Styrkeövningar ungdom

Syfte:

Utveckla och förbereda fysiska egenskaper hos spelarna inför Fas 2 och tyngre träning i framtida högre ålder / träningsnivå.

Bygga stabilitet och rörlighet i hela kroppen och på så sätt förebygga skador.

Tillfälle för träning:

Implementera detta innan fotbollsträning (första 30-40 minuterna inklusive uppvärmningen) för att bygga vana och tolerans av styrketräning för killarna.

Prioritet är fortfarande fotboll och detta bör därför inte vara mer än 2 / 5 delar av den totala träningstiden i veckan. Därför kan det vara lämpligt med två styrkepass a 30 min av 90 min i veckan om ni tränar 3 tillfällen.

Ren löpträning, bortsett från Sprint (idioten och liknande) är i princip oviktigt i denna åldern då det är inkluderat i fotbollsspelet och först aktuellt i senare tonåren.

Övning 1

4 omgångar

30s arbete

vila 30s

Enbens bollkast till kompis

(4 min)

https://www.youtube.com/watch?v=T4Ht8mSr5Ks

syfte:

Träna stabilitet av höft, knä och fotled.

Tränar sätesmusklerna, baksida lår, bål och musklerna runt fötterna.

Övning 2

4 omgångar

30s arbete

vila 30s

Enbenshopp Närkamp

Alternera ben som använd vid varje omgång.

(4 min)

Syfte:

Träna stabilitet av höft, knä och fotled.

Tränar vader, framsida lår och sätesmusklerna.

Övning 3

3 omgångar

arbeta 30s

vila 30s

Alternerande utfallsteg bakåt

(3 min)

https://www.youtube.com/watch?v=CmZjzPAqGsM

syfte:

Stärka lår, säte och stabilisera knän.

övning 4

4 omgångar

20s arbete

vila 40s

Knäböj endast kroppsvikt

(4min)

syfte:

Stärka lår, säte och stabilisera knän.

Övning 5

2 omgångar

30s arbete

vila 30s

En bens bol kast till kompis https://www.youtube.com/watch?v=T4Ht8mSr5Ks

Alternera ben för varje kast

(2min)

syfte:

Stärka bål, säte och stabilisera knän & fot.

2 omgångar

30s arbete

vila 30s

Rotations kast med boll till kompis https://www.youtube.com/watch?v=XBBHDe0zaj4

Alternera håll för rotation varje kast.

(2min)

syfte:

Stärka bål, säte och stabilisera knän & fot.

Övning 6

4 Omgångar

40s arbete

20s vila

Utfallssteg framåt, fokus på knäkontroll
https://www.youtube.com/watch?v=2fqpVutZUvM

(4min)

syfte:

Stärka framsida lår, säte och stabilisera knän & fot.

Övning 7

6 omgångar

6 jämfota hopp med landning på ett ben
https://www.youtube.com/watch?v=y3qSqU_cQvI

(alternera ben varje hopp)

40-60 m jogg (som vila för hoppen)

(ca tid 6-8 min)

syfte:

Stärka säte och stabilisera knän & fot.