Fotbollsuppvärmning I RSF

**Intro**

Detta dokument ska ses som ett hjälpmedel till för att kunna utföra bättre fotbollsuppvärmning. Det kan ses som ett komplement till mötet vi hade tidigare samt till Powerpointen ni fått.

Anledningen till att vi vill förändra fotbollsuppvärmningen är för att den tar upp en så stor del av fotbollsträningen. Om det tar 15 minuter att värma upp varje träning kommer ett lag som tränar 1 dag per vecka lägga ner 10 timmar per säsong och ett lag som tränar tre dagar per vecka kommer lägga ner 30 timmar per säsong. Vi vill undvika att använda de timmarna till löpa två led och stretcha.

**Uppvärmningen (bli varma)**

För att få spelarna varma ska vi börja träningen med lätta färdighetsövningar.

Exempel på dessa kan vara:

* Hashtag
* Teknikcirkel
* Ajaxtriangel
* Ledtävling

Det finns massor av övningar vi kan använda. Så länge vi undviker motståndare och explosiva aktioner som skott, crossbollar och mazlöpningar är skaderisken låg. Om ni vill inkludera de aktionerna direkt ska ni värma upp innan träningen.

För yngre lag (3–3 till 7–7) räcker detta för att bli varma och kunna utföra träningspasset medan äldre lag (9–9 till 11–11) behöver lägga till fotbollsfysiska egenskaperna nedan för att minska risken för skador.

**Fotbollsfysiska egenskaper**

Uppvärmningen kan användas för att bygga upp dessa egenskaper. Några är nödvändiga för att undvika skador på kort sikt (aktivering, dynamisk rörlighet), andra minskar skaderisken på lång sikt (hoppa landa, styrka) och några ökar prestationen på lång sikt (snabba fötter, löpteknik, koordination, styrka). Ni bestämmer själva hur ni integrerar dessa.

Nedan ser ni alla:

* Aktivering
* Snabba fötter
* Koordination
* Dynamisk rörlighet
* Löpteknik
* Hoppa, landa, löpa
* Styrka

Mer info om dessa finns i Powerpointen.

**Exempel på uppvärmning**

Träningens syfte är att lära och träna ”spel på tredje spelare”.

1. När planen blir ledig har vi redan delat in spelarna i två lag med västar och skickar in dem i straffområdet med 1 boll/lag, inga koner. Vi säger att varje lag ska bara passa runt bollen inom sitt lag och inte fokusera på andra laget. Förhoppningsvis är vi igång på under 2 min. – (Detta gör vi i 2 min)
2. **Aktivering:** Vi pausar och ber dem göra utfall, höftlyft och en plankvariant – (Ca. 10 - 20 sek på varje.)
3. Vi förklarar konceptet ”tredje spelare” och ber dem försöka utföra det i övningen. – (2–3 min)
4. **Snabba fötter:** Paus! Varje spelare hittar en linje och kör snabba fötter. – (Ca 10–20 sek.)
5. Vi lägger på en regel som gör att spelarna hittar tredje spelaren oftare. Här lägger vi också på **koordination** genom att de måste göra en kullerbytta varje gång tränare klappar. - (2–3 min)
6. **Hoppa, landa:** Paus! Varje spelare ska göra ”skatehopp” (hoppa zick-zack). - (20 sek)
7. Fortsätter men fritt. Uppmärksammar ”spel på tredje spelare” när det sker. – (2–3 min)
8. **Dynamisk rörlighet:** Paus! Två och två, benpendlingar åt alla håll. (10 sek/ben)
9. Vi väljer att inte lägga in styrka eller löpteknik idag.
10. Vi är klara med uppvärmningen!