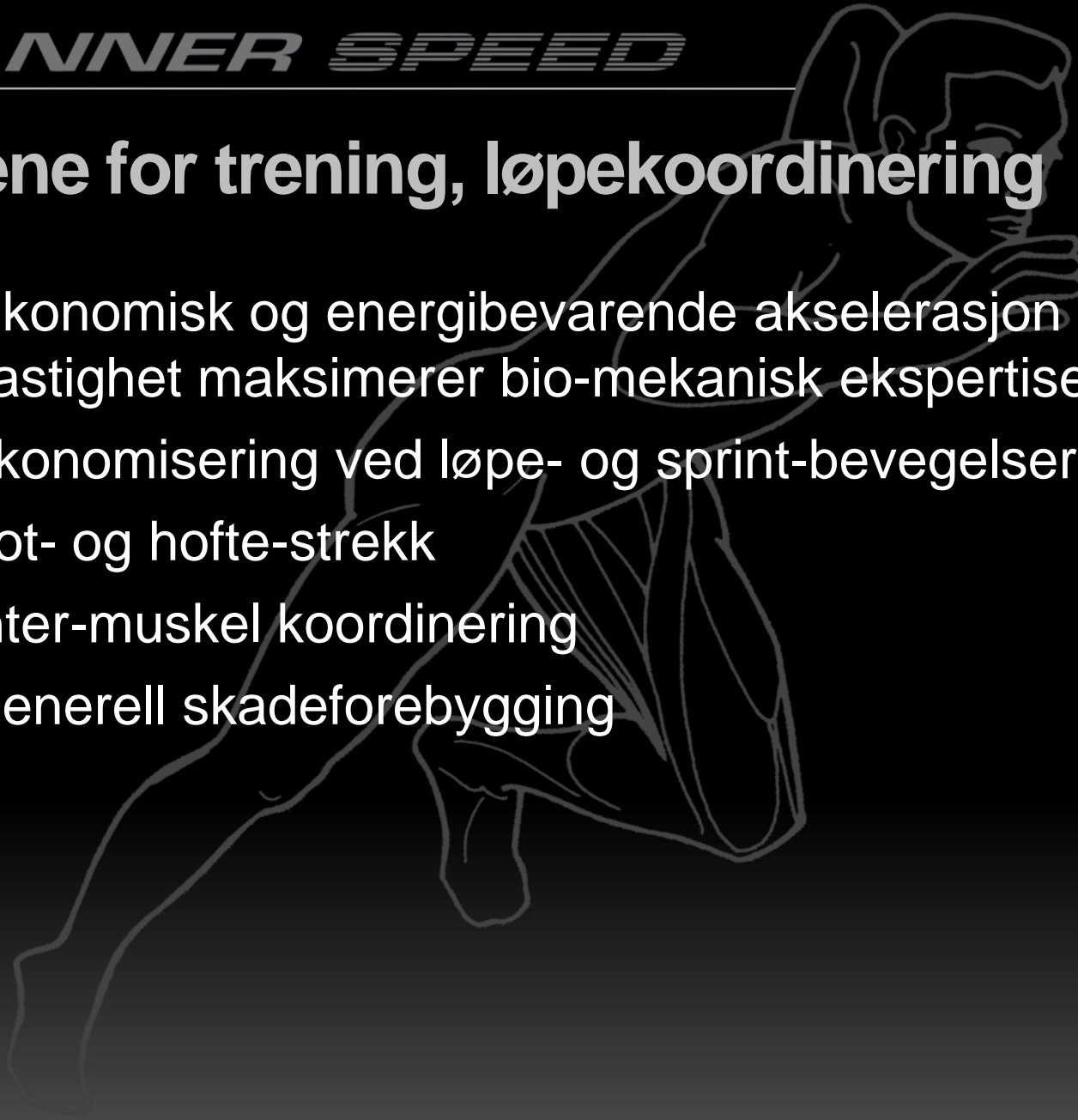


Samordning som bas för atletisk prestanda



Målene for trening, løpekoordinering

- Økonomisk og energibevarende akselerasjon og hastighet maksimerer bio-mekanisk ekspertise
- økonomisering ved løpe- og sprint-bevegelser
- Fot- og hofte-strekk
- Inter-muskel koordinering
- Generell skadeforebygging



Spørsmål:

Hur stora är försprång (i cm) av en förbättring av 0,1 sekunder över 10 meter (till exempel från 1,8 sek till 1,7 sek)?

ca. 58 cm !!

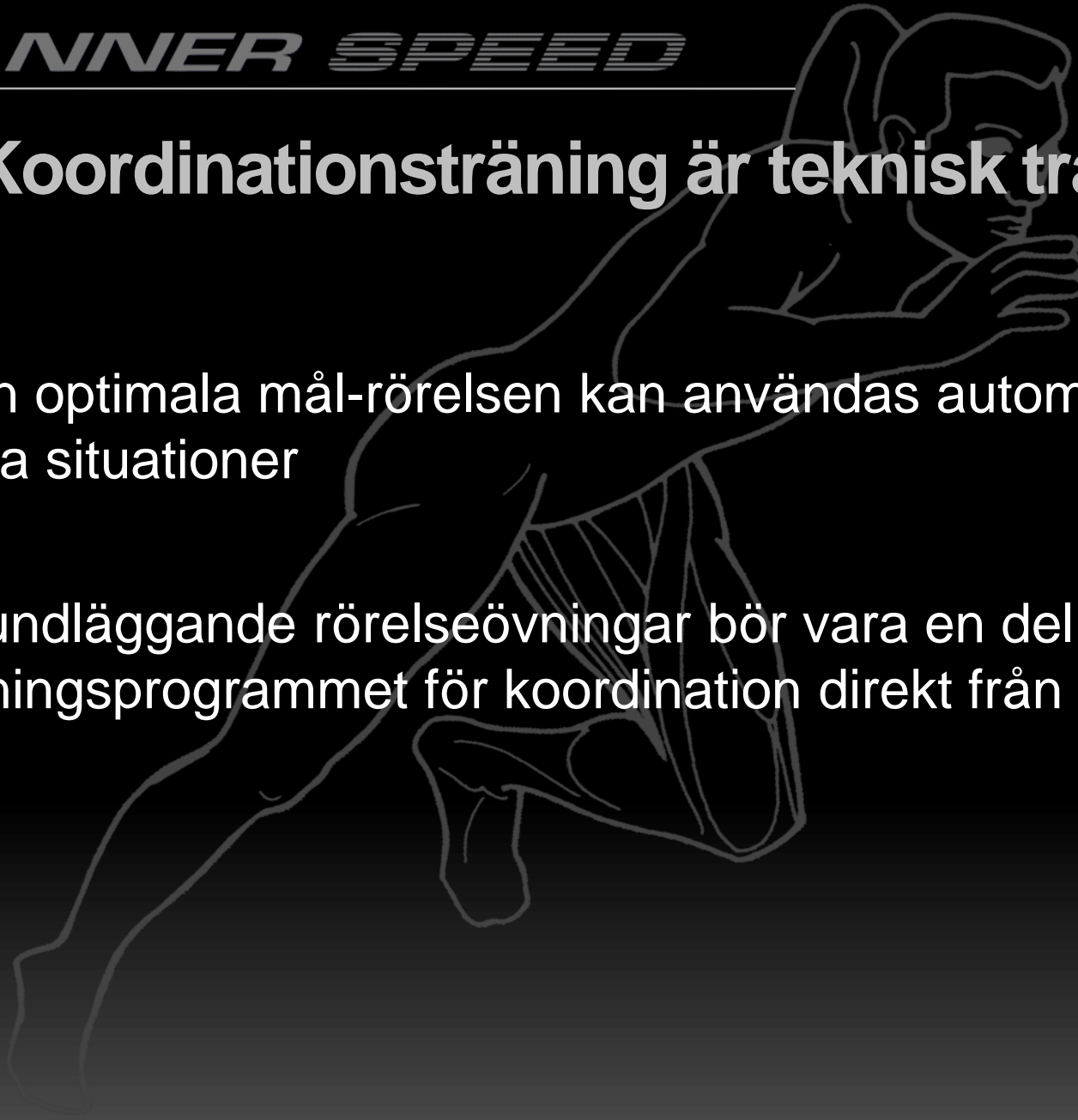
Koordinationsträning är teknisk träning

- 1 -

- Människans hjärna lär sig komplexa processer (som löpning) genom att kombinera enkla rörelser. Ett bevis på det är inlärningsmönstret för barn. Kvaliteten på komplexa rörelser blir därför bara så bra som kvaliteten på den individuella enkla rörelsen.
- Samla erfarenhet i rörelsemönster med syfte att optimera och ekonomisera den önskade rörelsen (hållning, känsla för rytm, avslappnade muskler)

Koordinationsträning är teknisk träning

- Den optimala mål-rörelsen kan användas automatiskt i olika situationer
- Grundläggande rörelseövningar bör vara en del av träningsprogrammet för koordination direkt från början



Golden 8 som Uppvärmning – Katalysator för bättre prestanda

Goldene 8



Resultatet av en oberoende studie från Ronald Stam (Salzburgs Universitet)

Metodologi

2 st U13 team deltog i studien

Team 1 (kontrollgrupp) hade regelbunden träning

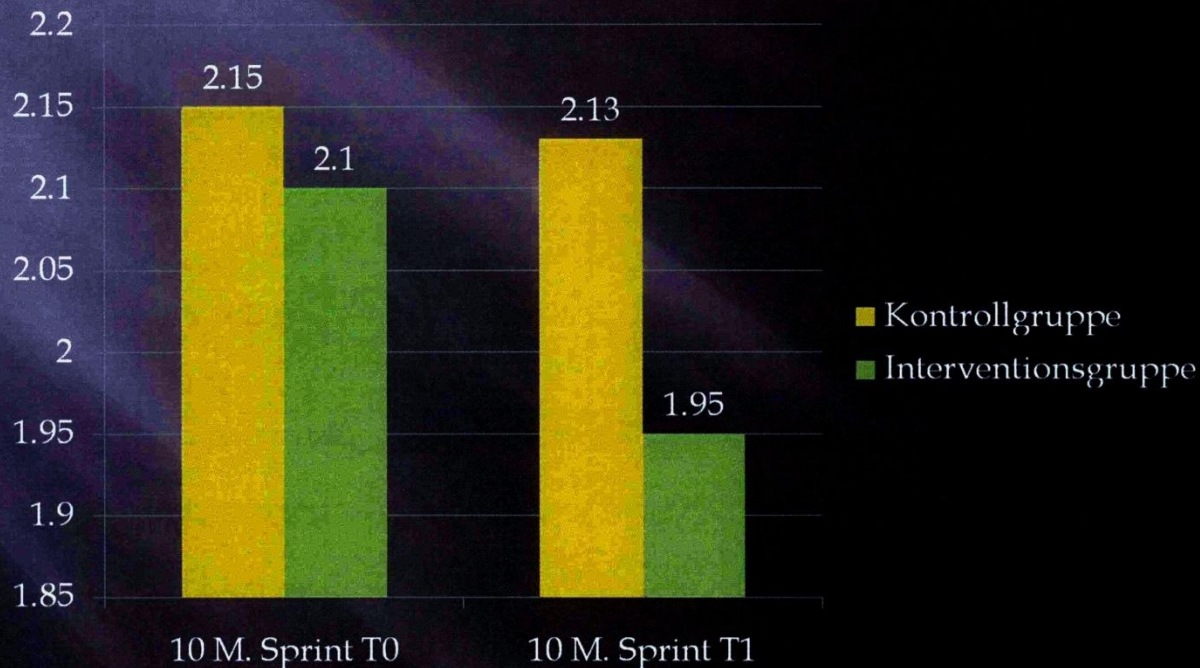
Team 2 (U13 FC Zurich) hade regelbunden träning plus Tanner Speed träning 1 gång i veckan

Studiens resultat visade att U13 FC Zurich förbättrade sin acceleration med 0.15 sek i genomsnitt (10 meters sträcka)



Resultatet av en oberoende studie från Ronald Stam (Salzburgs Universitet)

Ergebnisse 10 M. Sprint



T3-Övningar





ERFOLGREICH TRAINIEREN

Hans Tanner und Carsten Effertz

Hans Tanner hat über 15 Jahre beim FC Zürich als Koordinations- und Lauftrainer gearbeitet und dabei 5 Spieler des U 17 Weltmeister 2009 ausgebildet. Ihm zur Seite steht seit 2011 Carsten Effertz.

Mehr erfahren >



Aktuelle Neuigkeiten



[Alle Neuigkeiten ansehen](#)

Nächste Termine

29 BÖFL-FORTBILDUNGS-LEHRGANG
Jun Sportschule Schielleiten, Österreich