

# Oppvarming og basistrening

OPPVARMING OG BASISTRENING  
SMØRÅS IL

## **Bakgrunn**

- Oppvarming og basistrening er viktig for:
  - Å forebygge idrettsskader og bidra til gode fotballprestasjoner
- Oppvarming (før fotballøkt)

***Viktig å få igang store muskelgrupper for å være klar til hovedøkten.  
Inkl. uttøyning for å hindre at muskelen blir kortere, samt øke  
bevegelsesutslaget***

- Basistrening (før, under eller etter fotballøkt)

***Trening av styrke, balanse, koordinasjon, bevegelighet, spenst, hurtighet og  
utholdenhet.***

- Nedjogging (etter fotballøkt)

***5-10min eller 6-8 lengder på tvers av banen. Viktig for å få slaggstoffer ut av  
kroppen etter trening. Starter restitusjon.***

## **Standard oppvarmingsprogram**

1. Parvise løp x 2.
2. Jogging med utover hofterotasjoner høyre og venstre fot.
3. Jogging med innover hofterotasjoner høyre og venstre fot.
4. Jogging sideveis og i sirkel rundt hverandre.
5. Jogging og skulder mot skulder sideveis.
6. Jogging 2 kjepler forover og 1 tilbake.
7. Stigningsløp x 2.
8. Sprunglauf x2.
9. Løp med små finter.

[Link til video og bilder](#)

## **Standard basistreningsprogram**

1. Knebøy: Nivå 1-3.
2. Nordic Hamstring: Nivå 1-3.
3. Sideliggende seteløft 1: Nivå 1-3.
4. Sideliggende seteløft 2: Nivå 1-3.
5. Planken: Nivå 1-3.
6. Push-ups: Nivå 1-3.
7. Balanse: Nivå 1-3.

[Link til video og bilder](#)

## **Standard uttøyningsprogram**

1. Lyske: Firkotstående på albuer og med brede knær. Senk baken.
2. Baksida lår: Knestående med ett bein strakt foran og hendene mot tærne. Rett rygg.
3. Sete: Bøy kneet foran i bakken og strekk bakerste beinet.
4. Forsida lår: Stående på ett bein med den andre foten i hånden. Press kneet ned og hoften frem.
5. Hoftebøyere: Stå med den ene foten foran med 90 grader i kneet og det andre kneet i bakken så langt tilbake du klarer. Rett rygg.
6. Baksida legg: Stående med hendene i bakken og vekten på det ene beinet. Det andre beinet hviler bak på hælen til beinet du tøyer. Hælen i bakken.

[Link til video og bilder](#)