

Sådan bliver du
hurtigere
fodboldspiller



Indhold vi skal igennem

- Hvem er jeg?
- **De 8 fokusområder for at blive hurtigere**
 1. Mobilitet
 2. Løbestilsanalyse
 3. Løbeteknik (elastik)
 4. Sprinttræning (elastik)
 5. Forskel ud fra ens løbestil på professionel plan
 6. Træn stående sprintstart
 7. Mentaltræning
 8. Test din udvikling
- Mød 6 fodboldspillere som er blevet hurtigere
- 32 tidligere fodboldspillere fra U8 til U19
- www.Plussport.dk

Prøv mine træningsprogrammer, videoøvelser & test 1 måned gratis med rabatkoden:
himmelevboldklub

Hvem er jeg?

- 38 år gammel
- 13 år med egen virksomhed som ordblind
- 15 års atletik erfaring inden for løb
- E-bog: LØB UDEN SKADER
- Udviklet Plussport (online træningsprogram, videoøvelser og test)
- Træner fodboldspillere fra U8 til senior
- Professionelle klienter

Rasmus Højlund, Sofie Svava, Aral Simsir, Rooney Bardghji og Frida Klarlunde



De 8 fokusområder til at blive hurtigere



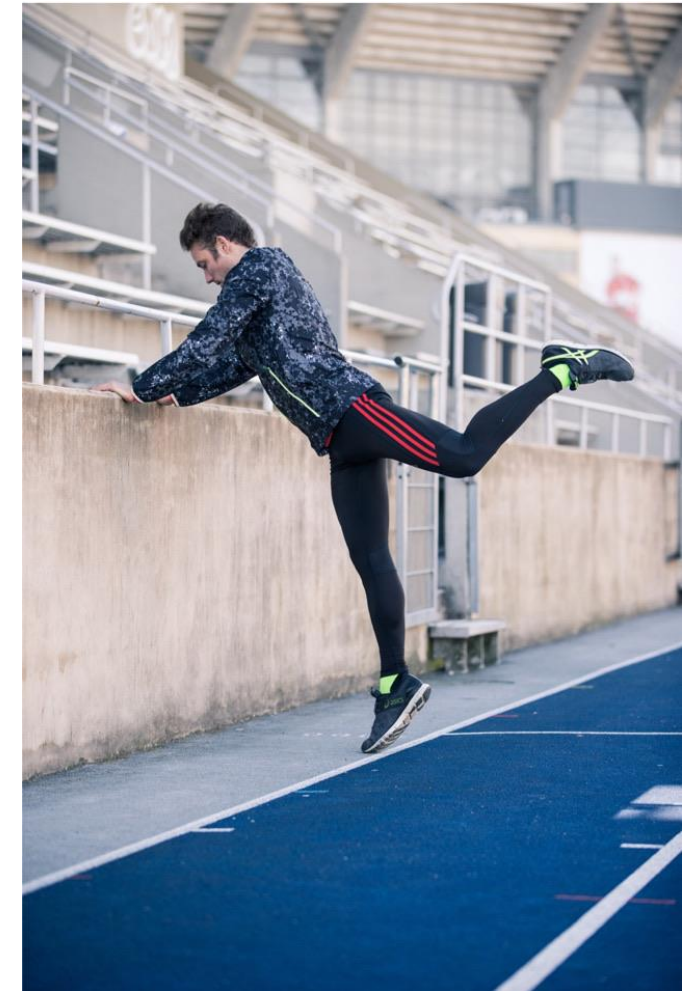
1. Mobilitet og smidighed

Hvorfor?

Optimering af teknik tilpasset din kropsbygning og målsætning for at forblive skadesfri.

Hvordan?

Stående bagud spark og diagonal sving.



Bagud spark



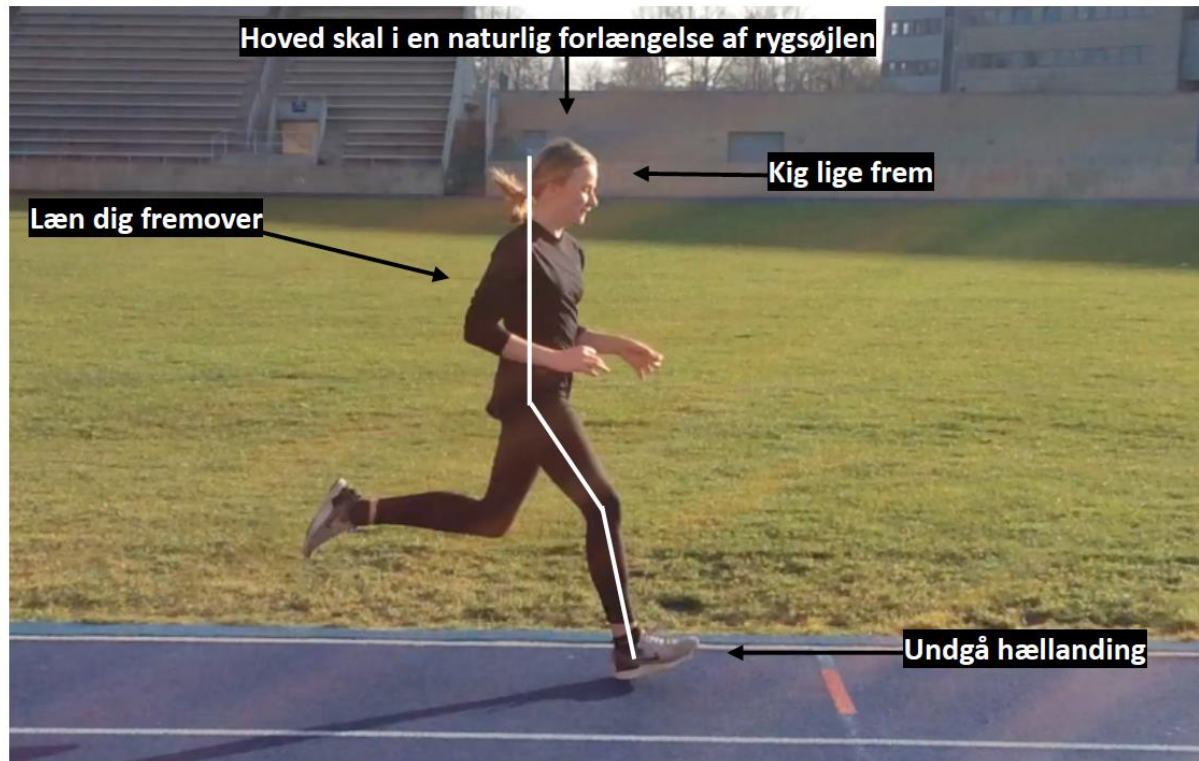
Diagonal ben sving



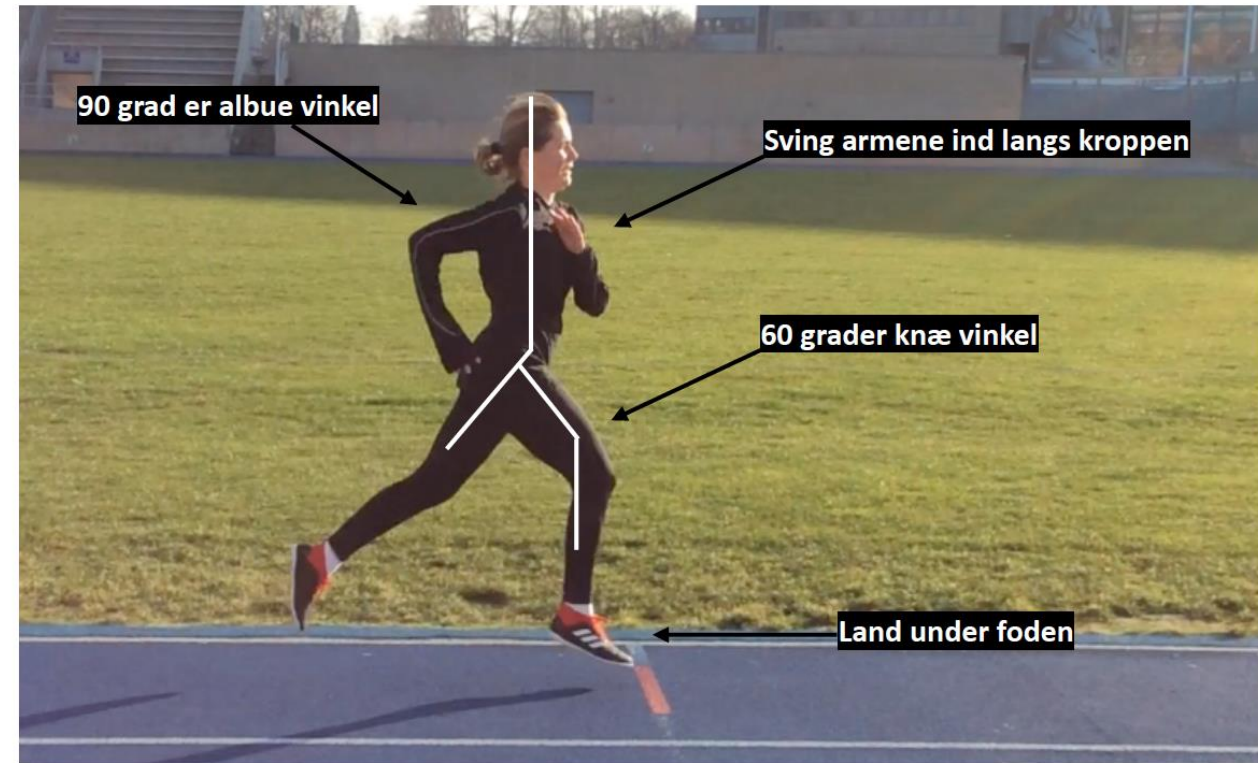
2. Løbestilsanalyse

Hvad er forskellen på de 2 løbestile?

Den **IKKE** gode økonomiske løbestil



Den **GODE** økonomiske løbestil







Oscar U11 HIK

**Oscar løbestil i 3
forskellige vinkler:**

1. Igennem løbet
2. Fra siden
3. Fra jorden



Fra siden



Fra jorden



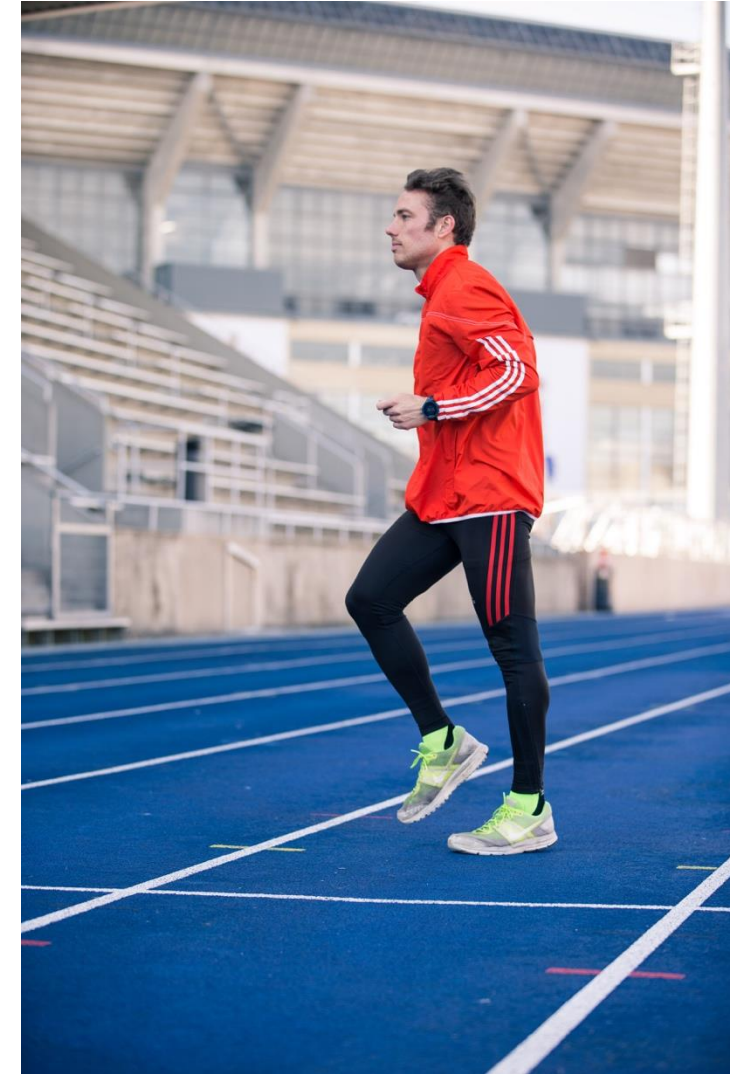
3. Løbeteknik

Hvorfor?

Løbeteknik betegner evnen til at minimere bevægelser, der bremser fremdrift i kroppen under løb.

Hvordan?

- Løb med overkroppen ret
- Land under din krops tyngdepunkt
- Land fremme på foden
- Undgå hællanding



Gående spark



Tå hop langsomt og hurtigt



Løbeteknik øvelse på stige med elastik



4. Sprinttræning

Hvorfor?

Sprinttræning øger din hastighed under langvarigt fysisk arbejde.

Hvordan?

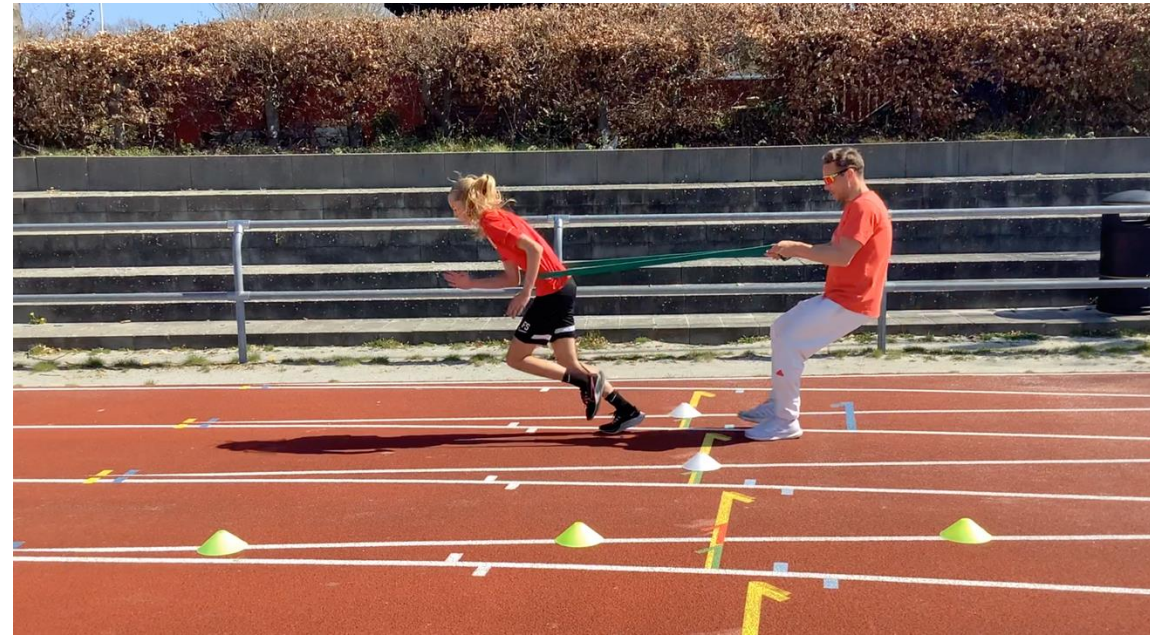
Elastiktræk 5 til 10 meter sprint

10 x 5 meter sprint med 5 meter gå-pause

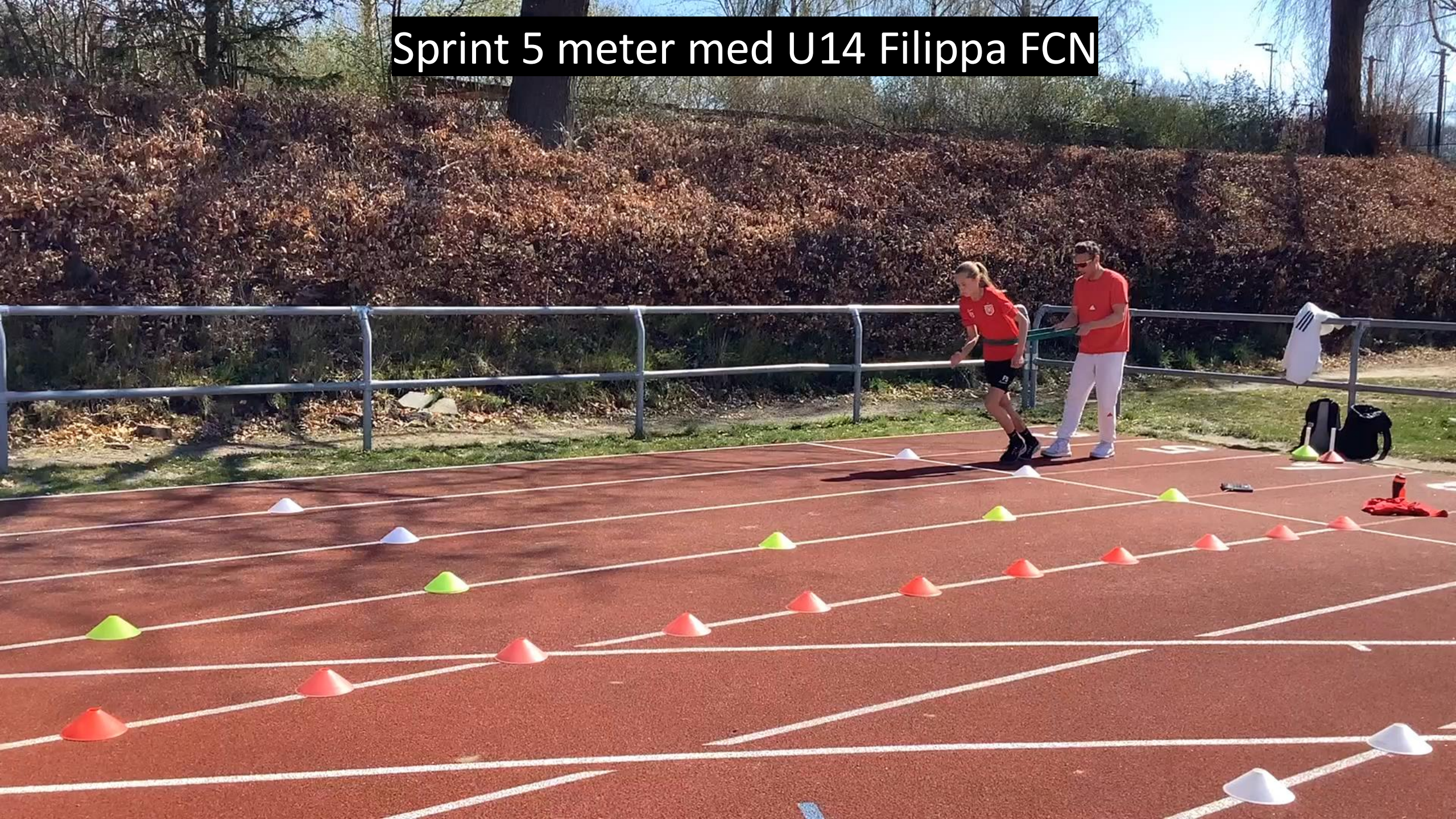
Slædetræk 20 til 30 meter

10 x 30 meter sprint med 30 sek. pause med 20 kg vægt.

Træn intervaltræning maks. 2 gange om ugen



Sprint 5 meter med U14 Filippa FCN



Sprint og højre knæløft stående



Sprint med 30 kg slædetræk på 30 meter



5 meter sprint med og uden armtræk

Uden armstræk: 15,25 sek.

(1,10 sek. forskel)

Med armstræk: 14,15 sek.



5. Forskel ud fra ens løbestil på professionel plan



6. Træn stående sprintstart

Hvorfor?

Forbedre din tid når der skal løbes sprint-test

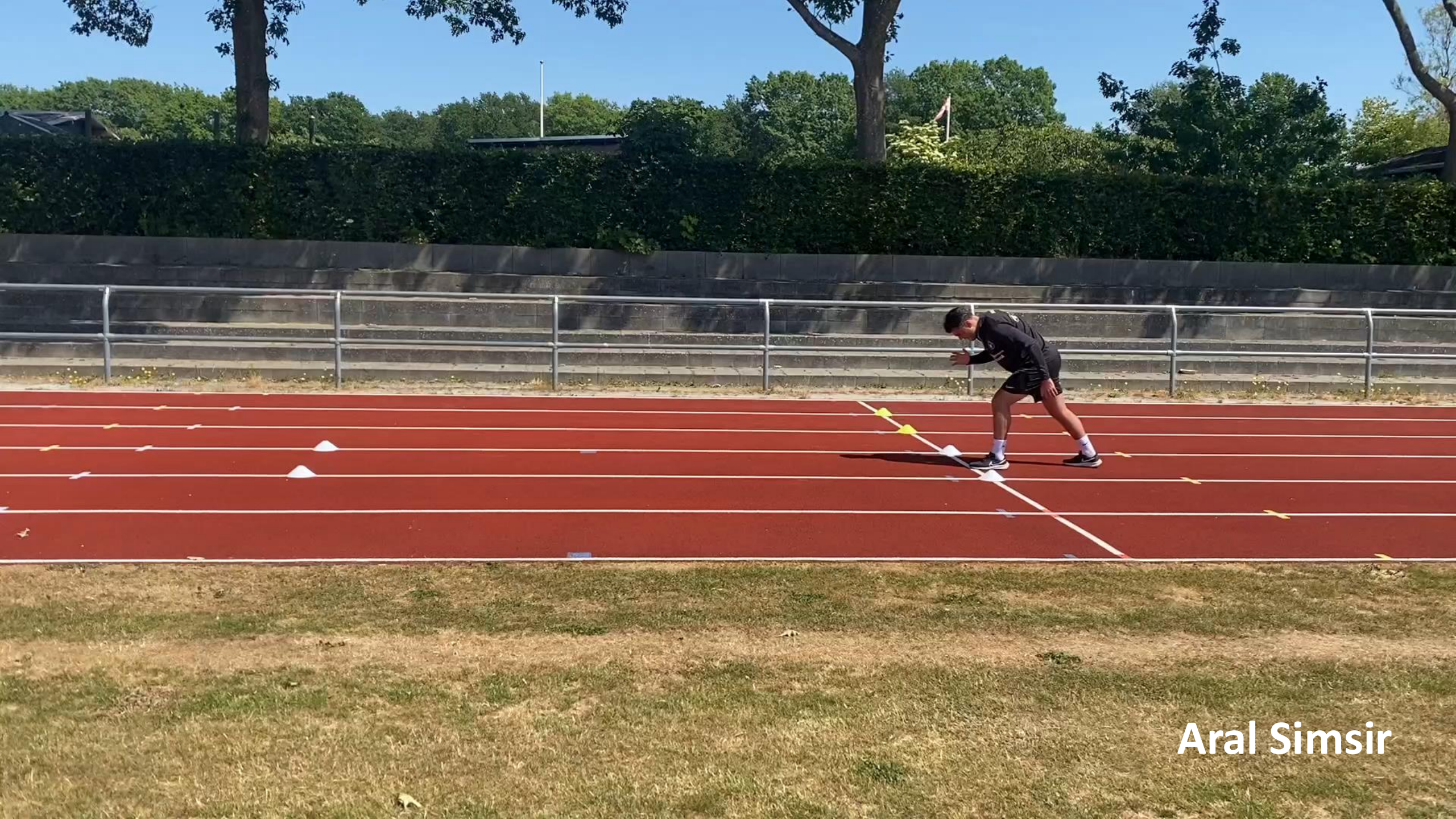
Hvordan?

- Stå med dit modsat sparkeben
- Kom ned i knæene
- Begge fødder peger fremad
- Stå på forfoden
- Stå klar med armene diagonalt i forhold til ben





Sofie Svava



Aral Simsir



Roony Bardghji



Maise U14 Sundby

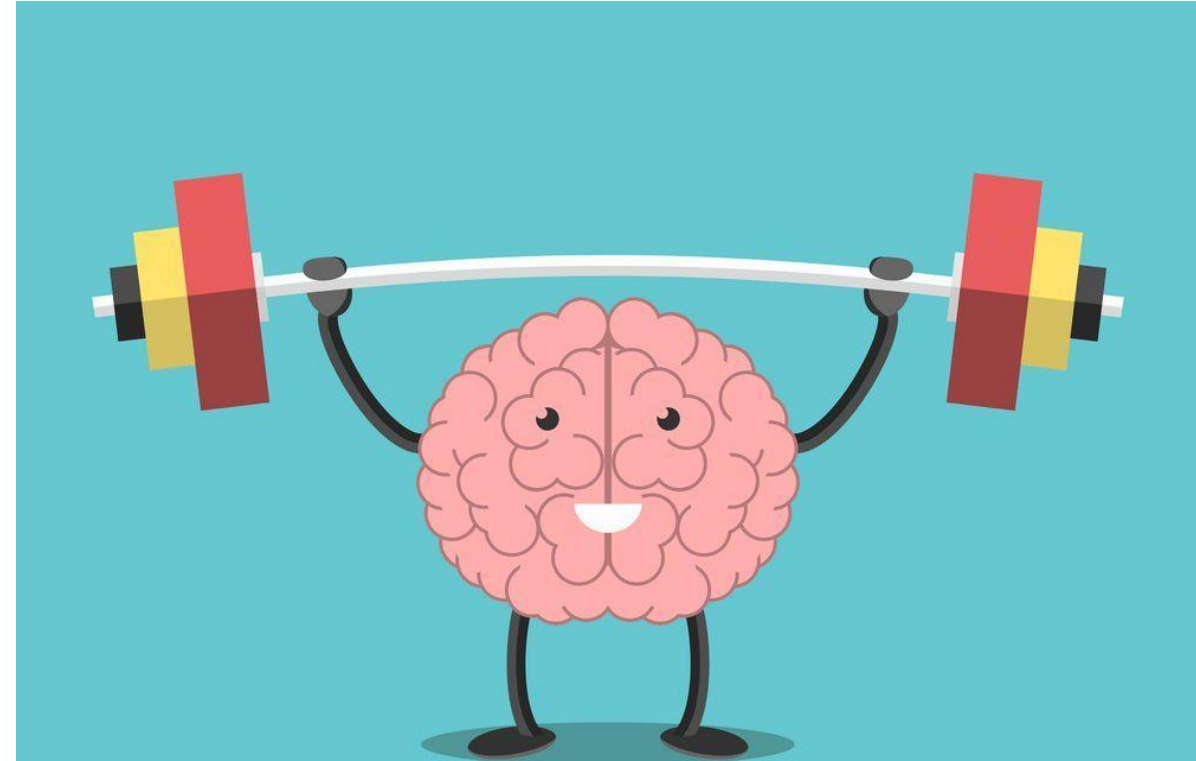


Gabriel U14 Skovshoved SIF

7. Mentaltræning

Hvad er mentaltræning og hvad kan trænes?

1. At presse sig selv ud over ens grænser
2. At koncentrere sig i længere tid om en igangværende øvelse og samtidig lukke alt andet ude
3. At finde den rette vindermentalitet frem, i forhold til opgaven der skal løses på banen



”Jo hårdere du træner jo bedre bliver du”



”Evnen til ikke at fejle ved fuld koncentration”



”Træthed eller opgivenesshed”



8. Test din udvikling

Mine tests



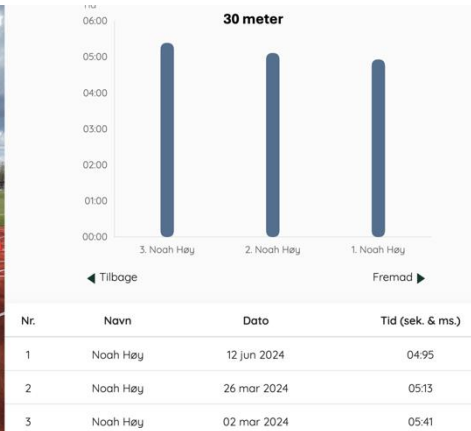
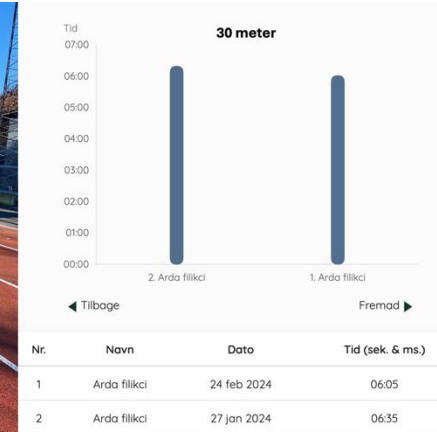
VÆLG TEST TYPE

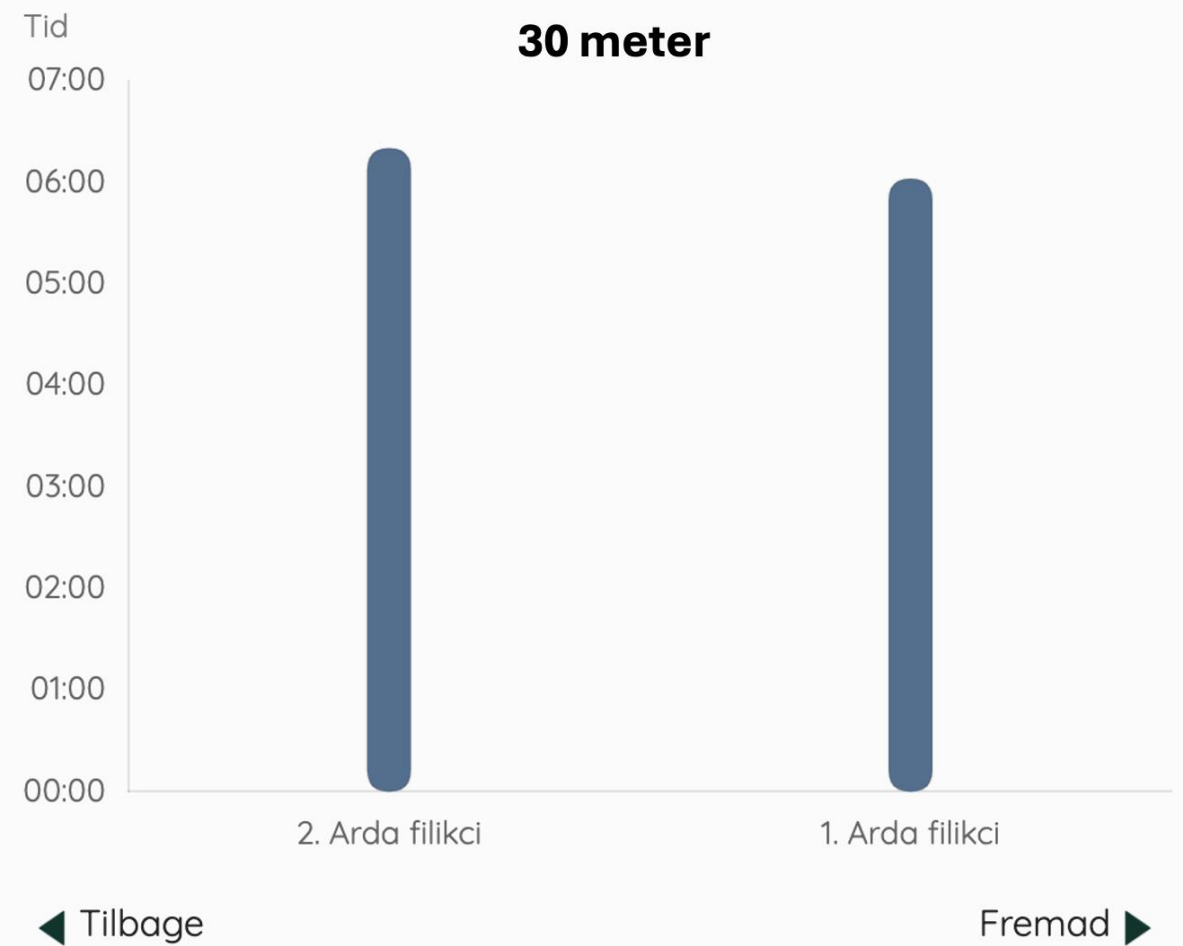
HOLDTEST

SELVUDFØRT TEST

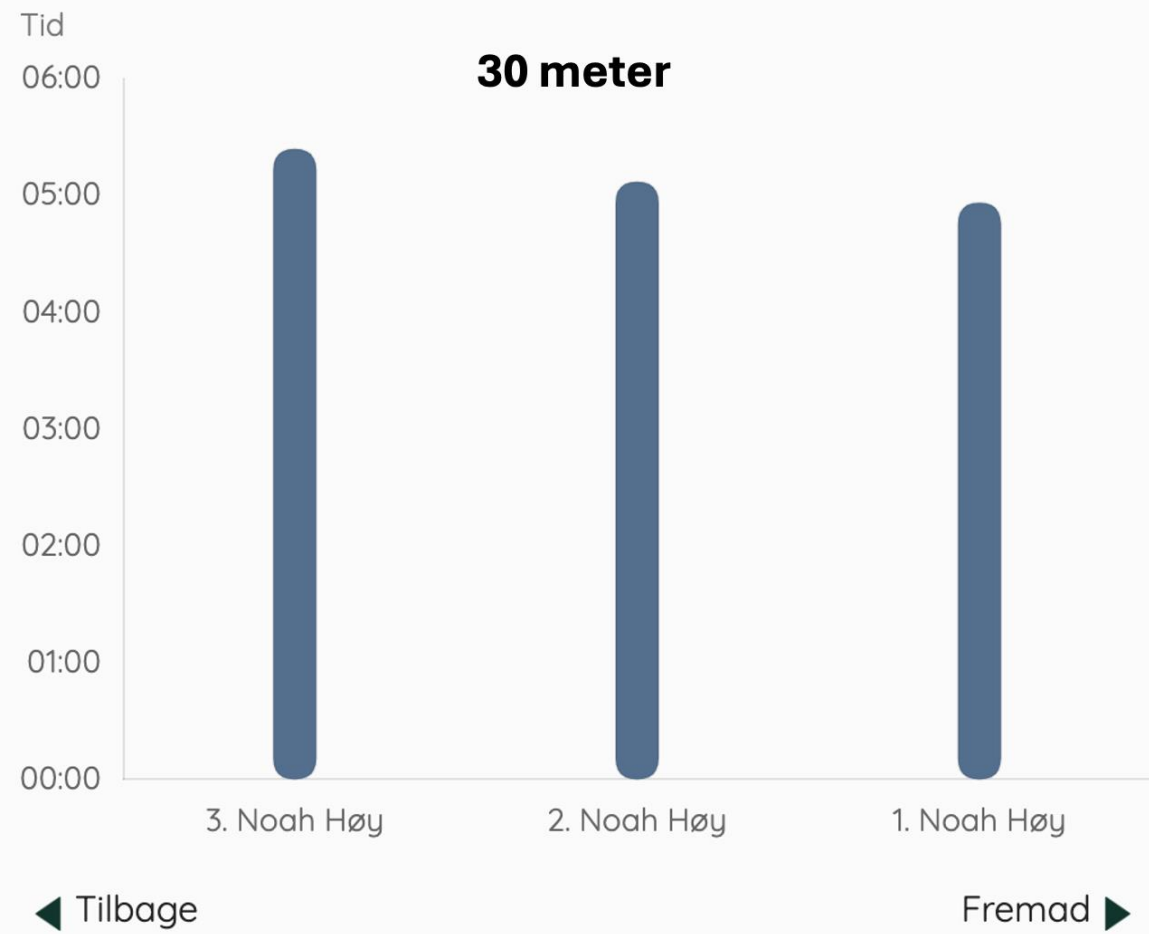


Mød 6 fodboldspillere som er blevet hurtigere

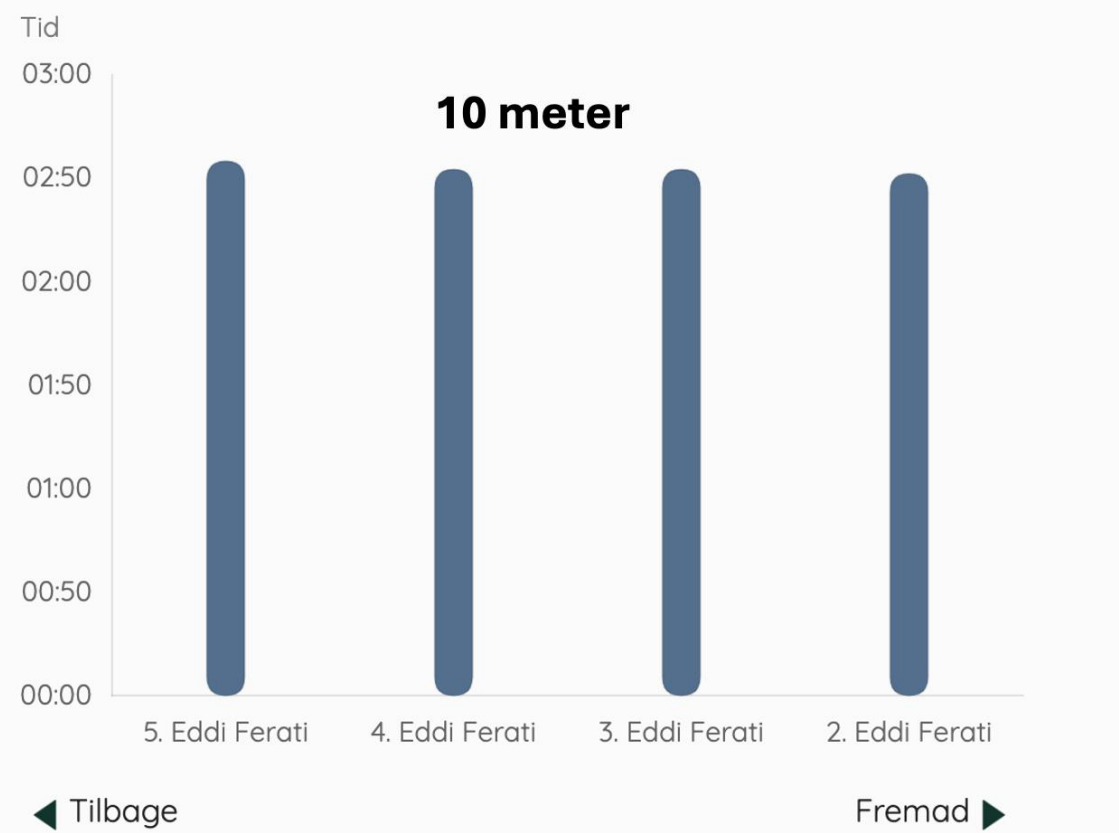




Nr.	Navn	Dato	Tid (sek. & ms.)
1	Arda filikci	24 feb 2024	06:05
2	Arda filikci	27 jan 2024	06:35



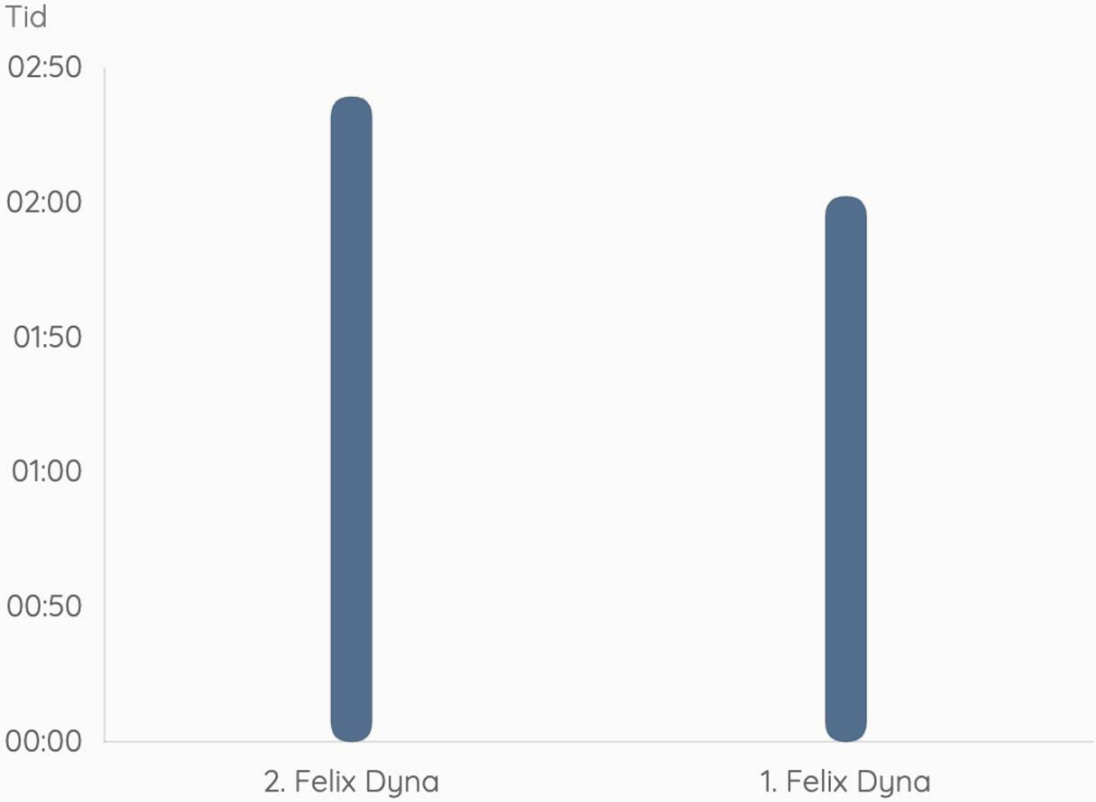
Nr.	Navn	Dato	Tid (sek. & ms.)
1	Noah Høy	12 jun 2024	04:95
2	Noah Høy	26 mar 2024	05:13
3	Noah Høy	02 mar 2024	05:41



Nr.	Navn	Dato	Tid (sek. & ms.)
1	Eddi Ferati	09 mar 2024	02:45
2	Eddi Ferati	01 okt 2023	02:53
3	Eddi Ferati	03 sep 2023	02:55
4	Eddi Ferati	13 jun 2023	02:55
5	Eddi Ferati	03 aug 2023	02:59

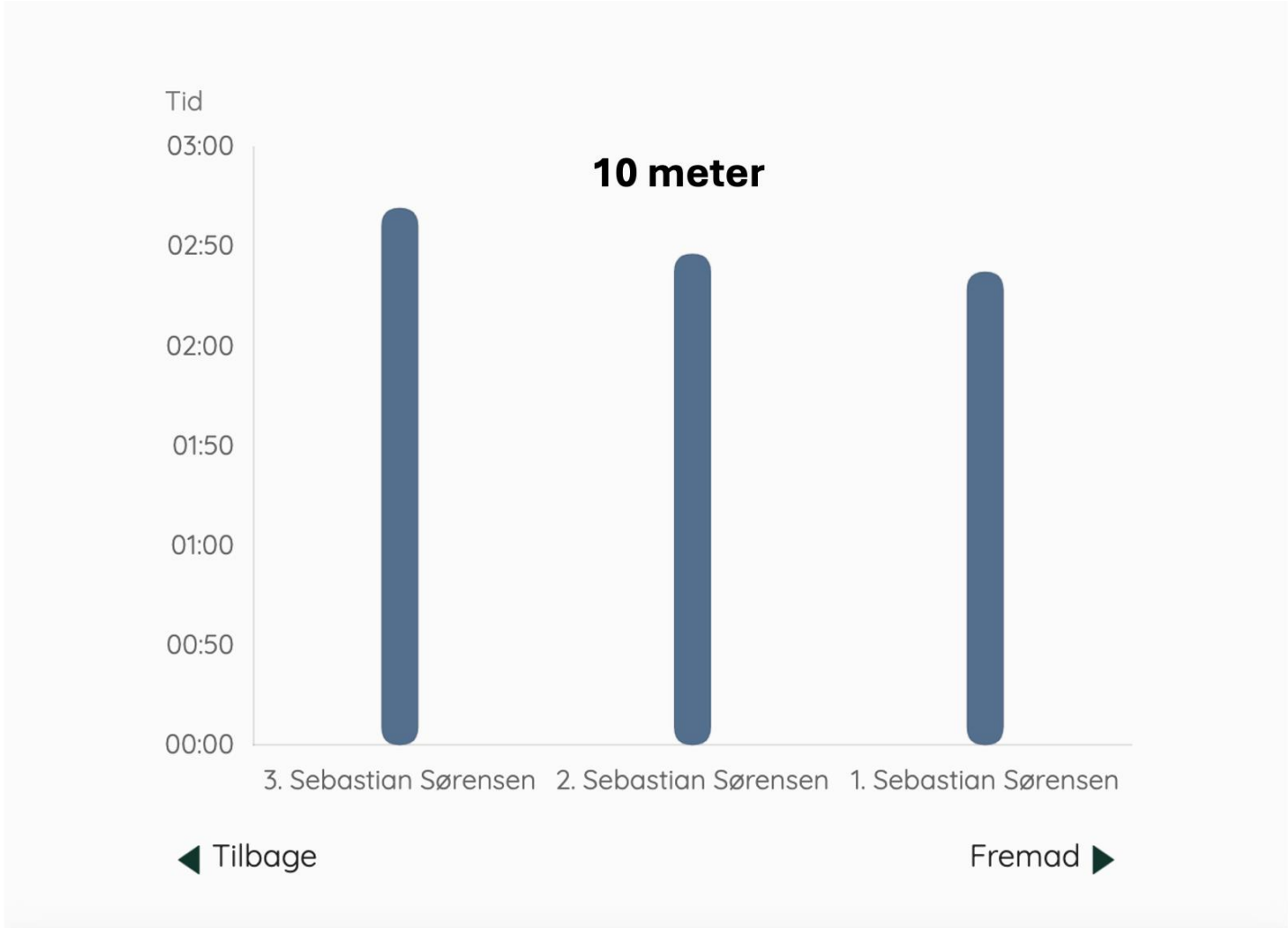


10 meter

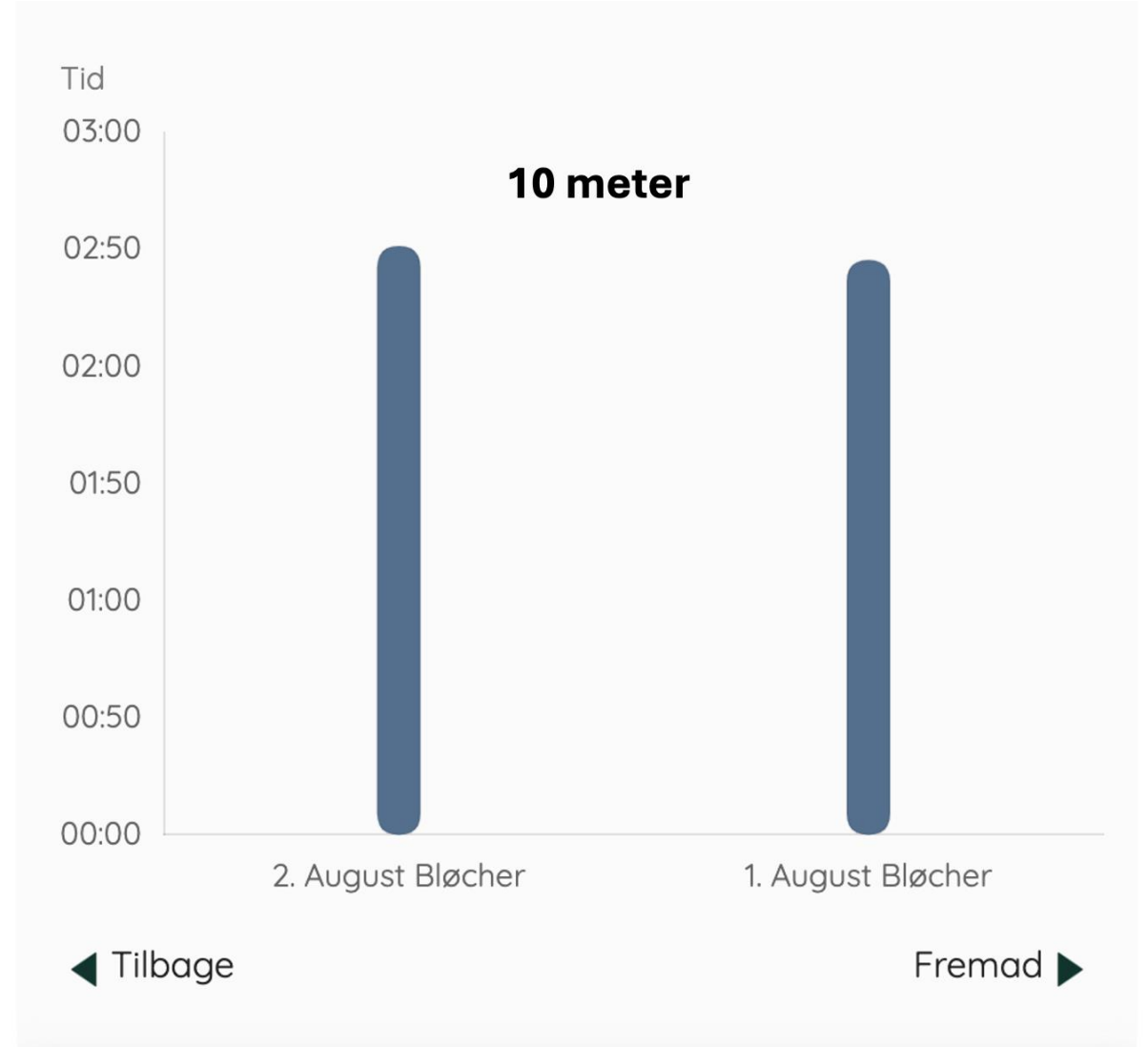


◀ Tilbage Fremad ▶

Nr.	Navn	Dato	Tid (sek. & ms.)
1	Felix Dyna	10 mar 2024	02:03
2	Felix Dyna	14 jan 2024	02:40



Nr.	Navn	Dato	Tid (sek. & ms.)
1	Sebastian Sørensen	18 mar 2024	02:38
2	Sebastian Sørensen	26 feb 2024	02:47
3	Sebastian Sørensen	15 jan 2024	02:70



Nr.	Navn	Dato	Tid (sek. & ms.)
1	August Bløcher	28 feb 2024	02:46
2	August Bløcher	24 jan 2024	02:52

Tidligere fodboldspillere

32 fodboldspillere

- 17-årige Tobias Pedersen - F.C. København (Prøve træning U17 landsholdet)
- 17-årige Daniel Warmbach – AB
- 16-årige Alexander Stjernegaard - F.C. Nordsjælland (Prøve træning U 16 landsholdet)
- 16-årige Christian Hørby - Randers IF
- 16-årige Oliver Madsen – Glostrup IF
- 15-årige Rasmus Winther - F.C. København (U16 landsholdet)
- 15-årige Laura Kristensen – Melby-Liseleje IF
- 15-årige Max Philip Volhøj – FC Helsingør
- 15-årige Victor Vasquez - Brøndby IF (Prøve træning La Liga-klubben Deportivo Alaves)
- 15-årige Filip Juncker Sørensen – FC Roskilde
- 15-årige Jazmin Sarah - B.93 (prøve træning (Prøve træning U16 landsholdet)
- 14-årige Josefine Sandbæk - FC THY piger
- 14-årige Patrick Kristensen – Farum Boldklub
- 13-årige Frederik Kongslev – FC Nordsjælland
- 13-årige Victor Svensson - Køge Boldklub
- 13-årige Sebastian Jamesn - Skødshoved Boldklub
- 13-årige Wiliam Malling - AGF
- 13-årige Anton Tjørnehøj Olsen - B.1903
- 13-årige Magnus Krabbenhøft – Stenløse Boldklub
- 13-årige Selim Baskaya - Ishøj IF
- 12-årige Jonathan Koch – Køge Boldklub
- 12-årige Mads Severing - Brøndby IF
- 11-årige Emil Christensen – Brøndby IF
- 11-årige Danis Faljic - Brøndby IF
- 11-årige William Levi - Brøndby IF
- 11-årige Frederik Stagthøj – Espergærde IF
- 11-årige Benjamin – Espergærde IF
- 11-årige Bertram Andreasen – Hareskov Boldklub
- 11-årige Anton – KB fodboldklub
- 10-årige Victor – KB fodboldklub
- 10-årige Anton Klitgaard – Køge Boldklub
- 9-årige Ilias – Lyngby Boldklub





Resultater Priser Ofte stillede spørgsmål

Log ind

Prøv gratis →

⚡ Bliv hurtigere, stærkere og mere eksplosiv på banen

Danmarks bedste online træning til fodboldspillere

Vores skræddersyede træningsprogrammer, videoøvelser og tests har allerede hjulpet +4.274 fodboldspillere fra U10 til senior med at nå deres fulde potentiale på banen. Hvad venter du på?

Prøv 14 dage gratis



★★★★★
4.9/5.0

Sådan virker Plussport



Brugt af +4.274
fodboldspillere

Få 1 måned **GRATIS** adgang til mine
træningsprogrammer, videoøvelser og test så du kan
blive hurtigere, stærkere og komme i bedre form
Rabatkoden:

himmelevboldklub