

ÖSK/RIK F19 - egen träning sommar 2024

När vi nu pausar fotbollen en stund behöver du själv ta ansvar för din träning. Om du gör det kommer du och laget snabbare upp i samma fina nivå som vi hade innan uppehållet. Genomför övningar för knän, höft och mage så ofta du kan. Intervaller genomför du minst 2 gånger i veckan. Du behöver inte genomföra alla övningar vid ett tillfälle utan kan dela upp det som du själv vill.

Uppvärmning

Viktigt att du värmer upp med minst 8 minuter jogging samt dynamiska rörelseövningar innan du påbörjar intervallerna. Uppvärmningens syfte är att förbereda dig/din kropp på prestation.

8 knäkontrollövningar, 5 rörlighetsovningar för höfter samt 9 magövningar

8 Knäkontrollövningar - utför alla övningarna i två set med 10 repetitioner per övning.



A. HÄNDERNA PÅ HÖFTERNA

Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



C. FOTMARKERING

Stå på ett ben med händerna på höfterna. Gör en knäböj med god kontroll på knäet och en markering i luften med andra foten klockan 12 - 2 - 4 - 6. Växla ben och upprepa fem gånger/ben. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



D. DIAGONALRÖRELSE

Stå på ett ben med en boll i händerna. Böj ner och nudda med bollen i marken utanför motsatt fot. Vänd tillbaka diagonalt framför kroppen och sträck upp med raka armar ovanför huvudet. Följ bollen med blicken. Jobba diagonalt från böjt till sträckt läge med god fot- och knäkontroll.



A. BÅDA FÖTTERNA I MARKEN

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Håll armarna i kors på bröstet. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen. Pressa fötterna mot marken och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll.



B. EN FOT I MARKEN

Ligg på rygg med böjda knän och en fot i marken. Dra upp det andra benet mot magen och håll om det med båda händerna. Pressa foten mot marken och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen.



B. SKRIDSKOHOPP I SIDLED

Stå med fötterna axelbrett och händerna på ryggen. Hoppa skridskohopp i sidled med mjuk och fin landning och god knäkontroll. Frys en kort position innan du hoppar tillbaka. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



C. UTFALLSHOPP FRAMÅT

Jogga med snabba fötter på stället och gör ett utfallshopp framåt med kontrollerad landning och god bålkontroll. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Upprepa fem gånger på höger ben och växla sedan till fem gånger på vänster ben. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



D. RIKTNINGSFÖRÄNDRING

Jogga med snabba fötter på stället och ändra riktning med ett frånskjut och utfallshopp i 90 grader med kontrollerad landning samt god bålkontroll. Frys landningen och stå kvar en kort stund. Upprepa fem gånger på höger ben och växla sedan till fem gånger på vänster ben. Det är viktigt att knäet går över foten.

Klicka på rubriker (länkar) nedan för att se video:

[5 styrke- och rörlighetsövningar för höfterna](#)

Gör 10 repetitioner av varje övning i videon, 2 varv.

Stela höfter hämmar explosivitet och snabbhet. Gummibandsövningarna vi kört de senaste två åren har gett oss starka höfter, nu ska vi fokusera på rörligheten.

[5 magövningar](#)

Gör 10 repetitioner per sida av varje övning i videon, 2 varv.

[4 övningar fokus sidomage](#)

Gör 10 repetitioner per sida av varje övning i videon, 2 varv.

Som människa (fotbollsspelare) är det viktigt att ha en stark mage. En stark mage förbättrar stabilitet, balans och hållning. Det gör att du lättare kan utvinna kraft vid aktivitet.

Intervaller (15 x 40 meter)

Intervall 15 x 40 meter sprint med gångvila liknar arbetsinsatsen som professionella spelare utför under match. Träna kondition i ett matchliknade tempo. Spring 40 meter, gåvila tillbaka till start. Total tid ca 15–20 minuter.

Ha en skön sommar 🌻
/Tränarna