

## **Träningsprogram under uppehållet.**

Genomför egen träning minst 2-3 ggr i veckan (minst 1 del snabbhet, 1 del uthållighet och 1 del styrka/vecka, helst 2). Gör övningarna med någon form av progression. Hellre korta pass som blir av en ett långt. Det gör att du kommer bättre förberedd efter uppehållet och slipper starta på 0. Om möjligt spela fotboll med andra när du kan för att bibehålla fotbolls-specifika rörelser. Har du en skada eller något annat som hindrar dig se till att ta tag i egen rehabträning och gör någon form av rörelse varje dag. Se även till att njuta av vila och återhämta dig under uppehållet.

### **Uppvärmning**

Inför varje pass som uppvärmning, variera mellan lätt löpning 10 min, dynamisk rörlighet och/eller använd dig av övningar vi gör i kanaler eller uppvärmning med boll.

#### **• Snabbhet, fotarbete och riktningsförändringar.**

Välj 1-2 varianter per pass, hellre ofta och lite än mycket och sällan, se till att följa vilotiden och genomför alltid direkt efter uppvärmning.

1. Sprint 11 meter, 100%. Vila 30 s, upprepa 4 ggr.
2. Sprint 30 meter med riktningsförändring efter halva sträckan, 100% Vila 60 s, uppr 4 ggr.
3. Sprint 40 meter, 100%. Vila 60 s, upprepa 4 ggr.
4. 3-4 st riktningsförändringar under 20 meter, 100% vila 40s upprepa 4 ggr.

Fotarbete (stå i försvarsställning) arbetstid 4 s, vila 10 s. Alla fotisättningar så snabbt du kan.

1. Hoppa och rotera höften så att fötternas vinkel ändras.
2. Stå på ett ben, hoppa framåt och bakåt
3. Stå på ett ben, hoppa höger och vänster

#### **• Eget träningsprogram**

Jobba igenom dina individuella övningar utifrån fys-testerna 2-3ggr/vecka med vilodag mellan.

#### **• Förbättra Uthållighet**

Hög Intensitet med boll

1. Insidu utsida växla fot 30-45s, vila 10-15s upprepa 4 ggr.
2. Step up på boll, flytta boll sidled 30-45 s vila 10-15s upprepa 4ggr
3. Driv och flytta bollen fritt i högt tempo 30-45s 10-15 s vila upprepa 4 ggr
4. Egna delar du vill träna pass/mottag eller liknande samma arbetstid. Utöka om det för lätt.

Utan boll, välj en variant per pass.

1. 10 s löpning 90-100% av maxpuls, vila 10s. Upprepa 16-20 gånger. Total tid du tränar ca 5-7 min.
2. 45 s löpning ca 80-90% av maxpuls, vila 15s. Upprepa 10 -15gångar Total arbetstid 10-15 minuter.
3. Löpning/Fartlek 5-10 km. Variera tempo väcka mellan låg och hög intensitet.

## • **Styrka**

Cirkelträning 2-3 varv. (variera och byt ut med egna övningar).

1. Hoppstyrka stående längdhopp i följd. 5st.
2. Sidoplankan 45s- 1 minut, variera med dynamisk planka.
3. Utfallssteg med hopp 10-20st
4. Höftlyft 10st
5. Armhävningar 20-30st
6. Handpromenad 5st
7. Draken 6 st
8. Backhopparen 3-5st ( endast om den ej är med i ditt egna program)