**Utbildningsplan fysisk träning Karlstad Fotboll**

**Åldersindelning 8 – 9 år**

Rörlighet – dynamisk rörlighet med boll.

Uthållighet – smålagsspel.

Koordination – med boll.

Snabbhet – med boll, övningar för ökad uppfattnings- och beslutsförmåga.  
Styrka – relativ styrka med kroppen som belastning.

**Åldersindelning 10 – 12 år**

Rörlighet – dynamisk rörlighet med och utan boll.

Uthållighet – smålagsspel.

Koordination – med och utan boll.

Snabbhet – med boll, övningar för ökad uppfattnings- och beslutsförmåga.  
Aktions- och reaktionssnabbhet med boll.

Styrka – skadeförebyggande knäkontroll, relativ styrka.

**Åldersindelning 13 – 15 år**

Rörlighet – dynamisk rörlighet med och utan boll. Aktiv och passiv rörlighet efter träning och match.

Uthållighet – smålagsspel.

Koordination – med och utan boll.

Snabbhet – med boll, övningar för ökad uppfattnings- och.  
Aktions- och reaktionssnabbhet med boll.

Styrka – skadeförebyggande knäkontroll, teknikföreberedande MAQ-övningar.

**Åldersindelning 15 – 19 år**

Rörlighet – dynamisk rörlighet med och utan boll.   
Aktiv och passiv rörlighet efter träning och match.

Uthållighet – smålagsspel. Fotbollsspecifika intermittenta aeroba övningar   
med och utan boll.

Koordination – med och utan boll.

Snabbhet – med boll, övningar för ökad uppfattnings- och beslutsförmåga. Aktions- och reaktionssnabbhet med och utan boll.

Styrka – skadeförebyggande övningar, teknikföreberedande MAQ-övningar, progression mot fria vikter.

**Åldersindelning 19 år** –

Rörlighet – dynamisk rörlighet med och utan boll. Aktiv och passiv rörlighet efter träning och match.

Uthållighet – smålagsspel. Positionsanpassade fotbollsspecifika intermittenta aeroba och anaeroba övningar med och utan boll. Sprintuthållighet.

Koordination – med och utan boll.

Snabbhet – med boll, övningar för ökad uppfattnings- och beslutsförmåga.   
Aktions- och reaktionssnabbhet med och utan boll.

Styrka – skadeförebyggande övningar, fria vikter,

Hoppstyrka.