

Kondition för fotbollsspelare

Inom fotboll är det högt tempo och intensiteten är hög. Under bara ett par sekunder kan farten höjas från gång till jogging, upp till snabb löpning och sen accelerera till maxfart. Här är det de med bra kondition som skiljer sig från mängden. Vi ger dig tipsen på hur du blir mer explosiv och uthållig på fotbollsplanen samt hur du väljer rätt typ av träning.

Beroende på vilken position du spelar sätts alltid mer eller mindre höga krav på din kondition som är grunden för att lyckas på fotbollsplanen. En god fysik, bra kondition och uthållighet för att orka länge. Inte nog med att du blir snabbare och starkare genom en bra grundfysik och en god kondition, fysträningen hjälper dig dessutom att hålla dig skadefri.

Hur får jag bättre kondition i fotboll?

En vanlig frågeställning kring konditionsträning inom fotboll är om den ska göras *med* eller *utan* fotboll, vad ger bäst effekt? Svaret är lika enkelt som det är svårt: Det ena behöver inte utesluta det andra. Variera olika typer av konditionsträning, delar med boll och delar utan.

Träna konditionen kontinuerligt utan för långa uppehåll, se till att ha en plan även under sommaren när ni kanske inte har regelbundna träningar med laget och mellan säsongerna. Ett bra tips är att avsluta träningen med fys, att träna konditionen när spelarna är som tröttast speglar matchläge.

Men hur ska en då träna konditionen? Här kommer några tips:

- Olika typer löpintervaller.
- Högintensiv intervallträning på upp till 90% av maxpulsen.
- Bollövningar i högt tempo som liknar spelmoment, ger bra kombination av kondition och koordination. Variera övningarna och kör även med fler än en boll.
- Olika variationer av spel i smålag, fysiskt ansträngande i kombination med bollkontroll.
- Omställningsövningar och moment med riktningsförändringar.

Välj rätt typ av fysträning

Under en fotbollsmatch springer varje spelare cirka 1 mil, alltså är uthålligheten viktig för att kunna prestera i upp till nittio minuter och orka ta bra spelbeslut även under matchens slutskede. Det är

dock inte många meter som görs i ett sjuk, så hur viktig uthålligheten än är bör fokus ligga på snabbheten i din konditionsträning.

Från cirka 13 års ålder är en ungdom utvecklad nog att börja träna kondition mer seriöst och upp till 16 år sägs spelare nå piken för att ha som bäst förutsättningar att förbättra konditionen.

Löpning för fotbollsspelare

När det kommer till löpträning inom fotboll finns det flera teorier om vad som är rätt och fel. Det de flesta är överens om är att undvika för mycket långdistanslöpning då detta kan träna bort de snabba muskelfibrerna och i vissa fall bidra till mer skada än nytta på grund av risken för överbelastningsskador. Det gäller istället att satsa på snabbheten, de explosiva muskelfibrerna, och träna intensivare löpning. Kör löpning som mer liknar hur du springer på planen och att orka snabba accelerationer och temposkiftningar.

Viktigt är också att tänka på löptekniken som ger en god löpekonomi vilket innebär att i samma tempo göra av med mindre energi.

Testa kondition för fotboll på högre nivå

Konditionen är en av de största skillnaderna när du ska spela i högre divisioner. Ska du satsa på fotbollen och snabbt mäta om du har tillräcklig kondition för en högre nivå? En bra indikation är att lösa 3 kilometer löpning på under 4min/km, alltså tre km under 12 minuter.

Du kan också göra maxpulstest eller Yo-yo-test, ett beep-test anpassat för fotbollen, för att se hur du ligger till konditionsmässigt.

Utveckla explosivitet på plan

På fotbollsplanen är intensiteten hög och spelaren rör sig i flera olika riktningar på mycket kort tid. Något som ställer höga krav på explosivitet och snabbhet. För att förbättra snabbheten och skapa förutsättningarna för att bli en explosiv fotbollsspelare är det bra att köra effektiv explosivitetsträning kontinuerligt, hellre ett par övningar ofta än tvärt om.

Rent genetiskt har alla fotbollsspelare inte samma förutsättningar att träna upp samma explosivitet. Det handlar om att träna upp explosiviteten maximalt efter individens förutsättningar. För att

presentera på plan men även för att förebygga skador genom att vara förberedd på de förväntade rörelserna samt stärka upp vid särskilt utsatta kroppsdelar, till exempel knän och anklar.

Explosiviteten är en viktig egenskap. Dock långt från den enda. Det spelar ingen roll hur snabb du är om du står på fel plats. Fel plats kan du hamna på om du läst av spelet fel, om du är snabb men endast de första tio minuterna av matchen eller om du saknar spelförståelse till nästa pass eller eventuellt avslut.

- **Snabbhetsträning:** En sak som är viktig att tänka på när det är dags för snabbhetsträning är att det är just snabbheten som är i fokus vilket lätt kan blandas ihop med konditionsträning. Här är fokus på spelarens snabbhet rakt fram i kombination med förmågan att snabbt ändra riktning, snabbt stanna, bromsa för att sedan snabbt börja springa igen. Studier visar att den genomsnittliga löpsträckan på plan endast är cirka 15 meter innan det är dags att göra en förändring på något sätt. För att det inte ska bli konditionsträning är även vilan mellan de olika övningarna viktiga, detta för att kropp och knopp ska ha tid för återhämtning och ge förutsättningarna för optimal reaktion.
- Att leka tafatt är för både stora och små ett effektivt sätt att träna spänst, snabba accelerationer och plötsliga förändringar i riktning.
- Övningar med hopp på olika sätt ger förutsättningar för att hoppa och landa effektivt och på rätt sätt.
- Övningar på ett ben, t.ex. hoppa fram och bak och från sida till sida, hopp med ett halvt varvs rotering, hoppa med "snabb fot" över en linje eller repstege.
- Övningar med ruscher, tydlig start och stopp.

Glöm inte uppvärmningen!

Träning för fotbollsspelare

Träna träna träna! Det du tränar på blir du bättre på, se till att träna varierat och få med dig flera av de delar som gör dig bättre på fotbollsplanen. Tänk dock på vikten av att hitta en bra balans, att träna tillräckligt mycket men utan att bli överansträngd och drabbas av belastningsskador eller liknande.

- **Styrketräning:** En stark kropp kommer ge dig bättre förutsättningar på plan, allt från muskler i fötter och knän till bålstabilitet är viktigt. Inom fotbollen är det dock inte en rekommendation att orka lyfta så tungt som möjligt och bygga stora muskler då detta kan försämra din explosivitet.

- Kondition och uthållighetsträning: Att orka 90 minuter på plan är en förutsättning för en bra fotbollsspelare, detta i kombination med explosivitet. För att bli stark här gäller det att träna upp de snabba muskelfibrerna, till exempel genom intervaller och spel på småplaner.
- Speltempo: Tempo i vändningar och bollhantering är väl värt att öva upp och jobba med kontinuerligt. Snabba beslut, snabba tillslag vid behov och snabba vändningar med små rörelser gör att du får upp farten i spelet vilket ger dig en fördel.
- Rörlighetsträning: Lokalisera dina *svaga punkter* när det kommer till rörlighet. Har du behov för dessa på plan är det viktigt att stretcha och göra dessa områden mer rörlig. Tänk dock på att inte tänja *bara för att*, det kan försämra din prestationsförmåga.
- Balansträning: Att öva upp din balans ger dig bättre kroppskontroll och stabilitet som i sin tur leder till snabbare och stabilare sidledsförflyttningar och bättre hantering av bollen även när du börjar bli trött.

Personligt

Det som händer på plan handlar till stor del om dig själv och dina beslut. Se till att jobba med det mentala på olika nivåer och prioritera dig själv och ditt välmående.

- RMI - Rätt mental inställning: Tankens kraft är mer betydelsefull än vad en kan tro. Ta med dig det du gjort bra från en match eller träning, fokusera på det roliga, sprid positiv energi och släpp det du inte kan påverka. Givetvis är det också viktigt att se över de områden du kan förbättra och analysera prestationer som inte är bra.
- Förberedelser: Att vara förberedd inför en match eller träning är utan tvekan ett råd som kommer ta dig långt. Se till att vara i tid, ge uppvärmningen tid, stressa inte och ladda upp med mat och dryck.
- Spelförståelse: Med en god spelförståelse på plan kan du göra smarta val och effektivisera ditt och dina lagkamraters spel. Öva upp genom att spela mycket fotboll men även titta på fotboll och se hur andra gör i olika situationer. Förutom spelförståelse i egna laget kan du läsa av motståndarna bättre.
- Träna själv: Det du tränar på blir du bättre på, vill du utveckla dina straffsparkar, passningar, inkast eller hörnor är det detta du ska träna. På träningar men även hemma, det är ofta vad som skiljer agnarna från vetet.
- Sluta aldrig utvecklas: Du är aldrig fullärd som fotbollsspelare och att aldrig sluta vilja bli bättre kommer hålla din utvecklingskurva i fortsatt rörelse. Analysera ditt spel, öva på saker du kan göra bättre, gör egna träningsprogram, be om råd av andra och vidta kreativa åtgärder för att inte tappa din motivation.

Utanför plan

Det är inte bara det fotbollsrelaterade som spelar roll för din utveckling som fotbollsspelare. Flera parametrar och val även utanför plan för stor skillnad.

- Sömnen: Kroppen behöver både fysisk och mental återhämtning. Prioritera goda sömnvanor med regelbundenhet och minst åtta timmar per natt är bra.
- Kost: Tänk på att äta regelbundna måltider med hälsosam och allsidig kost. Du behöver en mix olika näringsämnen; protein, kolhydrater, bra fetter, mineraler och vitaminer. Glöm inte att dricka mycket vatten!
- Undvik onödiga risker: Beroende på vilken nivå du spelar fotboll är onödiga risker ett ofta tråkigt men vettigt råd. Sporter eller aktiviteter med hög skaderisk så som motorsport, kampsport och ridning eller skidåkning i off pisten och down hill är väl värt att undvika om du inte vill riskera ett längre fotbollsuppehåll
- Undvik alkohol: Alkohol, tobak och narkotika har vetenskapligt bevisad negativ effekt på din träning.
- Uppmuntrande umgänge: Att ha ett umgänge som förstår dina prioriteringar när det kommer till fotbollen är viktigt. Vänner och familj som uppmuntrar dina eventuella uppoffringar och dina val istället för att klaga på dem gör stor skillnad.

Föreningen

Även din idrottsrelaterade miljö runt matcher och träningar är viktig, jämlikhet på flera nivåer, rättvisa och sunda värderingar med mera ger rätt förutsättningar.

- Trivsel i lag och förening: Att må bra i det lag du spelar i är en förutsättning för långsiktighet och utveckling. Med schyssta lagkompisar, bra tränare och en förening med vettiga värderingar skapas större potential.
- Jämna lag: Att spela i en serie med likvärdiga lag på motsvarande nivå kan också göra mycket för utvecklingen. Att möta lag med jämnåriga spelare om du är yngre eller jämna lag, varken mycket bättre eller sämre spelare, ger lagom utmaning och bäst utvecklingspotential.

Vanliga frågor om skador och att förebygga dem

Inför stora mästerskap, matcher eller en helt vanlig träning finns risken för skador för fotbollsspelare. Det är trist att vara skadad och inte kunna göra det man älskar. Det gör ont, hindrar en från att spela och i värsta fall kan det innebära att man inte kan spela fotboll mer. Sjukvården är

bra på att behandla idrottskador men det finns också mycket som du som fotbollsspelare kan göra för att minska risken för att bli skadad, F.d. landslagsläkaren ger sina svar.

1. Bästa sättet för att slippa skador? Att träna teknik är ett sätt som fungerar och definitivt minska skaderisken. Det ökar inte enbart chanserna att glänsa på plan utan minskar också risken för skador
2. Hur minskar risken för skador genom teknikträning? Det gör att man blir smidigare och bättre på att förutse vad som kommer att hända, så att man kan undvika farliga situationer. Det minskar också risken för överbelastningsskador, dessutom är det ju roligt, säger han.
3. Har du något extra knep? Det enklaste är kanske att undvika fult spel. Det gör fotbollen både roligare och hälsosammare. Fult spel ligger bakom 30 procent av skadorna och värst drabbas faktiskt den som spelar fult själv. Sedan ska man även försöka undvika att spela på dåliga planer, men det kan förstås vara svårt att styra över själv.
4. Vilka drabbas mest av skadorna? De som drabbas mest av skador är pojkar i åldern 14 till 16 år och cirka 14-åriga flickor. Det är relativt tydligt att detta är en mycket känslig ålder.
5. Finns det en naturlig förklaring till det? Det är ofta i den åldern som man befinner sig i en tillväxtspurt, vilket gör att man är mer känslig än annars. De så kallade tillväxtzonerna på skelettet är extra känsliga för belastning då. Därför ska man under den tiden undvika att träna med för tung belastning. Det kan leda till skador längre fram.
6. Vilka är de vanligaste fotbollsskadorna du stöter på? Vrickade fötter, problem med korsband och muskelbristningar. Och det är nästan bara benen man skadar som fotbollsspelare. Knän är för många fotbollsspelare ett gissel, men nu finns bra övningar och träningsprogram som minskar risken för knäskador. Det finns studier som visar att de flesta skadorna sker under den sista kvarten på varje halvlek. Muskelbristningar i till exempel låret är också något som det är lätt att få när man är trött i slutet på matchen.
7. Vad kan man göra för att minska risken för dessa skador? För att minska risken för muskelbristningar är det viktigt att vara vältränad så att man orkar 90 minuter. Blir man trött är det lätt hänt att man gör ett felbeslut och så är skadan framme. Därför är det också viktigt att tänka på vad man äter och dricker så att man har energi för hela matchen.
8. Tar fotbollsspelare generellt bra hand om sina kroppar? Spelarna i landslaget har fotboll som sitt jobb och har väldigt bra koll på sina kroppar. De har också tillgång till den bästa medicinska kompetensen på området. Så är det förstås

inte för alla spelare i vårt land. Strax ska jag iväg till ett möte med svenska fotbollsläkare, exempel på ett bra tillfälle där många kan ta del av varandras kunskaper.

9. Skador som drabbar huvudet snarare än kroppen, vilken kunskap finns det där? På senare tid har man börjat prata mer om skullskador, vilket är bra. Det är viktigt att se hur vi kan undvika att de sker, men också att vi får kunskap om hur vi tar hand om spelarna när det händer. Här har vi inom fotbollen lärt mycket av hockeyn. En hockeyläkare har tagit fram något som heter "hjärntrappa", en modell som man bara har att följa om någon får en smäll på huvudet.
10. Vad är det bästa med fotboll? Ur ett hälsoperpektiv är de positiva effekterna nästan oräknerliga!