



## Styrketräning för fotbollspelare

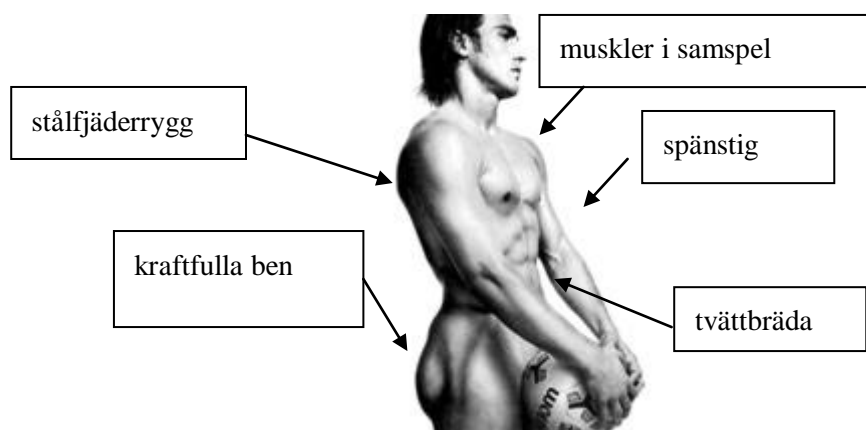
### Varför styrketräning?

Styrketräning är egentligen flera olika typer av träning. Det säger sig självt att låt säga en bodybuilder och en höjdhoppare tränar styrketräning på olika sätt. Man kan få muskler att svälla som tunga vattenballonger, utan att man blir så värst stark. Man kan bli urstark och ändå vara lätt och smidig. Därför måste vi från början ha klart för oss vad vi vill med vår styrketräning – fotbollspelare tränar styrketräning av tre skäl:

1) för att undvika skador. 2) för att bli starkare. 3) för att bli explosiva i sina rörelser.

**Fotbollspelare tränar för att få användbara muskler – fotbollspelare tränar *inte* styrketräning för att få stora muskler!**

För att bli som Cannavaro (på bilden här nedan) – explosiv och spänstig, ändå uthållig, kvick och välkoordinerad i tekniken, med ett hårt skott, kapabel till vältajmade tacklingar – behöver man träna vissa typer av styrketräning. Vill man se ut som en tung, rundmullig och klumpig bodybuilder tränar man på ett annat sätt.



**Alltså: Om man vill bli bra i fotboll gäller det att träna styrketräning på rätt sätt!**

## Vad är styrketräning?

Det finns således många sätt att träna styrketräning – fotbollsspelare behöver träna flera olika sorters styrketräning under många år för att bygga upp en användbar styrka. Så här kan de olika typerna av styrketräning delas in:

### Allmänstyrka:

Kallas ofta styrkegymnastik, men inom denna typ av styrketräning kan man exempelvis sortera in grundläggande träning i skivstångsteknik. Syftet är att stärka senor ligament, mag- och ryggmuskulatur, samt att främja samspelet och koordinationen mellan kroppens alla muskler. Detta är den viktigaste styrketräningen för en ung idrottare. Träningen är inriktad på uthållighet och kräver därmed relativt många repetitioner.

### Viktigt att tänka på:

utför övningarna rätt (lugna och strikta rörelser); variera övningarna; gör varje övning 3x10-30 rep. 0-2 minuters vila. Cirkelstationer rekommenderas. Kan med fördel köras i slutet av en fotbollsträning.

### Grundstyrka:

Grundstyrketräning är träning som maximerar muskeltillväxten. Traditionell gymträning med hjälp av styrketräningsmaskiner faller under denna kategori. Viktigt att idrottare i möjligaste mån undviker maskiner! Maskinerna isolerar den arbetande muskeln. Muskulaturen sväller, men blir inte användbar. Arbete med fria vikter och skivstång främjar balans och koordination och stärker samarbetet och styrkan i alla småmuskler som samverkar vid utövandet av specialidrotten. Styrketräningsmaskiner kan dock vara ett komplement i träningen för fotbollsspelare, exempelvis för att ge lårets fram- och baksida en extra duvning.

### Viktigt att tänka på:

Upplägget är 3 X 8-12 repetitioner 75-90% av maxvikt . Grundstyrketräning är ett mellansteg på väg mot maxstyrketräning. Skynda långsamt och använd åren mellan 16-18 till att slipa på teknik snarare än att stressa fram tunga vikter. Elitidrottare växlar perioder av grundstyrketräning med perioder av maxstyrka.

**Maxstyrka:** Denna form av styrketräning tränas med maximal belastning och med mycket få repetitioner. Främst använder man sig av skivstång och kör frivändning och knäböj. Denna typ av styrketräning stärker nervsystemets förmåga att sända signaler ut i muskulaturen. Däremot ökar den inte muskelvolymen.

### Viktigt att tänka på:

Upplägget kan vara 3x3 på 90%, 3 x 2 på 95%, 3x1 på 100% av max. Observera att denna typ av styrketräning hör den vuxna elitidrotten till! Det krävs många år av allmänstyrketräning och minst två år av grundstyrketräning för att börja närma sig denna typ av träning.

### Power/Snabbhetsstyrka:

Denna typ av styrketräning tränas med ingen eller låg vikt. Elitidrottare använder powerträning till att vässa den maximala explosiviteten. Ofta använder man enbart kroppen som vikt vid exempelvis hopp och sprint, men även med skivstång (högst 65-

70% av max). Power körs efter tung grundträning och en period av maxstyrketräning. Unga idrottare kan med fördel använd inslag från powerträning. När man tränar in skivstångsteknik i 15-16 års ålder är det bättre att satsa på snabbhet och koordination i rörelsen än att lägga på vikter. Ur vårt perspektiv kan man dessutom säga att traditionell snabbhetsträning och snabbhetsstyrka i hög grad sammanfaller. Explosiv hoppträning främjar snabbhet, koordination och är skadeförebyggande. Olika typer av reaktionsövningar kan sortera in under denna typ.

### **Viktigt att tänka på:**

Hög koncentration och mycket explosivt utförande. Kör man med skivstång kan upplägget kan vara 4x3-5 på 70% av maxvikt, 4x5-8 på 50-60 % av max, 4x 8-12 på 30-40% av max, 4x 8-20 på 10-20% av max. Viktigt att köra med utvilade muskler, gärna efter vilodag. Lång vila mellan seten. Du behöver inte höja vikten för att få effekt, kör explosivt. Kör aldrig maximal löpsnabbhet två dagar efter tung träning av lårets baksida (stor skaderisk med stel baksida). Förstör inte snabbhetsträning med mjölksyreträning och statiska övningar

### **Funktionell styrka:**

All styrketräning som liknar det arbetssätt som förekommer under utövandet av specialidrotten (fotboll) brukar kallas funktionell styrka. Funktionell styrka är således användbar styrka! Funktionell styrka bygger på samspelet och koordinationen av stora muskelgrupper. Balans tillsammans med aktivering av muskulaturen i bålen är nyckelfaktorer för att en övning skall vara funktionell. Motsatsen är maskinstyrketräningens isolerade muskelarbete. Exempel på mycket viktiga funktionella övningar för fotbollspelare är: enbent knäböj, enbent knäböj med upphopp, olika typer av mångsteg, olika typer av utfallsteg, knäböj (med skivstången på raka armar över huvudet) och inte minst frivändning.

### **Specialstyrka:**

Grenspecifik styrketräning. Lårets framsida måste vara stark på en fotbollspelare. Lika viktigt är att lårets baksida och ljumskar är stark nog för att balansera styrkan i framsidan. Baksida och ljumskar är fotbollspelarens svaga punkt.

## **Fotbollspelarens styrketräning**

Unga fotbollspelare behöver främst jobba med den allmänna styrketräningen i form av styrkegymnastik och snabbhetstyrketräningen (hoppträning). De av största vikt att *alla* ungdomspelare får hjälp med att förbättra allmänstyrkan: Unga idrottare specialiserar sig allt tidigare och tränar därmed allt mer ensidigt. Följden blir att behovet av en allsidig styrketräning blir större. **Räkna med att uppbyggnaden av den allmänna styrkan kräver tid!** Styrkegymnastik och snabbhetsstyrketräningen bör ingå i all fotbollsträning oavsett ålder. Det är främst spelare som siktar mot elitnivå som behöver gå in på gym och *förbereda* sina kroppar för tyngre styrketräning. Skivstångsteknik kan introduceras som en del av styrkegymnastiken för de mest ambitiösa i 15 årsålder och den mer renodlade gymträningen kan successivt komma igång när tekniken sitter. Så här ser fotbollspelarens styrketräningsstege ut:

### 8 års ålder och uppåt:

Uppbyggnad av allmänstyrka: träna varierad styrkegymnastik för småmuskler kring knä, fotled, ljumskar, mage och rygg, men betona den specialstyrka som är viktiga i fotboll – Baksida och ljumskar.

### 10 års ålder och uppåt:

Träna explosiv snabbhetsstyrka – olika typer av hopp är effektiv träning. Kast med medicinboll är en väl beprövad klassiker.

### 15 års ålder och uppåt:

Skivstångsteknik: Ta flera år på er att gå upp i vikter. Lär er skivstångstekniken som en del av styrkegymnastiken. Ett vardagsrum och ett kvastskäft är allt som behövs i inledningsskedet.

### 16-18 års ålder:

Gå från allmän styrka och teknikträning till grundstyrketräning – alltid funktionell träning! Stor skaderisk om man inte gör rätt.

### 18 års ålder och uppåt:

Träna så att styrkan växer – maxstyrka

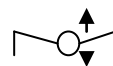
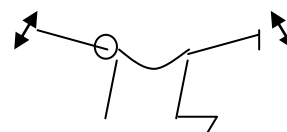
Vill du bli **snabb, snygg, explosiv och stark** hellre än tung klumpig och funktionellt svag?  
Följ du i så fall också Dr Fredriks program för lycka och framgång – Skivstången blir din bästa vän!



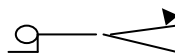
## Allmänstyrka

Välj ut övningar för hela kroppen och variera. Kör cirkelträning 3 varv med 20-30 repetitioner i varje enskild övning.

- **Tåhävning med en fot i taget**
- – stå på tröskel och sjunk långsamt ned och tryck snabbt upp.
- **”hund”**
- – stå på alla fyra, lyft höger ben och vänster arm
- **Armhävningar**
- (variera avståndet mellan händerna)



- ”**Carolina Klüft**” med långsamma benlyft – luta mot underarmar och tår. Var rak i kroppen. Lyft sakta upp ena hälen mot taket.



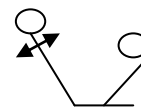
- ”**Carolina Klüft**” på sidan med långsamt benlyft – ligg på sidan, stöd med underarm, tryck upp höft och övre ben. För minskad belastning kan det undre benet böjas 90 grader och tryck ifrån med knä istället för med fot.



- **Höftlyft** (lårets baksida) – Viktig specialträning för fotbollsspelare – ligg på rygg, ena benet böjt, det andra rakare, tryck upp höften upp i luften med det böjda benet (variera vinkeln för ökad belastning)



- **Baksida** – tag hjälp av kamrat. stå på knä (mjukt underlag), låt kompiserna hålla fast om dina vader, luta dig sakta framåt med rak kropp, gå ned så djupt som möjligt och upp igen.

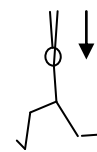


- **Sit-ups** – här finns 1000-tals varianter, variera dem, men slarva inte.

- **Skridskoåkningskliv** – Sidhopp från det ena benet till det andra. Böj benen ordentligt. Hitta en stabil rörelse. Sträva efter explosivitet och balans!



- **Utfallsnigning** – funktionell träning när den är som bäst! Tag ett stort kliv, stöd på främre fotens häl och bakre fotens tår, sjunk ned med rak rygg och framskjuten höft. Händerna skall hållas raka över huvudet. Använd gärna kvastskäft. (Påbyggnad i gymmet: skivstång)



- **Mag-sprattel I** – ligg på mage med armarna sträckta över huvudet, sprattla lugnt med armar och ben räkna till 50.
- **Magsprattel II** – ligg på mage, böj knäna och tryck upp hälar/höft så högt som möjligt.
- **Hantlar** – att köra lite lätt med hantlar, biceps, triceps, axlar skadar inte.

## Funktionell styrketräning/ skivstångsteknik /grundstyrka

Här kommer exempel på tyngre former av styrkegymnastik som successivt stegras till gymträning med skivstång. Variera övningarna. Kör 3x8-12 repetitioner.

- **Enbent knäböj benet framåt** – stå på ett ben, sträck benet som är i luften framåt. Gå så djupt ned som möjligt. Kontrollera balansen, var rak i ryggen.



- **Enbent knäböj benet bakåt** – Stå på ett ben, böj benet som är i luften bakåt. Gå så djupt som möjligt. Kontrollera balansen, var rak i ryggen.



- **Enbent knäböj med hopp** – som ovan men hoppa så högt som möjligt, tryck upp hoppbenets knä mot bröstet när du är som högst i luften.

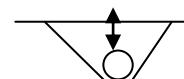
- **Borsovsteg /Borsovhopp – en klassiker!** Gör stora utfallskliv, tryck fram höften. Stegra genom att göra kliven hoppande.



- **Knäböj med svank och raka armar över huvudet** – Svanka ryggen, sträck armarna ovan huvudet, använd gärna ett kvastskäft att hålla i, gå ned så djupt som möjligt i knäböj utan att tappa den raka linjen i ryggen (luta dig inte framåt). Stegring på gymmet: skivstång.



- **Statisk knäböj med svank och armar uppåt sträck (med kvastskäft)** – stå i statisk knäböj, svanka, pressa kvastskäftet upp på raka armar rakt över huvudet. Stegring på gymmet: skivstång.

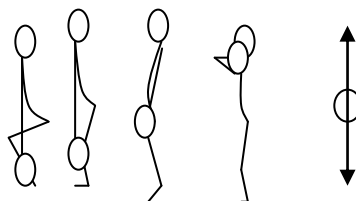


- **Utfallssteg rakt fram med svank och raka armar över huvudet** Svanka ryggen, sträck armarna ovan huvudet, använd gärna kvastskäft, gör utfallssteg utan att tappa den raka linjen i ryggen (luta dig inte framåt). Stegring på gymmet: skivstång.



- **Utfallssteg sneda** – som ovan, men tag steget snett åt sidan. Stegring på gymmet: skivstång.

- **Frivändning – Kungen bland skivstångsövningar!** Denna övning bör tränas in under sakkunnig ledning, annars är skaderisken stor. Börja med kvastskäft och nöt in tekniken. Gör snabba och tekniska vändningar hellre än tunga. Övningen är i grunden ett upphopp. Skivstången skall lyftas *spikrakt* i lodlinjen. Svanka i utgångsläget (1:a gubben); svanka, sträck benen och förskjut kroppsvikten bakåt mot hälar (2:a gubben); fram på tårna, skjut bak axlarna, gör explosivt hopp (3:e gubben); vänd upp stången tätt intill kroppen, fram med armbågarna (4:e gubben). Lätt som en plätt.



## Maxstyrkan

Det mest grundläggande rådet är att skynda långsamt. Det tar år att bygga upp allmänstyrka, teknik och grundstyrka. Maxvikter kräver många års mycket grundlig styrketräning och färdigväxta kroppar! Vänta länge med maxvikterna! Vill man känna på tunga vikter är maskiner ett acceptabelt alternativ (för 17-18 åringar). Ni som undrar hur mycket våra friidrottsstjärnor maxar så gäller följande rekord enligt Västsvenska Idrottsförbundet:

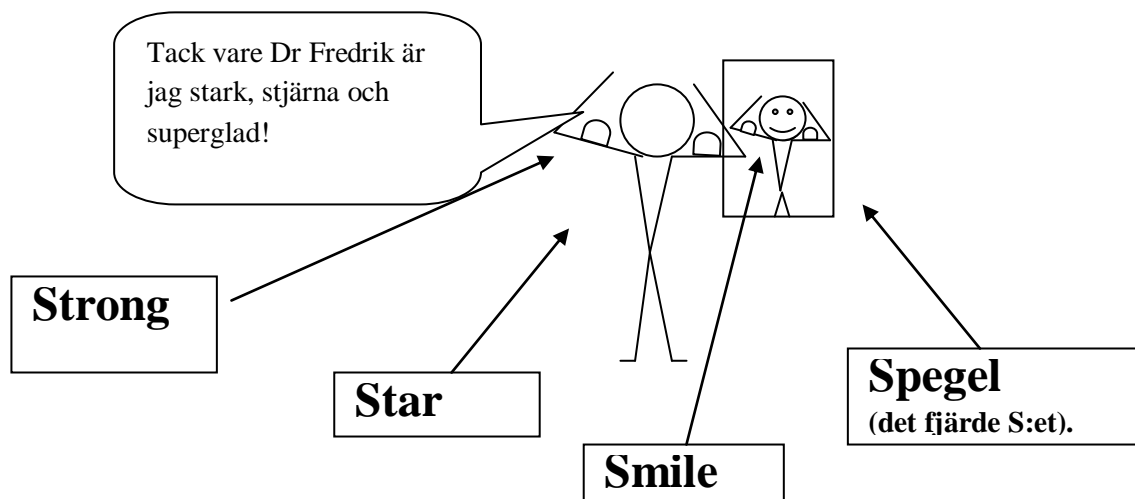
Robert Kronberg: Ryck 105 kilo; Carolina Klüft Frivändning 95 kg; Christian Ohlson Frivändning 140 kg; Kajsa Bergqvist Frivändning 85 kg. Se där något att jobba mot!

## Snabbhetsstyrkan

Den explosiva snabbheten tar också lång tid att bygga upp. Skillnaden gentemot maxstyrkan är att snabbhet kan man med fördel träna tidigt. Koordination, hopp (gärna på ett ben), sprint och olika typer av reaktionsövningar hjälper till att omvandla styrketräningen till fart och spänst! På gymmet används främst knäböj och frivändning.

## Mental träning – Uttala de tre S:en

Efter många år av långsiktig upplagd träning kommer ni som följt programmet att kunna se er i spegeln och nöjt konstatera:



**Ni är redo att möta livet...**