



VARFÖR BLIR DOMAREN SKADAD ??

- Fel träning ?
- **Förändrad träning ?**
- **Otillräcklig uppvärmning ??**
 - främst vid träningstillfällen ??



UPPVÄRMNINGENS BETYDELSE....

- Den viktigaste skadeförebyggaren !!
- ... särskilt när man förändrar sin träning.
- Utan uppvärmning bildas t ex mjölksyra mycket snabbare
- En ordentlig uppvärmning lägger grunden till att kunna maximera sina resultat.



Uppvärmning 15-20 min

- Lika viktig inför träning som inför match !!
- Inled lugnt ... "*låt hjärtat va´med...*"
- Höga knän och armar höjer pulsen
- En liten pulshöjning efter c:a 6-7 min
- En **rejäl** höjning efter 12 min "väcker" kroppen
=80-90% puls
- **Töj** gärna - men spar **stretching** till efter passet !!
- En bra uppvärmning gör dig mindre skadebenägen och därför en fysiskt bättre förberedd domare!!



Konkret exempel c:a 15 min

- Gå framåt i stigande fart 1-2 min
- Jogga långsamt framåt 2 min
- Hoppa i sidled växelvis höger / vänster 2 min
- 2 stegringslopp efter långsidan = Pulsökning 1 min
- "Indianhopp" börja försiktigt – öka trycket successivt 1 min
- Överstegslöpningar i sidled höger/vänster för ljumskar 2 min
- Ökat löptempo rakt fram 1-2 min
- 2 stegrande löpningar långsida-långsida
+ 4 sprints 15m 1-2 min
- TÖJ vader, framsida lår, baksida lår, höftböjare, ljumskar
20 - 30 sek/muskel 2-3 min



PULSMÄTNING – din enkla friskhetskontroll..

- Vilopuls – kan påverkas av träning
- Maxpuls – beror på dina gener kan EJ påverkas
- Effektiv träning kräver Max-pulstest
- Statistik maxpuls = $220 - \text{åldern}$
eller $200 - \frac{1}{2} \text{ åldern}$ (olika teorier)
- 5 slag upp eller ned spelar STOR roll



PULSMÄTNING ... din enkla friskhets kontroll

- Tag vilopuls varje morgon direkt du vaknar
- Jämn puls under en vecka = Vilopuls
- Max-pulstest ska ske **löpande** (cykel etc. ger fel värden)



PULSMÄTNING – din enkla friskhetskontroll..

- **JANNE 35 ÅR med vilopuls 55**
- **Statistisk Maxpuls 185 (=220-35)**
- **Uppmätt Janne 190**
- **Träningspuls upp till 60%**

Statistiskt $185 \times 60\% = 111$

Uträknad för **Janne 136**

Träningspuls = $max - vilo = X * \% = Y + vilo$

i Jannes fall = $190 - 55 = 135 * 60 = 81 + 55 = 136$



Mera puls

Upp till 80%

statistiskt = 111-130

Janne 137-163

Upp till 90%

statistiskt = 131-167

Janne = 164-177

Upp till 100 %

statistiskt = 168-185

Janne 178-195



Slutsats ?!?!

- Viktigt med **INDIVIDUELL** maxpuls-mätning
- Ger effektivare träning
- För låg intensitet missar målet
- För hög intensitet bryter ned
- När vilopulsen sjunker = justera din träningspuls
- **Din pulsklocka blir din bästa träningskompis !!**



Dagens "meny" ...

Idag genomför vi EN repetition/ övning, men.....

VID TRÄNING HEMMA GENOMFÖRS 2-3
REPETITIONER.

(1-3 övningar/pass beroende på innehåll)

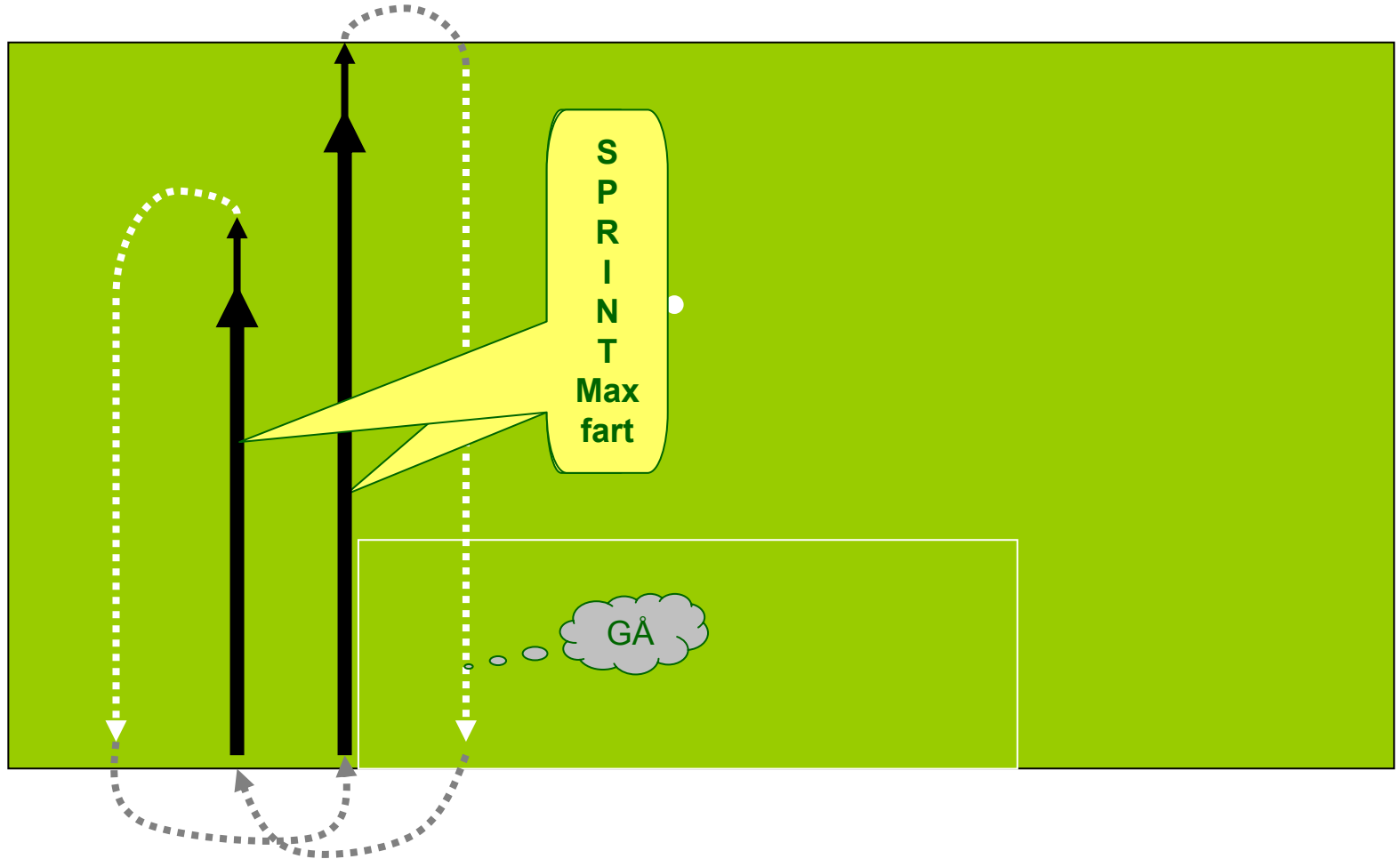
■ Uppvärmning		15 min
■ Straffområde 1	<i>Medel/Högintensivt</i>	10 min
■ Straffområde 2	<i>Sprint</i>	10 min
■ Valfri yta	<i>Sprint</i>	10 min
■ Helplan	<i>Högintensivt</i>	15 min
■ Nedvarvning & Stretch		10 min
TOTALT		60-80 MIN



I STRAFFOMRÅDET

10 sprints

tøj & vila 5 min x 2 set

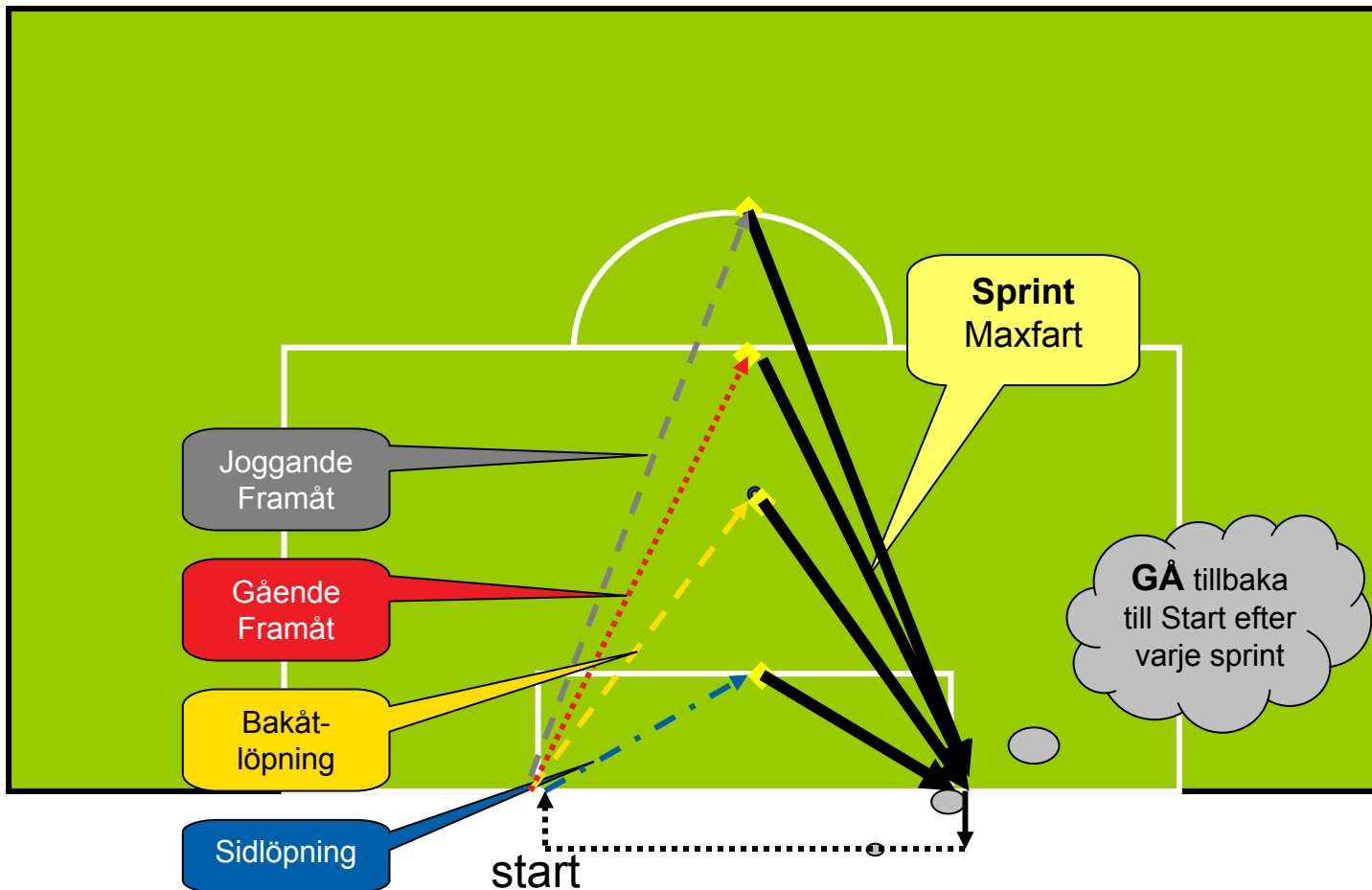




I STRAFFOMRÅDET

4 sprints i 3 "varv"

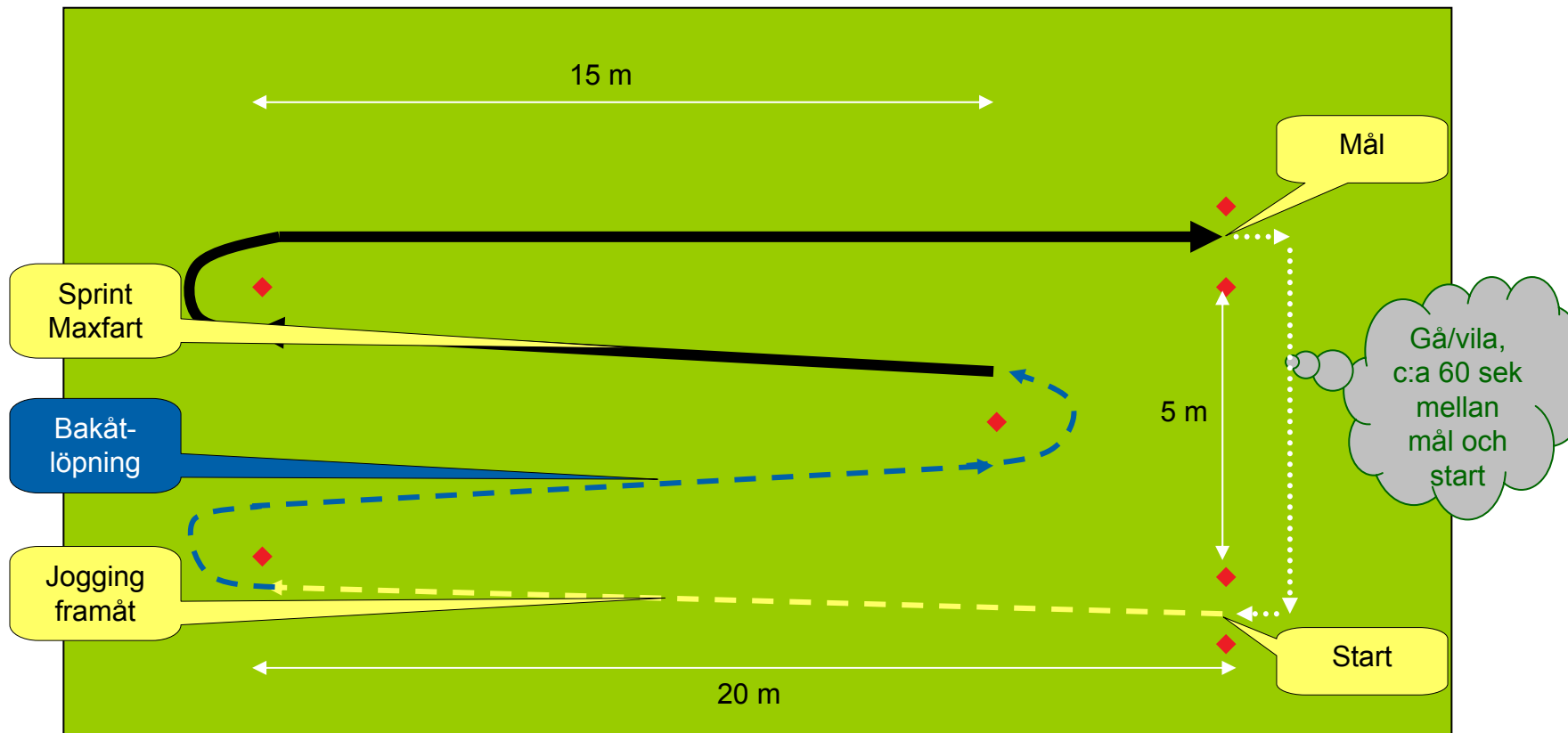
töj & vila 5 min x 2-3 set





På plan eller annan yta

5 varv tøj & vila 5 min x 2-3 set



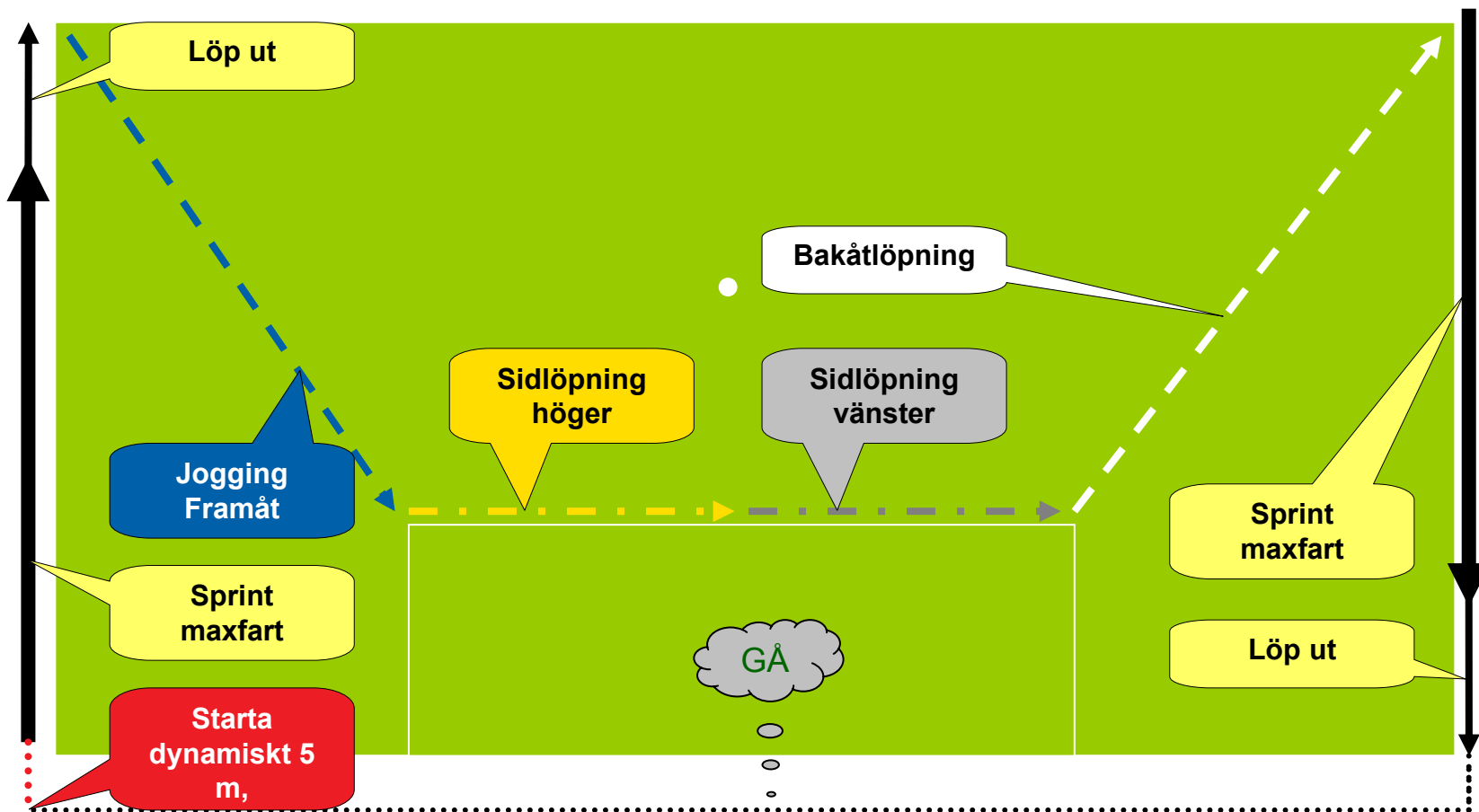


I STRAFFOMRÅDET

5 varv

vila 5 min

x 2 set



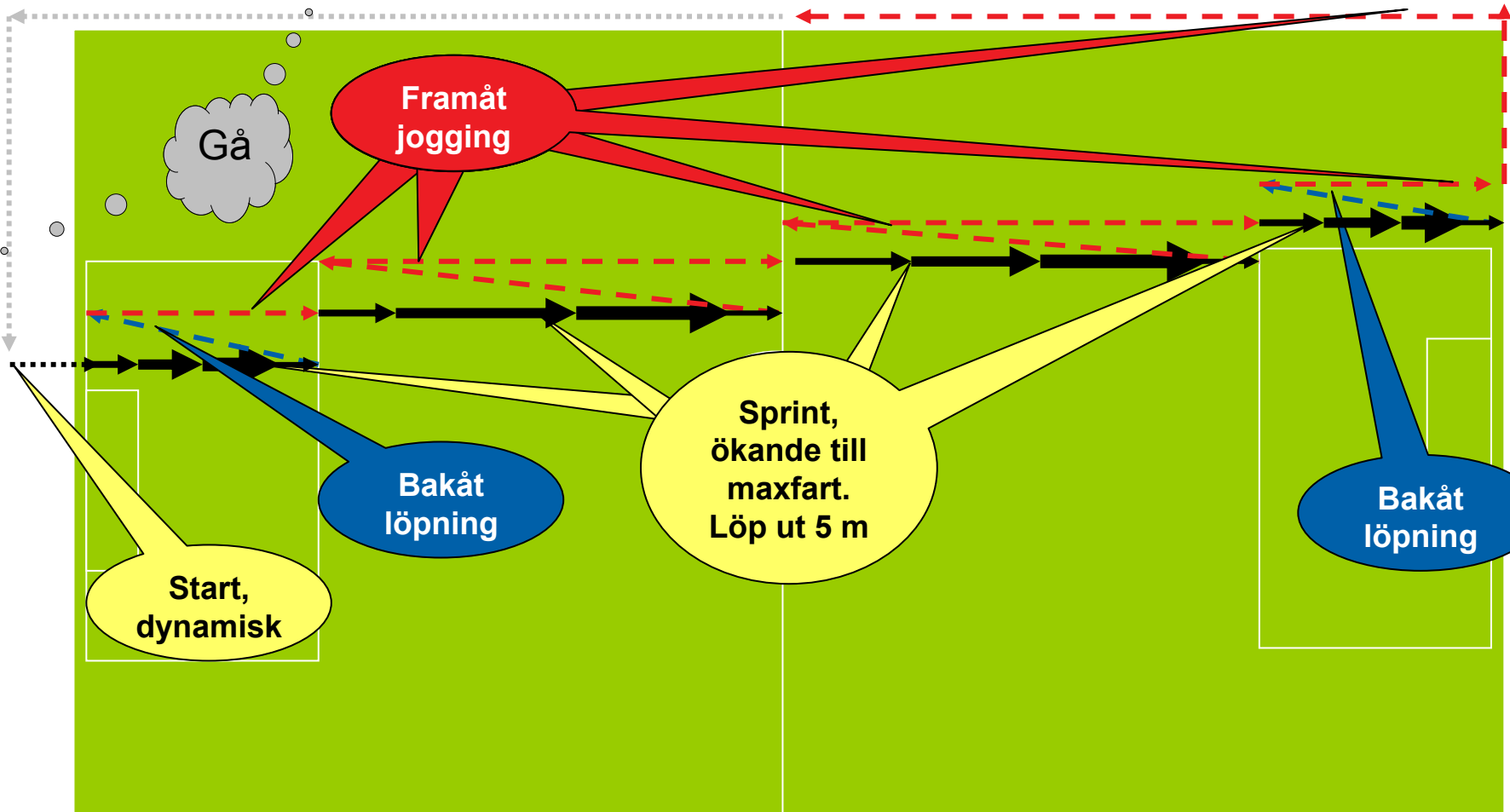


HELPLAN

4 Varv

Vila 4 min

x 2 set





Speedträning på hemmaplan

- Andra plogade ytor än fotbollsplan är fullt möjliga, t ex stor P-plats, skolgård etc.
- Lätt att låna ytor – delar av en plan - när ett lag tränar.
- Försök få ett så bra fäste som möjligt vid speedträning.
- När du lägger in ett block med speedträning bör du inte träna högintensiva moment under samma pass