



Förberedelseträning



Föraktivering

Utanför och eller på plan – före träning

- Självmassage
- Aktiv isolerad Stretch
- Aktivering – Höft, bål och axel

- Övningsval efter gamla skador, Screening och kommande aktivitet
- Bygg upp rätt fokus inför träningen/match



Förberedelseträning

På plan – under träning integrerat med lagets arbetssätt

Förberedelseträning innehåller 5 fotbollsfysiska Övningskategorier

- Aktivering
- Dynamisk rörlighet
- Löpteknik
- Fotarbete
- Hoppa, landa och löp

Föraktivering & Förberedelseträning



FÖRBEREDELSETRÄNING - ÖVNINGSBANK

KAT	AKTIVERING	DYNAMISK RÖRLIGHET	LÖPTEKNIK	FOTARBETE	HOPPA-LANDA-LÖP
Övn.nr		Övn.nr	Övn.nr	Övn.nr	Övn.nr
1.	Glute Bridge progressions <i>A</i> - Glute bridge - 2 leg <i>B</i> - Glute bridge - 2 leg miniband <i>C</i> - Glute bridge w. ball <i>D</i> - Glute bridge w. kick <i>E</i> - Glute Bridge 1 leg w. knee press	Jogg - Fwd-bwd / Side-shuffle 1. Heel to but 2. Leg Cradle 3. Knee Hug 4. Inverted hamstring stretch 5. Worlds greatest stretch 6. Lunge <i>A</i> - forward <i>B</i> - backward <i>C</i> - lateral <i>D</i> - rotation <i>E</i> - combination	Linear March <i>A</i> Forward-backward <i>B</i> Diagonal Arm up Linear Skip <i>A</i> Forward-backward <i>B</i> Diagonal Arm up <i>C</i> Arms Up-out-fwd <i>D</i> Hip Inside Skip <i>E</i> Dropstep Skip <i>F</i> Straight leg skip Lateral March Lateral Skip Crossover skip Tinloca Carloca	Base rotations (miniband) 2. Rapid response - 2 leg 3. Rapid response -1 leg 4. 2-Inch runs in place 5. 2-Inch runs - 4 directions Pogo jumps <i>A</i> Parallell <i>B</i> Split <i>C</i> Split lateral <i>D</i> 1leg lateral <i>E</i> 1leg fwd-bwd <i>F</i> Pogo + Hip rotation Mirror <i>A</i> Base rotations <i>B</i> Rapid response - 2 leg <i>C</i> 1leg lateral	Hoppa-Landa (förutbestämd) 1. Drop squat 2. Drop splitsquat 3. Drop squat, 1 leg <i>A</i> - Normal <i>B</i> - Lateral 4. <i>A</i> Drop squat to NCMJ Direction Progression <i>B</i> Drop squat to CMJ Horizontal (Linear, lateral) - Hurdle <i>C</i> Drop squat to Double contact Vertical - Tackle <i>D</i> Drop squat to continuous Rotation 5. <i>A</i> Drop split quat to NCMJ Direction Progression <i>B</i> Drop split squat to CMJ Horizontal (Linear, lateral, diagonal) - Hurdle <i>C</i> Drop split squat to Double contact Vertical - Tackle <i>D</i> Drop split squat to continuous Rotation 6. <i>A</i> Drop 1 leg quat to NCMJ Direction Progression
2.	1leg Squat with alt legswing - Up, forward-lateral-backward				
3.	1leg hip rotation - Heels together, external rotation				
4.	1leg squat w. hip rotation - Small squat on 1 leg, external rotation	Hurdle mobility <i>A</i> - forward <i>B</i> - backward <i>C</i> - sideways			
5.	Miniband walks				



Aktivering

Syfte: Att aktivera viktiga muskelgrupper

Undvik knäskador med aktivering

Princip ”from the ground up and up”

På rygg-på alla 4-Utfall/Knäsitt - Stående

1-5min varje träning

KAT	AKTIVERING
Övn.nr	
1.	Glute Bridge progressions A - Glute bridge - 2 leg B - Glute bridge - 2 leg miniband C - Glute bridge w. ball D - Glute bridge w. kick E - Glute Bridge 1 leg w. knee press
2	1 leg Squat with alt legswing - Up, forward-lateral-backward
3	1 leg hip rotation - Heels together, external rotation
4	1 leg squat w. hip rotation - Small squat on 1 leg, external rotation
5	Miniband walks A - Forward-backward B - Lateral C - Split position
6	Miniband walks - straight legs A - Forward-backward B - lateral



Dynamisk rörlighet

Syfte: För att tåla och klara av rörelser som till exempel långt löpsteg och benpendling i samband med tillslag

Metod: Att förbättra spelarnas fotbollsrorlighet och koordination. Undvika muskelskador

4-5 rörelser varje träning

DYNAMISK RÖRLIGHET

Övn.nr	Jogg - Fwd-bwd / Side-shuffle
1.	Heel to but
2.	Leg Cradle
3.	Knee Hug
4.	Inverted hamstring stretch
5.	Worlds greatest stretch
6.	Lunge
	A - forward
	B - backward
	C - lateral
	D - rotation
	E - combination



Löpteknik

Syfte: Utveckla ändamålsenligt rörelsemönster och därmed bli bättre på att accelera, bromsa och ändra riktning.

Metod: Förbättra spelarnas löpteknik framåt-bakåt eller i sidled och lära sig att ge kraft i marken vid förflyttning.

1-3 min varje träning

	LÖPTEKNIK
Övn.nr	
1.	Linear March A Forward-backward B Diagonal Arm up
2.	Linear Skip A Forward-backward B Diagonal Arm up C Arms Up-out-fwd D Hip inside Skip



Fotarbete

Syfte: Spelet kräver ofta snabba förflyttningar på små ytor

Metod: Förbättra spelarnas fotarbete och förflyttningar. Koppla på reaktion-aktion.

Tidsåtgång 30s- 2 min

	FOTARBETE
Övn.nr	
1.	Base rotations (miniband)
2.	Rapid response - 2 leg
3.	Rapid response -1 leg
4.	2-inch runs in place
5.	2-inch runs - 4 directions
6.	Pogo jumps
	A Parallell
	B Split
	C Split lateral



Hoppa, landa (och löp)

Syfte: Förbättra explosivare fotbollsaktioner, utveckla **inbromsnings** och **landningsförmåga**. **Snabbhet** och **spänst**.

Metod: Förbättra spelarnas löpteknik framåt-bakåt eller i sidled och lära sig att ge kraft i marken vid förflyttning.

1-3 min varje träning

Progressiv belastningsstegring:

1. Landning
 2. Landning + hopp från statisk position
 3. Hopp med föregående nersjunkning
 4. Dubbelkontakt
 5. Direkthopp
- Låga hopp → Höga hopp

Progressiv komplexitet:

1. Uppåt / Framåt
 2. Sidled
 3. Bakåt
 4. Rotation
 5. Duell
- Två ben – Ett ben

Övn.nr	Hoppa-Landa (förutbestämd)
1.	Drop squat
2.	Drop splitsquat
3.	Drop squat, 1 leg
	A - Normal
	B - Lateral



(Hoppa, landa) och löp

Syfte: Att öka förmågan till acceleration och inbromsning i en linjär och sidleds förflyttning,

Metod: Förbättra spelarnas löpteknik framåt-bakåt eller i sidled och lära sig att ge kraft i marken vid förflyttning.

1-3 min varje träning

Hoppa-Landa-Löp (reaktion)

Linear-lateral

Linear Mirror

Lateral shuffle mirror

Lateral crossover mirror

Square mirror

T mirror

6 cone drill

Progression 1

Progression 2

Progression 3



Sammanfattning Föraktivering & Förberedelseträning

OFTA MEN LITE – Utanför och på plan (1-3övningar per kategori)

Belastning

- Från låg till högintensitet
- Från låg till hög explosivitet

Variation för motivation och kvalitet

- olika rörelseriktningar
- övningar på ett eller två ben
- övningar på en eller två armar
- olika motstånd (Kroppsvikt, parövning, gummiband...)

KVALITET istället för Kvantitet

Sammanfattning Föraktivering & Förberedelseträning

The 11+

PART 1 RUNNING EXERCISES - 8 MINUTES

1 RUNNING STRAIGHT AHEAD Run straight ahead for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your running technique and helps you to maintain a steady pace.	2 RUNNING HIP OUT Run with your hips out to the side for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your hip flexibility and helps you to maintain a steady pace.	3 RUNNING HIP IN Run with your hips in to the side for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your hip flexibility and helps you to maintain a steady pace.
4 RUNNING CIRCLING PARTNER Run in a circle around your partner for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your balance and helps you to maintain a steady pace.	5 RUNNING SHOULDER CONTACT Run with your shoulders touching for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your coordination and helps you to maintain a steady pace.	6 RUNNING QUICK FORWARDS & BACKWARDS Run quickly forward and backward for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your agility and helps you to maintain a steady pace.

PART 2 STRENGTH · PLYOMETRICS · BALANCE · 10 MINUTES

LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
7 THE BENCH STATIC Lie on your back on a bench with your feet flat on the ground. Hold for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your core strength and helps you to maintain a steady pace.	7 THE BENCH ALTERNATE LEGS Lie on your back on a bench with your feet flat on the ground. Alternate legs for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your core strength and helps you to maintain a steady pace.	7 THE BENCH ONE LEG LIFT AND HOLD Lie on your back on a bench with one leg lifted and held. Hold for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your core strength and helps you to maintain a steady pace.
8 SIDWAYS BENCH STATIC Lie on your side on a bench with your feet flat on the ground. Hold for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your core strength and helps you to maintain a steady pace.	8 SIDWAYS BENCH RAISE & LOWER HIP Lie on your side on a bench with your feet flat on the ground. Raise and lower your hip for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your core strength and helps you to maintain a steady pace.	8 SIDWAYS BENCH WITH LEG LIFT Lie on your side on a bench with one leg lifted. Hold for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your core strength and helps you to maintain a steady pace.
9 HAMSTRINGS BEGINNER Stand with your feet shoulder-width apart. Bend your knees and lean forward. Hold for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your hamstring strength and helps you to maintain a steady pace.	9 HAMSTRINGS INTERMEDIATE Stand with your feet shoulder-width apart. Bend your knees and lean forward. Hold for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your hamstring strength and helps you to maintain a steady pace.	9 HAMSTRINGS ADVANCED Stand with your feet shoulder-width apart. Bend your knees and lean forward. Hold for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your hamstring strength and helps you to maintain a steady pace.
10 SINGLE-LEG STANCE HOLD THE BALL Stand on one leg with a ball between your feet. Hold for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your balance and helps you to maintain a steady pace.	10 SINGLE-LEG STANCE THROWING BALL WITH PARTNER Stand on one leg with a ball between your feet. Throw the ball to your partner. Repeat 10 times. This exercise improves your balance and helps you to maintain a steady pace.	10 SINGLE-LEG STANCE TEST YOUR PARTNER Stand on one leg with a ball between your feet. Test your partner's balance. Repeat 10 times. This exercise improves your balance and helps you to maintain a steady pace.
11 SQUATS WITH TOE RAISE Stand with your feet shoulder-width apart. Squat down and raise your toes. Repeat 10 times. This exercise improves your leg strength and helps you to maintain a steady pace.	11 SQUATS WALKING LUNGES Stand with your feet shoulder-width apart. Squat down and walk forward. Repeat 10 times. This exercise improves your leg strength and helps you to maintain a steady pace.	11 SQUATS ONE-LEG SQUATS Stand on one leg. Squat down. Repeat 10 times. This exercise improves your leg strength and helps you to maintain a steady pace.
12 JUMPING VERTICAL JUMPS Jump vertically as high as you can. Repeat 10 times. This exercise improves your jumping height and helps you to maintain a steady pace.	12 JUMPING LATERAL JUMPS Jump laterally as far as you can. Repeat 10 times. This exercise improves your jumping height and helps you to maintain a steady pace.	12 JUMPING BOX JUMPS Jump onto a box as high as you can. Repeat 10 times. This exercise improves your jumping height and helps you to maintain a steady pace.

PART 3 RUNNING EXERCISES - 2 MINUTES

13 RUNNING ACROSS THE PITCH Run across the pitch for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your running technique and helps you to maintain a steady pace.	14 RUNNING BOUNDING Run with your knees high for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your running technique and helps you to maintain a steady pace.	15 RUNNING PLANT & CUT Run with your feet planted and cut for 30 seconds. Repeat 10 times. This exercise improves your running technique and helps you to maintain a steady pace.
--	--	---

KNEE POSITION CORRECT

KNEE POSITION INCORRECT

FIFA

F-MARC



Periodisering av FT

Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Match	M+1	M+2	M-4	M-3	M-2	M-1	Match
	Återhämningsfas		Högbelastande fas		Match-förberedande fas		

Akt.(ben)	Tvåben		Split / Enben		En-/Tvåben	
Akt.(bål)	Stabilitet		Styrka		Explosivitet	
Dyn. rörlighet	Passiv		Passiv-Aktiv		Aktiv	
Löpteknik	Marsch		Skip		Mångsteg	
Fotarbete	Färdighetsövning		Spelövning		Färdighetsövning	
H/La/Lö	Landa		Hoppa		Löp	

Tävlingssäsong / Försäsong
 60+ / 60- / 0
 inkl 3 uppflyttade från
 Akademin

Periodisering av FT

		Sön	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
KOMPONENTER	MODIFIERINGAR	MATCH	ÅTERHÄMTNINGSFAS	HÖGBELASTANDE FAS	MATCHFÖRB. FAS	MATCH			
Allmän rörelse			8	4-5	3-4				
Aktivering			5-6	8	6-7				
Dynamisk Rörlighet			8-10	5-6	6				
Löpteknik / Förflyttning			3	8	6				
Fotarbete			3	7	10 Reaktiv				
Hoppa-Landa-Löp	H-L-L fokus		1 Landing variations	8 Accel-Decel (CMJ)	10 Reaktiv – Accel (Cont.)				
	Hastighet		3 Långsammare	10 Accel-Decel - COD	7 Reaktiv - Accel				
	Extensiv / Intensiv		Extensive	Extensive -> Intensiv	Intensiv				
	Komplexitet		3	10	6				
	Styrka -Power		Stabilitet / Tålighet Styrka: +ÖK	Explosiv styrka Styrka: Ben + ÖK	Aktivera (Reaktiv styrka)				

Ett exempel på principer i FT träning

1=Lågt fokus 10=Högt fokus



Exempelträning

Aktivering

Höftlyft

Planka – axel touch

Sidoplanka x 2

Krabbgång fram o bak

Spindelmannen fram o bak

Minibands gång – fram bak sidled

Dynamiska rörlighet:

Heel to but

Knee hug

World Greatest

Två och två benpendling

Löpteknik

Linjär Marsch

Linjär Skip

Crossover Skip

Fotarbete

Rotation miniband

In och ut miniband

En fot in och ut

Mirror

Rotation – en fot

In och ut en fot

Exempelträning

Spelövning



Mirror
4x30sek

Hoppa – Landa - Löp

Drop Squat 5st

Drop squat – CMJ 5st

Drop Squat – One Leg 5st

Drop Squat – CMJ – One leg 5st

CMJ – Klapp landning 3st

CMJ – Tackling landning 3st

CMJ – Klapp landning one leg 4st

CMJ – Tackling Landning one leg 4st

CMJ rotation landning Acc 3st

CMJ rotation landning OL 4st

CMJ landning acc dcc riktningsf. 4st



Tack, Frågor?
