

FIFA 11+

DEL 1 LØB • 8 MINUTTER



1 LØB LIGEUD

Banen består af 6-10 sæt af parallelle kegler, ca. 5-6 m fra hinanden. To spillere starter samtidig fra det første sæt kegler. **Løb sammen** til det sidste par kegler. På vejen tilbage kan hastigheden gradvist øges i takt med, at du bliver varm. **2 gentagelser.**



2 LØB HOFTE UD

Gå eller løb let. Stop ved hvert sæt kegler for at løfte dit knæ og **rotere hoften udad**. Skift mellem venstre og højre ben ved hver kegle. **2 gentagelser.**



3 LØB HOFTE IND

Gå eller løb let. Stop ved hvert sæt kegler for at løfte dit knæ og **rotere hoften indad**. Skift mellem venstre og højre ben ved hver kegle. **2 gentagelser.**



4 LØB CIRKEL OM MAKKER

Løb fremad i par til det første sæt kegler. Sidestep 90 grader for at mødes på midten. **Sidestep en hel cirkel rundt om hinanden** og derefter tilbage til keglerne. Gentag ved hvert keglesæt. Husk at være på tæerne og holde tyngdepunktet lavt ved at bøje hofter og knæ. **2 gentagelser.**



5 LØB SKULDER KONTAKT

Løb fremad i par til det første sæt kegler. Sidestep 90 grader for at mødes på midten og **hop sidelæns mod hinanden for skulder-mod-skulder-kontakt**. Husk at lande på begge fødder med bøjede hofter og knæ. Lad ikke dine knæ falde indad. Få lavet et fuldt hop og synkronisér din timing med din makker, når du hopper og lander. **2 gentagelser.**



6 LØB HURTIGT FREM OG TILBAGE

Løb hurtigt fremad i par til det andet sæt kegler og **løb hurtigt baglæns til det første sæt kegler med let bøjede hofter og knæ**. Fortsæt øvelsen ved at løbe to kegler frem og én kegle baglæns. Husk at tage små hurtige skridt. **2 gentagelser.**

DEL 2 STYRKE • PLYOMETRI • BALANCE • 10 MINUTTER

LEVEL 1



7 PLANKEN STATISK

Startposition: Lig på maven, støt dig på underarme og fødder. Albuerne skal være lige under dine skuldre.
Øvelse: Løft din krop op med støtte på underarme, spænd i maven og hold positionen i 20-30 sek. Kroppen skal være i en lige linje. Undgå at svaje eller at krumme ryggen. **3 gentagelser.**



LEVEL 2

7 PLANKEN SKIFTENDE BENLØFT

Startposition: Lig på maven, støt dig på underarme og fødder. Albuerne skal være lige under dine skuldre.
Øvelse: Løft din krop op med støtte på underarme, spænd i maven, løft benene skiftevis og hold det i 2 sek. Fortsæt i 40-60 sek. Kroppen skal være i en lige linje. Undgå at svaje eller at krumme ryggen. **3 gentagelser.**



LEVEL 3

7 PLANKEN ÉT BENSLØFT OG HOLD

Startposition: Lig på maven, støt dig på underarme og fødder. Albuerne skal være lige under dine skuldre.
Øvelse: Løft din krop op med støtte på underarme, spænd i maven og løft det ene ben 10-15 cm fra jorden og hold positionen i 20-30 sek. Kroppen skal være lige. Undgå at modsatte hofte tilter ned og at svaje eller at krumme ryggen. Tag en kort pause og skift ben. **3 gentagelser.**



8 SIDE-PLANKE STATISK

Startposition: Lig på siden med knæet på dit nederste ben bøjet 90 grader. Støt overkroppen ved at hvile på underarm og knæ. Albuen på din støttearm skal være lige under skulderen.
Øvelse: Løft dit øverste ben og hofterne indtil skulder, hofte og knæ er i en lige linje. Hold positionen i 20-30 sek. Tag en kort pause, skift side og gentag. **3 gentagelser** på hver side.



8 SIDE-PLANKE LØFT OG SÆNK HOFTE

Startposition: Lig på siden med begge ben strakte. Støt dig på din underarm og siden af din fod, så kroppen er i en lige linje fra skulder til fod. Albuen på din støttearm skal være lige under skulderen.
Øvelse: Sænk hoften til jorden og løft den op igen. Gentag i 20-30 sek. Tag en kort pause, skift side og gentag. **3 gentagelser** på hver side.



8 SIDE-PLANKE MED BENLØFT

Startposition: Lig på siden med begge ben strakte. Støt dig på din underarm og siden af din fod, så kroppen er i en lige linje fra skulder til fod. Albuen på din støttearm skal være lige under skulderen.
Øvelse: Løft det øverste ben op og sænk det langsomt igen. Gentag i 20-30 sek. Tag en kort pause, skift side og gentag. **3 gentagelser** på hver side.



9 BAGLÅR / NORDIC HAMSTRINGS BEGYNDER

Startposition: Knæl på et blødt underlag. Bed din makker om at holde dine ankler.
Øvelse: Din krop skal være helt lige fra skuldre til knæ gennem hele øvelsen. Læn dig forover så langt du kan, kontroller bevægelsen med dine muskler i baglår og baller. Når du ikke kan holde positionen længere, falder du forover, tager fra med hænderne og lander i en armbøjningsposition. Gennemfør øvelsen mindst **3-5 gentagelser** og/eller 60 sek. **1 gentagelse.**



9 BAGLÅR / NORDIC HAMSTRINGS ØVET

Startposition: Knæl på et blødt underlag. Bed din makker om at holde dine ankler.
Øvelse: Din krop skal være helt lige fra skuldre til knæ gennem hele øvelsen. Læn dig forover så langt du kan, kontroller bevægelsen med dine muskler i baglår og baller. Når du ikke kan holde positionen længere, falder du forover, tager fra med hænderne og lander i en armbøjningsposition. Gennemfør øvelsen mindst **7-10 gentagelser** og/eller 60 sek. **1 gentagelse.**



9 BAGLÅR / NORDIC HAMSTRINGS MEGET ØVET

Startposition: Knæl på et blødt underlag. Bed din makker om at holde dine ankler.
Øvelse: Din krop skal være helt lige, fra skuldre til knæ gennem hele øvelsen. Læn dig forover så langt du kan, kontroller bevægelsen med dine muskler i baglår og baller. Når du ikke kan holde positionen længere, falder du forover, tager fra med hænderne og lander i en armbøjningsposition. Gennemfør øvelsen mindst **12-15 gentagelser** og/eller 60 sek. **1 gentagelse.**



10 ET-BENS BALANCE HOLD BOLDEN

Startposition: Stå på ét ben.
Øvelse: Balancér på ét ben, mens du holder bolden med begge hænder. Hold vægten på forfoden. Undgå at knæene falder indad. Hold balancen i 30 sek. Skift ben og gentag. Øvelsen kan gøres sværere ved at føre bolden rundt omkring taljen og/eller under det andet knæ. **2 gentagelser.**



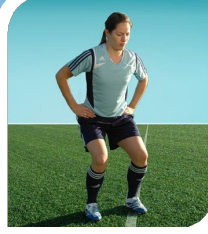
10 ET-BENS BALANCE KAST BOLD TIL MAKKER

Startposition: Stå 2-3 meter fra din makker, begge på ét ben.
Øvelse: Hold balancen og spænd i maven. Kast bolden til hinanden. Hold vægten på forfoden. Husk at holde knæet let bøjet og undgå, at det falder indad. Fortsæt i 30 sek. Skift ben og gentag. **2 gentagelser.**



10 ET-BENS BALANCE TEST DIN MAKKER

Startposition: Stå overfor din makker, en armslængde fra hinanden, begge på ét ben.
Øvelse: Mens I begge prøver at holde balancen, prøv på skift at skubbe hinanden ud af balance i forskellige retninger. Prøv at holde vægten på forfoden og undgå at knæet falder indad. Fortsæt i 30 sek. Skift ben og gentag. **2 gentagelser.**



11 SQUATS MED TÅ-LØFT

Startposition: Stå med fødderne i en hoftebreddes afstand. Placer hænderne på hofterne, hvis du vil.
Øvelse: Forestil dig, at du er ved at sætte dig ned på en stol. Udfør squats ved at bøje hofter og knæ til 90 grader. Undgå at knæene falder indad. Sænk dig roligt ned og ret dig op lidt hurtigere. Når dine ben er strakte, stå på tæer og sænk langsomt ned igen. Gentag øvelsen i 30 sek. **2 gentagelser.**



11 SQUATS WALKING LUNGES

Startposition: Stå med fødderne i en hoftebreddes afstand. Placer hænderne på hofterne, hvis du vil.
Øvelse: Lunge fremad i et jævnt tempo. Bøj det forreste knæ indtil der er 90 graders vinkel mellem hofte og knæ. Undgå at knæene falder indad. Prøv at holde din overkrop og hofter rolige. Lav lunges på tværs af banen (ca. 10 lunges på hvert ben) og jog tilbage. **2 gentagelser.**



11 SQUATS ET-BENS SQUATS

Startposition: Stå på ét ben, hold let fast i din makker.
Øvelse: Bøj langsomt i knæet så meget, du kan. Koncentrér dig om at undgå, at knæet falder indad. Bøj knæet roligt og stræk det igen en smule hurtigere. Hold hofter og overkrop i lige linje. Gentag øvelsen 10 gange på hvert ben. **2 gentagelser.**



12 HOP LODRETTE HOP

Startposition: Stå med fødderne i en hoftebreddes afstand. Placer hænderne på hofterne, hvis du vil.
Øvelse: Forestil dig, at du er ved at sætte dig ned på en stol. Bøj langsomt benene til dine knæ er bøjet ca. 90 grader og hold i 2 sek. Undgå, at knæene falder indad. Hop så højt du kan fra squat-positionen. Land blødt på forfoden med let bøjede hofter og knæ. Gentag øvelsen i 30 sek. **2 gentagelser.**



12 HOP SIDELÆNS HOP

Startposition: Stå på ét ben med overkroppen bøjet let forover fra taljen med let bøjede knæ og hofter.
Øvelse: Hop ca. 1 meter sidelæns fra støttebenet til det andet. Land blødt på forfoden. Bøj hofter og knæ let i landingen og undgå, at knæet falder indad. Hold balancen i hvert hop. Gentag øvelsen i 30 sek. **2 gentagelser.**



12 HOP BOX JUMPS

Startposition: Stå med fødderne i en hoftebreddes afstand. Forestil dig, at der er et kryds på jorden, og at du står i midten af det.
Øvelse: Skift mellem at hoppe frem og tilbage, fra side til side og diagonalt i krydset. Hop så hurtigt og eksplosivt som muligt. Knæ og hofter skal være let bøjede. Land blødt på forfødderne. Undgå at knæene falder indad. Gentag øvelsen i 30 sek. **2 gentagelser.**

DEL 3 LØB • 2 MINUTTER



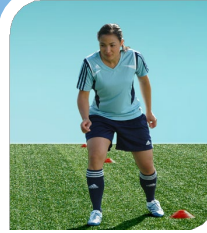
13 LØB PÅ TVÆRS AF BANEN

Løb på tværs af banen fra den ene side til den anden med 75-80 % af max. hastighed. **2 gentagelser.**



14 LØB HØJE KNÆLØFT (BOUNding)

Løb med høje fjedrende skridt og høje knæløft. Land blødt på forfoden. Brug overrevet armsving ved hvert skridt (modsatte arm og ben). Undgå at dit forreste ben krydser kroppens midtlinje eller at dine knæ falder indad. Gentag øvelsen indtil du når den anden side af banen og småløb tilbage for at restituere. **2 gentagelser.**



15 LØB RETNINGSSKIFT

Småløb 4-5 skridt, sæt af på det yderste ben for at skifte retning. Accelerér og sprint 5-7 skridt i høj fart (80-90 % af max. hastighed), før du sætter farten ned og laver et nyt afsæt og retningsskift. Undgå at dine knæ falder indad. Gentag øvelsen indtil du når den anden side og småløb tilbage. **2 gentagelser.**



KNÆPOSITION KORREKT



KNÆPOSITION FORKERT

