

# Løps- og teknikkøvelser som oppvarming til fotballtrening og -kamp

Løps- og teknikkøvelser brukes til forberede spillerne til videre fotballtrening – som oppvarmingsøvelser.

Alvorlige kneskader skjer som regel i situasjoner med raske retningsforandringer eller ved landing etter hopp og headinger. Det er derfor viktig å lære spillerne riktig løpsteknikk – der hofter, kne og ankel skal være i en rett linje. Teknikktrening har til hensikt å bevisstgjøre spillerne på riktig finte- og landingsteknikk med innøving av to-bens landinger og kontroll over kneposisjon i landings- og fintesituasjoner.

Løps- og teknikkøvelser består av en løype med 6-10 parallelle kjepler, avhengig av hvor mange spillere som er på trening. Avstanden mellom kjeplene i lengde- og bredderetningen er 6-7 m. Hver øvelse gjøres to ganger; øk tempo etter hvert og bruk ca. 6-8 min av den totale oppvarmingstiden.



PASNING STRAK VRIST

Send pasningen med innsiden av foten. Målet er å være lett på tå i bevegelsen sideveis og å bli varm i lyske- og lårmuskulaturen. Gi presise pasninger til hverandre.



Send pasninger tilbake til partneren med strak vrist. Vær lett på tå mellom pasningene.



DEMPING MED LÅRET OG VOLLEY

Halv volley med både innside og strak vrist. Send presise pasninger til hverandre.



Demp ballen på brystet og send den tilbake til partneren med en halvvolley. Vær lett på tå mellom pasningene. Du kan også variere øvelsen ved å sende pasningen tilbake som en heading. Jobb med lett arbeid sidelengs mellom headingene.



HEADING PÅ ETT BEN

Heading på ett ben. Husk på "kne over tå". Partneren har som oppgave å korrigere den andres knestilling ("kne over tå") under headingen og landingen.



Heading med høyt hopp. Det er viktig med to-bens landinger og god bøy i hofter og knær i landingen.



Sprunglauf er en annen spenstøvelse. Jobb med høye hopp og myke landinger med "kne over tå". Riktig kneposisjon i landingen er nøkkelen.

4 x 10-15 hopp.



Sikk-sakk løp. Husk raskt fotarbeid under sideveisarbeid og "kne over tå", spesielt i stembevegelsen når du endrer retning. Ha god bøy i hofter.

Øvelsen kan også gjøres baklengs. 15-20 m med kjebler