



**Inbjudan till skadeförebyggande träning (fys)
Pojkar 05/04/03**

Fanna BK välkomnar dig till skadeförebyggande träning (fys) på fredagar vid 14 tillfällen under våren med tränare från Fanna BK eller ev. gästtränare att tillsammans med spelare från olika lag att träna och utveckla dina färdigheter i momenten Rörlighet-Balans-Explosivitet-Koordination-Spänst-Snabbhet-Agility-Styrka och Uthållighet.

Träningen har som syfte att ge unga välmotiverade fotbollsspelare möjlighet till extra stimulans, inspiration och utbildning som komplement till den träning och utbildning som ges i det egna laget.

Alla ledare/tränare får naturligtvis delta som instruktörer och se detta tillfälle som en fortbildning.

Tid och plats:

Start fredag 13/1 2017 mellan kl. 17.00-18.30 i Bergsvretshallen.

Träningen kommer att pågå under 14 fredagar i följd med datumen: 13/1, 20/1, 27/1, 3/2, 10/2, 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 7/4 och 14/4.

Samling 15 minuter innan för genomgång.

Instruktörer:

Ansvarig tränare: Thomas Hammar som även hjälper Fanna BK's damlag.

Gästtränare: Jesper Karlsson från Crossfit Enköping – STAC Elittränare.

Ledaruppgifter/övrig information:

Spelarna bör komma färdigombytta för träning inomhus. Medtag fyllda vattenflaskor.

Följande övningskategorier kan ingå rutinmässigt vid flertalet träningspass:

Aktivering – lättare styrkeövningar för att stabilisera bål och höft samt styrkeövningar för övriga kroppen.

Dynamisk rörlighet – för att tåla och klara av rörelser som till exempel långt löpsteg och tillslag på bollen.

Löpteknik framåt, bakåt och i sidled – spelare som rör sig på ett ändamålsenligt sätt blir också bättre på att accelerera, bromsa, och ändra riktning.

Fotarbete – är en viktig del av spelet

Hoppa, landa och löpa – vanliga inslag under spelet.

Beskrivning av delmoment för fys:

1. Rörlighet - Maximalt rörelseomfång i varje led.
2. Balans - Förmåga att kunna kontrollera kroppens tyngdpunkt i förhållande till underlaget.
3. Explosivitet - Förmåga att utveckla kraft med maximal hastighet.
4. Koordination - Förmåga att kunna kombinera flera olika rörelser till en enda rörelse.
5. Spänst - Förmåga att utveckla största möjliga kraft under så kort tid som möjligt.
6. Snabbhet - Förmåga att snabbt repetera en given rörelse.
7. Agility - Förmåga att snabbt kunna byta riktning under förflyttning.
8. Styrka - En muskels förmåga, eller flera musklers förmåga att tillsammans skapa kraft.
9. Uthållighet - Kroppens förmåga att lagra och använda energi.

Kontakt:

Markus Jaakola

070-2692166

markusjaakola@hotmail.com