Aktiveringsprogram inför träning

Syfte:

Förbereda spelarna för fotbollsträning och dess utmaningar som ställ fysiskt, samt att utveckla Snabbhet, styrka och koordination.

Denna uppvärmning är tänkt att ersätta er vanliga “igång jogg” men fungerar även som ett komplement för er egna uppvärmning.

Man kan med fördel köra uppvärmningen med boll, där “fys övningarna” görs först och sedan driver spelarna bollen upp, runt och tillbaka. Detta bidrar till mer tid med boll och större möjlighet att utveckla färdigheter.

Alla övningar körs i direkt följd och ni väljer själv hur många upprepningarna ni vill ha ut efter er tid. 4 gånger per övning kan dock rekommenderas för att spelarna ska hinna lära sig övningen och utföra den innan ni byter till nästa.

Sätt upp stationer så att det är mellan 4-6 spelare i varje station.

Varje station ska ha en kvadrat markerad med 4 koner med en ungefärlig storlek på en kvadratmeter. Från kvadraten placerar du en kona cirka 10 m framför.

4-8 omgångar av varje övning:

Sidoförflyttningar: https://www.youtube.com/watch?v=xcF3PyH0Up8

Fram & tillbaka: https://www.youtube.com/watch?v=kNe-7h9r2kw

Tap, Jump & control: https://www.youtube.com/watch?v=d1AOCOIDFp8

Diagonal Jump: https://www.youtube.com/watch?v=U7wbCZegkLI

Matrix lunge Out: https://www.youtube.com/watch?v=O4mE794whVg

Matrix lunge In: https://www.youtube.com/watch?v=gGffpnY54us

Side to side Lunge: https://www.youtube.com/watch?v=Q_fEYP3Ii1Q