



VETLANDA BK P17

SÄSONGEN -24/-25

**TRÄNINGSSCHEMA OCH
BARMARKSÖVNINGAR**

Individuella träningspass.

En veckas träningspass.

2 st styrkepass och 2 – 3 st uthållighetspass.

STYRKEPASS

Ett styrkepass börjar med uppvärmning i ca 15 min därefter föreslår vi att spelaren genomför 3 övningar 1 från vardera grupp x 3 repetitioner. Tid ca 45 min.

Förslag på övningar:

Grupp 1:

1	Utfallssteg fram, höger/vänster	x 3 rep
2	Utfallssteg bak, höger/vänster	x 3 rep
3	Översteg, höger/vänster på stället.	x 3 rep
4	Skridskohopp	x 3 rep
5	Upphopp höger/vänster ben	x 3 rep
6	Grodhopp	x 3 rep
7	Utfallshopp	x 3 rep

Grupp 2:

1	Sid-res höger/vänster, armbågen i marken och sträckt kropp. Ner/upp.	x 3 rep
2	Saxen. Sittande bakåtlutande i 45 grader. Benen i luften, klipp rörelse.	x 3 rep
3	Benlyft, händerna mot marken benen sträckta ca 10-15 m ovan marken.	x 3 rep
4	Rygglyft, lyft upp bålen och benen samtidigt och sträck ut armarna.	x 3 rep
5	Fällkniven, lyft upp raka ben samtidigt som du möter dem med armarna.	x 3 rep
6	Armhävningar normal/bred/smal. 10 /10/10	x 3 rep
7	Armhävningar normal/bred/smal med fötterna på pall/stol. 10/10/10	x 3 rep
8	Armhävningar position armarna böjda 90 grader vinkel 20 sek + 20	x 3 rep

Grupp 3:

1	Position jägarvila med gång, ett steg till höger ett steg till vänster	x 3 rep
2	Position jägarvila, ett steg framåt ett steg bakåt	x 3 rep
3	Position jägarvila, ett hopp framåt ett hopp bakåt	x 3 rep
4	Jägarvila mot vägg, knäveck i 90 grader	x 3 rep
5	Upphopp	x 3 rep
6	Burpees	x 3 rep
7	Knäböj med ett ben bakåt på en pall/stol (Bulgarisk knäböj)	x 3 rep
8	Knäböj med ett ben framåt (Pistol Squat)	x 3 rep

Exempel: Styrkepass:

Exempel 1

Uppvärmning: Jogga ca 15 min + stretching.

Repetition 1

1:1 Utfallssteg fram, vartannat steg till höger vartannat steg till vänster. 10 + 10

2:1 Sido-res, 10 st till höger byt sida 10 st till vänster.

3:1 Jägarvila med gång, vartannat steg till höger vartannat steg till vänster. 10 + 10.

Repetition 2

1:1 Utfallssteg fram, vartannat steg till höger vartannat steg till vänster. 10 + 10

2:1 Sido-res, 10 st till höger byt sida 10 st till vänster.

3:1 Jägarvila med gång, vartannat steg till höger vartannat steg till vänster. 10 + 10.

Repetition 3

1:1 Utfallssteg fram, vartannat steg till höger vartannat steg till vänster. 10 + 10

2:1 Sido-res, 10 st till höger byt sida 10 st till vänster.

3:1 Jägarvila med gång, vartannat steg till höger vartannat steg till vänster. 10 + 10.

Exempel 2

Uppvärmning: Jogga ca 15 min + stretching.

Repetition 1

1:4 Skridskohopp 20-30 m

2:5 Fällkniven 20 st

3:6 Burpees 20 st

Repetition 2

1:4 Skridskohopp 20-30 m

2:5 Fällkniven 20 st

3:6 Burpees 20 st

Repetition 3

1:4 Skridskohopp 20-30 m

2:5 Fällkniven 20 st

3:6 Burpees 20 st

Uthållighetspass

Ett uthållighetspass börjar med uppvärmning i ca 10-15 min därefter föreslår vi att spelaren genomför 1 övning i högt tempo. Ligg på hög belastning med ca 65-80 % av maxpuls i 30-45 min. Avsluta med nervarvning i lugnt tempo. Tid ca 60 min.

Förslag på övningar:

1	Löpning 8-10 km	45-60 min
2	Cykling	45-60 min
3	Simning	45-60 min
4	Inlines	45-60 min

Exempel: Uthållighetspass:

Exempel 1

Uppvärmning: Joggar ca 15 min + stretching.

Löpning: Ligg på ca 65 – 80% av din maxpuls i 30 -45 min.

Ner jogging: Lugnt tempo i ca 10 min där man sträcker ut leder och muskler.

Exempel 2

Uppvärmning: Joggar ca 15 min + stretching.

Inlines: Ligg på ca 65 – 80% av din maxpuls i 30 -45 min.

Ner varvning med inlines: Lugnt tempo i ca 10 min, sträcker ut varje skär till ändläge.

Efter ett träningspass, eller match är det viktigt att fylla på med vätska och energi för att få igång kroppens återhämtningsprocess, helst inom 45 min.

Sömnen är också viktig för att kroppen ska få hämta sig i lugn och ro och vara redo för nästa fysiska aktivitet. Ungdomar mellan 13-17 år behöver minst 8-9 timmar sömn per dygn. Många kan behöva mer under puberteten.

Beskrivning av övningar:

Grupp 1.

Övning 1:1 Utfallssteg fram höger/vänster.

Ta ett stort steg och ställ dig med fötterna så långt ifrån varandra som möjligt. Ha lika mycket tyngd i bägge benen, och hitta en neutralposition för ryggen. Böj sedan bägge knäna så att du rör dig rakt neråt mot golvet, utan att det sker någon extra rörelse i ryggen. Det främre knät ska hela tiden vara ovanför foten. Pressa dig sedan rakt uppåt igen genom att sträcka i bägge knäna. Upprepa innan du sedan byter plats på fötterna och gör samma sak.

Övning 1:2 Utfallssteg bak.

Stå med fötterna ihop, stolt hållning – föreställ dig hur en ballong är fäst vid toppen av ditt huvud, så känslan genom rygg och nacke är förlängd.

Kliv bak med vänster fot i ett utfallssteg, pressa dig därefter direkt upp igen och upprepa denna procedur så många reps. du tänkt dig. Behåll armarna framför bröstet eller pendla samtidigt diagonalt med armarna. Tänk på att behålla en stolt hållning genom hela rörelsen.

Övning 1:3 Översteg höger/vänster.

Inled med att böja knä och fälla ryggen lätt fram för att lägga tyngden på höger ben. Ta ett långt steg i sidled åt vänster med vänstra benet (höger fot i marken hela tiden) och sedan tillbaka förbi högra benet. Börja om, ett långt steg åt vänster i sidled och sedan tillbaka förbi högra benet osv.

Övning 1:4 Skridskohopp.

Inled hoppet med att böja knä och fälla ryggen lätt fram för att direkt sträcka knä och höft samtidigt som du trycker ifrån snett framåt. Landa hoppet på andra benet genom en snabb böjning för att dämpa stöten och efterföljande sträcka knä, ben och höft. Direkt vidare i nästa hopp.

Övning 1:5 Upphopp höger/vänster ben.

Inled hoppet med att böja i knä och fälla ryggen lätt fram för att direkt sträcka i knä och höft samtidigt som du trycker ifrån snett framåt eller åt sidan. Landa hoppet på andra benet genom en snabb böjning för att dämpa stöten och efterföljande sträckning i knä och höft direkt vidare i nästa hopp.

Övning 1:6 Grodhopp.

Stå upp jämfota. Inled grodhoppet genom att böja djupt i knä, fälla ryggen framåt och pendla bak armarna för att direkt vända rörelsen genom att sträcka i knä, höft och fotled samt pendla fram armarna ut i ett hopp. Landningen i nästa grodhopp övergår direkt i ett nytt grodhopp.

Tänk på att sträcka ut ordentligt i hoppmomentet så att du i luften ligger raklång snett framåt med armarna ovanför huvudet.

Övning 1:7 Utfallshopp.

Utgå ifrån en djup utfall-/stegposition. Utför ett hopp och landa i stegposition med andra foten fram. Föreställ dig att du förlänger kroppen upp mot taket genom hela rörelsen med en stolt hållning. Hoppa högt och landa mjukt.

Grupp 2.**Övning 2:1 Sid-res höger/vänster.**

Ligg på sidan, och var rak i hela kroppen. Placera armbågen rakt under din egen axel i underlaget. Lägg knäna på varandra. Låt höften vila på underlaget. Pressa från armbågen och utsidan av knät. Lyft upp höften från underlaget till du blir helt rak i kroppen. Stanna en sekund, sänk sedan ned höften igen. Vänd upp igen precis innan höften nuddar underlaget.

Övning 2:2 Saxen.

Utgångsposition är sittande, bakåtlutande 45 grader med armbågarna i marken. Benen raka i luften som ett V, börja med rörelse utifrån och in mot varandra i mitten, höger korsande över vänster. Nästa rörelse direkt, ut som ett V och in och då vänster ben korsande över höger osv.

Övning 2:3 Benlyft.

Ligg på rygg, håll armarna vid sidorna och för benen upp och ner. För att aktivera dom sneda magmusklerna kan ni även gå ner med benen lite åt vänster respektive höger.

Övning 2:4 Rygglyft.

Ligg på magen, sträck ut armarna rakt framåt. Lyft samtidigt upp benen och överkroppen från marken och sträck händerna mot himmelen. Håll benen raka och försök att lyfta dem så högt du kan. Repetera.

Övning 2:5 Fällkniven.

Ligg på rygg, sträck ut armarna rakt bakåt bakom huvudet. Lyft samtidigt upp benen och överkroppen från marken och sträck händerna mot fötterna. Håll benen raka och försök att lyfta dem så högt du kan. Din kropp ska bilda en V-form överst i rörelsen. Dina ben och överkropp ska mötas i mitten. Sänk långsamt ner benen och överkroppen tillbaka till startpositionen.

Övning 2:6 Armhävningar.

Ligg på marken, Placera händerna precis under dina axlar och pressa ifrån tills att du har raka armar. Böj armbågarna och för din överkropp mot marken på ett kontrollerat vis, tills att bröstet är precis ovanför. Pressa ifrån golvet så att överkroppen går upp mot startpositionen. Tips: Spänn din rumpa och mage innan du börjar gå ner för att hålla kroppen rak. Försök att trycka dina tummar mot varandra under rörelsen. Detta kommer att aktivera ditt bröst mer. Försök att inte röra resten av kroppen under lyftet, spänn bålen för att skapa stabiliteten i kroppen.

Övning 2:7 Armhävningar med fötterna på en pall/stol.

Lika som övning 6 men med fötterna placerade högre upp t.e.x på en pall eller stol.

Övning 2:8 Armhävningar 90 grader

Utgångsposition som övning 6 fast med armarna i 90 graders vinkel i 20 sek. Sen direkt 20 armhävningar.

Grupp 3**Övning 3:1 Jägarvila med gång i sidled**

Ställ dig axelbrett. Spänn bålen och sänk överkroppen tills att dina knän är böjda 90°. Håll ryggen rak och se till att dina fötter är precis under dina knän. Håll denna position och börja ta ett steg till höger därefter ett steg till vänster osv.

Övning 3:2 Jägarvila med gång framåt och bakåt.

Position lika som övning 1. Ta ett steg framåt, därefter ett steg bakåt osv.

Övning 3:3 Jägarvila med hopp framåt/bakåt.

Position lika som övning 1. Hoppa ett hopp framåt. Därefter ett hopp bakåt osv.

Övning 3:4 Jägarvila mot en vägg + knäböj.

Ställ dig axelbrett. Spänn bålen och sänk överkroppen tills att dina knän är böjda 90° och luta ryggen mot en vägg. Håll ryggen rak och se till att dina fötter är precis under dina knän. Håll denna position i 30 sekunder därefter ett steg fram och 30 knäböj i samma position.

Övning 3:5 Upphopp.

Ställ dig jämfota. Inled genom att böja djupt i knä, pendla bak armarna för att direkt vända rörelsen genom att hoppa rakt uppåt. Sträck upp armarna, räta benen och sträva uppåt med höften. Landa på utgångsposition och gör direkt ett nytt upphopp.

Övning 3:6 Burpees.

1. Börja stående.
2. Placera händerna på marken, ungefär axelbrett isär.
3. Hoppa eller kliv bak med fötterna, så att du står i en planka.
4. Sänk bröst och lår till marken.
5. Tryck dig upp och hoppa eller kliv tillbaka med fötterna mot händerna.
6. Sträck ut i både knä och höft i ett hopp.

Övning 3:7 Knäböj med ett ben bakåt på en pall/stol (Bulgarisk knäböj).

Stå rakt upp med fötterna axelbrett isär, placera "häng" ena foten bakåt på en stol. Förflytta din vikt till att stå på ett ben. Böj knäet och din höft tills du når bottenläget. Återgå till startpositionen genom att trycka upp din höft och ditt knä. Upprepa ett antal gånger per ben innan du byter ben.

Övning 3:8 Pistol Squat (Knäböj med ett ben framåt i luften).

Stå rakt upp med fötterna axelbrett isär.

Förflytta din vikt till att stå på ett ben. Behåll balansen och sätt dig på huk på ett ben genom att skjuta tillbaka höfterna bakom dig.

Ditt andra ben ska sväva framför dig med ett rakt knä. Lyft armarna framåt för att hjälpa dig att balansera. Spänn mag-, sätes- och lårmuskulerna för att återgå till stående. Gör en kort paus och upprepa.

Många av övningarna finns bra illustrerade på Instagram [@soccerimproved](https://www.instagram.com/soccerimproved)

Övriga bra övningar.**Plankan (överkropp)**

Utgångsposition som armhävning fast med armbågarna och underarmarna i marken.

Raka ben och spänd bål för att skapa stabiliteten i kroppen.

Alternativ 3 repetitioner x 60 sek.

Jägarvila (Ben + sprint).

Ställ dig axelbrett. Spänn bålen och sänk överkroppen tills att dina knän är böjda 90° och luta ryggen mot en vägg. Håll ryggen rak och se till att dina fötter är precis under dina knän. Håll denna position i 30 sekunder därefter spring 60 m på max x 3 repetitioner.

Beep test



Ladda ner appen  Vo2MaxBeep.

Placera 2 koner med 20 m mellanrum.

Värm upp till en skön låt med AC/DC, starta appen och följ instruktionerna.

Age (Years)	Gender (M/F)	Very Poor	Poor	Fair	Average	Good	Very Good	Excellent
12-13	M	< 3.3	3.5 - 5.1	5.2 - 6.4	6.5 - 7.5	7.6 - 8.8	8.9 - 10.9	> 10.9
	F	< 2.6	2.6 - 3.5	3.6 - 5.1	5.2 - 6.1	6.2 - 7.4	7.5 - 9.3	> 9.3
14-15	M	< 4.7	4.7 - 6.1	6.2 - 7.4	7.5 - 8.9	8.10 - 9.8	9.9 - 12.2	> 12.2
	F	< 3.3	3.3 - 5.2	5.3 - 6.4	6.5 - 7.5	7.6 - 8.7	8.8 - 10.7	> 10.7
16-17	M	< 5.1	5.1 - 6.8	6.9 - 8.2	8.3 - 9.9	9.10 - 11.3	11.4 - 13.7	> 13.7
	F	< 4.2	4.2 - 5.6	5.7 - 7.1	7.2 - 8.4	8.5 - 9.7	9.8 - 11.10	> 11.10
18-25	M	< 5.2	5.2 - 7.1	7.2 - 8.5	8.6 - 10.1	10.2 - 11.5	11.6 - 13.10	> 13.10
	F	< 4.5	4.5 - 5.7	5.8 - 7.2	7.3 - 8.6	8.7 - 10.1	10.2 - 12.7	> 12.7
26-35	M	< 5.2	5.2 - 6.5	6.6 - 7.9	7.10 - 8.9	8.10 - 10.6	10.7 - 12.9	> 12.9
	F	< 3.8	3.8 - 5.2	5.3 - 6.5	6.6 - 7.7	7.8 - 9.4	9.5 - 11.5	> 11.5
36-45	M	< 3.8	3.8 - 5.3	5.4 - 6.4	6.5 - 7.7	7.8 - 8.9	8.10 - 11.3	> 11.3
	F	< 2.7	2.7 - 3.7	3.8 - 5.3	5.4 - 6.2	6.3 - 7.4	7.5 - 9.5	> 9.5
46-55	M	< 3.6	3.6 - 4.6	4.7 - 5.5	5.6 - 6.6	6.7 - 7.7	7.8 - 9.5	> 9.5
	F	< 2.5	2.5 - 3.5	3.6 - 4.4	4.5 - 5.3	5.4 - 6.2	6.3 - 8.1	> 8.1
56-65	M	< 2.7	2.7 - 3.6	3.7 - 4.8	4.9 - 5.6	5.7 - 6.8	6.9 - 8.4	> 8.4
	F	< 2.2	2.2 - 2.6	2.7 - 3.5	3.6 - 4.4	4.5 - 5.6	5.7 - 7.2	> 7.2
>65	M	< 2.2	2.2 - 2.5	2.6 - 3.7	2.8 - 4.8	4.9 - 6.1	6.2 - 7.2	> 7.2
	F	< 1.5	1.5 - 2.1	2.2 - 2.6	2.7 - 3.4	3.5 - 4.3	4.4 - 5.7	> 5.7

Lycka till med träningen och kom ihåg att badvatten är endast smält is!

// Andrey, Richard, Mikael.