

Styrketräning utifrån ett fotbollsperspektiv

Fotboll är till sin största del en enbenssport. Du behöver vara stark och stabil på ett ben för att skjuta, passa, springa, byta riktning... Därför behöver du vara stark och stabil i mage, rygg, höft, knä och fotled (och den styrkan och stabiliteten byggs av de muskler som håller samman lederna) för att kunna överföra kraften till spelet samt stå emot yttre påverkan.

Tanken är att bygga styrka för att förebygga skador och bli en hållfast fotbollsspelare. Programmet kommer även göra dig till en mer fysiskt stark fotbollsspelare men förmåga att tacklas hårdare, skjuta hårdare, kasta längre, hoppa högre, stå emot tacklingar bättre osv.

Målet är att du som individ och laget som helhet ska vara

Stark

Snabb

Spänstig

Stabil

Skadefri

Programmet kan utföras på gym, men lika väl hemma med ett fåtal vikter och band. Detta program bör göras minst en gång i veckan – helst två. I början kommer träningsvärken troligen vara påtaglig, men efterhand som du fortsätter med kontinuiteten kommer styrketräningens påverkan på annan träning minska för att sedan ge tydlig positiv effekt.

Utrustning:

- Kettelbells, kb, (eller hantlar) 3 st olika vikter (lätt, medel, tung ex 3, 8, 12 kg eller 5, 8, 15 kg)
- Gummiband 2-3 med olika motstånd (lätt, medel, tung)
- Bonus: 5 kg boll (mjuk)

Programmets upplägg kan du variera efter tycke och smak:

- **Cirkelpass** – alla övningarna i en följd, tre varv. Mellan varje övning vilar du enbart den tid som det tar att byta vikt/utrustning. Mellan varven vilar du 3 minuter och passar på att dricka vatten.
- **En och en** – gör tre set av varje övning och byt sedan till nästa. Mellan set och övningar max 30 sek vila (mellan de övningar där du byter vilar du inte)
- **Två och två** – växla mellan två övningar utan vila mellan. Efter 3 set byter du övningar

Vem passar detta program?

Det passar alla, men du kan behöva individualisera det efter hur stark du är, gymvana osv. Testa programmet någon gång och sedan söker du upp mig och så går vi igenom övningarna och upplägg och ser hur vi eventuellt behöver anpassa programmet eller vikterna till just dig.

Innan du påbörjar programmet krävs en mindre eller större uppvärmning:

Om du har...

...gott om tid och mycket energi joggar du 30 min innan styrkan

...mindre med tid och hyfsad energi joggar du 10-20 min innan styrkan

...kort om tid eller känner dig låg på energi tokdansar du till två låtar innan styrkan

Du ska bara göra övningen mer komplex (Avancemang) om du känner dig säker och trygg med grundutförandet.

Ska du ha skor på dig? Hellre utan än med. Om du har skor ska det vara ett par med en tunn sula (mao inga väl uppbyggda löparskor – de bli för mjuka och instabila)

Enbensböj

Fokusera på att knät rör sig över foten och att undvika "kissing knee" – att knäet viker sig inåt

Utrustning: Medeltung kb

Repetitioner: 8-10 per ben

Håll kb i ena handen, byt han efter hälften av repetitionerna

Om du står på marken kan du omväxlande hålla fram/bak det benet du inte står på. Om du står på en bänk/stol/trapp/låda låter du det ben du inte står på "hänga fritt"

Utförande:

1. Sänk dig långsamt ner med upprätt kropp (undvik att fälla dig framåt) så långt som din styrka och rörlighet tillåter
2. Tyck dig uppåt så explosivt du kan

Avancemang:

1. Gå djupare ner
2. Gör ett litet hopp när du exploderar uppåt
3. Gör ett högre hopp

Enbensmarklyft

Fokusera på att hålla balansen

Utrustning: Tung kb

Repetitioner: 8-10 st per ben

Håll kb med bägge händerna.

Stå på ett ben

Utförande:

1. Sänk kettlebell (kb) nära kroppen ner till golvet. Ryggen ska vara rak (tänk svanka) och det fria benet förs bakåt
2. Res dig upp med kb nära kroppen. Det fria benet förs framåt till 90-grader.

Avancemang:

1. Gör ett litet hopp när du är i toppläget eller stå på en balansplatta
2. Dra upp kb till hakan i upprätt läge
3. Håll kb i en hand

Utfall

Fokusera på att gå rakt ner och hålla kroppen rak

Utrustning: Medeltung kb

Repetitioner: 8-10 per ben

Håll kb med bägge händerna i "kram" vid bröstet

Stå med fötterna höftbrett isär

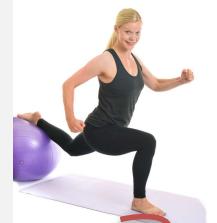
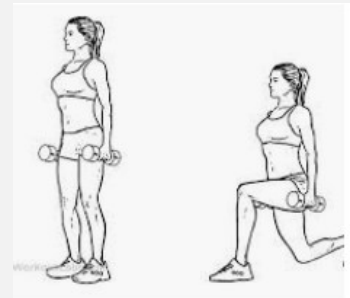
Flytta bak den ena foten så att bägge benet hamnar i 90-grader när du säker dig neråt.

Utförande:

1. Sänk dig långsamt ner och vrid dig mot och över det främre benet
2. Res dig upp fortare än du sänkte dig.

Avancemang:

1. Sätt upp bakre benet på en stol
2. Sätt upp bakre benet på en gymboll
3. Sätt främre benet på en balansplatta
4. Använd både gymboll och balansplatta
5. Gör ett litet hopp med det främre benet när du reser dig
6. Kombinera n 5 med någon av 1-4



Vadpressar

Fokusera på att trycka till i toppläget.

Utrustning: Tung kb

Repetitioner: 10-12 per ben

Håll kb bägge händerna. Stå på en liten avsatts så att hälen kan sänkas till ett läge lägre ner än tårna.

Utförande:

1. Sänk dig långsamt ner
2. Res dig fortare än du sänkte dig

Avancemang:

1. Håll kb med en hand. Byt hand efter hälften av repetitionerna
2. Gör ett hopp i toppläget
3. Stå på en balansplatta



Gummibandssparkar

Fokusera på att hålla emot i toppläget

Utrustning: Gummiband som passar din styrka

Repetitioner: 10 st per ben och riktning

Sätt fast gummibandet runt en stolpe (eller en kompis ben)

Trä gummibandet över ditt ena ben spå att bandet sitter runt vristen.

Stå på ett avstånd så att gummibandet är något sträckt.

Utförande:

1. Sparka framåt med nästan rakt ben
2. Håll emot i toppläget och sänk långsamt till utgångsläget
3. Efter tio repetitioner vrider du dig så att bandet löper framför ståbenet
4. "Sparka" åt sidan med något böjt ben
5. Håll emot i toppläget och sänk långsamt till utgångsläget.

Armhävningar

Fokusera på att spänna mage och rygg så att du håller en rak linje i kroppen. Blicken rakt ner mellan händerna.

Utrustning: Lätt kb

Repetitioner: 10 st

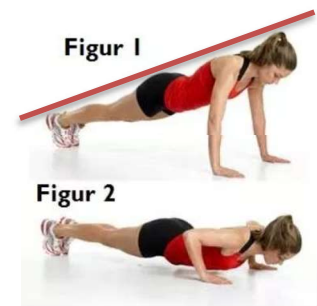
Lägg kb mellan skulderbladen

Utförande:

1. Långsamt ner och upp

Avancemang:

1. Fortare upp utan att kb ramlar ner
2. Sätt upp den ena armen på en kb



Rygglyft

Fokusera på att dra ihop skulderbladen

Utrustning: Gummiband efter din styrka

Repetitioner: 10-12 st

Ligg på mage.

Håll händerna rakt med axelbredds avstånd fram med gummibandet lätt sträckt.

Utförande:

1. Dra isär gummibandet
2. Lyft överkroppen
3. Dra in gummibandet under bröstet samtidigt som du pressar ihop skulderbladen, armbågarna kommer nära kroppen
4. Tillbaka till ursprungsläge.

Avancemang:

1. Lyft av fötterna från golvet

Magcirkel

Fokusera på magen

Utrustning: Lätt kb (+ boll)

Repetitioner: 8 st, 3 varv

Gör samtliga övningar i en följd, 8 repetitioner av varje

Utförande:

1. Situps med vridning:
Håll kb med bägge händerna framför bröstet.
Håll benen lätt böjda
I situpsens toppläge vrider du förts åt ena hållet och sedan åt andra innan du sänker dig ner igen.
2. Benlyft:
Ställ ner kb på golvet ovanför huvudet och håll i den
Lägg ner benen på golvet.
Lyft benen rakt upp och tryck till så att rumpan lättar från golvet.
3. Bollkast mot vägg (bonus):
Situpsställning med lätt böjda ben
Fatta tag i bollen som du lagt ovanför huvudet
Res dig explosivt upp och släng i bollen i väggen mitt emot
(alternativ till en kompis)
Ta emot bollen och lägg dig ner igen med bollen ovanför huvudet.



Resa sig

Fokusera på att hålla armen rak genom hela övningen

Utrustning: Lätt kb

Repetitioner: 5-6 per arm (räcker med 1 set av denna övning)

Lägg dig raktlång på golvet med kb i handen och håll armen rakt upp.

Utförande:

1. Res dig upp till stående. Armen ska hela tiden vara rak och kommer då i toppläget att hamna ovanför huvudet.
2. Lägg dig ner igen.

Avancemang:

1. Hjälプ inte till med den lediga handen
2. Lägg ner kb, med rak arm, ovanför huvudet mellan repetitionerna
3. Ta en tyngre kb

Bollcirkel - bonus

Fokusera på att jobba med magen, att kasten går genom magen mer än via armarna.

Utrustning: Boll

Repetitioner: 8 st av varje övning, 2-3 varv

Stå framför en kastvänlig vägg (eller kompis)

Utförande:

1. Kasta bollen, med kraft, som ett inkast in i väggen (eller till kompis).
2. Ställ dig med sidan mot vägg/kopis och kasta bollen, med kraft, sidledes. Byt sida.
3. Ställ dig med ryggen mot vägg/kompis och kasta bollen, med kraft, över huvudet in i väggen.
4. Ta bollen framför bröstet, lyft upp den till raka armar och släng den med kraft rakt ner i golvet.

Avancemang:

1. Ett varv till
2. Tyngre boll