



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

FÖRBEREDELSETRÄNING

Övrigt - Annat syfte

9 övningar. Nivåer: 4, 5

Förberedelseträningen genomförs på plan 10 minuter innan träningen börjar men ska även integreras med första färdighetsövning/spelövningen. Den totala tiden för förberedelseträning blir 20 - 30 min.

Förberedelseträning innehåller 5 fotbollsfysiska övningskategorier där man tränar de fysiska kategorierna fotbollskoordination, fotbollsrörlighet, fotbollsstyrka och fotbollssnabbhet.

- Aktivering (Aktiverande styrkeövningar för främst ben och bål)
- Dynamisk rörlighet (Aktiv och passiv rörlighet, koordination)
- Löpteknik (Löpteknik framåt, bakåt och åt sidan)
- Fotarbete (Koordination, frekvens och aktionssnabbhet)
- Hoppa, landa och löp (Utveckla inbromsnings- och landningsförmåga. Förbättra explosivare fotbollsaktioner. Riktningförändringar och accelerationssnabbhet.)

Övningar i träningspasset:

- 1 TUBU Praktik 1 - Höftaktivering - höftlyft
- 2 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Bålaktivering - sidoplanka, benrörelser framåt och bakåt med det övre respektive undre benet
- 3 TUBU Praktik 1 - Bålaktivering - handpromenad
- 4 TUBU Praktik 1 - Dynamisk rörlighet - benpendling
- 5 TUBU Praktik 1 - Dynamisk rörlighet - sidledsförflyttning med rörlighetsövningar
- 6 TUBU Praktik 1 - Löpteknik framåt, bakåt och i sidled - marschera
- 7 TUBU Praktik 1 - Fotarbete - stegkombinationer över en linje
- 8 TUBU Praktik 1 - Hoppa, landa, löp - fotbollscirkel med hoppa, landa, löpa från fyra håll
- 9 TUBU Praktik 1 - Hoppa, landa, löp - hopp med duell

TUBU PRAKTIK 1 - HÖFTAKTIVERING - HÖFTLYFT

Vad?

Aktivering

Varför?

Aktivering innebär lättare styrkeövningar som spelaren genomför under förberedelseträning för att stabilisera bålen, 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 - BÅLAKTIVERING - SIDOPLANKA, BENRÖRELSER FRAMÅT OCH BAKÅT MED DET ÖVRE RESPEKTIVE UNDER BENET

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 1 - 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 marken 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 1 - DYNAMISK RÖRLIGHET - BENPENDLING

Vad?

Fotbollsrörlighet

Varför?

Genom att kombinera rörlighet med koordination (kroppskontroll) tränar fotbollsspelaren sin rörlighet på ett matchlikt sätt.

Anvisningar

Stå med rak kropp och håll i en stolpe.

Pendla fram och tillbaka med det inre benet.

Pendla rytmiskt fram och tillbaka med den yttre armen.

Rikta blicken framåt och håll upp huvudet och bröstkorgen under hela pendelrörelsen.

Varianter

- 1 Håll i stolpen med båda händerna och pendla benet i sidled.
- 2 Pendla utan att hålla i stolpen för att även träna balansen.



TUBU PRAKTIK 1 - DYNAMISK RÖRLIGHET - SIDLEDSFÖRFLYTTNING MED RÖRLIGHETSÖVNINGAR

Vad?

Fotbollsrörlighet

Varför?

Genom att kombinera rörlighet med koordination (kroppskontroll) tränar fotbollsspelaren sin rörlighet på ett matchlikt sätt.

Anvisningar

Stå i försvarsställning.

Gör sidledsförflyttningar 3-5 meter från höger till vänster och tillbaka.

Behåll låg tyngdpunkt och stort avstånd mellan fötterna.

Gör följande rörelser precis efter inbromsningen och före riktningförändringen:

- 1 utfallsteg åt sidan (ljumskar)
- 2 utfallsteg med ena benet bakom det andra (sätet)
- 3 luta framåt med hälen mot sätet (lårets framsida och baksida)
- 4 framåtlutande flygplan (lårets baksida)
- 5 knäkram (sätet).



TUBU PRAKTIK 1 - LÖPTEKNIK FRAMÅT, BAKÅT OCH I SIDLED - MARSCHERA

Vad?

Löpteknik

Varför?

Syftet med att träna löpteknik är att förbättra spelarens förmåga att skapa kraft i frånskjutet vid acceleration i olika riktningar och att använda armarna på bästa möjliga sätt vid dessa aktioner.

Anvisningar

Gå framåt, bakåt och i sidled.

Rikta blicken "på spelet" och håll ryggen rak.

Sätt i främre delen av foten.

Skjut ifrån med kraft i varje steg och pendla armarna kraftigt bakåt.

Variant

På samma sätt men håll en medicinboll på raka uppåtsträckta armar.



TUBU PRAKTIK 1 - FOTARBETE - STEGKOMBINATIONER ÖVER EN LINJE

Vad?

Fotarbete

Varför?

Genom att träna fotarbetet utvecklar spelaren sin förmåga att snabbt kunna förändra rörelseriktningen och flytta fötterna på små ytor. Spelaren behöver både kunna finta och lura en motspelare och själv kunna reagera på motspelarnas finter. Därför kan man kombinera fotarbetsövningar med att spelaren ska reagera på synintryck eller finta en motspelare.

Anvisningar

Stå i försvarsställning. Gör följande stegkombinationer under 4 sekunder:

- 1 Snabba sidhopp.
- 2 Hoppa och rotera höften så att fötternas vinkel ändras.
- 3 Hoppa på ena foten upp och ner på stället och flytta samtidigt den andra foten i sidled över linjen.
- 4 Stå extra brett mellan fötterna och hoppa ut och ihop med benen, behåll minst axelbredd mellan fötterna under hela rörelsen.
- 5 Stå på ett ben, hoppa från sida till sida.
- 6 Stå på ett ben, hoppa framåt och bakåt.
- 7 Stå på ett ben, hoppa med rotation.



TUBU PRAKTIK 1 - HOPPA, LANDA, LÖP - FOTBOLLSCIRKEL MED HOPPA, LANDA, LÖPA FRÅN FYRA HÅLL

Vad?

Hoppa-landa-löp

Varför?

Genom att först lära sig att landa och bromsa vänjer sig spelaren vid belastningen och förbättrar sin bromsförmåga. Att kasta och fånga en medicinboll samt övningar med motståndsgummiband ingår också i denna övningskategori.

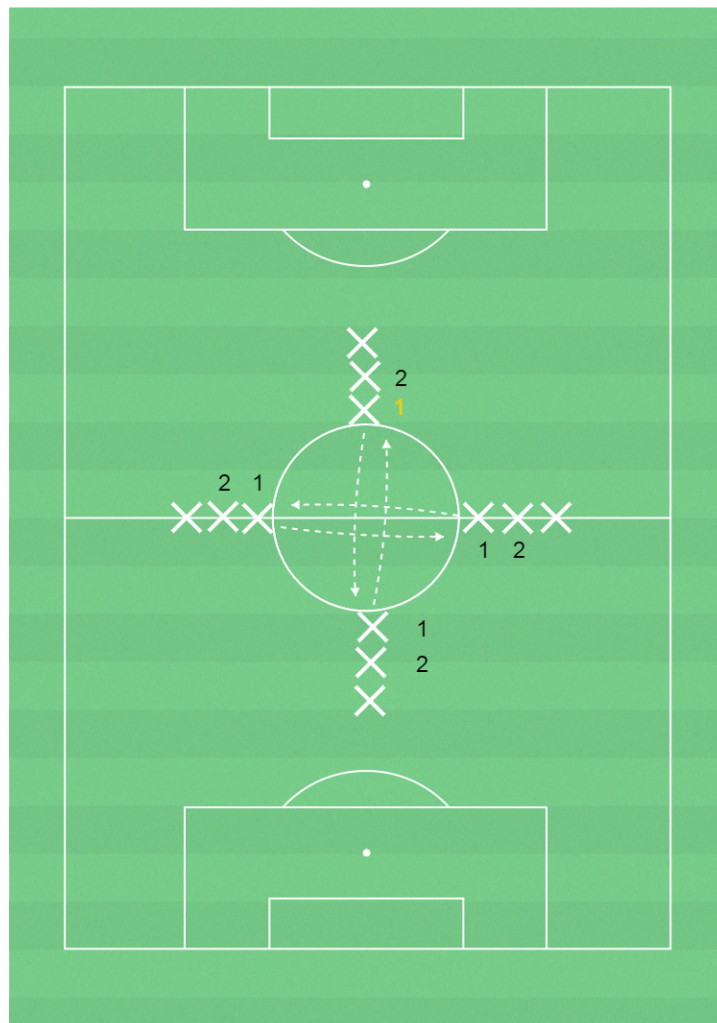
Anvisningar

16 spelare placeras på fyra led - klockan 12, klockan 3, klockan 6 och klockan 9.

Den förste spelaren i varje led löper samtidigt rakt över till motsatt led.

Löpingarna föregås av följande:

- 1 Spelaren först i kön står med ryggen mot spelare två, hoppar rakt upp i luften, får en tackling i luften av spelare 2 och löper till motsatt led.
- 2 Spelaren först i kön står med magen mot spelare 2, hoppar, får tackling i magen av spelare 2, vänder och löper.
- 3 Spelaren först i kön står med sidan mot spelare 2, hoppar, får tackling i sidan av spelare och löper.



TUBU PRAKTIK 1 - HOPPA, LANDA, LÖP - HOPP MED DUELL

Vad?

Hoppa-landa-löp

Varför?

Genom att först lära sig att landa och bromsa vänjer sig spelaren vid belastningen och förbättrar sin bromsförmåga. Att kasta och fånga en medicinboll samt övningar med motståndsgummiband ingår också i denna övningskategori.

Hur?

Spelaren ska hoppa och landa stabilt med knäna över fötterna och med lätt böjning i knäna och höftleden. Övningarna bör varieras för att utveckla spelarens koordination.

Anvisningar

Välj någon av hoppriktningarna och bestäm hur spelarna ska landa. Låt dem eventuellt löpa några meter efter landningen.

Arbeta parvis. A hoppar samtidigt som B knuffar A när denne är i luften. Utmaningen är att landa enligt anvisningarna. OBS! Landa alltid med knä över fot och med lätt böjda knän och lätt böjning i höftleden. Detta förebygger skador.

