



Bli din egen tränare - Fördjupning

20 nov 2025, 20.00-21.00

Johan Israelsson och Stefan Ekstrand

Nationella Fotbollsutbildare, Svenska Fotbollförbundet

SYFTE



- **Konkreta tips på hur du kan jobba med egen träning i din hemmamiljö - fotbollsfys och tekniska moment**
- **Inspireras och motiveras till att fortsätta träna och utvecklas mot dina drömmar och mål**



INNEHÅLL

- **Sammanfattning**
 - Bli din egen tränare och vägen till elitfotboll
- **Spelets skeden och Fotbollsaktioner**
- **Egenträning - fotbollsfys**
- **Egenträning - tekniska moment**
- **Övrigt/frågor**



SAMMANFATTNING

- *Bli din egen tränare*
- *Vägen till elitfotboll - Emma Holmqvist och Olle Samuelsson*
- *Utbildningarna finns på Smålands FFs Youtube-sida: **Smålands FF***



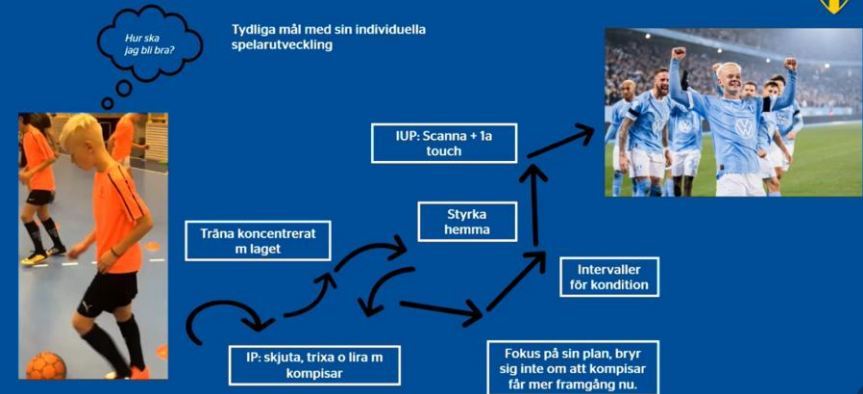
"Gett allt på varje träning"

"Spontanfotboll"

"Noggrann med allt utanför fotbollen - återhämtning, sömn, kost"

"Planering av sin tid, hinna med vänner och skola"

MÅLMEDVETENHET - OTTO ROSENGREN



DIN RESA ÄR UNIK



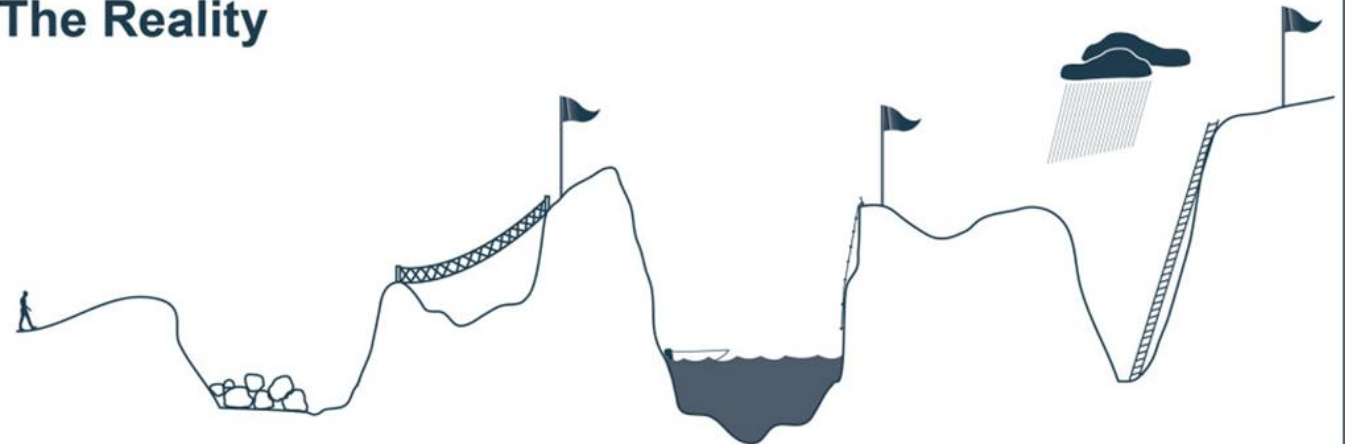
Utmaningar och motgångar

- Skador
- Byte av tränings- och matchmiljö
- Sitta på bänken / ej bli uttagen
- Bortselekterad
- Pubertet
- Ny eller ovan position
- Tränare
- Etc.

Your Plan



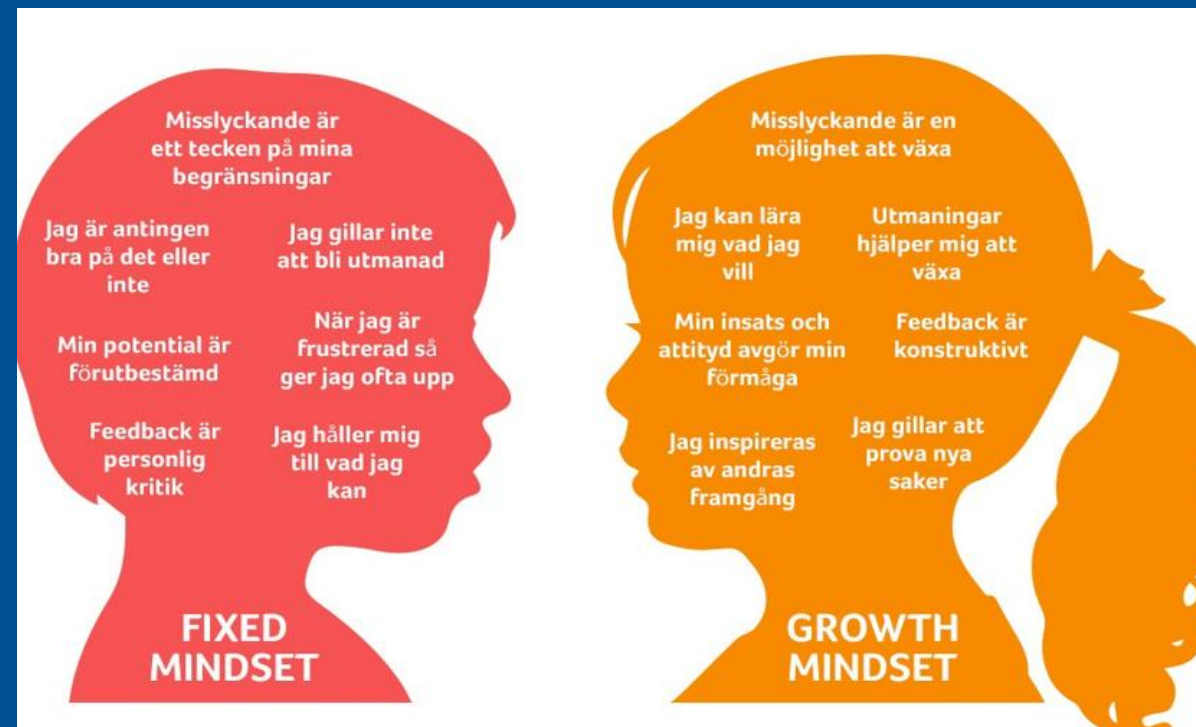
The Reality



MINDSET (FIXED VS. GROWTH)



- "Nästa aktion"; nästa träning, nästa match, alltid göra sitt bästa oavsett övning/träning/match
- Reflekterande "mindset" - vad gjorde jag bra? Vad kan jag göra bättre? Mina målsättningar i spelets skeden, individuella färdigheter - hur väl lyckades jag med detta?
- ACCEPTANS -> Ibland är det tufft och jobbigt och det går inte alltid som du vill -> släppa och gå vidare
- Ta hjälp, våga fråga (tränare, person i föreningen, kompis etc.)



FOTBOLL - SPELETS SKEDEN



FOTBOLLSAKTIONER (UTESPELARE)



Anfallsspel

Ser spelet - söker information

Spelbarhet - anpassar sin spelbarhet

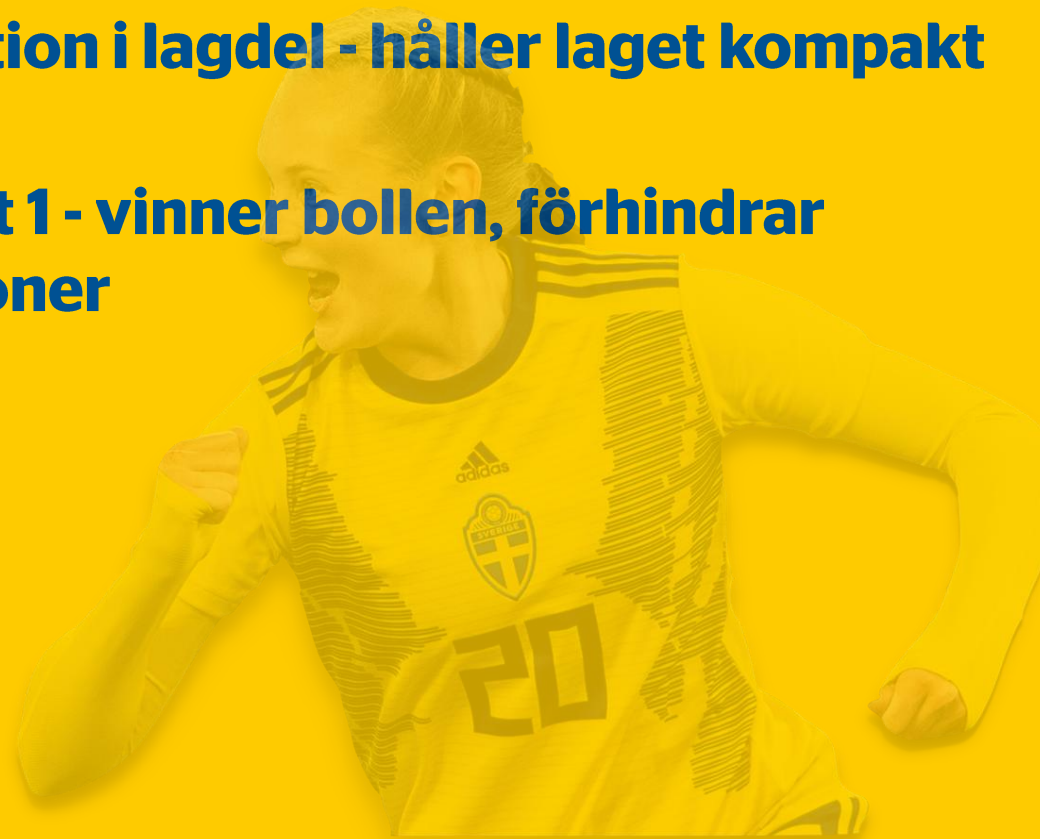
Mottagning och passning - tar emot, behåller och spelar under press

Försvarsspel

Omställning - ställer om snabbt

Position i lagdel - håller laget kompakt

1 mot 1 - vinner bollen, förhindrar aktioner



ARBETSSÄTT / ROLL

Målvaktsspel



1

49/51
FÖRHINDRA /
RÄDDA

2

BLOCK/REAKTION

3

TAJMNING

EGENTRÄNING - FOTBOLLSFYS



Tre olika områden:

- **Styrketräning**
- **Rörlighetsträning**
- **Uthållighetsträning**



STYRKETRÄNING



- **Övningar som du kan göra med din egen kropp i din hemmamiljö**
 - Fokus på bål- och benstyrka (explosivitet, balans, skadeförebyggande)
 - Kan utföras i samband med fotbolls- och uthållighetsträning eller separat
 - Keep it simple / lite men ofta
 - 8-15 reps x 2-4 varv

Benböj



Utfallssteg



Enbensknäböj



Bäckenlyft



STYRKETRÄNING



- **Övningar som du kan göra med din egen kropp i din hemmamiljö**
 - Fokus på bål- och benstyrka (explosivitet, balans, skadeförebyggande)
 - Kan utföras i samband med fotbolls- och uthållighetsträning eller separat
 - Keep it simple / lite men ofta
 - Gör varje övning i 30-60 sek eller 8-15 repetitioner x 2-4 varv

Rak planka



Situps



Sidoplanka



Armhävningar



KNÄKONTROLL+

Se vårt digitala Knäkontroll+ kompendium för övningar och stegringar. Programmet tar 10-15 minuter, görs två gånger i veckan och består av övningar som enkelt kan anpassas och integreras i den vanliga fotbollsträningen.



Starta med uppvärmning: Utför den generella uppvärmningen som tar 5 min.

Välj och utför övningar: Välj en övning från varje av de sex kategorierna - anpassa efter nivå och fokusera på god teknik. Träna varje övning i 30-60 sekunder (eller 8-15 reps) och gör 2 set.

När och hur? Gör övningarna före, under eller efter träning - huvudsaken är att de blir gjorda!



1 Knäböj

Styrka och rörlighet över flera leder, och balans. Långsam rörelse med god knäkontroll.

Exempel 1: Knäböj två ben - armar framför kroppen
Exempel 2: Knäböj två ben - gummiband ovanför knän



2 Utfall

Knäkontroll och styrka i bål och ben. Långsam rörelse med god bål- och knäkontroll.

Exempel 1: Utfallgång framåt - händer på sida
Exempel 2: Utfallgång framåt - bålrotation



3 Hopp/landning

Mjuka landningar med lätt böjda knän och höfter med god knä- och bålkontroll.

Exempel 1: Utfallshopp framåt
Exempel 2: Upphopp med knutt



4 Styrka - bål

Bålstyrka och bålkontroll. Neutral svank och god hållning.

Exempel 1: Plankan - magliggande på fötter och underarmar
Exempel 2: Bentållning



5 Styrka - baksida lår

Stärka baksida lår, rumpa och bål. Långsamt tempo, god hållning.

Exempel 1: Båckenlyft - båda rötterna på bollen eller marken
Exempel 2: Nordic Hamstring med partner



6 Styrka - ljumske

Styrka och kontroll med fokus på ljumske & bål. Långsamt tempo, god hållning.

Exempel 1: Liggande bentållning i sidled
Exempel 2: Parövning, Copenhagen adduction, kort hävarm

RÖRLIGHETSTRÄNING



- **Övningar som du kan göra med din egen kropp och i din hemmamiljö**
 - Rörlighetsträning kan bidra till minskad skaderisk och förbättrad prestation
 - Kan genomföras när som helst; innan träning, efter träning, innan läggdags etc.

*Rörlighetsövningar med din egen kropp;
höfböjare, lår, vader, axlar, bröst etc.*



*Foam Roller - Förbättrar blodcirkulationen,
släpper på muskelspänningar, lindrar
träningssmärta och ökar rörligheten*

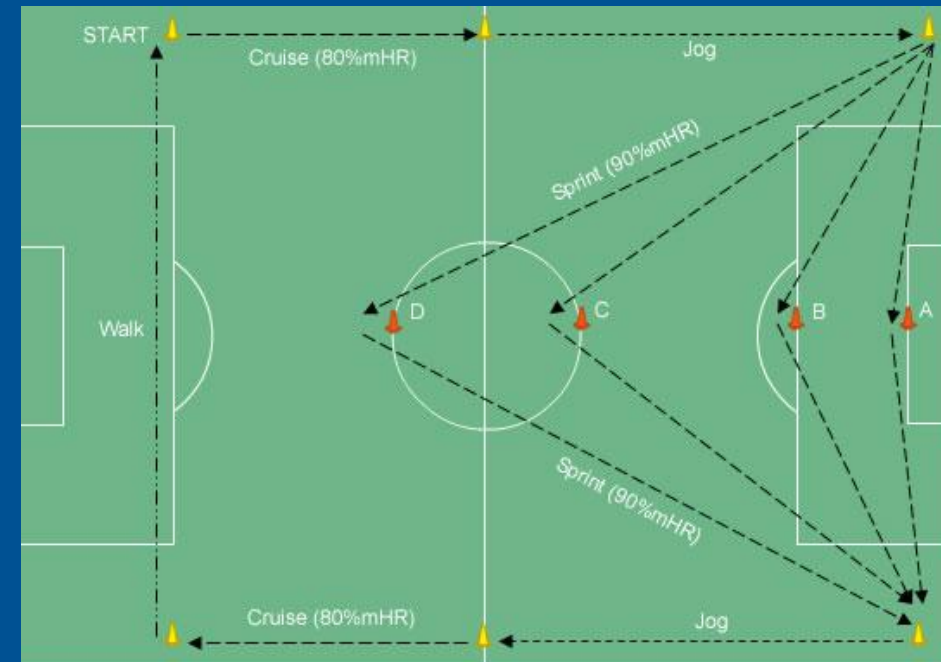
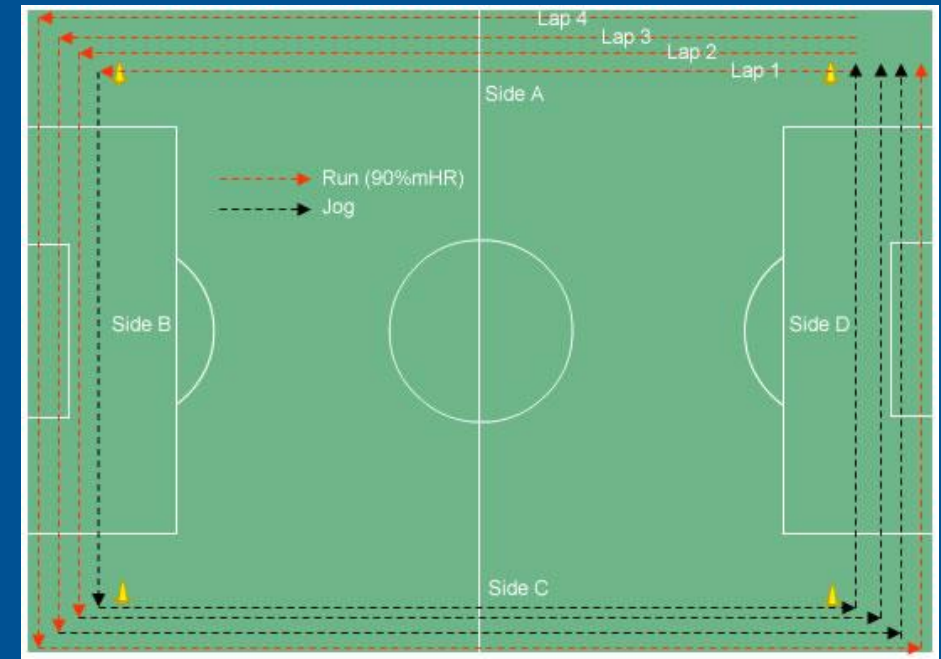


UTHÅLLIGHETSTRÄNING

- Löpningar på fotbollsplanen



- Löpningar utanför fotbollsplanen:
5-10 km jogg i lugnare tempo
4x4 min intervaller, löp 4 min i högt tempo, jogga/gå i 2 minuter, upprepa 4 gånger



EGENTRÄNING - TEKNISKA MOMENT



- **Träna utifrån position - vilka situationer utsätts jag för i matchen?**
- **Passning och mottag, finta/driva/dribbla**
Kortare passningar, längre passningar, träna in din specialfint, dribbla med båda fötter etc.
- **Skott, nick**
- **Spontanfotboll (konstgräsplan, inomhushall)**

EGENTRÄNING - TEKNISKA MOMENT



Om du är själv:

- **Finta/driva/dribbla/vända/skjuta/vägg/bouncer**
 - Finta och dribbla inåt, placera skott
 - Finta och dribbla utåt, placera skott från vinkel
 - Träna tillslag med bägge fötter
 - Mottagning med olika kroppsdelar
 - Vända och skjuta
 - 1:a touch och ta med i olika riktningar
 - Scanna och vänd mot fri yta

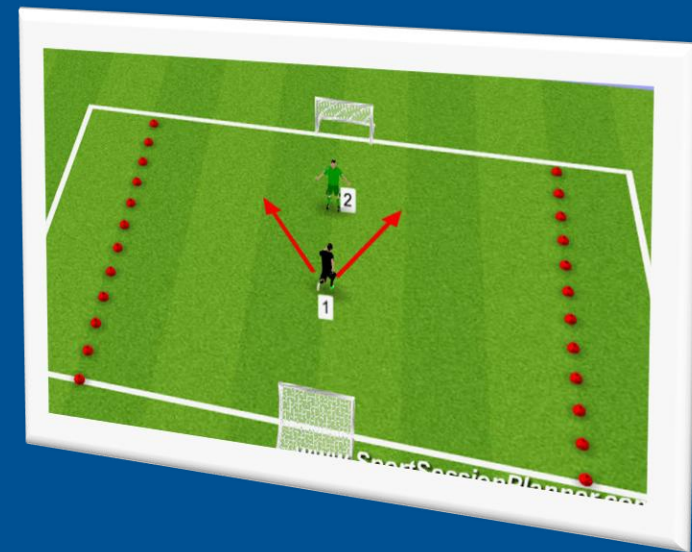


EGENTRÄNING - TEKNISKA MOMENT



Om ni är två:

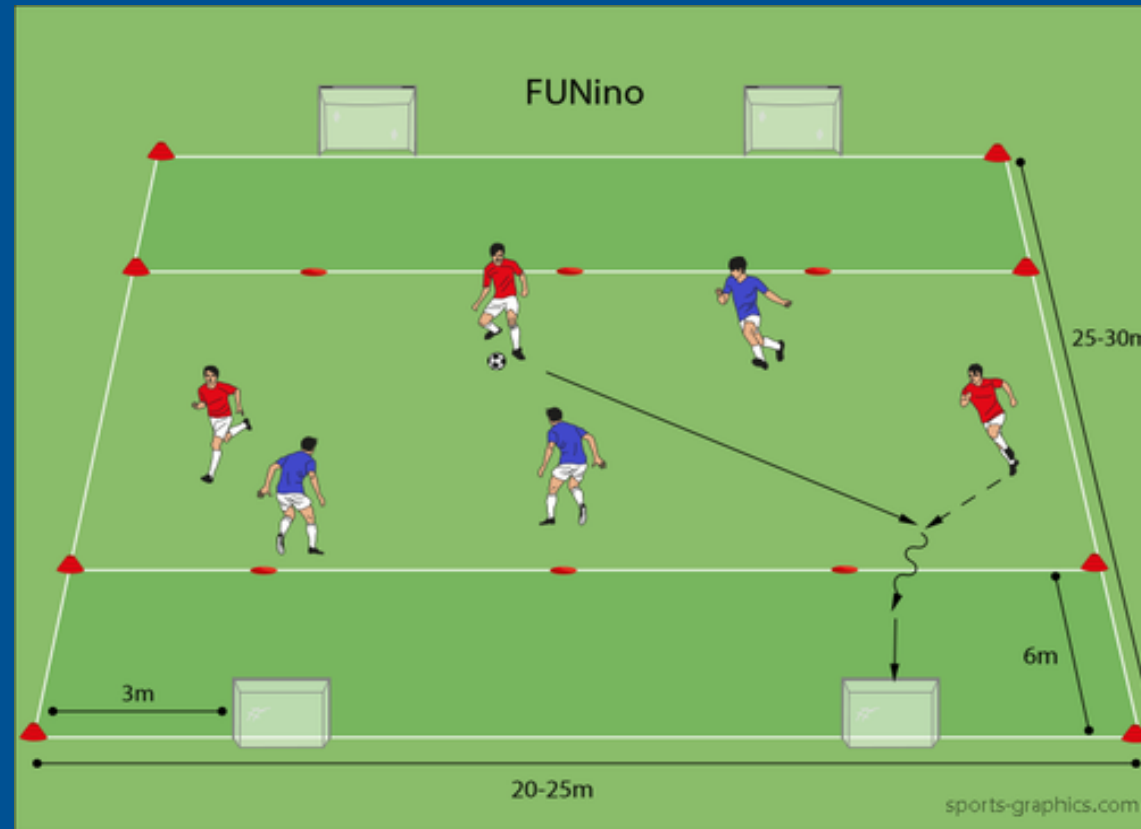
- Skott - målvakt
- Pass - avslut
- Pass - mottag
- Pass och olika avslut
- 1vs1 - anfalla vs försvara
- Fint/dribbling - press challenge



EGENTRÄNING - SPONTANFOTBOLL



Är ni fler spelare: lira fotboll



**TALANG ÄR VILJAN
ATT UTVECKLAS,
OCH TRÄNA HÅRT
VARJE DAG
I MÅNGA ÅR.**





FRÅGOR?



TACK OCH LYCKA TILL!



johan.israelsson@svenskfotboll.se



stefan.ekstrand@svenskfotboll.se