

# FOTBOLLSFYS

## generellt upplägg under vinterhalvår

---

### Uppvärmning

<b>Syfte:</b>	Bli varm och förbereda kroppen för träning
<b>Innehåll:</b>	Jogg och löpskolning/koordination
<b>Exempel på övningar:</b>	Långsam jogg, löpskolningsövningar med viss del koordination

### Uthållighet

<b>Syfte:</b>	Orka hålla hög nivå hela matchen, orka träna, bygga lagkapacitet
<b>Innehåll:</b>	Jogg och olika typer av intervaller
<b>Exempel på övningar:</b>	Mycket korta till långa intervaller såväl plant som i backe, staffeter

----- samt en eller flera av nedanstående. Passets totala längd 1-1,5 h -----

### Reaktion och Explosivitet

<b>Syfte:</b>	Att "var på tå", reagera snabbt, snabba förflyttningar i riktning och fart
<b>Innehåll:</b>	Övningar som tränar fysisk reaktionsförmåga, övningar som förbättrar explosivitet och därmed snabbheten på korta och mycket korta distanser.
<b>Exempel på övningar:</b>	Trapplöpning, grodhopp i backe, hoppövningar

### Stabilitet och Hållfasthet

<b>Syfte:</b>	Att stärka signalen mellan fysisk reaktion och hjärna, kroppskontroll, bygga hårdhet, skadeförebyggande
<b>Innehåll:</b>	Övningar där kroppens muskler lär sig arbeta vid plötsliga och oväntade belastningar
<b>Exempel på övningar:</b>	Utfall i olika vinklar, fallövningar, hoppövningar, rugby...

### Styrka

<b>Syfte:</b>	Skadeförebyggande, ger förutsättningar för annan träning, vänja leder/senor och motorik för korrekt utförande. Förberedande inför gymträning
<b>Innehåll:</b>	Övningar som stärker de muskler som stabiliserar knä, fotled och core.
<b>Exempel på övningar:</b>	Knäböj på ett ben, snöpuls, coreövningar, hänga i ett träd,...

----- Om väder och plats tillåter -----

### Nedvarvning och Rörlighet

<b>Syfte:</b>	Skadeförebyggande
<b>Innehåll:</b>	Övningar som ökar och bibehåller god rörlighet i främst fotleder, knä och höft
<b>Exempel på övningar:</b>	Fotledsstretch, storttå-strech, duvan...