

# 4 ENKLA STEG FÖR SNABBARE FOTBOLLSSPELARE





## INTRO

# DE 4 ENKLA STEGEN

**4 Enkla Steg för Snabbare Fotbollsspelare** är ett försök från min sida att sprida ett oerhört viktigt budskap angående svensk fotbolls framtid - våra ungdomar.

Som ledare och förälder har vi ett oerhört stort ansvar, och sättet vi väljer att träna våra spelare kan mycket väl komma att vara avgörande för deras framtid.

Det spelar ingen roll om du är en före detta storspelare eller inte har någon som helst fotbolls bakgrund, inte i det här fallet.

Vi i Sverige har sedan ett par år tillbaka tagit efter många stornationer när det gäller spontanfotbollen, och konceptet "1 spelare 1 boll" används idag flitigt av många klubbar och ungdomsledare över hela Sverige.

Detta har lett till att vi sett en klar förbättring i våra spelares tekniska förmåga, vilket är ett stort plus, men vi glömmer samtidigt något annat - spelarnas sätt att röra sig på planen!

Jag har sedan ett par månader tillbaka via **Football Speed Academy** försökt sprida detta budskap.

Anledningen till att vi behöver just din hjälp är för att det måste till en förändring.

Då vi idag är så fokuserade på att jobba med bollen i varje moment så betyder det att vi glömmer vad vi som fotbollsspelare gör 98 % av tiden på en fotbollsplan - rör oss utan bollen!

Du läste rätt, studier har visat att en elitspelare spenderar ca 2% av en match med boll, och de övriga 98% spenderas utan boll.

Idag ska vi göra så mycket med boll att vi glömmer allt annat, speciellt de fysiska egenskaperna hos dagens spelare!



Pga detta vill jag i denna rapport dela med mig av **4 Enkla Steg för Snabbare Fotbollsspelare**, och jag ber dig att sprida detta budskap till alla du känner som är involverade inom fotbollen.

Rapporten är helt gratis och jag är inte ute efter att sälja någonting, utan bara dela med mig av min kunskap och på så vis hoppas att tränare runtom i Sverige följer dessa råd.

Jag är inte naiv och tror att jag ska förändra världen, men informationen i denna rapport kan verkligen ta utvecklingen av våra spelare till en helt ny nivå!

Informationen i den här rapporten kan användas av vem som helst, oavsett fotbollsbakgrund, och det handlar inte om några avancerade övningar med en massa dyra redskap utan det handlar om ditt sätt att planera och lägga upp träningen.

**De 4 enkla stegen är följande:**

- > **Steg 1** - En ordentlig uppvärmning
- > **Steg 2** - Snabbhet i samband med fotbollsträning
- > **Steg 3** - Styrketräning (i vilken form?)
- > **Steg 4** - Konditionsträning (på vilket sätt?)

Jag har delat upp dessa 4 steg i 4 olika kapitel, med en kort sammanfattning i slutet av den här rapporten. Varje kapitel innehåller praktiska tips/länkar till övningar som du enkelt kan implementera i den ordinarie fotbollsträningen.

Jag hoppas att du kommer finna informationen i den här rapporten användbar, och som jag nämnde tidigare - sprid den gärna vidare till alla du känner som är involverade inom fotbollen!

För snabbare fotbollsspelare,

Jonas Forsberg  
Football Speed Academy





## STEG 1

### EN ORDENTLIG UPPVÄRMNING

Det första steget till snabbare, starkare och bättre fotbollsspelare tas alltid via en ordentlig uppvärmning.

Och när många hör ordet uppvärmning så förknippar man detta med att jogga 2 varv runt planen eller att sätta sig på motionscykeln innan man ska träna på gymmet.

Uppvärmning är mycket mer än så.

Med en uppvärmning ska du ha som mål att öka spelarnas kroppstemperatur, men samtidigt är uppvärmningen ett sätt att förbättra spelarnas rörlighet samt aktivera musklerna.

För att bli en snabbare fotbollsspelare krävs det t.ex. att du har god rörlighet i dina höfter, att du är stark i din bål samt lär dig att använda rätt typ av muskler.

Dessa muskler kallas inom den engelska litteraturen "Posterior Chain", och kan översättas till den "Bakre kedjan". Detta betyder att muskler såsom din ländrygg, din rumpa, dina hamstrings samt vadmuskler är de muskelgrupper som är främst aktiva vid löpning i hög fart.

Mest "power" har du i dina sätesmuskler (rumpan) och detta är något du verkligen måste träna upp, för om vi ska vara ärliga, nästan all träning vi gör för benen idag handlar om musklerna på framsidan (knäböj, utfallssteg, step-ups, osv).

Detta kommer jag gå in djupare på i Steg 3, men det är via uppvärmningen du tar det första steget för att få fart på din kropp och dess muskelgrupper.

Via **Football Speed Academy** har vi tagit fram ett uppvärmningssystem som heter **The MAP System (Som kommer från sprinters träning inom friidrotten)**, och där varje bokstav i MAP står för varsin del av uppvärmning:

**M** = Mobility/Flexibility

**A** = Activation

**P** = Precompetition

Jag säger inte att du måste följa vårt system, men du bör ha med delar från varje område för att kunna förbereda dina spelare på ett optimalt sett.



## 1. Mobility/Flexibility

Mobility översätts till Mobilitet på svenska, och är enligt definitionen “the state of being in motion”, och ett exempel på en mobilitetsövning är fotledsrörelser eller höftcirklar.

Flexibility är detsamma som rörlighet, och där skillnaden från Mobility är att man försöker utöka längden på en muskel i en fast position (=stretching).

Studier som pekar på att stretching kan vara negativt för prestationen så har vi fått för oss att plocka bort detta helt ifrån våra träningsprogram.

För mig handlar det ibland om att följa vad som verkligen låter vettigt, och då man använt stretching i flera årtionden med utmärkta resultat så gör inte ett par små studier mig övertygad om att stretching är farligt eller dåligt.

Stretching behövs som sagt för att förbättra längden och rörligheten hos dina spelare. Korta muskler betyder att du som spelare löper väldigt stor risk att drabbas av skador, och däribland ljumsk- samt hamstringsskador.

Som jag nämnde tidigare så krävs en god rörlighet för att du ska kunna maximera din potential att bli snabbare, så enkelt är det!

### **Exempel på Mobilitets och Rörlighetsövningar är:**

- Höftcirklar (Fire Hydrants)
- Spiderman Stretch
- Fotledsrörelser

I vårt program så är dessa placerade i början av uppvärmningen och jag rekommenderar den här ordningen till 100%.

## 2. Activation

Activation står för aktivering, och det vi menar med det är aktivering av olika muskelgrupper.

Aktivering av muskelgrupper är viktigt dels för ett skadeförebyggande syfte, men även för ett prestationsbaserat syfte.



Efter en uppvärmning ska spelarna vara redo för att gå på boll, eller hur? Om du säger åt dina spelare att bara springa 2 varv runt planen och sedan gå direkt in i en bollövning så är det en väldigt stor risk att de kommer att ådra sig skador, om inte på en gång så definitivt på lång sikt.

När det gäller prestationen så kan du genom aktivering av dina muskler “väcka” kroppen samt dina muskelfibrer till liv.

Prova själv att jogga ett par varv och sedan prova på ett par rusher. En annan gång, genomför en ordentlig uppvärmning och se till att aktivera dina sätesmuskler och få fart på kroppen, och prova därefter ett par rusher.

Tror du att du kommer märka någon skillnad?

Jag vet att du kommer märka en stor skillnad.

Via en ordentlig uppvärmning, och däribland aktivering, så kan du förbättra spelarnas rörelsemönster och redan här göra dem snabbare genom att få ordning på kroppen och dess muskler!

### 3. Precompetition

Precompetition är detsamma som “tävlingsförberedande”, vilket visserligen hela uppvärmningen är.

Men under Precompetitionsdelen så slänger jag in övningar såsom t.ex. sidohopp, carioca (sidombytesteg), jogging i ett högre tempo, löpning baklänges, indian-hopp, osv.

**Ett exempel på hur en uppvärmning kan se ut under vintertid ser du här nedan (jag använder mig ofta av en sträcka på 20 meter):**

1. Jogga 10 vändor
2. Höga knän 20 meter
3. Spark i baken 20 meter
4. Hälgång 10 meter
5. Tågång 10 meter
6. Sidohopp 4 x 10 meter
7. Höftcirklar
8. Jogga 4 vändor
9. Knä-mot-bröst 10 meter
11. Carioca 4 x 10 meter
12. Utfallssteg
13. Utfallssteg i sidled
14. Jogga 4 vändor
15. Försvarsposition
17. Kliv-över (in och utsida)
18. Höga sparkar
19. Indianhopp



**OBS!** Det jag nu utgått ifrån är vårt system på **Football Speed Academy** då vi vet att det är ett system som är väldigt effektivt och som fungerar.

Under sista två åren har jag följt detta system med mina spelare i Upsala IF:s Juniorallsvenska lag samt i Seniorlaget och då spelarna tränar 5-6 fotbollspass/vecka betyder det en stor belastning på spelarna, och vilket i många fall kan leda till mycket skador.

Vi hade under de två åren inte en enda skada som klassas som mjukdelsskador (t.ex. överbelastningsskador eller muskelbristningar, baksida lår, ljumskar, osv).

Kollisioner såsom lårkakor och stämplingar är inget som går att förebygga, men utöver dessa små incidenter har vi inte haft en enda skada.

Hur tror du det påverkar dina spelares utveckling samt resultat på plan?

Jag är beredd att säga att det är anledningen till att vi i år gjorde en så bra säsong - vi hade ju i princip alla spelare med i träning under hela året!

### **För att sammanfatta Steg 1:**

Känn inte att vårt system är det enda riktiga, utan det finns säkerligen fler uppvärmningssystem därute som också förbereder dina spelare på ett bra sätt. Men se bara till att uppvärmningen innehåller övningar från varje del vi har presenterat här, okej?



För er som vill få hela **The MAP System** och alla dess övningar demonstrerade på video, samtidigt som du får vårt gratisprogram **4-week Acceleration & Quickness Program**,



## STEG 2

### SNABBHET I SAMBAND MED FOTBOLLSTRÄNING

När det gäller just snabbhetsträning för fotbollsspelare så är detta något som under många år setts som omöjligt att förbättra.

Myten *“snabbhet handlar bara om gener, du antingen har det eller inte”* är något som har följt oss under många år nu, och det är dags att vi vaknar till och inser att vi idag, år 2009, definitivt kan förbättra snabbheten hos våra spelare.

Charlie Francis, en av världens absolut främsta Snabbhetscoacher säger i sin bok *“The Charlie Francis Training System”* att:

***“It can be argued that most sprinters are “un-made” rather than “made” due to***

***inappropriate training during the initial development***

Med det sagt, anledningen till långsamma spelare är snarare p.g.a ett felplanerat träningsupplägg som göra dina spelare långsammare. Charlie Francis nämner även att det tar flera år av noggrann träning innan de på allra högsta friidrottsnivå kan se om en sprinter har potential eller ej. Alltså måste de tränas på rätt sätt för att kunna bli riktigt snabba!

Så att snabbhet enbart handlar om gener är ett stort påhitt. Visst, du vinner antagligen inte OS-Guld på 100 meter om du inte har bra gener, men när blev fotboll ett 100 meterslopp?

Fotboll klassas som en *“multi-directional sport”*, vilket betyder att det handlar om att röra sig i olika riktningar, inte bara rakt fram (ganska enkel analys, eller hur?).

Men när många pratar om snabbhet idag så pratar man bara om acceleration och linjär snabbhet, att kunna bli snabbare rakt fram.

Studier har visat att det mest täckta avståndet under en fotbollsmatch är 10-20 meter innan det att en spelare måste stanna eller ändra riktning.

Så då acceleration definitivt är viktigt, så är nästan förmågan att stanna/bromsa in/ändra riktning minst lika viktigt som en spelares linjära acceleration.





För att sammanfatta det jag vill ha sagt - snabbhet kan tränas upp, och inom en sport som fotboll kan det förbättras enormt mycket!

### **Men hur förbättrar du det då?**

Det är just det vi på **Football Speed Academy** specialiserar oss på, men för att göra det enkelt och lära dig något som du kan använda dig av redan idag så gäller följande:

#### **- “20-25 minuter - 2-3 gånger/vecka”**

Detta är det koncept vårt färdigplanerade snabbhetsprogram [Fotbollssnabbhet](#) är uppbyggt kring. Via uppvärmning och ett par snabbhetsövningar i samband med fotbollsträning, 2-3 gånger/vecka så kommer du att se fantastiska resultat.

Riktlinjer att följa är att en ordentlig uppvärmning ska genomföras före varje träningspass (även de träningar du inte kör snabbhet).

Efter uppvärmningen kommer sedan snabbhetsövningarna, och när du är klar med dessa går du igång med fotbollsträningen som vanligt.

Viktigt att tänka på är att snabbhet ska utföras i utvilat tillstånd, vilket betyder att det krävs längre vila mellan varje repetition. En bra regel att följa är att vila ca 30-45 sekunder för varje 10:e meter en spelare springer (om du kör acceleration i maxfart).

Så om dina spelare kör accelerationsträning på en 20 meterssträcka så bör de åtminstone vila 1-1,5 minut innan nästa repetition.

Detta är för att kroppen och framförallt nervsystemet ska hinna återhämta sig. Snabbhet handlar mycket om reaktion och din förmåga att via nerverna och hjärnan skicka signaler till resten av din kropp. För att du ska kunna förbättra detta krävs att kroppen är fräsch och att det centrala nervsystemet hunnit återhämta sig!

Ja vet, låter lite komplicerat. Men se till att vila lite extra mellan varje repetition. Blir det för tätt så blir det snarare konditionsträning istället för snabbhetsträning, och det vill vi undvika om det är snabbhet du vill åt!

**Mer exempel på enkla snabbhetsövningar får du via vårt gratisprogram 4-week Acceleration & Quickness Program.**



## STEG 3

### STYRKETRÄNING

Steg 3 i den här rapporten handlar om styrketräning, och inte om vilken sorts styrketräning som helst, utan om styrketräning med hjälp av vår egen kroppsvikt.

Under många år har det varit en ganska så het diskussion om styrketräning för barn, där vissa säger att det rent utav är farligt p.g.a. att barnen växer, och man påstår till och med att ett barn kan sluta växa om de börjar träna styrketräning för tidigt.

Detta må vara fallet om du börjar belasta med tunga vikter i gymmet alldeles för tidigt och med helt fel teknik, men genom styrketräning med hjälp av din egen kroppsvikt så finns det ingenting som helst att oroa sig för.

Om du ser till hur vi brukade leka som barn så vet jag att barnen på min gård där jag växte upp ofta hoppade hage och klättrade i träd.

Hoppa hage handlar om att hoppa enligt en viss bana, och ibland hoppar du och landar på två ben, och ibland på ett ben. Jag har aldrig hört någon gnälla över att barnen inte ska hoppa hage för att det är för hög belastning för deras kroppar.

Att hoppa på ett ben är en ganska hög belastning, men jag har då aldrig hört någon som fått problem med sin växt eller sin kropp efter att ha hoppat hage?

#### **Klättra i träd då?**

Först och främst ska du ta dig upp i trädet, och det kräver att dina armar och din överkropp måste jobba ganska hårt. Men när du väl är uppe och ska hoppa ner då?

Där kan vi snacka om hög belastning. Att hoppa från ett träd (ofta 1-2 meters höjd ovanför marken) gör att man måste kunna absorbera kraften från hoppet.

Vi gjorde detta hela tiden när jag var liten, och så vitt jag kan komma ihåg var det ingen som skadade sig allvarligt.

Okej, jag säger inte att man ska börja hoppa ner från träd hela dagarna eller hoppa ner från höga hinder då detta vid hög upprepning definitivt kan vara skadligt för barn.

Det jag vill säga är att vi idag är så rädda för saker som kräver lite fysisk ansträngning.

Idag är det alltför många barn som istället för att vara aktiva och vara ute med kompisar istället sitter framför datorn eller sitt TV-spel, och detta är en stor fara i sig, men något vi lämnar för diskussion till en annan gång.



Så detta problem som jag nämnde här ovan tillsammans med att vi idag är så fokuserade på teknikträning, och att allt ska genomföras med boll, har lett till att våra unga spelare idag har en sämre kroppskontroll och är svagare i kroppen mot vad vi t.ex. var för bara 5-10 år sedan.

Om man går tillbaka ca 10 år så bestod träningen ofta av olika styrkemoment i form av cirkelträning, som t.ex. armhävningar, upphopp, utfallssteg, osv.

Idag är det många barn som knappt klarar av att göra en korrekt armhävning.

Då fotboll är en fysiskt väldigt ansträngande sport som kräver en god kroppskontroll i både ben och överkropp så måste vi även jobba för att förbättra dessa bitar.

**Vill du bli snabbare och utvecklas till en bättre fotbollsspelare så måste du bli starkare, så enkelt är det.**

Det där med att man i rummet när man vaknar på morgonen/går och lägger sig på kvällen gör armhävningar och “kör lite mage” är på väg bort, och detta får sina konsekvenser.

Så det jag vill förmedla med detta steg är att åter börja introducera styrketräning med egen kroppsvikt till dina spelare. Att köra det 2-3 gånger/vecka är alldeles utmärkt.

**Här är några övningar du kan använda dig av i träning:**

- > Armhävningar
- > Olika varianter av plankan (raka, sida, diagonalt, osv)
- > Bäcklyft
- > Utfallssteg (framåt och bakåt)
- > Split Squats/Lateral Lunges
- > Rodd
- > Chins/Pullups (med assistans)

Om dina spelare genomför dessa övningar regelbundet så kommer du även se resultat i deras utveckling, både när det gäller snabbhet och deras allmänna fotbollsutveckling.

Ett bra sätt att köra det är just i form av cirkelträning i slutet av fotbollsträning, alternativt att de får det i hemläxa att göra på egen tid åtminstone 2 gånger per vecka.

Med hjälp av gummiband kan du tillföra en lättare belastning som möjliggör övningar som rodd och axelpress. Men tänk på att börja väldigt lätt och jobba dig upp successivt om du väljer att investera i ett par gummiband!

Börja med grunderna och lär spelarna de ovan nämnda övningarna. Så länge du håller dig till deras egen kroppsvikt alternativt en låg belastning i form av lätta gummiband så har du inget att oroa dig för!



## S T E G 4

# K O N D I T I O N S T R Ä N I N G

Då jag håller alla dessa 4 steg som oerhört viktiga för att utveckla snabbare och bättre fotbollsspelare så måste jag noga säga att detta steg är nästintill det viktigaste, eller snarare det steg där flest ledare förstör sina spelare.

Det låter kanske lite väl hårt, "förstör sina spelare", men ska vi vara helt ärliga så är det precis vad man kan göra med fel typ av konditionsträning.

### **Låt mig dela med mig av hård men absolut sann fakta:**

--> Långdistanslöpning gör dina spelare långsamma och svaga!

Japp, du läste rätt. Att springa långdistanslöpning stimulerar dina långsamma muskelfibrer och gör att dina snabba och explosiva muskelfibrer hamnar i skymundan.

Du är född med en viss sorts uppsättning av muskelfibrer, och det är detta många refererar till den genetiska delen av snabbhet. Men det många inte vet är att du kan påverka din användning och utveckling av muskelfibrer genom att träna på ett visst sätt.

Långdistanslöpning betyder att du springer i ett lägre tempo under en längre period, och därmed anpassar kroppen sig efter detta sätt att träna.

Om man ser till hur fotboll spelas så behöver man inte vara en rymdforskare för att förstå att fotboll inte handlar om långdistanslöpning.

Det många förespråkare av långdistanslöpning påstår är att under en fotbollsmatch så springer man 8-12 km, vilket är alldeles riktigt.

Men det som räknas är hur man uppnår dessa 8-12 km. Som jag nämnde tidigare så är 10-20 meter den vanligaste distansen en spelare springer under en fotbollsmatch.

### **Vad är den absolut längsta sträckan en spelare springer en match utan att ändra riktning?**

Om du ser rent teoretiskt så rör det sig som mest om 110 meter (en fotbollsplans längd), eller om man springer på diagonalen så blir det väl längre, men du förstår poängen.

Så varför envisas tränare med att springa flera kilometer i ett sträck?

--> **Grundkondition.**



Konceptet kring “Grundkondition” måste vara det mest använda och söndertjatade konceptet kring konditionsträning.

Börja med att spring flera kilometer för att sedan ju närmare säsongen du kommer springa kortare sträckor i ett högre tempo, känner du igen det?

### **Långdistanslöpning gör dina spelare långsammare och svagare.**

Rent konditionsmässigt, det du tränar upp vid långdistanslöpning är din aerobiska syreupptagningsförmåga, men det är ungefär det slutar.

Fotboll är en “power-sport” som kräver starka och explosiva spelare. Långdistanslöpning leder till det motsatta.

Olika varianter av intervallträning (antingen i form av spelmoment eller löpning) är något man tidigare bara använt sig av för att förbättra den anaerobiska syreupptagningsförmågan. Det studier nu på senare år visat är att denna typ av träning även förbättrar egenskaper såsom explosivitet/snabbhet, spänst, styrka samt...

### **Den aerobiska syreupptagningsförmågan.**

Är ni med på vad detta betyder?

Om du genom intervallträning i olika varianter kan göra dina spelare snabbare och starkare, samtidigt som det utvecklar både kroppens aerobiska och anaerobiska syreupptagningsförmåga, vad finns det då för anledning att fortsätta med långdistanslöpning?

### **Ingen.**

Det finns ingen som helst anledning att fortsätta med det, om inte ditt mål är att göra dina spelare långsamma och svaga förstås.

Om du läser intervjuer eller studier med de främsta klubbarna inom världsfotbollen idag så får du höra att den största delen av deras konditionsträning genomförs med boll.

Värt att notera är att i princip all konditionsträning genomförs på fotbollsplanen.

Varför gör man då detta?

För att man har kommit fram till att bara springa för springandets skull visserligen förbättras spelarnas mentala styrka, men det ger inte nödvändigtvis någon direkt höjning av prestationen under slutet av matcherna.

Många matcher i dagens elitfotboll avgörs under den sista kvarten. Tror du att det är en slump att lag som Manchester United gör en stor del av sina mål och vinner sina matcher under de sista 15 minuterna?



Vissa säger ofta att de hade tur, men om det sker upprepade gånger under en säsong, handlar det då verkligen om tur?

### **Bra och väl förberedda lag gör sig förtjänta av tur, håller du inte med?**

Anledningen till detta är att de absolut främsta lagen i världen under de sista 15 minuterna kan ta bra beslut även när de är trötta, medans andra lag göra något misstag under denna period, som ofta är en följd av att man är trött och inte kan ta rätt beslut.

Så genom att köra konditionsträning i form av olika spelmoment (smålagsspel, omställningsövningar, etc) så lär sig spelarna att hantera bollen och ta kloka beslut även när man är trött, och detta är ett av recepten till framgång.

Sen om du jämför spelmoment med att bara springa längd efter längd, är det någon annan skillnad du märker av?

Du tränar fotbollsspecifikt, precis som man spelar under en match. Genom att genomföra konditionsträning i form av spelmoment så får du med alltifrån nickdueller till acceleration över korta blandat med långa sträckor, riktningsförändringar, osv.

Det har under ett par år varit inne att köra spinning och t.ex. brottning i samband med försäsongsträning. Brottning kan säkert ha sina fördelar gällande styrka, men ska jag vara ärlig så är det något jag är ganska skeptisk till.

Spinning får pulsen att jobba, men det är fortfarande långt ifrån samma sak som att springa på en fotbollsplan.

Lance Armstrong, vinnare av 7 raka segrar i Tour de France och enligt många världens främsta idrottsman genom tiderna, är ett utmärkt exempel på detta.

Om du ser till cykling och marathon så är båda två uthållighetssporter, eller hur?

Så om du följer samma koncept och tankar som gör att folk väljer andra former av konditionsträning som komplement till fotbollsträning, då borde väl Lance Armstrong kunna hävda sig bra i ett marathonslopp?



Jag menar, han är ju ändå en av världens främsta uthållighetsidrottare.

Han sprang **New York Marathon** två år i rad, och kapade sin tid med 13 minuter under andra året, vilket är en riktigt bra förbättring. Hans placering?

**698:e plats.**

Det han sade när han kom i mål var att det loppet var det absolut värsta han har varit med om, och Lance har vunnit 7 st Tour de France guld?

Vad detta betyder är att bara för att du tränar kondition så betyder inte det att du nödvändigtvis för över det på bästa sätt till den idrott du utövar.

Det ligger faktiskt någonting i att träna fotbollsspecifikt i detta fall, alltså att träna i samma moment som du kommer att spela i under match.

Jens Bangsbo, fysiolog och tidigare konsult åt Juventus, fann att under en 5 mot 5 övning, så låg spelarnas puls på 90-95% av maxpulsen genom nästan hela övningen, och mer konditionsträning än så blir det inte.

**För kortare och mer intensivare, sprintrelaterad konditionsträning** är en omställningsövning där man spelar 2 mot 2 alldeles utmärkt. Ett avstånd på 30-70 meter beroende på ålder och nivå är att rekommendera.

**När det gäller konditionsträning under en längre arbetsperiod** (där många använt långdistanslöpning för att förbättra "grundkondition") så är olika former av smålagsspel ett oslagbart upplägg.

Via smålagsspel (tex. 2 mot 2 eller 4 mot 4) så får spelarna jobba oerhört hårt fysiskt sett, samtidigt som de måste kunna behandla bollen och ta rätt beslut.

Vill du göra det jobbigare kan du lägga in spelare som agerar väggar längs med sidorna samt att spelarna i boxen spelar man-man markering.

Följ dessa riktlinjer och du kommer märka att den fysiska statusen på dina spelare går upp ordentligt, samtidigt som spelarna uppskattar träningen. Jag hör ofta något i stil med **"jävlar va jobbigt, men sjukt kul"**, och kan du åstadkomma något som är jobbigt men samtidigt kul, och kalla det konditionsträning, då har du väl lyckats ganska bra, eller vad säger du?



## S U M M E R I N G

### S I S T A O R D E T

Okej, du har nu läst igenom den här rapporten, och jag uppskattar att du tog dig tid att läsa den. Jag hoppas verkligen att du fann informationen värdefull och är något som du kan använda dig av i din vardagliga träning tillsammans med dina spelare.

För att sammanfatta det lite kort så är de **4 Enkla Stegen för Snabbare Fotbollsspelare** följande:

- > **Steg 1** - En ordentlig uppvärmning (t.ex. The MAP System)
- > **Steg 2** - Snabbhet i samband med fotbollsträning (20 - 25 minuter, 2-3 gånger/vecka)
- > **Steg 3** - Styrketräning (träning med egen kroppsvikt alt. lätta gummiband)
- > **Steg 4** - Konditionsträning (på fotbollsplanen i olika spelmoment)

Följ dessa 4 steg och du kommer märka en stor skillnad i dina spelares utveckling och prestation på fotbollsplanen!

Målet med den här rapporten var att sprida budskapet runtom i Sverige och om vi via den här rapporten kan utbilda ledare och spelare och hjälpa dem att göra val som kan leda till utvecklingen av snabbare och bättre fotbollsspelare, då har vi definitivt lyckats!

Den här rapporten är helt gratis och skapat i just syftet att sprida budskapet. Därför ber jag dig som nu läst den här rapporten att hjälpa oss att sprida budskapet.

Sprid gärna den här rapporten och dela med dig till alla du känner som är involverade inom fotbollen idag, så länge du inte ändrar något av innehållet utan sprider rapporten i dess ordinarie skick.

Lycka till!

Med vänliga hälsningar,

Jonas Forsberg  
Football Speed Academy

