



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

## TRÄNARUTBILDNING - B UNGDOM - PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA

Fotbollsfys - Fotbollsstyrka, -rörlighet och -koordination  
17 övningar. Nivåer: 3, 4, 5

Fotbollsstyrka - Skapa tålighet för fotbollsaktioner (Varför?)

"Lite men ofta" utifrån de 6 grundrörelsekategorierna (Hur?)

Här följer några referensövningar för er som tränarutbildare.

Press för ben - Övning 1-4

Drag för armar - Övning 5-6

Drag för ben - Övning 7-9

Press för armar - 10-12

Motverka sträckning (Antiextension) Övning 13-14

Motverka Rotation & Sidoböjning (Antirotation) Övning 15-17

Praktikpass:

- Deltagarna har under teoretiska delen blivit tilldelad varsin rörelsekategori (vad) där de diskuterar sig fram till ett övningsval (hur) med möjlig progression och regression (ökad svårighetsgrad / förenkling) som sedan visas i slutet av passet.

### Övningar i träningspasset:

- 1 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Styrkeövning - utfallssteg framåt, i sidled och bakåt
- 2 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Styrkeövning - enbensknäböj på bänk
- 3 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Styrkeövning - enbensknäböj med bakre foten på en bänk
- 4 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Styrkeövning - knäböj med skivstång fram
- 5 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Styrkeövning - enarmsdrag med motståndsband
- 6 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Styrkeövning - hängande rodd och chins
- 7 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Styrkeövning - hamstringsdrag på balansboll
- 8 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Höftaktivering - höftlyft
- 9 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Dragrörelse med benen - enbensmarklyft med hantelpress
- 10 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Styrketräning - armböjning - push up
- 11 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Styrkeövning - enarmsbänkpress med hantel
- 12 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Styrkeövning - enarmspress i joystick

- 13** TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Bålaktivering - handpromenad
- 14** TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Stabilitet och styrka för bålen - rulla-fällkniv-rulla
- 15** TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Stabilitet och styrka för bålen - diagonallyft
- 16** TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Bålaktivering - sidoplanka, benrörelser framåt och bakåt med det övre respektive undre benet
- 17** TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Stabilitet för bålen - antirotation med medicinboll

# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - STYRKEÖVNING - UTFALLSSTEG FRAMÅT, I SIDLED OCH BAKÅT

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

Spelaren ska kunna utföra olika rörelser med hög explosivitet och kropps kontroll utan att riskera skada

## Anvisningar

Ta ett långt utfallssteg framåt med knät över foten och i samma riktning som foten. Bromsa rörelsen på nervägen.

Tryck ifrån explosivt med det främre benet och kom upp stående på ett ben.

Ta ett steg åt sidan och tillbaka till enbensstående.

Ta ett steg bakåt och tryck dig explosivt upp på ett ben igen.



# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - STYRKEÖVNING - ENBENSKNÄBÖJ PÅ BÄNK

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

Spelaren ska kunna utföra olika rörelser med hög explosivitet och kroppskontroll utan att riskera skada

## Anvisningar

Stå på ett ben på en bänk och håll det andra benet ner mot marken med tårna uppåt.

Sträck fram armarna, håll bröstet upprätt och rikta blicken snett uppåt.

Böj i höftleden neråt-bakåt tills det raka benet når marken.

Pressa uppåt igen.

Håll eventuellt en vikt i händerna för att lättare hålla balansen.

OBS! Knät ska peka i samma riktning som foten, och kroppstyngden ska vara på hela foten. Ju starkare du blir desto djupare kan övningen utföras.



# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - STYRKEÖVNING - ENBENSKNÄBÖJ MED BAKRE FOTEN PÅ EN BÄNK

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

Spelaren ska kunna utföra olika rörelser med hög explosivitet och kroppskontroll utan att riskera skada.

## Anvisningar

Håll en skivstång på axlarna bakom nacken.

Ha ett ben i marken och rikta foten och knät framåt.

Placera det bakre benets vrist på en bänk.

Avståndet mellan fötterna ska vara så långt att underbenet på det främre benet är vertikalt under hela rörelsen.

Undvik att knät på det främre benet kommer framför foten på nervägen.

Håll upp bröstet och svanka lätt med ryggen under hela rörelsen.



# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - STYRKEÖVNING - KNÄBÖJ MED SKIVSTÅNG FRAM

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

Spelaren ska kunna utföra olika rörelser med hög explosivitet och kroppskontroll utan att riskera skada

## Anvisningar

Stå med minst axelbrett mellan fötterna som kan vara lätt utåtroterade.

Ha tyngden på hela foten.

Håll en skivstång på främre delen av axlarna.

Låt fingrarna ligga mot stången och håll upp armbågarna så högt som möjligt.

Rikta blicken framåt-uppåt och gör en knäböjning genom att föra höften bakåt-neråt, som om du skulle sätta dig på en stol.

Håll upp bröstkorgen och ha ryggen i neutralt läge med lätt svank under hela rörelsen.

Gå så djupt du kan utan att hälar lämnar golvet, bröstet tappar framåt eller ländryggen böjs.



# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - STYRKEÖVNING - ENARMSDRAG MED MOTSTÅNDBAND

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

Spelaren ska kunna utföra olika rörelser med hög explosivitet och kroppskontroll utan att riskera skada

## Anvisningar

Stå med fötterna parallellt.

Fäst den ena ändan av motståndsbandet i till exempel en stolpe eller ett räcke.

Håll motståndsbandet i ena handen och dra det fram och tillbaka mot magen.

Dra så snabbt att du samtidigt tvingas göra ett litet hopp.

Variant

Stå i splitposition med vänster ben längst fram och håll motståndsbandet diagonalt i höger hand.



# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - STYRKEÖVNING - HÄNGANDE RODD OCH CHINS

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

Spelaren ska kunna utföra olika rörelser med hög explosivitet och kroppskontroll utan att riskera skada

## Anvisningar

Häng i ett räcke eller en bom med överhandsfattning och med minst axelbrett mellan händerna.

Ha hälarna i marken eller på en pall, håll kroppen rak och spänn sätesmuskeln.

Dra dig upp så att bröstet rör räckets/bommen och bromsa rörelsen på nervägen.

## Chins

Ha räckets högre så att du hänger fritt i luften.

Dra dig upp så att hakan kommer i höjd med räckets/bommen.





# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - STYRKEÖVNING - HAMSTRINGSDRAG PÅ BALANSBOLL

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

Spelaren ska kunna utföra olika rörelser med hög explosivitet och kroppskontroll utan att riskera skada.

## Anvisningar

Ligg på rygg med armarna längs kroppen och handflatorna neråt.

Lägg fötterna på balansbollen och lyft upp höften genom att spänna sätet.

Böj knäna så att bollen dras in mot sätet.

Bromsa rörelsen på utvägen.

Axel, höft och knä ska bilda en rak linje under hela rörelsen.

Stegring

1. Håll armarna i kors över bröstet.
2. Ett ben på bollen och armarna längs kroppen.



# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - HÖFTAKTIVERING - HÖFTLYFT

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Aktivering innebär lättare styrkeövningar som spelaren genomför under förberedelseträning för att stabilisera bål原因, höften och axlarna samt styrkeövningar för kroppens övriga muskler.

## Hur?

Ligg på rygg med huvudet i marken och med armarna längs kroppen.

Böj i knäna så att fötterna kommer så nära ändan som möjligt - endast hälarna ska vara i marken.

Pressa ner hälarna mot marken så att sätet lyfts uppåt.

Fokusera på att aktivera sätesmusklerna i rörelsen.

## Anvisningar

*Variant*

Ligg på rygg med fötterna så nära sätet som möjligt och håll en boll mellan knäna. Pressa knäna mot bollen. Pressa hälarna mot marken så att höften lyfts uppåt.

*Variant*

Ligg på rygg med fötterna så nära sätet som möjligt. Ha ett miniband runt knäna och pressa knäna utåt. Pressa hälarna mot marken så att höften lyfts uppåt.

*Stegring*

Genomför ett höftlyft med ett ben i marken och det andra benet så högt upp som möjligt mot magen. Pressa ena handen mot det knä som är fritt i luften under hela rörelsen.

# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - DRAGRÖRELSE MED BENEN - ENBENSMARKLYFT MED HANTELPRESS

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

För att utveckla målvaktens förmåga att utföra målvaktsaktioner med högre explosivitet krävs grundträning av de fysiska kvaliteterna: koordination, styrka, rörlighet och snabbhet.

## Hur?

Stå på ett ben med lätt böjning i knät och med en hantel eller en kettlebell i den diagonala handen.

Pressa hanteln uppåt och bromsa den på nervägen.

## Organisation

1 Hantel eller kettlebell

## Anvisningar

Stå på ett ben med lätt böjning i knät och med en hantel eller en kettlebell i den diagonala handen.

Sträck det fria benet så långt bak som möjligt och rotera benet så att fotens insida hålls uppåt.

Tippa samtidigt överkroppen framåt med rak rygg så att hanteln kommer ner mot marken.

Återgå till utgångspositionen med hjälp av höftens och baksidans muskler.

Pressa hanteln uppåt och bromsa den på nervägen.

När vikten blir tyngre kan pressmomentet med hanteln tas bort.

# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - STYRKETRÄNING - ARMBÖJNING - PUSH UP

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

Spelaren ska kunna utföra olika rörelser med hög explosivitet och kroppskontroll utan att riskera skada.

## Anvisningar

Stå med händer, något bredare än axelbredd, och fötter i marken, rikta blicken neråt och håll kroppen rak.

Böj armarna och bromsa rörelsen på nervägen.

Sträck armarna och öka farten på uppvägen.

## Variant

Rulla en fotboll mellan händerna och gör en armböjning med ena handen på bollen.

## Stegring

Lyft ena knät fram mot armbågen vid böjningen.



# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - STYRKEÖVNING - ENARMSBÄNKPRESS MED HANTEL

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

Spelaren ska kunna utföra olika rörelser med hög explosivitet och kroppskontroll utan att riskera skada.

## Anvisningar

Ligg med brösttryggen och huvudet på en bänk.

Ha fötterna i marken med minst axelbredd mellan fötterna.

Spänn sätesmusklerna så att höften är parallell med marken.

Håll en hantel i ena handen och pressa hanteln rakt upp.

Bromsa farten på nervägen.

Variant

Ligg på en swissboll i stället för på en bänk.



# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - STYRKEÖVNING - ENARMPRESS I JOYSTICK

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

Spelaren ska kunna utföra olika rörelser med hög explosivitet och kroppskontroll utan att riskera skada.

## Anvisningar

Stå med parallella fötter och böj lätt i knäna och i höftleden.

Placera den ena änden av en skivstång i marken och mot ett hörn för att hålla skivstången på plats.

Håll skivstången i ena handen, pressa skivstången snett uppåt med hög hastighet och bromsa vikten på nervägen.

## Variant

Stå i splitposition med det ena benet framför det andra.

Pressa skivstången med motsatt hand.

## Stegring

Gör ett frånskjut och flytta skivstången till andra handen efter varje repetition.



# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - BÅLAKTIVERING - HANDPROMENAD

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Aktivering innebär lättare styrkeövningar som spelaren genomför under förberedelseträning för att stabilisera bålén, höften och axlarna samt styrkeövningar för kroppens övriga muskler.

## Anvisningar

Stå med händerna och fötterna i markén och håll knäna sträckta.

Gå framåt med händerna med små steg så långt du orkar.

Håll ryggen rak under hela rörelsen och undvik att svanka i ländryggen.

Gå sedan framåt med fötterna tills de kommer fram till händerna.



# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - STABILITET OCH STYRKA FÖR BÅLEN - RULLA-FÄLLKNIV-RULLA

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

För att utveckla målvaktens förmåga att utföra målvaktsaktioner med högre explosivitet krävs grundträning av de fysiska kvaliteterna: koordination, styrka, rörlighet och snabbhet.

## Hur?

Ligg på ryggen och håll en boll i händerna och en boll mellan fötterna.

Rulla som en stock ett varv och böj sedan kroppen som en fällkniv i höftleden.

## Anvisningar

Ligg på ryggen och håll en boll i händerna och en boll mellan fötterna.

Rulla som en stock ett varv och böj sedan kroppen som en fällkniv i höftleden.

Rulla på samma sätt åt andra hållet.



# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - STABILITET OCH STYRKA FÖR BÅLEN - DIAGONALLYFT

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

För att utveckla målvaktens förmåga att utföra målvaktsaktioner med högre explosivitet krävs grundträning av de fysiska kvaliteterna: koordination, styrka, rörlighet och snabbhet.

## Hur?

Stå i utgångsställning för armböjning.

Lyft armen på ena sidan och benet på motsatt sida.

## Anvisningar

Stå i utgångsställning för armböjning.

Lyft armen på ena sidan och benet på motsatt sida.

Sträck diagonalt och försök bli så lång som möjligt.

Håll positionen i två sekunder och upprepa på andra sidan.

# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - BÅLAKTIVERING - SIDOPLANKA, BENRÖRELSER FRAMÅT OCH BAKÅT MED DET ÖVRE RESPEKTIVE UNDERBENET

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Aktivering innebär lättare styrkeövningar som spelaren genomför under förberedelseträning för att stabilisera bålén, höften och axlarna samt styrkeövningar för kroppens övriga muskler.

## Anvisningar

Ligg på sidan med höger underarm i marken.

Sätt utsidan av höger fot mot marken och håll vänster hand mot vänster sida av höften.

Rikta blicken framåt och håll kroppen i en naturligt sträckt position.

För vänster ben framåt och bakåt och rör marken med vänster fot framför respektive bakom kroppen.

Ligg på sidan med höger underarm i marken.

Sätt insidan av vänster fot i marken.

Rikta blicken framåt och håll kroppen i en naturligt sträckt position.

För höger ben framför respektive bakom kroppen.



# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - STABILITET FÖR BÅLEN - ANTIROTATION MED MEDICINBOLL

## Vad?

Fotbollsstyrka

## Varför?

För att utveckla målvaktens förmåga att utföra målvaktsaktioner med högre explosivitet krävs grundträning av de fysiska kvaliteterna: koordination, styrka, rörlighet och snabbhet.

## Hur?

Stå i utgångsställning för skott.

Håll en medicinboll i händerna och flytta den i sidled cirka 10 centimeter åt höger och vänster så snabbt som möjligt under 4 sekunder.

## Organisation

1 medicinboll

## Anvisningar

Varianter

Stå i splitposition.

Stå på ett ben.