

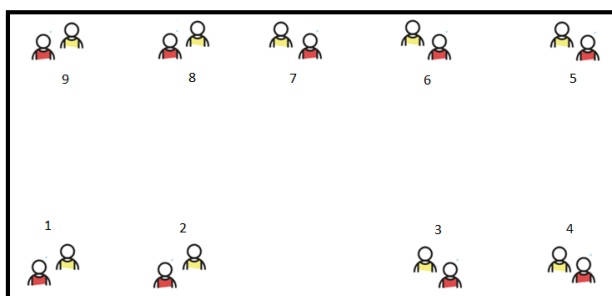
# Fotbollstabata

Fotbollstabata är en träningsform där vi fokuserar på styrka och kondition för att stärka muskler och syreupptagning för aktiva inom fotboll. Passet bygger på samma upplägg vid varje tillfälle, för att möjliggöra att barn/ungdomar i så många åldrar som möjligt kan delta. Varje pass startar med gemensam uppvärmning för att därefter övergå till övningar vid 9st stationer, aktiva genomför angiven övning i 20 sek för att vila i 40 sek, detta upprepas 5ggr för att därefter flytta medsols till nästkommande övning. Förflyttning sker under de 40 sek som är vila.

## UPPVÄRMNING

- Jogga lätt runt planen 1-2 och gör följande moment:
  - Hoppa sidled innåt planen
  - Hoppa sidled utåt
  - Längsida plocka äpplen
  - Kortsida indinahopp

## STATIONSINDELNING



### (1) utfallssteg



#### Så här går det till

Stå med benen axelbrett och ta ett långt steg bakåt, när kroppen är i balans sänker man knäet tills det når marken, återgå därefter till grundpositionen. Kroppen ska vara lodrät genom hela övningen.

Upprepa övningen med varje ben

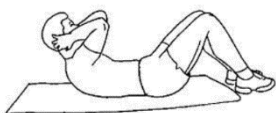
### (2) Armhävning



#### Så här går det till

Stå med rak kropp på tå och händer, böja armarna tills bröstet nuddar golvet utan att något annat också nuddar, och pressa dig sedan tillbaka upp igen utan att orma dig upp eller på annat sätt bryta din raka form

### (3) Situp



#### Så här går det till

Håll ländryggen i golvet och ha böjda knän. Jobba kota för kota uppåt. Antingen kan går du ända upp, så att ryggen hamnar i 90 graders vinkel, eller så jobbar du långt ner med korta, små rörelser. Man kan med fördel hålla händerna bakom huvudet, så att magen tvingas arbeta utan extra hjälp.

#### (4) Teknik med boll



##### Så här går det till

Teknikstation. Övningar kan variera tex. kan det vara **kicka bollen** så många gånger som möjligt. **Snurrfinta** så många gånger som möjligt, **Dra bollen med undersidan av foten** osv.

Obs. Övningen har ingen vila

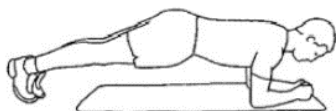
#### (5) Ben böj



##### Så här går det till

Stå med fötterna axelbrett och håll ryggen rak. Böj i knäna och höften och sjunk så lågt du kan utan att böja ryggen, och utan att bäckenet vinklas in under dig. Knäna ska hela tiden peka i samma riktning som fötterna. De får inte "vinklas inåt" – du bör istället försöka att pressa ut knäna till sidan. Sträck på benen och återgå till utgångspositionen

#### (6) Plankan



##### Så här går det till

Lägg dig raklång på marken. Placera armbågarna och tårna i marken. Spänn magen och håll kvar positionen så länge du orkar. Om det blir för tungt kan du alltid placera knäna i marken till du orkar mer

#### (7) Sida till sida



##### Så här går det till

Spelare springer från sida till sida. Vändning sker när spelare tar i vägg eller golvlinje

#### (8) Dips



##### Så här går det till

Från positionen angiven på bilden pressar man kroppen uppåt med hjälp av armarna. Om övningen är för tung kan man använda böjda ben

#### (9) Passning



##### Så här går det till

Spelare behåller sin grundposition i hela övningen (Små förflyttningar för att nå bollen ska göras). Spelare passar bollen i högt tempo mellan varandra, bollen ska förflyttas efter marken.

Obs. Övningen har ingen vila

