



P06/07 sommarprogram

Sommaruppehåll; utveckla formen

- Flera spelare har fortsatt sin individuella träning under tävlingssäsongen, vilket är en positiv tendens.
- Våren har inneburit intensiv matchning i två serier, DM-spel. Somliga spelare har också spelat i seniorserier.
- Fysiskt sett så har grundträningen gett flera positiva resultat; bra ork, inga större förslitningar, flera spelare har tydligt förbättrad snabbhet.
- Dock syns tendenser till en fysisk nedgång, en orsak är att de organiserade träningspassen till största del fokuserat på matchspel, vilket har varit nödvändigt.

Tester

- Ett Coopers test genomfördes 22-12-04 med 18 spelare. Toppresultat ml/min/kg: 63, Medelvärde ml/min/kg: 55 (Allsvenskan uppskattat medelvärde 62), Median: 54,5.
- Medelvärde VO 2 Max (15 spelare kände till sin vikt) 3667.
- Ett "Premier-League-test" genomförde 23-06-27 med 20 spelare, sex spelare bedömdes klara testet till 95–100 %.
- Sammantaget verkar ett godkänt resultat på Premier-League-testet motsvara ca. 57–60 ml/min/kg.
- Ett nytt "Premier-League-test" genomförs vid återsamlingen i augusti.

Analys

Enskilda spelare samt laget i helhet bör utöka sin maximala syreupptagningsförmåga. Laget bör också arbeta med grundläggande fotbollsteknik och touch för att utnyttja sin fysik på bästa vis.

Studier har visat att hög syreupptagning har ett positivt samband med prestation i fotboll. Högre syreupptagning ger längre total löpdistans och ett högre antal maxlöpningar per match och i slutänden bättre tabellposition.

Forskningen visar att en 10% förbättring av syreupptagningsförmågan leder till:

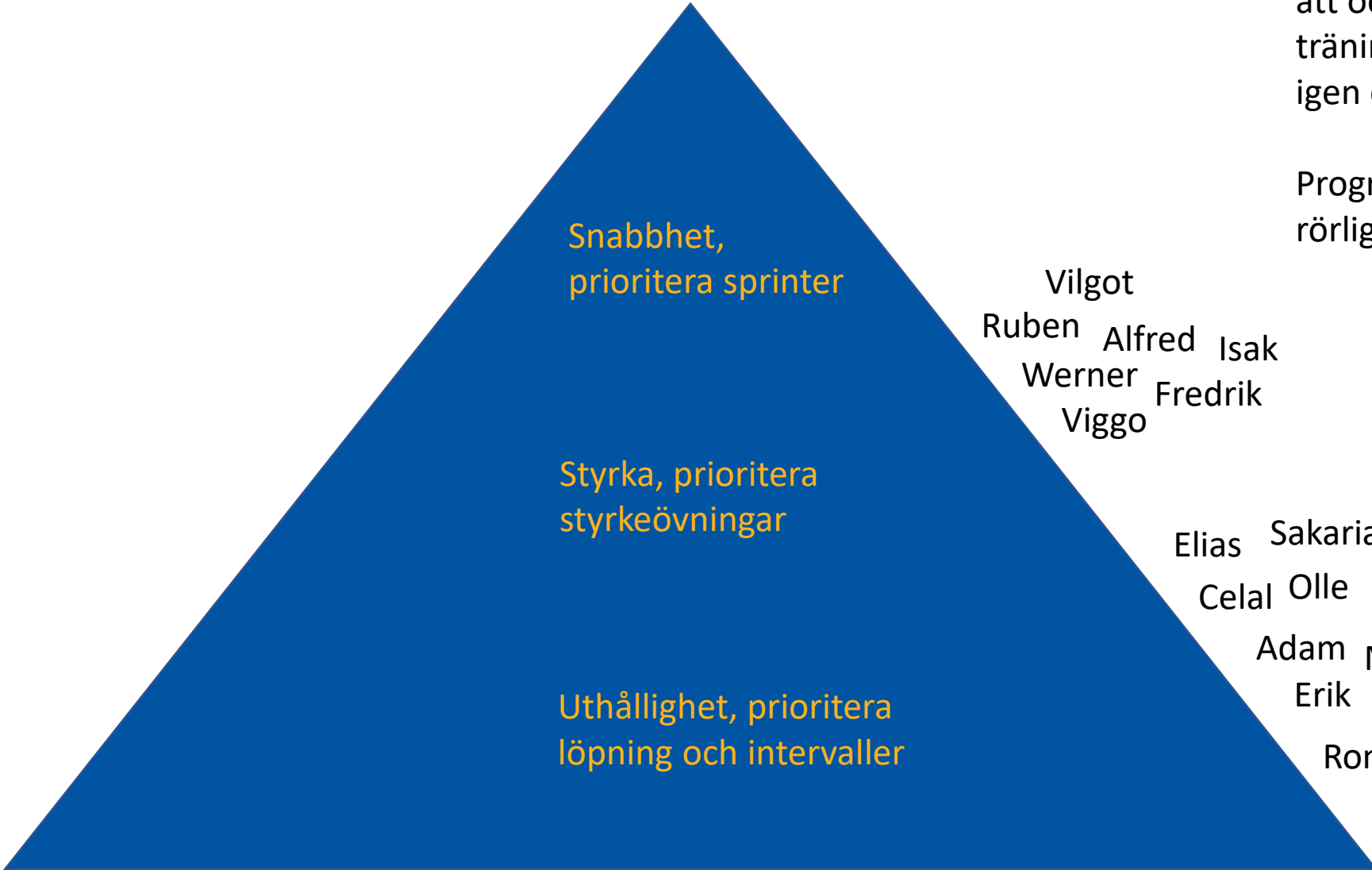
- Förbättrad löpdistans under match med 20%.
- Ökad genomsnittlig arbetsintensitet (från 82,7% till 85,6% av maximal hjärtfrekvens) under match.
- Antal sprinter under match ökade med 100%.
- Förbättrad löpekonomi med 6,7%.
- Antal situationer med boll under match ökade med 24%.

Syfte

Syftet med sommarens individuella träning är att utveckla den fysiska arbetsförmågan med inriktning på syreupptagningsförmåga, samt att systematiskt arbeta med individuell fotbollsteknik och 'touch'

Träningsupplägg: sträva efter minst ett träningspass per dag.

Individualisering



Pyramiden illustrerar fokus på övningarna i programmet. Leta efter ert namn, pyramiden kommer att hjälpa er att prioritera er träning. Men glöm inte att också jobba med de andra träningsformerna. Om ni inte hittar igen ert namn, prioritera löpning.

Programmets fotbolls- och rörlighetsdelar gäller för alla.

Vilgot
Ruben Alfred Isak
Werner Fredrik
Viggo

Elias Sakarias
Celal Olle Bayan Filip William L Bruno
Adam Matteus Chris Bahonde William
Erik Einar Gustav R Rehan Leo
Roni Khalid Maxx Anton
Noel Rodi Alfred S
Abdallah

Teckenförklaringar

' = minuter

” = sekunder

() = aktiv vila, jogg

% = intensitet

reps = gånger, repetitioner, lyft

set = serier, genomföranden

Exempel 1: **Intervallträning 4'(2') x 4, 85–95 % (30 %)** betyder att ni ska löpa fyra stycken fyraminutersintervaller med två minuters vila mellan varje. Under intervallen ska ni löpa på 85–95 % intensitet, ungefär som vid ett Coopers test och vilan mellan varje intervall består av att jogga/gå 30 % intensitet i två minuter.

Exempel 2: **Löpning 45' 50 %** betyder att ni löper i taltempo i 45 minuter, dvs. era egenrapporterade pass.

Exempel 3: **Kortintervall 45”(15”) x 6 reps x 3 set (3'), 95 % (30 %)** betyder fyrtiofem sekunders snabb löpning följt av femton sekunders vila som löps sex gånger i en serie, ni genomför tre serier med 3 minuters vila mellan varje.

Exempel 4: **Armhävningar 25 reps x 3 set (1')** betyder att ni gör tjugofem armhävningar, tre gånger med en minuts vila mellan varje serie.

Individuell (enskild) träning med boll

På våra träningar ägnar vi mest tid åt de kollektiva (gemensamma) delarna av spelet. Det kan röra sig om olika former av possessionövningar där vi tränar på att via snabbt passningsspel flytta bollen utom räckhåll för pressande motståndare, kollektivt försvarsspel där vi tränar på att gemensamt stänga ytor eller kollektivt anfallsspel med kombinationer av väggspel, löpningar i djupled, felvänd-rättvänd osv.

För att bli en skicklig fotbollsspelare krävs dock MYCKET mängdträning på individuella (enskilda) färdigheter. Att gå ner ensam eller tillsammans med en kompis på planen och göra 20 minuter fokuserad färdighetsträning på bollkontroll, mottagning (första touch) eller utmana, avsluta kommer att lyfta ditt spel oerhört jämfört med om du bara deltar i lagets träningar. Om du hittar sätt att utmana dig själv med att göra övningar ännu snabbare, ännu mer precist osv för varje gång får du allra störst effekt. Det finns massor av videos på nätet men det viktigaste är att du väljer ut några med moment som du känner att du vill förbättra och håller dig till dessa. Filma gärna ditt första genomförande och det sista under sommaruppehållet så kan du gå tillbaka och se om du förbättrat dig!

Som koner kan du använda vattenflaska, strumpor eller liknande. Vissa övningar för mottagning kan göras om du kan ordna en passningsvägg med några brädor eller en bänk.

Obligatorisk träning under sommaruppehållet

Minst två bollpass/vecka enligt nedan, gärna fler. Bestäm innan hur många repetitioner du ska göra och sträva efter att hela passet tar ca 20 min intensivt. Du väljer själva vilket/vilka pass du kör. Vissa övningar som kräver två spelare kan du göra med lite uppfinningsrikedom och kanske en familjemedlem. Spela i slow motion första ggr och låt det ta tid att i långsamt tempo hitta rätt teknik för att sedan utmana dig själv i allt högre fart. Obligatoriskt för forwards med ett pass utmana, gå förbi och ett pass avsluta/vecka.

Två och två

- Pass 1. Avsluta <https://youtu.be/6DWxxHV81IQ>
- Pass 2. Utmana, gå förbi <https://youtu.be/fyldlprnif0>
- Om du har någon att träna med, passa på att slå några crossbollar till varandra och sträva efter att ta kontroll så nära som möjligt på mottagningen.

Individuellt

- Pass 1. Driva, dribbla, bollkontroll https://youtu.be/GvW_xScj-Lc
- Pass 2. Vändningar, nära bollkontroll <https://youtu.be/C7lcku--MhU>
- Pass 3. Utmana, gå förbi <https://youtu.be/R3WEqF1NGFM>
- Pass 4. Mottagning, första touch <https://youtu.be/kPmg44X4-58>
- Pass 5. Mottagning, första touch <https://youtu.be/bKu95ajSX74>
- Om du befinner dig på en stenig ö utan möjlighet att komma till en fotbollsplan kan du i alla fall jonglera med bollen och utmana dig hur högt du kan slå bollen och ändå ta kontroll utan marktouch när den kommer ned.

Målvakter, förslag på bollövningar

- <https://www.facebook.com/reel/9476352755773289>
 - <https://www.facebook.com/reel/524524473013799>
 - <https://www.facebook.com/reel/586131523616669>
 - <https://www.facebook.com/reel/591853149776026>
-
- Variera övningarna, använd föräldrar och syskon i er träning.

Löpteknik och rörlighet

Löptekniks- och rörlighetsövningar kan med fördel läggas in i uppvärmningsdelen av uthållighetspassen, men också göras till egna pass.

1. Löpskolning: https://www.instagram.com/reel/CtJ5J7kg-i2/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==
2. Rörlighet: <https://www.instagram.com/reel/CmZtSsmLqCs/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D> x 3 set
3. Rörlighet och höftstyrka Myrtles rutin: <https://www.youtube.com/watch?v=Mj8uZ1Qtx3M> x 1
4. Rörlighet: https://www.instagram.com/reel/Cno6gPZDvsj/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==

Uthållighet

1. Uppvärmning 10'
2. 45–60' löpning 50 %
3. 15' stretch och slapp

I detta pass går det att lägga in moment av så kallad fartlek, det betyder att man pressar på lite och ökar farten under kortare stunder, dock inte så pass att ni måste stanna och vila. Jobba med löpekonomi det betyder att ni löper hela passet.

Uthållighet

1. 10' löpning 50–60 %, med inslag av uppvärmningsövningar
2. Intervallträning 4'(2') x 4, 85–95 % (30 %)
3. 10' nedlöpning 40–50 %
4. Stretch och slapp 15'

Styrka

1. Uppvärmning och rörlighetsövningar 10–15'
2. 3 x 20 upphopp
3. 10 x 1 från knä upphopp, kolla vilken form ni klarar av
https://www.instagram.com/p/Cq6X5bdJrkJ/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==
4. 3 x 20 armhävningar
5. Kompletteringsövning:
<https://www.instagram.com/reel/CIJbnbyljew/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D>
6. 3 x 20 Ryggövning, ex. ryggresningar
7. 3 x 20 Magövning, ex. sit-ups
<https://www.facebook.com/reel/1537335696754390>

Styrka

Krävs ett kort gummiband med lämplig belastning, pröva er fram samt en fotboll.

1. Värm upp genom att hoppa på stället, variera olika hopp, snabba fötter mm. 10'
2. För höftböjarövningar titta på:
<https://www.instagram.com/reel/CiXiisZoWxN/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D> genomför 15–20 reps per ben x 3 set
3. Core: 1) plankan 60" x 3 set, sidplankan med spring <https://lopskolan.se/sidplankan-med-spring/> 60" x 3 set per sida
4. Höftrörlighet:
https://www.instagram.com/reel/Ct72MRksnG1/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==
5. Hamstrings och core:
https://www.instagram.com/reel/CsG32X2pKW1/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==
6. Stretcha och slappa i 20'

Passet kan kombineras med andra pass

Styrka, knäböj

1. Knäböj med 5 kg vikt i händerna, ger korrekt hållning!
2. Knäböj 15 reps x 3 set
3. Stretcha och chilla 15'



Om ni har tillgång till en stång, kör knäböj, variera gärna med utfallssteg (<https://www.youtube.com/watch?v=cu-jEYwrTug>), eller bulgariska split squats (<https://www.youtube.com/watch?v=2C-uNgKwPLE>) med eller utan vikter.

KNÄBÖJ

ANDNING
Ta ett djupt andetag och skapa ett lätt tryck i bålen innan du påbörjar lyftet. Andas ut på vägen upp eller byt andetag i toppläget.

STÅNGPOSITION
Högt upp på axlarna eller långt ned på skulderbladen. Det finns inget rätt eller fel, testa vad som funkar bäst för dig.

GREPP
Greppa stången nära axlarna för stabilitet. Bredda greppet om du känner obehag i axlar eller armbågar.

DJUP
Knäböj så djupt du kan utan att krumma ryggen.

SAKNAS RÖRLIGHET?
Prova annan fot- eller stångplacering, vinkla benet mer fram eller åt sidorna, eller prova skor med höjd häl. Viktigast är dock: Öva mer knäböj!

FÖTTERNA
Låt tårna peka i samma riktning som knäna löper. Utgå från höftbred stans, men testa även bredare.

styrkelabbet.se/knaboj

Styrka, komplexfemman

1. 20' uppvärmning cykel, löpband, roddmaskin
2. 10' dynamisk rörlighet, framåt, mellan, bakåt, hula-hula, simtag, mm. gå igenom hela kroppen.
3. Komplex styrka 25 reps uppdelat på följande lyft i en serie (börja med lätt vikt) x 4 set
 1. Lyft stången och gör 5 reps stående *skivstångsrodd*.
 2. Sänk stången till under knäna och gör 5 reps *styrkevändningar*.
 3. Efter sista styrkevändningen sänk ned stången bakom huvudet och gör 5 reps *knäböj med press över huvudet*.
 4. Gör sedan 5 reps *good mornings*.
 5. Avsluta med 5 *rodddrag*

Här ser ni serien, lägg märke att till att han gör 2 reps på varje
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/722>

4. Stretch och chill 15'

Snabbhet (max två gånger per vecka)

Viktigt är att ni håller ett förhållande mellan arbete och vila på ca 1/6–1/10, det betyder att ni vilar 6–10 gånger längre tid än ni sprintat för att återhämta ordentligt och kunna gå max igen.

Ett snabbhetspass kan vara:

1. 10' löpning 50–60 %, med inslag av uppvärmningsövningar tex dessa: https://www.instagram.com/reel/Cq5aQs5vP0F/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==
2. Kortintervallträning 5'–10' (30–60') x 10–15 reps, 100 % (total vila %)
3. 10' nedlöpning 40–50 %
4. Stretch och slapp 15'

Förslag på övningar:

- Böjda sprinter, variera avstånden: https://www.instagram.com/reel/CuAYjtFMieU/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==
- T-löpningar, på samma sätt vi gör på uppvärmningen. Variationer: https://www.instagram.com/p/Csq-140N6bP/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==
- Backlöpning (här med inslag av löpstyrka): https://www.instagram.com/p/CtFL1vgJaF5/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==

Lycka till och om ni har några frågor ring eller messa någon av tränarna!

Kör hårt!