



FYS (EXPLOSIVITET / AKTIVERING)

Fotbollsfys - Explosiv träning
8 övningar. Nivåer: 4

Övningar i träningspasset:

- 1 Höja explosiviteten i fotbollsaktioner - Fotbollssprint 1
- 2 Höja explosiviteten i fotbollsaktioner - Fotbollssprint 2
- 3 Höja eller behålla explosiviteten - agilitybana -stafett
- 4 Höja eller behålla explosiviteten - spegelövning med sprints och avslut
- 5 TUBU Praktik 1 - Höftaktivering - höftlyft
- 6 TUBU Praktik 1 - Bålaktivering - framstupa diagonallyft
- 7 TUBU Praktik 1 - Bålaktivering - sidoplanka, benrörelser framåt och bakåt med det övre respektive undre benet
- 8 TUBU Praktik 1 - Bålaktivering - handpromenad

HÖJA EXPLOSIVITETEN I FOTBOLLSAKTIONER - FOTBOLLSSPRINT 1

Vad?

Explosiv träning

Varför?

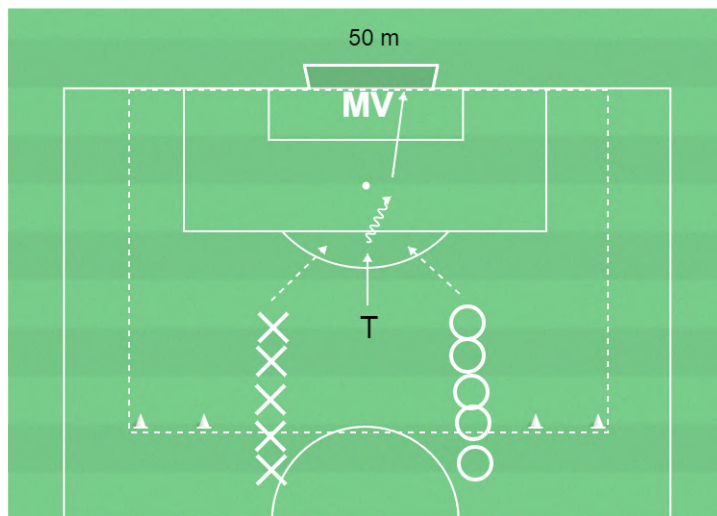
Höja explosivitet i fotbollsaktioner.

Hur?

Utför alla rörelser med maximal hastighet. Spelarna ska vila under en period som är minst tio gånger längre än den tid som övningen pågår före nästa upprepning.

Organisation

1 målvakt, 10 utspelare, spelplan 50 x 30 meter med 1 mål, 2 små konmål, bollar och koner.



Anvisningar

Tränaren spelar en boll 5-20 meter mot målvakten. A ska försöka komma först till bollen och göra mål. B ska försöka erövra bollen, vända upp och passa in bollen i något av konmålen.

Variera spelarnas startposition:

- Ligg på rygg
- Ligg på mage
- Sitt på ändan
- Jogga mot startpositionen

HÖJA EXPLOSIVITETEN I FOTBOLLSAKTIONER - FOTBOLLSSPRINT 2

Vad?

Explosiv träning

Varför?

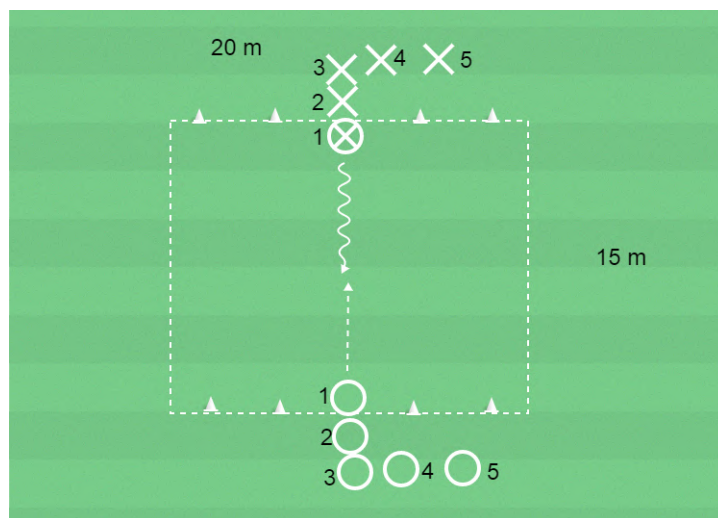
Höja explosiviteten i fotbollsaktioner.

Hur?

Utför alla rörelser med maximal hastighet. Spelarna ska vila under en period som är minst tio gånger längre den tid som övningen pågår före nästa upprepning.

Organisation

10 utespelare, spelplan 20 x 15 meter med 2 små mål vid varje kortsida, bollar och koner.



Anvisningar

X1 driver bollen mot O1 och ska göra mål i något av de små målen.

X1 kan driva, ändra riktning och skjuta när han eller hon passerat mittlinjen. Efter avslut eller om O1 erövrar bollen blir X1 försvarsspelare mot O2, och O1 vilar. Vilotiden kan göras kortare eller längre genom att låta färre eller fler spelare vänta vid kortlinjerna.

Variera spelarnas startposition:

- Ligg på rygg
- Ligg på mage
- Sitt på ändan
- Jogga

HÖJA ELLER BEHÅLLA EXPLOSIVITETEN - AGILITYBANA -STAFETT

Vad?

Explosiv träning

Varför?

Höja explosiviteten eller behålla explosiviteten i fotbollsaktioner.

Hur?

Hoppa över häckar med så kort kontakttid som möjligt i marken.

Sänk tyngdpunkten just före riktningsändringarna.

Vila länge, cirka 10 gånger arbetstiden, om syftet är att höja explosiviteten.

Vila kortare, cirka 5 gånger arbetstiden, om syftet är att behålla explosiviteten.

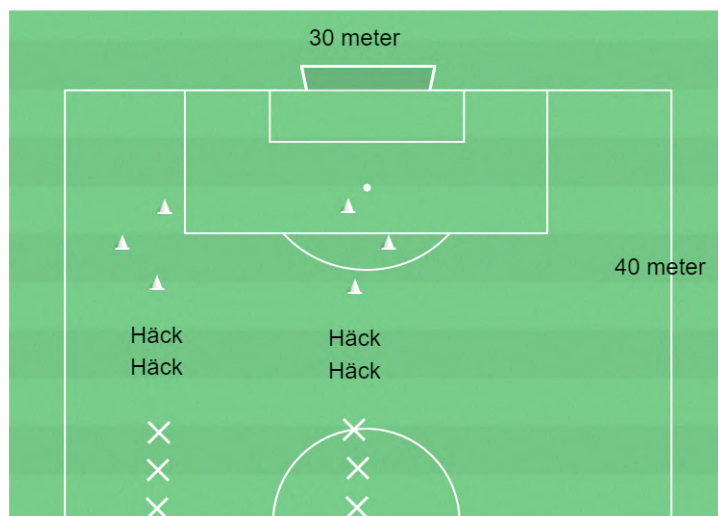
Organisation

2-20 spelare, yta 40 x 30 meter, koner och häckar.

Anvisningar

Placera koner och häckar enligt figuren och dela in spelarna i 2 lag för stafett.

Spelarna hoppar över häckarna, slalomlöper mellan konerna och tillbaka till sitt lag för att växla.



HÖJA ELLER BEHÅLLA EXPLOSIVITETEN - SPEGELÖVNING MED SPRINTS OCH AVSLUT

Vad?

Explosiv träning

Varför?

Höja explosiviteten eller behålla explosiviteten i fotbollsaktioner.

Hur?

Utför maximalt explosiva förflyttningar för att finta försvarsspelaren och avsluta mot mål.

Vila länge, cirka 10 gånger arbetstiden, om syftet är att höja explosiviteten.

Vila kortare, cirka 5 gånger arbetstiden, om syftet är att behålla explosiviteten.

Organisation

1 målvakt, 2-20 utespelare, yta 50 x 60 meter med 1 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Markera en central yta med koner cirka 3 meter mellan konerna och två ytor på kanterna. X1 och O1 placerar sig i var sin del av den centrala ytan.

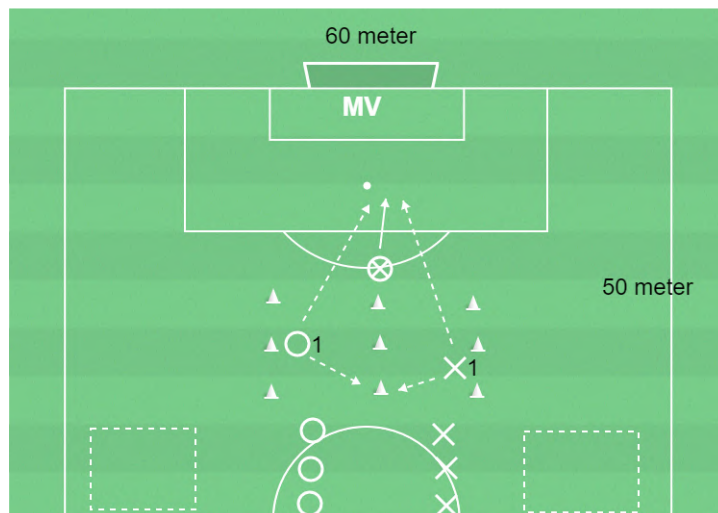
X1 löper mot en kon på sin yta, ändrar riktning och löper mot en annan kon.

O1 "speglar" X1:s löpningar.

När som helst kan X1 vika av och löpa i djupled mot målet.

Bollhållaren passar då en boll till X1 som avslutar.

O1 ska försöka bryta och passa bollen till någon av ytorna på kanterna.





TUBU PRAKTIK 1 - HÖFTAKTIVERING - HÖFTLYFT

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.

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 1 - BÅLAKTIVERING - FRAMSTUPA DIAGONALLYFT

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.

Hur?

Stå i utgångsställning för plankan med underarmarna i marken.

Lyft armen på ena sidan och benet på motsatt sida.

Sträck diagonalt och försök bli så lång som möjligt utan att rotera bålén.

Håll positionen i två sekunder och upprepa på andra sidan.

Anvisningar

Stegring

Stå i utgångsställning för armböjning.



TUBU PRAKTIK 1 - BÅLAKTIVERING - SIDOPLANKA, BENRÖRELSE FRAMÅT OCH BAKÅT MED DET ÖVRE RESPEKTIVE UNDERE BENET

Vad?

Aktivering

Varför?

Aktivering innebär lättare styrkeövningar som spelaren genomför under förberedelseträning för att stabilisera bålarna, 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.

