**Fysträning**

Löpskolning

De fyspass som vi har kört under vintern har alla inletts med löpskolning (efter en kortare uppvärmning bestående av jogg och kort rörlighets-/uppmjukningsblock). Löpskolning är jättebra att göra som en inledande del av uppvärmningen. Löpskolning görs kontrollerat 2x20 meter. En utmaning är att ungdomarna inte ska göra det till en tävling. Jag brukar säga att det inte är snabbast som vinner, utan ”snyggast”. De ska fokusera på rörelsen, inte att komma fortast fram.

De ungdomar som varit med regelbundet under vintern kan följande övningar:

* Tripping (”lilla hjulet”)
* Skipping (”stora hjulet”)
* Tennsoldaten (tror att den övningen dock är svår med fotbollsskor, så hoppa den)
* Stegringslopp (öka successivt, snabbaste farten på slutet, öka längden till ca 50 meter)

Att tänka på under övningarna:

* Stolt hållning (som om man har en tråd i hårbotten som drar en mot himlen; upp med bröstet)
* Hög frekvens (kort kontakttid i marken)
* Små korta steg (vanligt att man tar för långa steg = bromsar farten + blir långsam i riktningsförändringar)
* Landa på fotbladet (inte på tårna eller på hälen)
* Ta med armarna i rörelsen

Snabbhetsträning

Vi har gjort snabbhetsträning = reaktionsträning. Vi har kört lite olika varianter på samma tema: de blundar och startar på en klapp. Vi har gjort varianter där de står bakvända sitter i skräddarställning (och ska ta sig upp utan att använda händerna), ska göra en armhävning och sedan springa m.m. Sträckan ska vara kort, ca 10 meter. Huvudsyftet är alltså reaktionssnabbheten.

När man kör utomhus kan jag tänka mig att man även kan lägga in träning med snabba fötter, tex med hjälp av stegar. T.ex. kort snabb löpning till stege, snabba fötter med hjälp av stegen, kort snabb löpning från stege. Man kan också lägga ut koner i en rad om cirka 20 meter med 1 meters mellanrum mellan konerna, eller bygga en bana med riktningsändringar (tex i T-form).

Snabbhetsträning bör ligga tidigt på en träning, när kropp och knopp fortfarande är pigga.

Styrka

Vi har fokuserat på övningar som stärker core-muskulaturen samt stabiliserande muskler för knän:

* Utfallssteg (vanliga och med rotation). Många gör utfallssteg lite felaktigt, så man behöver vara med och påpeka så att knä och tå är i linje, och att de inte faller framåt i steget utan går rakt ned. Även påpeka att de ska göra ett markerat knälyft (inte bara slänga fram foten). Både vanliga och med rotation fungerar bäst när man gör det framåt i gång, tycker jag. Här kan ungdomarna hålla i en boll: på raka armar ovan huvudet vid vanliga utfallssteg och vid rotation att bollen följer med i rotationen.
* Knäböj (vanliga och upp på tå). Även här gör många fel, så man behöver hjälpa till med att se till att knän inte går framför tårna. (Jag brukar prata om ”ankstjärt”, eller att man ska förställa sig att man sätter sig längst ut på en låg stol). Även här kan ungdomarna hålla en boll med raka armar ovan huvudet.
* Höftlyft. En variant är att man lyfter ett ben i taget, en annan att man bör byte med frånskjut. Vid båda varianterna är det viktigt att man har hela foten i marken, och att man aktiverar mage och rumpa (inte rygg).
* Rygglyft. Påminn om att titta ner i marken så att de inte belastar nacken.
* Situps (olika varianter)
* Armhävningar (hellre på knäna än felaktiga på tårna för att man inte är stark nog)
* Plankan. Hellre aktiva plankor än den statiska. Aktiva plankor är tex den när man går ned på underarmarna varannan gång och den när man från en plankposition för vartannat ben utåt. Det behöver påminnas om att de inte ska svanka, dvs att de använder bålmusklerna.
* Sidoplanka med höftlyft. De kan ha ett underben i marken om det blir för tungt.

Man kan med fördel lägga in de här styrkeövningarna i slutet av en fotbollsträning, det finns inte någon stor skaderisk att göra dessa övningar fastän kroppen är trött. (Däremot kanske fokus sviktar…)

OM det är torrt ute kan man gärna avsluta med fotstyrka. Då tar man av sig skorna och kör i strumplästen ca 10 meter: tågång, hälgång, gå på utsidan foten, gå på insidan foten. Jättebra för fötter som stängs in i hårda fotbollsskor…

Konditionsträning

Om man vill lägga in konditionsträning så är det allra bästa intervaller. Och det bästa är att lägga det innan kroppen är allt för uttröttad. Om man kör intervallträning efter annan hård träning är risk för 1) tappa i kvalitet (man orkar inte), 2) skada sig (hälsenor, baksida lår m.m.). Dock viktigt att man är rejält uppvärmd innan man kör. Nedanstående intervallpass är totalt 10-15 min.

Förslag på intervallpass:

* **30+10**: snabb löpning 30 sek, gåvila 10 sek. 6-8 repetitioner. Två set, vila 2 minuter mellan set.
* **3x90 med tempoökning**. 90 sek halvsnabb löpning. Efter 40 sek görs en tempoökning om 30 sek, därefter 20 sek halvsnabb löpning. 3 set, 30 sek vila mellan set.
* **60+45+30**: Snabb löpning om först 60 sek, sedan 45 sek, sedan 30 sek. 30 sek vila mellan intervaller. 3-4 set, 2 min vila mellan set.

Finns såklart många olika varianter på intervaller. Dessa ovan tycker jag passar för att de har kort återhämtning mellan repetitionerna (dock viktigt att ha ordentlig set-vila så att man orkar köra på nästa set) och samtidigt finns inslag av uthållighet.

Balans, rörlighet

Under vinterns fys har vi även kört balansövningar och rörlighetsövningar. Balans innebär även träning av core-muskler. Exempel 1): stå på ett ben, därefter gå upp på tå, därefter gå ned, exempel 2) Draken. Rörelserna ska göras långsamt, vill man göra det lite svårare kan man blunda. Om man gör fotstyrka enligt ovan kan man göra balansövningar efteråt. Det är mycket svårare (=bättre) att hålla balansen barfota än med skor.

Rörlighetsövningar (googla eller fråga barnen): Häcksittande med benbyte, Skorpionen, Korset, Längdvighet, Utfall med bröstresning, Skulderstående saxar, Rulla bak/rulla fram i sittande.

Stretch

Barnen är relativt duktiga på att stretcha framsida lår, vader och ljumskar. Jag vill pusha för att de även stretchar höftböjaren och baksida lår. De övningarna kan de behöva lite hjälp med.

Höftböjaren: Stå på knä, med andra knät i 90 graders vinkel, hela foten i marken. Att tänka på: spänn rumpan! Annars lätt att man svankar för att kompensera.

Baksida lår: Stå på knä, andra knät lätt böjt, hälen i marken, tårna pekar uppåt. Lägg försiktigt tyngden framåt. Alternativt: lägg upp hälen på en bänk/stol el dylikt (tårna pekar uppåt). Lätt böjt knä. Lägg försiktigt tyngden framåt.