

1 Fotbollsfys

Här kommer några förslag på relevanta pass för fotbollsstyrka. Läs den inledande texten noga. Övningarna är framtagna för att kunna göras utan redskap, alltså behöver man inget gymkort för att bli vältränad och kunna glida runt på Jägarnäs och flexa med de ärligt framjobbade musklerna. Kom ihåg, pusha dig själv ordentligt och träna regelbundet, då kommer resultaten automatiskt. Det är säkert en eller flera av övningarna som du inte riktigt klarar av att utföra fullt ut. Gör dom ändå och gör så gott du kan.

Du kommer märka att det går bättre och bättre för varje vecka och till slut kan du göra övningen så som det är tänkt.

Envishet är nyckeln till framgång här.

Följande övningar är utvalda för att förbättra allmänstyrkan men också fotbollspecifik styrka. Vi kommer gå igenom samtliga övningar under uppvärmningar och fyspass under vintern-våren. Kom gärna och fråga om du inte förstår hur övningen ska utföras.

De här övningarna kan utföras när som helst under veckan. Ett långt pass med många övningar eller flera kortare pass med kanske 2-3 övningar.

Alla övningar ska göras kontrollerat, inte slarvigt och snabbt.

Flera av övningarna, tex armhävningar, dips, benböj osv, kan du göra explosivt, för att sedan sänka dig långsamt ner igen. Längre fram på säsongen kommer vissa övningar tillkomma, andra förändras för att göra träningen än mer explosiv.

Om du vill göra andra styrkeövningar ska samma muskelgrupper tränas. Fokus ska ligga på ben, mage, rygg, rumpa. Dock ska övningarna INTE göras i maskiner, då försvinner träningen av de små stabiliserande musklerna. Öva med skivstång, hantlar eller kettlebells är ok.

1.1 Bulgarisk split-squat (Lår, Rumpa, Knä höftstabilitet, Bål)

Stå med ena benet bakom dig med foten på en upphöjning, ungefär i knähöjd. Håll balansen på det främre benet och böj så du kommer ner till minst 90 grader. För dig som är ovan kan det vara bra att kolla hur långt ner det är i en spegel. Det är längre ner än man tror. Inom styrkelyft brukar man prata om att höftvecket ska vara under knävecket när du är i bottenläget.

3x10 per ben.

Progression: håll i hantlar eller ha en stång på axlarna när du böjer.

1.2 Sidoplanka (Bål, sneda magmuskler)

Stå i sidoplanka med armbågen i golvet. Se till att kroppen är så rak den kan vara. Lyft övre benet upp i luften och håll still i fem sekunder. Byt direkt till andra sidan, gör samma sak.

Vila 30 sek.

Upprepa 5 gånger.

Progression: stå i sidoplankan med handen i golvet på rak arm. Lyft övre benen och övre armen. I övrigt samma sak.

1.3 Utfall (Lår, Rumpa, Knä höftstabilitet, Bål)

Håll händerna över huvudet. Håll överkroppen så rak som möjligt med bröstet upp.

Gör 15 utfall per ben där du tar ett stor steg-bakre fotens tår kvar i marken, bakre benets knä nuddar marken-tillbaka till utgångsposition.

4x15 per ben

Progression: håll en tyngd mot bröstet eller ha en stång på axlarna när du gör utfallen

1.4 Traditionella armhävningar (Bröst, Triceps, Främre axlar, Övre rygg, Bål)

Placera händerna i höjd mellan axlar och bröstvårtorna. Håll kroppen rak. Gör en armhävning där näsan nästan nuddar golvet. Gör armhävningarna tills du känner att du orkar max två till. Då slutar du.

Vila 90 sek.

Upprepa 5 gånger.

Progression: upprepa 8-10 gånger.

Armhävningssvarianter.

Gör 5 breda armhävningar, fem smala armhävningar, fem där händerna är placerade på olika "höjd", avsluta med fem vanliga. Vila 90 sek.

Upprepa 5 gånger.

Progression: Ha en hand på en boll fem armhävningar, ha en hand nära kroppen och den andra långt från kroppen fem armhävningar, ha fötterna på en upphöjning, ha fötterna på en boll, ha en eller båda händerna på en boll.

1.5 Tåhävningar (Vader, fötter)

Gör tåhävningar när du borstar tänderna. Variera mellan att göra på ett ben och på två ben. Öva balansen genom att göra tåhävningarna med ögonen slutna ibland.

Gör tåhävningarna explosivt upp, och långsamt ner igen. Avsluta varje hävning med hälen någon cm från golvet, sen upp igen. Gör det varje morgon och kväll hela säsongen från och med nu.

1.6 Plankan (bål)

Variera mellan att stå med händerna i golvet, och med armbågarna i golvet. Variera mellan att stå med en fot, eller båda fötterna i golvet. Håll kroppen rak tills du inte orkar mer.

Upprepa tre gånger. Stå varje gång tills du inte orkar hålla kroppen rak mer.

1.7 Benpendel (Raka neda magmuskler, höftböjare)

Ligg på rygg. Ha benen raka och armarna efter sidorna på golvet. Lyft benen upp så nära 90 grader du kan komma. Pendla omväxlande till höger-vänster- framåt. Se till att benen är raka och att fötterna inte når golvet.

Fortsätt tills du inte kan hålla uppe benen längre. Upprepa 3-5 gånger

1.8 Dips (Triceps, Bröst, Axlar, Övre rygg)

Sätt händerna på en stolssits eller ett lågt bord. Under midjehöjd men över knähöjd. Stå med ryggen mot stödet. Håll överkroppen rak och benen raka ut i vinkel från stödet. Böj på armbågarna och sänk dig ner så långt du kan och upp igen.

Gör dips tills du skulle orka en till, då avslutar du.

Upprepa 3-5 set.

1.9 Enbens boxböj (Lår, Rumpa, Knä höftstabilitet, Bål)

Sitt på en låg stol eller pall. Ha ett ben i golvet, andra benen i luften framför dig. Sitt med rak rygg. Res dig upp på ett ben så benet blir rakt. Sänk dig sakta och kontrollerat ner till sittande igen.

10-15 repetitioner

3-5 set

Progression: håll en vikt i händerna eller på axlarna

1.10 Pullups (Lats, Biceps, Underarmar, Axlar, Övre rygg)

Hitta en stång eller något du kan greppa med händerna över huvudet. Dra dig upp från svagt böjda armar tills hakan är ovanför stången.

Om du inte kan dra dig upp en gång, börja med att hoppa upp så du börjar med hakan ovanför stången, sänk dig sedan ner till raka armar så sakta du kan. När du har gjort det några pass kan du prova att dra dig upp igen.

Repetera tills du inte orkar mer. Vila 3-5 min.

Upprepa 2-4 set.

Progression: variera bredden på ditt grepp. Fäst en tyng på din kropp så lyftet blir tyngre.

1.11 Fällkniven (Mage, Höftböjare)

Ligg på rygg med raka ben. Lyft överkropp och benen samtidigt så du når tårna när de är som högst. Gå ner igen.

Gör så många repetitioner du orkar. Vila länge mellan varje set.

2-4 set.

1.12 Stepups (Lår, Rumpa, Knä höftstabilitet, Bål)

Hitta en hög stol eller låda. Kliv explosivt upp med ett ben, stanna uppe med kroppen rak. Gå ner igen. Upprepa på samma ben.

Upprepa tills du orkar en eller två repetitioner till, då avslutar du.

3 set

Progression: ha en vikt i händerna eller på axlarna

1.13 Höftlyft (Hamstring, Rumpa, Knä höftstabilitet, Bål)

Ligg på rygg. En fot i golvet med benet böjt, andra benet i luften. Lyft höften så högt du kan. Sänk långsamt ner igen.

10-15 repetitioner på varje ben.

3 set.

Progression: ha foten på en fotboll- dra foten några cm mot dig när du höjer höften. Ha foten på en handduk på ett halt golv- dra foten några cm mot dig när du lyfter höften