

# FIFA 11+



Coach Tips

## DEL 1 // LØBE ØVELSER // 8 MINUTTER



### 1 LØB LIGE FREM

Banen er sat med 6 til 10 par parallelle kegler ca 5-6 meter fra hinanden. To spillere starter samtidig fra første sæt kegler og jogger hele vejen til det sidste par. På vejen tilbage kan de øve farten. 2 x gentagelser.



### 2 LØB HOFFE ROTATION UDAD

Gå eller let løb. Stop ved hver kegle-sæt og løft knæ og roter din hofte udad. Skift imellem venstre og højre ben ved hvert kegle-sæt. 2 x gentagelser.



### 3 LØB HOFFE ROTATION INDAD

Gå eller let løb. Stop ved hver kegle-sæt og løft knæ og roter din hofte indad. Skift imellem venstre og højre ben ved hvert kegle-sæt. 2 x gentagelser.



### 4 LØB CIRKEL OMKRING MAKKER

Løb forlæns som et par til første sæt kegler. Sidestep 90 grader mod midten – og sidestep hele vejen rundt om din makker i en cirkel og tilbage til keglernes. Gentag dette ud for hver kegle. Husk at være oppe på tæerne og hold tvingepunkt lavt ved at bøje hofter og knæ. 2 x gentagelser.



### 5 LØB SKULDER KONTAKT

Løb forlæns som et par til første sæt kegler. Sidestep 90 grader mod midten og hop sidelæns mod hinanden for at få skulder kontakt. HUSK at lande på begge fødder med hofte og knæ bøje. Lad ikke dine knæ bue indad. Få lavet et rigtig hop og sørg for timing med din makker når du hopper og lander. 2 x gentagelser.



### 6 LØB HURTIG FREM OG TILBAGE

Som par, løb hurtigt til anden sæt kegler, og løb baglæns til første sæt kegler – med hofte og knæ let bøje. Forsæt øvelsen ved at løbe to kegler frem og en tilbage. Husk at tage små hurtige skridt. 2 x gentagelser.

## DEL 2 // STYRKE – POLYMETRISK – BALANCE // 10 MINUTTER

### LEVEL 1



### 7 PLANKEN STATISK

**Start position:** Læg dig på maven, støt dig selv på underarme og fødder. Dine albuer skal være lige under dine skuldre.  
**Øvelse:** Løft din krop op, med støtte på underarme, træk maven ind og hold positionen i 20-30 sek. Din krop skal være i en lige linje. Undgå at bue eller krumme ryggen. 3 x gentagelser.



### 8 SIDE-PLANKE STATISK

**Start position:** Læg dig på siden med dit næreste ben knæ bøjet 90 grader. Støt overkroppen ved at hvile på din underarm og knæ. Albuen på din støtte arm skal være lige under din skulder.  
**Øvelse:** Løft dit øverste ben og hofte indtil din skulder, hofte og knæ er i en lige linje. Hold stillingen i 20-30 sek. Tag en kort pause, skift side og gentag. 3 x gentagelser på hver side.



### 9 BAGLÅR BEGYNDER

**Start position:** Sid på knæ. Lad din makker holde dine ankler.  
**Øvelse:** Din krop er helt lige fra skulder til knæ gennem hele øvelsen. Læn dig forover så langt du kan, kontroller bevægelsen med dine muskler i baglåret. Når du ikke længere kan holde positionen, falder du roligt forover og tager fra med hænderne, og lander i armbøjnings-position. Gennemfør øvelsen min. 3-5 gange og/eller 60 sek. 1 x gentagelse.



### 10 ET-BENS BALANCE MED TÅ-LØFT

**Start position:** Stå på et ben.  
**Øvelse:** Balancer på et ben mens du holder bolden med begge hænder. Hold din kropsvægt på forfoden. Lad ikke dit knæ bue indad. Hold balancen i 30 sek. Skift ben og forsæt øvelsen kan gøres sværere ved at føre bolden rundt om maven og/eller under det anden knæ. 2 x gentagelser.



### 11 SQUATS MED TÅ-LØFT

**Start position:** Stå med dine fødder med hofte-breddes mellemrum. Sæt hænderne i siden.  
**Øvelse:** Forestil at du sætter dig på en stol. Udfør squats ved at bøje dine hofter og knæ til 90 grader. Lad ikke dine knæ bue indad. Sæt dig roligt ned og ret dig op lidt hurtigere. Når dine ben er strakte skal du stå på tær – og så roligt ned igen. Gentag øvelserne i 30 sek. 2 x gentagelser.



### 12 SPRING LODRETTE SPRING

**Start position:** Stå med dine fødder med hofte-breddes mellemrum. Sæt hænderne i siden.  
**Øvelse:** Forestil dig at du skal sidde dig ned på en stol. Bøj ben langsomt til dine knæ er bøjet ca 90 grader og hold stillingen i ca. 2 sek. Lad ikke knæ bue indad. Fra squat hopper du så højt du kan. Land på forfoden med hofter og knæ let bøje. Gentag øvelsen i 30 sek. 2 x gentagelser.

### LEVEL 2



### 7 PLANKEN LØFTEDE BEN

**Start position:** Læg dig på maven, støt dig selv på underarme og fødder. Dine albuer skal være lige under dine skuldre.  
**Øvelse:** Løft din krop op, støt på underarme, træk maven ind. Løft skiftevis benene, hold det i 2 sek. Forsæt i 40-60 sek. Din krop skal være i en lige linje. Undgå at bue eller krumme ryggen. 3 x gentagelser.



### 8 SIDE-PLANKE LØFT & SÆNK HOFTE

**Start position:** Læg dig på siden med begge ben strakte. Støt overkroppen ved at hvile på din underarm og knæ. Albuen på din støtte arm skal være lige under din skulder.  
**Øvelse:** Sænk din hofte ned til jorden og op igen. Gentag dette i 20-30 sek. Tag en kort pause, skift side og gentag. 3 x gentagelser på hver side.



### 9 BAGLÅR ØVEDE

**Start position:** Sid på knæ. Lad din makker holde dine ankler.  
**Øvelse:** Din krop er helt lige fra skulder til knæ gennem hele øvelsen. Læn dig forover så langt du kan, kontroller bevægelsen med dine muskler i baglåret. Når du ikke længere kan holde positionen, falder du roligt forover og tager fra med hænderne, og lander i armbøjnings-position. Gennemfør øvelsen min. 7-10 gange og/eller 60 sek. 1 x gentagelse.



### 10 ET-BENS BALANCE KAST TIL MAKKER

**Start position:** Stå med 2-3 m mellem dig og din makker. Begge står på et ben.  
**Øvelse:** Hold balancen og hold fokus på at spænde i maven. Kast bolden til din makker. Hold kropsvægten på forfoden. Husk at holde dit knæ en smule bøjet og undgå at det buer indad. Kast i 30 sek, skift ben og forsæt. 2 x gentagelser.



### 11 SQUATS GÅENDE LUNGES

**Start position:** Stå med dine fødder med hofte-breddes mellemrum. Sæt hænderne i siden.  
**Øvelse:** Lunge fremad langsomt og i et jævnt tempo. Hofte og knæ skal være bøjet til 90 grader på det forreste ben. Lad ikke dit knæ bue indad. Prøv at holde din overkrop og hofte rolige. Lunge på tværs af banen (ca 10 gange på hvert ben) og jog tilbage. 2 x gentagelser.



### 12 SPRING SPRING PÅ TVÆRS

**Start position:** Stå på et ben med overkroppen bøjet let forover.  
**Øvelse:** Spring ca 1 m sidelæns fra støttebenet ud på det 'frie' ben. Land på forfoden. Bøjlet dine hofter og knæ i landingen, og lad ikke dine knæ bue indad. Hold balancen i hvert spring. Gentag øvelsen i 30 sek. 2 x gentagelser.

### LEVEL 3



### 7 PLANKEN ET BEN LØFT OG HOLD

**Start position:** Læg dig på maven, støt dig selv på underarme og fødder. Dine albuer skal være lige under dine skuldre.  
**Øvelse:** Løft din krop op, støt på underarme, træk maven ind. Løft et ben 10-15 cm fra jorden og hold positionen i 20-30 sek. Din krop skal være i en lige linje. Lad ikke din modsatte hofte trække nedad og undgå at bue eller krumme ryggen. Tag en kort pause, skift ben. 3 x gentagelser.



### 8 SIDE-PLANKE MED BEN-LØFT

**Start position:** Læg dig på siden med begge ben strakte. Støt overkroppen ved at hvile på din underarm og knæ. Albuen på din støtte arm skal være lige under din skulder.  
**Øvelse:** Løft dit øverste ben op og sænk det langsomt igen. Gentag dette i 20-30 sek. Tag en kort pause, skift side og gentag. 3 x gentagelser på hver side.



### 9 BAGLÅR EXPERT

**Start position:** Sid på knæ. Lad din makker holde dine ankler.  
**Øvelse:** Din krop er helt lige fra skulder til knæ gennem hele øvelsen. Læn dig forover så langt du kan, kontroller bevægelsen med dine muskler i baglåret. Når du ikke længere kan holde positionen, falder du roligt forover og tager fra med hænderne, og lander i armbøjnings-position. Gennemfør øvelsen min. 12-15 gange og/eller 60 sek. 1 x gentagelse.



### 10 ET-BENS BALANCE TEST DIN MAKKER

**Start position:** Stå på et ben overfor din makker med en armslængde imellem.  
**Øvelse:** Mens I begge holder balancen, skal I på skift prøve at skubbe den anden ud af balance i forskellige retninger. Prøv at holde vægten på forfoden og undgå at dit knæ buer indad. Forsæt i 30 sek. Skift ben. 2 x gentagelser.



### 11 SQUATS ET-BEN SQUATS

**Start position:** Stå på et ben, hold let ved din makker.  
**Øvelse:** Langsomt bøj knæet så langt du kan. Koncentrer dig om ikke at bøje indad i knæet. Bøj knæet roligt og ret det ud igen en smule hurtigere, hold hofter og overkrop i en lige linje. Gentag øvelsen 10 gange på hver ben. 2 x gentagelser.



### 12 SPRING BOX SPRING

**Start position:** Stå med dine fødder med hofte-breddes mellemrum. Forestil dig at der er et kryds på jorden og du står i midten af det.  
**Øvelse:** Skiftevis hop frem og tilbage og fra side til side og diagonalt i krydset. Spring så hurtigt og så eksplosivt som muligt. Dine hofte og knæ er let bøje. Land blødt på forfoden. Lad ikke dine knæ bue indad. Gentag øvelsen i 30 sek. 2 x gentagelser.

## DEL 3 // LØBE ØVELSER // 2 MINUTTER



### 13 LØB PÅ TVÆRS AF BANEN

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



### 14 LØB PÅ TVÆRS AF BANEN

Løb med høje fjedrende skridt med højfløede knæ, hvor du lander blødt på forfoden. Brug overrevet arm-sving for hvert skridt (modsatte arm og ben). Undgå at lade dit forreste ben krydse midterlinjen af din krop, eller lade dine knæ bøje indad. Gentag øvelsen til du når den anden side af banen, og jog tilbage for at komme dig. 2 x gentagelser.



### 15 LØB PÅ TVÆRS AF BANEN

Jog 4-5 skridt, sæt af på dyreste ben – cut for at ændre retning. Accelerer og sprint 5-7 skridt i høj fart (80-90% max) for du igen sætter farten ned og laver et nyt afset og cut. Pas på dit knæ ikke bøje indad. Bliv ved til du når modsatte side og jog derefter tilbage. 2 x gentagelser.