**Fysträning för fotbollsspelare**

*Materialet bygger mycket på:*

*https://www.intensivept.se/blogg/2018/7/4/ngra-tankar-om-fystrning-fr-fotbollsspelare*

Fotbollsträningen ska alltid vara kärnan – Detta är ett komplement!

**Fysträningen kommer alltid vara underordnad fotbollsträningen så länge vi inte tränar vid fler tillfällen**. Den är och ska förbli kärnan i träningen. Fysträningen planeras kring fotbollsträningen och dess syfte är att:

**-Öka prestationsförmågan** (explosivitet, styrka, hopp- löpförmåga, start/stopp, hopp/landning, tacklingar etc).

**-Minimera risken för skador** (stärka upp särskilt utsatta områden, öka vävnadståligheten, förbättra knäkontroll etc).

**-Inkräkta så lite som möjligt på spel och återhämtning.**

**-Individuell träning** Din situation avgör vad du behöver träna på men gå igenom ett antal punkter:

-Fysiska styrkor/svagheter  
-Spelmässiga styrkor/svagheter  
-Tidigare skador och inom fotbollen vanligt förekommande skador  
-Vad DU själv anser sig behöva arbeta mer på.

**Vi ledare finns tillgängliga om du vill diskutera träningsplanering.**

Några lämpliga frågor:

**-Kroppssammansättning** (längd/vikt, fett%, midjemått)  
Är DU i behov av större muskelmassa?  
Bör DU tappa fett för att optimera prestationen?

**-Explosivitet** (Spänst, snabbhet).

Är DU i behov av högre explosivitet?

**-Maxpuls**  
Detta för att kunna arbeta med pulsbaserad belastning. Maxpulsen kan variera mellan olika individer. Många ger upp innan de når sin maxpuls!.   
  
**-Uthållighet**   
Man arbetar intermittent och växlar mellan gång/jogg/sprint. Det är sällan en fotbollsspelare joggar matchen igenom. Sprinterna tenderar att vara relativt korta, och det är sällan de överstiger 5 sekunder  
Träna gärna intervall med korta pauser.

**-Styrka**  
Finns egentligen ingen anledning att specificera, alla vill vara starka. Men underkropp/benstyrka, höft/bål/knästyrka bör ha i åtanke. Exempel på övningar som vanligtvis är roliga är chins, dips, knäböj och bänkpress. Bänkpress ses ofta som rolig, attraktiv att köra, och kan ses som en robusthetsfråga inom fotboll.

**-Rörlighets-, balans- och funktion**  
Rörlighet baksida lår, knäkontroll samt höft- och fotledsfunktion. Detta för att eventuellt kunna minska risken för knäskador, stukningar och bristningar.

**Träningsupplägg för fotbollsspelare**

På gymmet kan man tänka sig följande övningar som grund:

Gymträning - underkropp

* Knäböj
* Raka marklyft
* Utfall, olika varianter
* Splitböj
* Nordic hamstring eller Harop curl (hade ev. slängt in lite lårcurl också för en del spelare)
* Enbenböj
* Tåhävningar/vadpress
* Maghjulet
* Viktade crunches
* Hängande benlyft
* Back extensions

Ovanstående övningar bygger upp underkropp och bål med betoning på utsatta områden som ljumskar, baksida lår, knän och fotleder. Dessa kompletteras med basövningar för överkroppen:

Överkropp - Bänkpress, militärpress, chins, dips, rodd.

Varför inga olympiska lyft eller vanliga marklyft? Dessa kan definitivt finnas med men inlärningskurvan vid olympiska lyft tenderar att vara relativt lång, och om dessa utförs med dålig teknik finns troligen ökad risk för skador. Explosiviteten kan tränas ändå på planen samt genom att bygga upp en bra grundstyrka i underkroppen med övningar som knäböj, utfall och enbenböj.

Marklyft är en bra övning men den kostar energi och tär på återhämtningsresurserna. För en fotbollsspelare heller troligen inte den viktigaste övningen. Med raka marklyft istället, som är svårare att träna riktigt tungt, får hamstrings lite extra träning.

Spelare som behöver mer styrka och muskelmassa styrketränar med en större träningsvolym (fler övningar) och frekvens (fler pass/vecka. Ex 3-4) medan spelare som behöver mindre styrka utför de nödvändigaste övningarna (underkropp, bål, press/drag) och tränar med en lägre frekvens (ex 2 dagar/vecka). Skadebenägna spelare utför extra övningar för utsatta muskelgrupper och områden.

**Fysträning innan eller efter fotbollsträning?**

Då fysträningen ska inkräkta så lite som möjligt på fotbollen **utförs styrketräningen alltid efter fotbollsträningen** (gärna några timmar och en måltid emellan). **Ingen styrka dagen före match**, och givetvis **mindre fysträning vid tätare matchning och vice versa**. **Anpassa träningen utifrån dagsform**! En variant är att utföra ett återhämtningspass (cykling, simning, rörlighetsträning, prehabövningar etc) istället för ett fyspass om man är sliten!

Typiska övningar

Aktiva rörlighetsövningar för underkropp med betoning på höfter  
Balansövningar (ex. "draken" och övningar på balansplatta)  
Enbenböj och utfall  
Övningar för ljumskar och bål (med lägre belastning och relativt låg intensitet)  
Tåhävningar  
Hopp/landning knäkontroll  
Korta sprints med vändningar

Uppvärmningen övergår successivt i mer explosiva rörelser, innan den ordinarie fotbollsträningen tar vid. Det kan vara ett bra sätt att få in lite mer hopp och sprints och att göra

För en fotbollsspelare - eller idrottare generellt - gäller det att **maximera den specifika träningen** och sedan lägga till vad som krävs för att ta ytterligare steg i den fysiska utvecklingen. **Och fysträningen ska vara smart planerad och alltid ske med maximal kvalitet för att ta spelaren från good till great med minimal risk för att gå sönder på vägen**.