**Fysträning Öjersjö IF**

Följande upplägg och tankar kring fysträning kommer i första hand från friidrottsträning där jag har min bakgrund. Tanken med fysträningen är att förbättra:

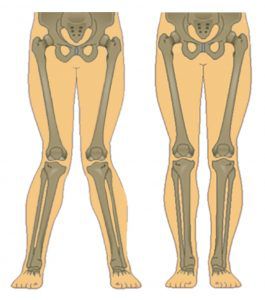
* Styrka
* Uthållighet
* Snabbhet
* Koordination
* Rörlighet

Förutom att det leder till en bättre fotbollsspelare är träningen skadeförebyggande. Extra viktigt för tjejer som i betydligt högre grad drabbas av knäproblem än vad killar gör. Det skapar även en allsidig rörelseförmåga som de aktiva har nytta av hela livet.

**Träningsmoment**

* Knäkontroll
* Plyometrisk träning (spänst – hoppövningar)
* Uthållighet
* Löpskolning/teknik
* Bål/överkroppsstyrka
* Rörlighet

Knäkontrollsövningarna ska till en början ske i ett lugnare tempo för att lära in rätt teknik och kroppshållning. Viktigt att knäna är stabila, inte viker inåt ”kissing knees” att blicken är framåt, rak rygg och stabil höft.



Kissing Knees

Vid utfallssteg bör främre knäet vara i linje med foten och ryggrad i linje med bakre benets knä i böjt läge.

När spelarna behärskar detta kan plyometrisk träning (plyometri = kortast möjliga tid utveckla kraft i muskeln från utsträckt, excentrisk muskel, till hopdragen koncentrisk muskel dvs spänst – hoppträning) läggas in för att förbättra styrka, spänst, balans, snabbhet explosivitet och klara av riktningsförändringar. Rätt utförd plyometrisk träning förbättrar musklernas förmåga att klara stötpåverkan, stabiliserar, rätar upp knäleden vilket minskar skaderisken.

Uthållighetsträningen för fotbollsspelare kan ske i form av löpning i kortare intervaller (allt från 10m – 200m, vila ca halva löptiden) likt hur medeldistanslöpare tränar (dvs de som springer 800 – 1500 m).

Det går även bra att köra uthållighetsträning i form av stationer/cirkelträning med kort vila ex Tabata 20 sek arbete 10 sek vila eller liknande. Där går det bra att lägga in hopp – spänstövningar och bål – överkroppsövningar som höjer pulsen ordentligt.

**Träningsupplägg turordning**

Först bör en ordentlig **uppvärmning** genomföras för att blodcirkulationen ska komma igång, musklerna blir mer elastiska, lederna smörjs upp, kroppen ställs om från vila till aktivitet och nervimpulserna når muskeln snabbare. Exempel på uppvärmning kan vara lätt jogg med olika rörelser för hela kroppen 5 - 10 min samt dynamisk rörlighet (dvs rörelse i ytterlägena utan att stanna och ev gungande rörelser). Bra att öka tempot i uppvärmningen progressivt efter att värmen stiger.

Det är fördelaktigt att börja med koordination och teknik då spelarna är utvilade, sedan snabbhet, explosiv styrka/styrka och sist uthållighet.

Förslag på upplägg:

1. **Koordination och teknik** ex. Knäkontroll, löpskolning, häckskolning.
2. **Snabbhet, sprint** ex. reaktionsövningar, kort sprint 10 - 50 m, snabba sidledesförflyttningar/riktningsförändringar, stafetter
3. **Explosiv styrka** ex. plyometrisk träning (spänst, hoppträning)
4. **Styrka** ex bålstyrka, överkroppsstyrka.
5. **Uthållighet** ex löpning korta intervaller, hopp - spänstövningar (Tabataintervall). Utförs uthålligheten som hopp – spänstövningar kan den explosiva styrkan ovan hoppas över.

Det är framförallt viktigt att spelarna är utvilade i övning 1 – 2 med gång eller ståvila mellan varje sprint.

Bättre att använda tid/sträcka istället för antal då spelarna ofta ligger på olika nivåer utvecklingsmässigt och fysiskt.

Nybörjare kan börja med ca 60 hopp/tillfälle och efterhand komma upp i totalt ca 140 hopp/tillfälle beroende på totala träningsbelastningen. Används tid så kommer antalet så klart skilja sig i gruppen.

För bra återhämtning rekommenderas att det är mellan 48 – 72 timmar mellan varje fysträningspass.

**Exempel på övningar:**

**Knäkontroll**

* **Benböj.** Stå axelbrett och gå ner i ca 90 graders vinkel i knäna med blicken framåt och relativt rak rygg och sträck upp med raka ben. Börja med långsamma rörelser. Kan utföras med armarna i olika lägen. **Enbensknäböj** kan utföras efter att spelarna har god kroppskontroll för vanliga knäböj, Går att variera mycket med ex ”klockan” dvs den fria foten förs fram med lätt touch i marken kl 12, 14, 16 och 18 samtidigt som knäböjen utförs. Diagonalrörelse med boll i händerna uppsträckta ovanför huvudet snett åt sidan och förs sakta ner diagonalt mot motsatt fot och tillbaka.
* **Utfallssteg.** Kliv framåt med ena foten, böj knäet tills bakre knäet nuddar marken. Viktigt att knäna är stabila och att främre knäet ligger i linje med foten när det böjs. Blicken framåt och ryggraden i rak linje ner mot bakre knäet. När vanliga utfall behärskas kan det göras bakåt och åt sidan och med armarna i olika riktningar.

Följande länk visar hur du utför knäkontrollövningar

[Knäkontroll (sisuidrottsbocker.se)](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/)

**Löpskolning**

* **Vristlöpning** (tripping). Löpning upp på tå ner på häl små korta steg med snabbfrekvens armar och fötter.
* **Höga knän** (skipping). Upp med knäna 90 grader/mer. Se till att sätta foten under kroppen, aktivt snabbt neddrag av foten.
* **Hälkick**. Kicka i rumpan med korta steg och snabb frekvens, snabba armrörelser.
* **Vertikal hälkick**. Löp med hjulliknande rörelse med fotisättning under kroppen, kicka i rumpan. Skillnad mot hälkick är att knäet är riktat framåt i kicken inte neråt.
* **”Ravellisteg”/”Minecraftgubben”**. Löp med raka ben landa på fotbladet och tryck/studsa framåt.

Löpskolningsövningar är delar av hela löprörelsen som överdrivs för att få in känslan hur löpningen bör utföras tekniskt. Tanken är att övningarna ovan tränas i detalj för att förbättra löptekniken. Fungerar bra att lägga in i uppvärmningen. Förutom löpteknik ger det ökad rörlighet och styrka/knäkontroll.

Viktigt med god kroppshållning. Stolt kroppshållning med rak höft, hela kroppens tyngdpunkt lätt fallande framåt mot framfoten med blicken riktad framåt. Koordinations- och teknikträning ger bäst effekt i 10 årsåldern men kan så klart utvecklas hela livet.

Se på följande länk för rätt löptekniskt utförande av några löpskolningsövningar.

[(78) Löpskolning - avsnitt 1 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=ruT5fzhyLl8)

**Häckskolning/häckhopp**

* **Häckgång.** Stolt kroppshållning med händerna bakom nacken, blicken framåt. Kliv över häckarna med förspänd fot, högt knälyft, höften i löpriktningen undvik för mycket vridning av höft. En fotisättning mellan häckarna.
* **Sidledeshopp** över låga häckar, båda sidor.
* **Sidledeslöpning** över häckar med höga knän, två isättningar, båda sidor.
* **Galoppsteg** Med fart över häckarna, hoppa med höga knälyft, hjälp till med armarna, häng kvar i luften, två steg mellan häckarna med avstånd ca 3 m mellan häckarna.
* **Can-cansteg**. Spring sidledes utanför häckar med raka ben över häckarna i can-can rytm. Går även att löpa i häckarna. Båda sidor
* **Hoppsasteg (indianhopp)** mellan häckarna.
* **Höga knän**. Börja med tre steg mellan häckarna på avstånd ca 1 m. Fortsätt med två steg, ett steg. Öka avståndet till 1,5 – 2m mellan häckarna med ett steg.,
* **Jämfotahopp** över häckar framåt/både framåt och åt sidan. Landa på hela foten med god knäkontroll

Att använda häckar ger bra koordination, styrka/spänst, rörlighet, snabbhet mm. Anpassa höjden på häckarna och avstånden efter de aktivas längd och styrka.

Se länk för exempel på häckövningar

[(82) Häckskolning - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=UWeN9n5xPFA)

**Snabbhet, sprintlöpning, reaktion, frekvensstege**

* **SprintLöpning i 10 – 50 m** med gåvila tillbaks. Ex 5 x 10 – 30 m vila 30 – 60 sek. vid maximal snabbhet bör vilan vara minst 4 – 5 min.
* **Korta Stafetter** av olika slag för att få in lite spänning/tävlingsmoment.
* **Reaktionsövningar**. Ex. 20 m sprint med start från magliggande, ryggliggande, armhävningsställning, händer på knäna, med ryggen mot, 3-punkts-startställning mm.

**Reaktionslek** i form av att 2 lag ställer sig i armhävningsställning med ca 1,5 m avstånd och riktning mot varandra. De som blir jagade ska vända sig och löpa iväg till linje 5-10 m bort. De som jagar springer direkt efter och försöker hinna kulla innan de hunnit förbi linjen. Blir de jagade tagna går de över till jagargänget tills bara en återstår. Byt jagande lag. Minska avståndet om de jagade är för snabba.

* Använd **frekvensstege** för snabba fötter och koordination. Finns mycket bra övningar på Youtube.

Om syftet bara är att träna snabbhet bör man tänka på att återhämtningen är tillräcklig och att det är korta sprintsträckor ca. 10 - 50 m. Viktigt att ha en bra kroppshållning och att tänka på att slappna av samtidigt som de tar i.

**Plyometriska övningar (hopp – spänstövningar)**

* **Squatjumps**. Jämfotahopp, böj knäna 90 grader med kraftigt upphopp på stället. Hjälp till med armarna, blicken framåt
* **Skridskohopp**. Hoppa sidledes med böjda knän i landning, stanna till i landningen med balans på ett ben. Landa på hela foten.
* **Hoppsasteg** (indianhopp). Prova att både rikta kraften uppåt (höga hopp) och framåt (flacka långa hopp).
* **Mångstegshopp**. Löphopp med spetsigt knä, häng i luften, landa med framfoten under kroppen, snabb fotisättning utan stopp dvs studsande löpning.
* **Vadhopp/vristhopp**. Hoppa på stället med raka ben och förspänning i foten.
* Hoppa **hopprep** på olika sätt. Löp gärna med hopprepet vilket även är bra löpskolning
* **Enbenshopp** rakt fram och sidledes över linje.
* **”Borzovhopp”** Dvs hopp ut i utfallssteg. Kräver god styrka, knästabilitet och bra kroppshållning. Du bör ha övat mycket på vanliga utfallssteg med god kroppshållning. Få hopp vid första tillfället.
* **Upphopp**. Nudda med fingrarna i marken, blicken framåt, kraftigt upphopp på stället.
* **“Grodhopp”**. Böj ordentligt på knäna, ta fart med armarna och hoppa jämfota framåt, uppåt.

Se på följande länk för rätt tekniskt utförande

[(80) Veckans Träningstips - Spänstträning - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Q3LoKI22pPs)

Överkurs 😊

[(82) SVT: Stefan Holm tränar spänst - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=L28NyIquzIQ)

**Bålstyrka**

Jag föredrar dynamiska styrkeövningar (med rörlighet) som är mer likt fotbollens rörelsemönster. Jag har även sett att en del spelare inte har tillräcklig styrka för att utföra vissa statiska övningar med bra kroppshållning.

* **Chrunches**. Liknande situps men gå bara upp halvvägs och sakta ner igen. Böj benen se till att aktivera/få kontakt med magmusklerna, håll in magen.
* **Höftlyft**. Ligg på rygg med böjda ben. Lyft upp höften till en rak linje från knä till bröst. Öka svårighet med att sträcka ut ena benet och lyft upp höften på ett ben
* **Armhävningar**. Viktigt att ha en rak kroppshållning, sätt gärna ihop fötterna för bättre kroppshållning. Gå ner med bröstet mot marken. Går även att göra på knäna.
* **Burpees**. Se youtube.
* **Sidoplankan med benlyft**. Luta mot armbågen liggande på sidan med rak kropp och fötterna på varandra. Lyft upp övre benet med foten rakt upp i sidled, stanna 2 sek och gå sakta ner, byt sida.
* **Ryggövning**. Diagonalt arm- och benlyft liggande på mage.
* **“Vindrutetorkaren”**. Ligg på rygg med armarna utsträckta på marken och böjda ben. Försök håll höft och överkropp stilla samtidigt som du fäller knäna fram och tillbaka höger - vänster mot marken som en vindrutetorkare.

Länk med några av övningarna ovan

[(80) Veckans Träningstips - Cirkelstyrka - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=7_zBQQZC1_4)

**Uthållighet**

* Korta intervaller 10 – 60 sek, vila ca halva löptiden.
* Stolplek med fallande stege, löpning snabbt 5, 4, 3, 2 stolpar x 3 med vila gång 1 lyktstolpe mellan varje löpsträcka.
* Tabataintervaller (20 sek hög intensitet, 10 sek vila x 8) i stationer med hopp -spänstträning.
* Pulsbetonad styrketräning. Mix av hopp – spänstträning med ex 50 m sprint inlagt mellan hoppen.
* Backlöpning. Ca 50 – 150 m x 5-10 upprepningar. Vila gång eller lätt jogg nerför. Vid längre backe kan lutningen vara lite flackare.

Uthållighet och att träna upp syreupptagningsförmågan ger bäst effekt i puberteten då hjärtat får mer motstånd från blodkärlen och hjärtmuskeln blir starkare. Bra att träna i yngre åldrar också för löpvana, styrka och teknik.

**Motorikbanor**

Sätt ihop en bana med ex häckar, frekvensstege, koner, slalomkäppar mm. Allsidig träning för bla uthållighet, styrka, koordination.

Många av ovanstående övningar går att utföra med fotboll vilket ökar motivation i vissa fall. Bra om spelarna först lärt sig teknik och kroppshållning på ett bra sätt.

Jag tycker även det är bra att lägga in tävlingsmoment i form av stafetter eller tävlingslekar i lagform. Ger både rörelseglädje och höjer motivationen.

**Exempel på träningsveckor**

**Fysträning före fotbollsträning**

**När?** Uppbyggnadsperiod januari, februari, mars.

**Antal pass, tid?** 2 – 3 pass/vecka ca 20-30 min/pass. Vid mycket snö på planen, passa på att köra 1 timmes fyspass med längre löp-och styrkepass.

**Hur?** Se länkar/text ovan för tekniskt utförande**.**

**Vecka 1 och 2**

**Måndag**

**Uppvärmning** 5 – 10 min med jogg och olika rörelser för att värma upp hela kroppen.

**Löpskolning** med vristlöpning, hälkick, Ravellisteg och höga knän. 2 x 20 m/övning. Ca 5 min.

**Reaktionsövningar** med starter (handklapp) från magliggande, ryggliggande, armhävningsställning, böjda ben och startställning framåt, sida och med rygg mot, sprint 10 – 20 m. Ca 5 min.

**Knäkontroll** 2 x 10 benböj, utfallssteg, sidoutfallssteg, utfallssteg bakåt. Ca 5 min

**Stafett, 3 i rad**. 2 lag möter varandra med 2 – 3 deltagare/lag. Ställ upp 9 koner med 3 rader ca 20m från deltagarna, Dela ut 3 västar till varje lag med olika färger mellan lagen. En deltagare från varje lag springer ut och lägger ut väst på kon, springer tillbaka och växlar till nästa. Snabbast att lägga 3 västar i rad med samma färg vinner. Ca 5 min. Det går bra att ha fler lag samtidigt och sätta upp fler uppsättningar med 9 koner.

**Onsdag**

**Uppvärmning** 5 – 10 min (se ovan).

**Häckskolning**. Ställ upp 6 häckar med ca 1 m mellanrum. 4 x häckgång, Can-can steg, sidledeslöpning med höga knän 2 fotisättningar mellan häckarna, indianhopp. 5 min.

**Uthållighet - styrka. Cirkelträning, Tabataintervall**. 20 snabbt tempo 10 sek vila. 3 x 20 sek på varje övning med upphopp, burpees, skridskohopp och Borzovhopp (dvs hoppa ut i utfallssteg).

**”Monicas stafett”.** Ställ ut massor av höga koner. Under konerna kan tex tennisbollar, ärtpåsar, badmintonbollar mm läggas. Minst 3 av varje, Några koner kan vara tomma. Varje lag får i uppgift att samla på varsin sak. Springer ut till konerna, lyfter på en av konerna och springer tillbaka och växlar till nästa. Var det rätt sak under konen tar man med den tillbaka. Första lag att få ihop rätt antal har vunnit. Ca 5 min.

**Lördag**

**Uppvärmning** 5 – 10 min (se ovan)

**Löpskolning med övergång till sprint.** 20 m höga knän med övergång till 20 m sprintlöpning,20 mhälkickmed övergång till 20 m sprintlöpning**.** 20 msprintkick (dvs vertikala hälkick med knäet framåt) övergång till 20 m sprintlöpning. Upprepa varje övning 2 gånger. Ca 5 min

**Motorikbana, uthållighet, styrka.** lägg ut frekvensstege, häckar att hoppa över, koner för sidledeshopp, konhattar för skridskohopp mm. Låt spelarna springa banan snabbt 60 sek vila 30 sek, upprepa 10 gånger. Ca 15 min.

**Hopprep- och bollstafett.** Varje lag har en fotboll och ett hopprep. Spring runt utställd kona 10 -25 m bort och tillbaka. Varannan gång driver deltagarna boll och varannan hoppar de hopprep runt banan. 5 min.

**Vecka 3, 4**

**Måndag**

**Uppvärmning** 5 - 10 min (se ovan).

**Häckskolning**. 6 häckar, can-can steg, sidledeslöpning (höga knän) ca 1 m mellan häckarna upprepa 2 gånger / sida, indianhopp 1,5m, galoppsteg ca 3 m mellan häckarna och 4 upprepningar.

**Bålstyrka**, 2 x 10 crunches (som situps stanna halvvägs, kontakt med magmusklerna långsamt upp och ner), höftlyft, burpees, ryggövning, diagonalt arm- och benlyft från magliggande. 5 min

**Reaktionslek/övning** i form av att 2 lag ställer sig i armhävningsställning med ca 1,5 m avstånd och riktning mot varandra. De som blir jagade ska vända sig och löpa iväg till linje 5-10 m bort. De som jagar springer direkt efter och försöker hinna kulla innan de hunnit förbi linjen. Blir de jagade tagna går de över till jagargänget tills bara en återstår. Byt jagande lag. Minska avståndet om de jagade är för snabba. 5 – 10 min.

**Onsdag**

**Uppvärmning** 5 – 10 min (se ovan).

**Motorikbana med boll.** Spring in och ut i frekvensstege samtidigt som tränare matar med boll som sparkas på volley. Fortsätt att driva boll med hopp över häckar, slalom mellan koner. Med sula baklänges mm. 5 – 10 min.

**Pulsbetonad styrketräning.** 10 x Burpees, sprint 40 m upprepa 2 gånger, 10 x skridskohopp, sprint 40 m upprepa 2 gånger, 10 x squatjumps sprint 40 m upprepa 2 gånger, 10 x ”grodhopp” sprint 40 m upprepa 2 gånger.

Om spelarna inte hunnit träna upp uthållighet och styrka kan hoppen minskas till hälften. 10 min.

**Skidskyttestafett** Beskrivning Dela in gruppen i olika lag, 2 - 3 personer i varje. Lagen ställer upp bakom varsin kon och den första i varje led börjar springa en utsatt runda. Mitt på rundan ligger skyttearenan som består av att man ska sikta rätt med bollar på koner. Det finns 3 koner för varje lag och man ska skjuta 3 bollar var. För varje gång man missar får man springa en bonusrunda. Sedan springer man vidare och växlar till nästa person.

**Lördag**

**Uppvärmning 5 – 10 min med löpskolning**

**Löpträning. Backpass.** Löp till lämplig backe, lagom brant (dvs ska kunna hålla fart i backen). Börja med 2 x 20 m utfallsteg, indianhopp, höga knän, hälkick i backen. Kör sedan 5 x 50 m backlöpning. Alternativt **Stolplek.** Löp 5 stolpar ganska fort, vila gång/ lätt jogg 1 stolpe, sedan 4 stolpar vila 1 stolpe osv… ned till 2 stolpar. Starta om från 5 stolpar 2 gånger till, dvs 3 x 5,4,3,2 stolpar med vila 1 stolpe mellan varje upprepning. Bra övning för att alla ska kunna löpa i sitt eget tempo. Ca 15 min.

**Kurirstafett.** Dela in barnen i lag. Varje lag delar sedan upp sig i två grupper som placerar sig i varsitt led bakom konerna mitt emot varandra. Person 1 i varje lag springer över till andra sidan och växlar till person 2, som i sin tur springer tillbaka och lämnar över till person 3 o.s.v. När hela laget sprungit klart sätter man sig ned. Ca 5 min.

**Dynamisk rörlighet.** Gör olika rörlighetsövningar, tänjningar med lätt gungning i ytterlägena. 5 min.

Starta om från vecka 1 – 2 igen men öka på belastningen med ca 10% vid nästa omgång.

Det här är exempel på fysträningsveckor och övningar som går att variera i det oändliga. Minska eller öka antalet upprepningar utifrån gruppens färdigheter. Som jag nämnde tidigare går det att lägga in boll i många av övningarna.

Viktigt att få in bra teknik från början och att öka belastningen successivt. Öka även balans och motorisk svårighet efterhand.

”*Jag vet ingenting om tur, bara att ju mer jag tränar desto mer tur har jag”*

Ingemar Stenmark

Skrivet av Fredrik Johansson tränare Öjersjö F06