

FOTBOLLSFYSS

generellt upplägg under matchperiod

Gemensam uppvärmning, ca 10 min

Syfte:	Bli varm och förbereda kroppen för träning
Innehåll:	Jogg och löpskolning/koordination
Exempel på övningar:	Långsam jogg, löpskolningsövningar med viss del koordination

----- *Uppdelning i två grupper ca 30 min vardera* -----

Reaktion och Explosivitet

Syfte:	Att "var på tå", reagera snabbt, snabba förflyttningar i riktning och fart
Innehåll:	Övningar som tränar fysisk reaktionsförmåga då något händer (ljud eller händelse), övningar som förbättrar explosivitet och därmed snabbheten på korta och mycket korta distanser.
Exempel på övningar:	Trapplöpning, grodhopp i backe, hoppa uppåt, snabba fötter

Stabilitet och Hållfasthet

Syfte:	Att stärka signalen mellan fysisk reaktion och hjärna, kroppskontroll, bygga hårdhet, skadeförebyggande
Innehåll:	Övningar där kroppens muskler lär sig arbeta vid plötsliga och oväntade belastningar
Exempel på övningar:	Utfall i olika vinklar, fallövningar, hoppa nedåt, tacklingsträning...

Styrka

Syfte:	Skadeförebyggande, ger förutsättningar för annan träning, vänja leder/senor och motorik för korrekt utförande. Förberedande inför gymträning
Innehåll:	Övningar som stärker baksida lår och vader (vanligt med bristningar hos fotbollspelare på grund av starkare framsida än baksida), framsida lår samt mage/rygg/höft. Styrketräning med egen kroppsvikt samt med vikt hämtad i naturen eller med hjälp av en kompis.
Exempel på övningar:	"Finnen", marklyft, knäböj på ett ben, barfotalöpning, armhävningar, magövningar...

----- *Om tiden finns; gemensamt eller i grupp* -----

Nedvarvning och Rörlighet, 10-20 min

Syfte:	Skadeförebyggande, tillgodogöra sig annan träning, större flexibilitet och kunna tillvarata fler situationer
Innehåll:	Övningar som ökar och bibehåller god rörlighet i främst fotleder, knä och höft
Exempel på övningar:	Fotledsstretch, storttå-strech, duvan...