

# Fysikträning

Aktiviteter gjorda för att förbereda spelarnas kroppar för fysisk aktivitet, minska risken för skador och öka prestationen. Det kan inkludera lätt jogg, stretching, och dynamiska övningar.

- Bäckenlyft
- Bring Sally Down
- Enbensknäböj
- Hopp och landning
- Knäböj på två ben
- Knäkontrollsprogram
- Knäträning med inkast
- Plankan
- Stoppa tjuven
- Utfallssteg

# Bäckenlyft

Syftet med bäckenlyft är att förbättra styrkan i baksida lår (hamstrings) och sätet. Utförandet ställer krav på förmågan att aktivera bålen och samtidigt knipa med skinkorna för att skapa en bra muskelkorsett för ryggen.

## Tänk på att:

- Fötterna pressas ner mot underlaget samtidigt som bäckenlyftet sker.
- Mag- och sätesmuskler ska vara aktiverade för att ge ökad stabilitet åt ryggen.

## Övningarna

- 2A Bäckenlyft - Båda fötterna på bollen eller marken
- 2B Bäckenlyft - En fot i marken
- 2C Bäckenlyft - En fot på bollen
- 2D Bäckenlyft - Med frånskjut
- 2E Bäckenlyft - Parövning - Benet upplyft

[https://www.youtube.com/embed/sA7S617Ac60?si=s\\_8x9kLAX0UQh2kP](https://www.youtube.com/embed/sA7S617Ac60?si=s_8x9kLAX0UQh2kP)

<https://www.youtube.com/embed/CK0nIkyXFME?si=cKMCauJs6AXeAHTq>

<https://www.youtube.com/embed/yA2g3Pl6ed4?si=8oawyvW4NjbnAo8A>

<https://www.youtube.com/embed/6gYIXYaC6OA?si=XFmAu5O3BOyFu2JP>

<https://www.youtube.com/embed/n5rqdC9xRmU?si=aRx4Tw-5NYoniAYF>

# Bring Sally Down



## Förmågor

Övningen förstärker och stabiliserar knäleden genom ökad muskelstyrka i låren och kring knäna. Den tränar musklernas förmåga att utföra upprepade rörelser under en längre period utan att tröttna.

## Syfte

Syftet med att öva på dessa förmågor är att bygga upp musklerna runt knäna för att minska risken för skador. Utvecklingen av muskeluthållighet bidrar till att spelarna kan prestera längre under match, och en god rytmkänsla underlättar koordinationen i alla fotbollsrelaterade rörelser.

## Förberedelser

- Ladda ner eller ha tillgång till låten "Bring Sally Up Workout" av HIIT BPM eller "Flower" av Moby eller motsvarande.

- En jämn och stötdämpande yta rekommenderas för att utföra övningarna.
- Se till att alla deltagare är uppvärmda och klara över hur övningen ska utföras för att undvika skador.

## Genomförande

1. Börja i en nedre position i knäböj med låren parallella med golvet. Se övningen [Knäböj på två ben](#)
2. När låten säger "Bring Sally Down" sätter sig deltagarna ner i en knäböj med låren parallella med golvet.
3. När låten säger "Bring Sally Up" ställer de sig upp till stående position igen.
4. Upprepa rörelserna i takt med låten, och håll positionen när instruktionen säger att pausa.

## Tips

Denna form kan användas även till andra övningar än [Knäböj på två ben](#). Växla gärna mellan följande övningar:

- [Utfallssteg](#)
- [Bäckenlyft](#)
- [Plankan](#)
- [Enbensknäböj](#)

## Instruktioner

- Fokusera på att hålla en stark och stabil kroppshållning genom hela övningen.
- Knäna bör inte förflyttas förbi tårna när du går ned i knäböj.
- Håll huvudet höjt och ryggen rak för att undvika belastning på ryggen.
- Andas jämnt och försök att hålla en jämn takt genom hela övningen.

# Enbensknäböj

Syftet med enbensknäböj är att förbättra knäkontroll genom att knäet rör sig rakt över foten samtidigt som knäböjningen sker. Det som avgör hur djupt spelaren går är kvaliteten på utförandet, vilket påverkas av balansförmåga samt ben- och bålstyrka.

## Tänk på att:

- Knäet ska röra sig över foten.
- Hela foten ska belastas vid utförandet.
- Höftens stabiliserande muskler ska aktiveras för att undvika att knäet viker sig inåt.

## Övningarna

- 1A Enbensknäböj - Händerna på höfterna
- 1B Enbensknäböj - Raka armar över huvudet
- 1C Enbensknäböj - Fotmarkering
- 1D Enbensknäböj - Diagonalrörelse
- 1E Enbensknäböj - Parövning - Fotpress mot boll

<https://www.youtube.com/embed/ZOvBC2E-A3I?si=42cnTHVpQjIC39LI>

<https://www.youtube.com/embed/Do-5HaXHNbU?si=QbegNKwcGJpkqZu3>

<https://www.youtube.com/embed/VehRI-rGaWg?si=17du3gfwfrf79n6f>

<https://www.youtube.com/embed/faY8R8bEv-M?si=s3qxMcjYacMMmZ9O>

# Hopp och landning

Syftet med att träna hopp och landningsteknik är att förbättra knäkontroll och timing. Knäna rör sig över fötterna både vid avhopp och landning. Frys landningen och stå kvar med lätt böjda knän ett par sekunder.

## Tänk på att:

- Börja på två ben och stegra sedan med ett ben.
- Undvik att ramla bakåt i samband med landningen.
- Undvik att knäna viker sig inåt.

## Övningarna

- 6A Hopp landning - På ett ben
- 6B Hopp landning - Skridskohopp i sidled
- 6C Hopp landning - Utfallshopp framåt
- 6D Hopp landning - Riktningsförändring
- 6E Hopp landning - Parövning - Upphopp med nick

<https://www.youtube.com/embed/YXhOdoYY9xg?si=fsRLngHrRubgZ-0l>

<https://www.youtube.com/embed/WcTOUcvFZK8?si=DyEPsidttHr0HVZ1>

[https://www.youtube.com/embed/hSNjlfClnrk?si=LcKISm9rX\\_mVYYOX](https://www.youtube.com/embed/hSNjlfClnrk?si=LcKISm9rX_mVYYOX)

[https://www.youtube.com/embed/8SX3lqZfdlQ?si=zvHncoODs0jV\\_cxl](https://www.youtube.com/embed/8SX3lqZfdlQ?si=zvHncoODs0jV_cxl)

<https://www.youtube.com/embed/Gk9UQfIFleg?si=CZ0FtyIsQ5-CQPgY>



# Knäböj på två ben

Syftet med knäböj på två ben är att förbättra rörligheten i flera leder och muskler samtidigt. Spelaren står i en position med fötterna höftbrett och hela fotsulan i underlaget, och gör en så djup knäböj som möjligt. Djupet avgörs av spelarens förmåga att bibehålla kontakten med sina fotsulor mot underlaget utan att hälarna släpper. Vanliga begränsningar vid utförandet av denna övning är nedsatt rörlighet i bröstrygg, svag bål, strama vadmuskler och nedsatt rörlighet i fotleder.

## Tänk på att:

- Knäna ska röra sig över fötterna utan att hälarna släpper underlaget.
- Magmusklerna ska vara aktiverade för att ge ökad stabilitet åt ryggen.

## Övningarna

- 3A Knäböj på två ben - Armar framför kroppen
- 3B Knäböj på två ben - Händerna på höfterna
- 3C Knäböj på två ben - Raka armar över huvudet
- 3D Knäböj på två ben - Raka armar och upp på tå
- 3E Knäböj på två ben - Parövning - Boll mellan händerna

<https://www.youtube.com/embed/Z4R6fX6NZCs?si=JGg2mFRSZft4zLdN>

[https://www.youtube.com/embed/8L4HRC3nrVs?si=N5NEAkKze9X\\_41ta](https://www.youtube.com/embed/8L4HRC3nrVs?si=N5NEAkKze9X_41ta)

<https://www.youtube.com/embed/kxY1Suh06dE?si=2vdILH90EC6QuU-e>

[https://www.youtube.com/embed/4hgBElux4iY?si=neOub8v\\_aQojcHpl](https://www.youtube.com/embed/4hgBElux4iY?si=neOub8v_aQojcHpl)

<https://www.youtube.com/embed/HtAUvdwCPR4?si=9jeMsm6bbTCA8t81>





# Knäkontrollsprogram

Detta program stärker inte bara knän och bål. Det syftar även till att minska risken för vanliga skador som knäskador, muskelbristningar och överbelastningar genom att utveckla goda rörelsemönster, stärka muskler och senor, förbättra balans och koordination samt skapa skadeförebyggande vanor i unga år. Genom att bygga upp en stabil och funktionell kropp med rätt teknik i exempelvis hopp och riktningsförändringar kan spelarna hantera spelets påfrestningar bättre och minska skaderisken med upp till 50 %. Resultatet blir ökad speltid, bättre förutsättningar för utveckling och en större chans att fortsätta med fotboll under lång tid.

Övning	Huvudsyfte
<u>Knäböj på två ben</u>	Styrka framsida lår, knäkontroll
<u>Utfallssteg</u>	Styrka, balans, knä- och höftkontroll
<u>Bäckenlyft</u>	Styrka säte och baksida lår, bål
<u>Plankan</u>	Bålstabilitet
<u>Enbensknäböj</u>	Balans, styrka, knäkontroll
<u>Hopp och landning</u>	Plyometrik, balans, knäkontroll

## Instruktioner

Gör varje övning 10 gånger (per ben där det gäller), förutom plankan som hålls i 30 sekunder. Uppmuntra spelarna att ta det lugnt och göra övningarna med så bra teknik som möjligt. Visa gärna övningen först och gå runt och ge positiv feedback under tiden.

### 1. Knäböj på två ben

<https://www.youtube.com/embed/Z4R6fX6NZCs?si=JGg2mFRSZft4zLdN>

- Stå med fötterna ungefär i höftbredd, tårna pekar rakt fram.
- Sträck armarna rakt fram för balans.
- Böj knäna långsamt och sätt dig bakåt, som om du skulle sätta dig på en stol.
- Gå så långt ner du kan utan att tappa balansen eller lyfta hälarna.
- Se till att knäna pekar rakt fram över fötterna, inte faller inåt.
- Res dig långsamt upp till stående igen.

Påminn spelarna om att hålla ryggen rak och titta rakt fram.

## 2. Utfallssteg

[https://www.youtube.com/embed/16FCq2CI\\_EM?si=iYny\\_7bCMgvRDeM](https://www.youtube.com/embed/16FCq2CI_EM?si=iYny_7bCMgvRDeM)

- Stå med fötterna höftbrett isär och händerna på höfterna.
- Ta ett stort steg framåt med ena benet.
- Sänk kroppen rakt ner tills båda knäna är böjda ungefär 90 grader. Det bakre knäet ska nästan nudda marken.
- Tryck ifrån med det främre benet och gå tillbaka till startposition.
- Byt ben för varje steg.

Knäet på det främre benet ska vara rakt över foten, inte gå för långt fram. Håll överkroppen upprätt.

## 3. Bäckenlyft

[https://www.youtube.com/embed/sA7S617Ac60?si=s\\_8x9kLAX0UQh2kP](https://www.youtube.com/embed/sA7S617Ac60?si=s_8x9kLAX0UQh2kP)

- Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken.
- Händerna kan vila längs sidorna.
- Spänn rumpan och lyft bäckenet uppåt så att kroppen blir rak från axlar till knän.
- Håll kvar i toppen en sekund, sänk sedan långsamt ner igen.

Undvik att svanka i ryggen. Lyft långsamt och kontrollerat.

## 4. Plankan

<https://www.youtube.com/embed/1YQIMTPax6M?si=uRbKt58dd9GTGrTU>

- Stå i plankposition med underarmarna i golvet rakt under axlarna och tårna i marken.
- Spänn magen och rumpan så kroppen är rak från huvudet till hälarna.
- Undvik att svanka eller höja rumpan.
- Håll positionen i 30 sekunder.

Om det är svårt kan spelarna börja med kortare tid och öka successivt.

## 5. Enbensknäböj

<https://www.youtube.com/embed/ZOvBC2E-A3I?si=42cnTHVpQjIC39LI>

- Stå på ett ben, det andra benet lyft lite från marken.
- Händerna på höfterna.
- Böj långsamt knäet på benet du står på och gå så djupt du kan utan att tappa balansen.
- Knäet ska peka rakt fram över foten.
- Res dig upp till stående igen.
- Byt ben efter 10 repetitioner.

Om det är svårt, håll i en kompis eller vägg för balans.

## 6. Hopp och landning

<https://www.youtube.com/embed/YXhOdoYY9xg?si=fsRLngHrRubgZ-0I>

- Stå på ett ben, lätt böjt i knäet.
- Hoppa framåt ett litet hopp och landa mjukt på samma ben.
- Håll balansen några sekunder. Knäet ska peka rakt fram över foten.
- Hoppa tillbaka till startpositionen.
- Byt ben efter 10 hopp.

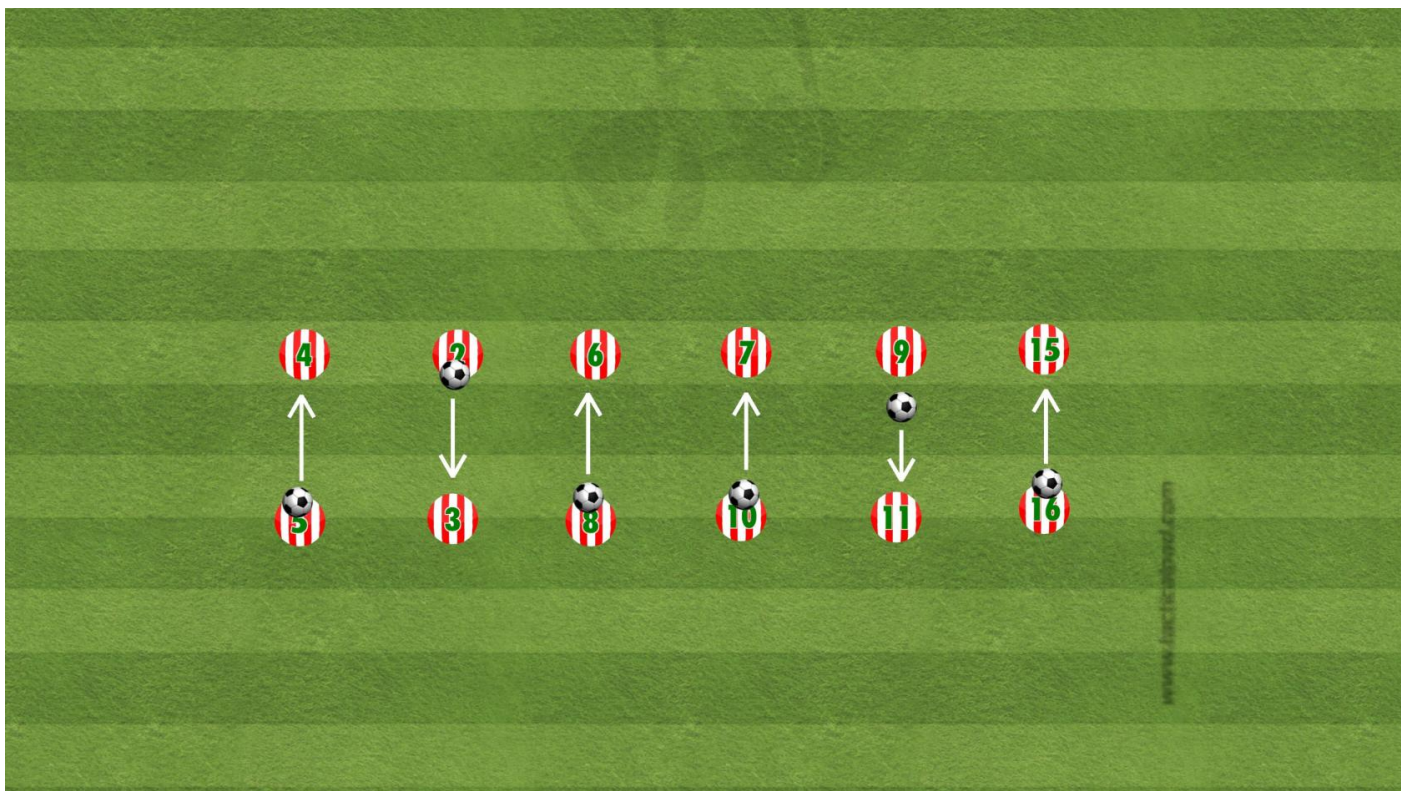
Landningen är viktigast – landa mjukt och kontrollerat, inte på raka ben.

## Viktigt att tänka på för ledaren

- **Visa varje övning först** och förklara vad som är viktigast (t.ex. knäet över foten, rak rygg).
- **Ge beröm** när barnen gör rätt och hjälp dem försiktigt om något ser svårt ut.
- **Påminn om att det inte ska göra ont** – övningarna ska kännas i musklerna men inte smärta i knä eller rygg.
- **Håll tempot lugnt** och samlat så att alla hinner med.
- **Se till att alla har plats** och kan se dig när du visar.
- **Uppmuntra till frågor** – det är bättre att fråga än att göra fel.

Detta program är enkelt att leda och kräver ingen särskild utrustning. Det viktigaste är att skapa en positiv och trygg stämning där spelarna vågar prova och utvecklas!

# Knäträning med inkast



## Förmågor

I denna övning tränar man knäkontroll, inkast och balans. Den är hämtad, men något modifierad från [Fifa 11 + Kids](#) där det också finns en video på när den utförs.

## Syfte

Syftet med denna övning är att förbättra spelarnas knäkontroll, vilket är viktigt för att förebygga skador och upprätthålla god rörelsemekanik. Genom att öva inkast utvecklar spelarna sina tekniska färdigheter och koordination. Balansövningar stärker stabiliteten och kroppskontrollen, vilket är avgörande för att kunna utföra komplexa fotbollsrorelser med precision och säkerhet.

## Förberedelser

1. Dela in spelarna i par och ge varje par en boll.
2. Förbered en öppen yta där spelarna kan stå parvis med tillräckligt avstånd för att kasta inkast till varandra.

# Genomförande

1. **Grundläggande nivå:** Spelarna står parvis på ett ben och kastar inkast till varandra. Efter en stund byter de ben.
2. **Progression 1:** Spelarna kastar inkast till varandra och för bollen under ena benet innan de kastar tillbaka.
3. **Progression 2:** Spelarna balanserar på ett ben och försöker passa utan att bollen rör marken.
4. **Progression 3:** Spelarna balanserar på ett ben och pressar varsin boll mot den andres, för att försöka få den andra att tappa balansen.

## Instruktioner

- Behåll din balans.
- Höften ska vara rak.
- Sett framifrån ska stödjebenets höft, knä och fot bilda en rak linje.
- Stödjebenets fot ska peka framåt.

## Progression

- Inkludera tävlingsmoment där spelarna ska försöka hålla balansen längst medan de utför övningen.
- Lägg till utmaningar som att "kasta gris" för att göra övningen mer dynamisk.

# Plankan

Syftet med plankan är att förbättra bål- och överkroppsstyrka. Spelaren fördelar tyngdpunkten lika mellan underarmar och fötter samt drar in naveln mot ryggraden och kniper med skinkorna. Det gör det enklare att bibehålla god bålstabilitet.

## Tänk på att!

- Spelaren förflyttar tyngdpunkten från armarna till fötterna för att känna hur det påverkar kvalitén på övningens utförande och var begränsningen är.

## Övningarna

- 4A Plankan - Magläge på knä och underarmar
- 4B Plankan - Magläge på fötter och underarmar
- 4C Plankan - Magläge med fotförflyttning
- 4D Plankan - Sidliggande höftlyft
- 4E Plankan - Parövning - Skottkärran

[https://www.youtube.com/embed/gN9QEejrcIg?si=xxiGAaHzcosJ\\_9De](https://www.youtube.com/embed/gN9QEejrcIg?si=xxiGAaHzcosJ_9De)

<https://www.youtube.com/embed/1YQIMTPax6M?si=uRbKt58dd9GTGrtU>

<https://www.youtube.com/embed/VePAE7R1xHM?si=5q6KNHeEffBhtixW>

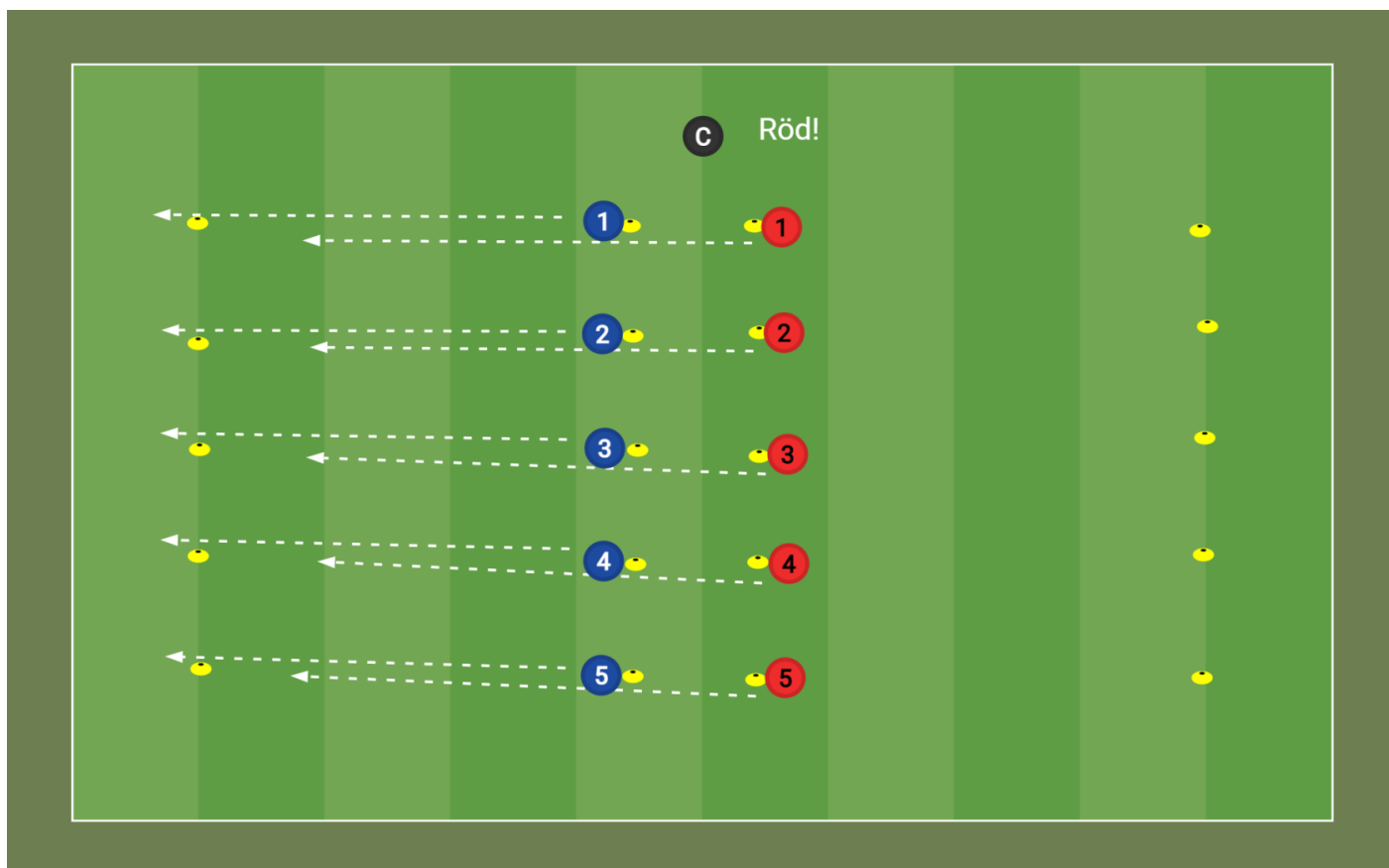
<https://www.youtube.com/embed/r4zjdzwUeoc?si=AryU0w6YdfGQ1SWf>

<https://www.youtube.com/embed/tNF-6C9coi8?si=3AOs9lpqkZOBDLnt>





# Stoppa tjuven



En rolig aktiveringsövning som tränar spänst, acceleration och bollskydd i fart och som kan genomföras i många varianter. Alla varianter behöver inte köras under samma övningstillfälle, välj den variant som tränar det du vill.

## Syfte

Att träna explosivitet, snabb reaktion och bollskydd i fart under närkontakt. Genom ett kort startavstånd (2-3 meter) tvingas spelaren att använda kroppen för att skydda bollen direkt från start. Övningen stärker teknik, balans och beslutsförmåga under press – med lekfull kamp som drivkraft.

## Förberedelser

- Dela in barnen i två lag (t.ex. Röd och Blå)
- Spelarna ställer sig mitt emot varandra med 2-3 meters avstånd
- Markera ett "bo" bakom varje lag, cirka 5-7 meter bort
- En boll per spelare från progression 2 och framåt

# Genomförande

Vid signal (exempelvis "Röd!") ska det blå laget snabbt driva/springa till sitt bo, medan det röda laget försöker stoppa eller vinna boll från dem beroende på vilken progression som används. Efter varje runda räknas poäng. När båda lagen fått jaga lika många gånger summeras totalpoängen.

## Instruktioner

Här är sju korta tips för att förbättra din löpteknik:

1. **Bra hållning:** Håll ryggen rak och axlarna avslappnade för att öppna upp luftvägarna.
2. **Snabba, korta steg:** Sträva efter en hög stegfrekvens med korta steg för att minska belastningen på lederna.
3. **Landa på framfoten:** Landar du på framfoten minskar du stötar och risken för skador.
4. **Effektivt frånskjut:** Tryck ifrån med tårna för att öka kraften i steget.
5. **Armarna:** Låt armarna pendla avslappnat intill kroppen för att spara energi.
6. **Luta dig framåt:** Ha en liten lutning framåt för att nyttja gravitationen.
7. **Avslappning:** Var avslappnad i axlar och ansikte för att spara energi.

Här är fem korta tips för bättre teknik i fart och bollkontroll:

- **Hållning:** Håll överkroppen stabil, låg tyngdpunkt
- **Trygg fot:** Driv alltid med foten bort från pressen
- **Skydd med kroppen:** Var i vägen – styr bort pressen
- **Försök luras:** Du måste inte alltid springa rakt fram
- **Blicken upp:** Se motståndaren, inte bara bollen

## Progressioner

### 1. Klassisk kull - utan boll

Syfte: Reaktion, explosivitet, löpteknik

- På signal springer det ena laget till sitt bo
- Det andra jagar och försöker kulla (lätt touch)
- Poäng per kull

### 2. Kull med boll - båda har boll

Syfte: Bollkontroll i fart, multitasking

- Alla spelare har boll vid fötterna
- Båda lagen driver boll
- Kräver teknik + koordination

### 3. Skydda bollen - bollhållaren ska ta sig till boet med press bakifrån

Syfte: Bollskydd, kroppsanvändning, teknik i fart

- Den flyende har boll, jägaren ingen
- Bollhållare använder trygg fot + kropp för att nå bo
- Poäng till bollhållare vid lyckad målgång, till jägaren vid bollvinst

#### **4. Träffa med boll - jägaren driver boll och försöker träffa den flyende**

Syfte: Precision, bollkontroll, beslutsfattande, skanning

- Tjuven flyr utan boll
- Jägaren har boll vid fötterna
- Målet: Driva fram och med en passning träffa tjuven (under midjehöjd)
- Poäng för träff

# Utfallssteg

Syftet med utfallssteg är att förbättra din knäkontroll, bålstabilitet samt styrka i baksida lår (hamstrings) och ljumskar. Kvaliteten på utförandet ställer krav på koordination, ben- och bålstyrka samt balans.

## Tänk på att:

- Bibehålla höftbred fotisättning – gå på räls och inte på lina.
- Knäna ska röra sig över fötterna med lagom steglängd och inte för små steg.
- Spelare som är svag eller känner smärta i sina knän bör ta mindre djupa steg.

## Övningarna

- 5A Utfallsgång framåt - Händerna på höfterna
- 5B Utfallsgång framåt - Bålrotation
- 5C Utfallssteg - På stället med raka armar
- 5D Utfallssteg - I sidled med armar framför kroppen
- 5E Utfallssteg - Parövning - Med inkast

[https://www.youtube.com/embed/16FCq2CI\\_EM?si=iYny\\_7bCMgvRDeM](https://www.youtube.com/embed/16FCq2CI_EM?si=iYny_7bCMgvRDeM)

[https://www.youtube.com/embed/rFJN\\_zFRnMM?si=aAFUwMLj8Huwvzjw](https://www.youtube.com/embed/rFJN_zFRnMM?si=aAFUwMLj8Huwvzjw)

[https://www.youtube.com/embed/30azqiZfXMU?si=W5COT\\_QWMUUIMJYi](https://www.youtube.com/embed/30azqiZfXMU?si=W5COT_QWMUUIMJYi)

<https://www.youtube.com/embed/Re5DK9zj4FM?si=7BHS8W9QDrjZdl9g>

<https://www.youtube.com/embed/Q8CNkKvQw8g?si=jFa2iTdUfniWek8o>