

# BALANS OCH STABILITET - BAS



## **BALANS OCH STABILITET – BAS**

Har man kontroll på sin egen kropp genom balans och stabilitet finns det goda chanser att bli lika teknisk som de erkänt skickliga sydländska fotbollsspelarna. Med balans och stabilitet har man förutsättningar att kunna löpa i hög fart samtidigt som en motspelare hålls undan och bollen kontrolleras.

Vid passningsmomentet eller då man försöker ta bollen av motståndaren ska bålen vara stabil samtidigt som armar, ben och huvud är i rörelse. Med stabil menas att ha balans i löpningen och i eventuella ”axel mot axel-situationer”, att sätta i stödjebenen och hålla undan motspelare samtidigt som passningen snabbt hamnar på en spelbar yta.

För att nå framgång i fotboll underlättar det om kroppens olika delar samverkar i matchsituationen. Med denna kroppskontroll blir det självklart lättare att utföra de tekniska moment som fotbollsspelet består av. I takt med att tempot på träning eller match höjs, ökar kraven på spelarens kroppskontroll och utförandet av tekniska moment. För att lättare förstå vad som påverkar kroppens rörelser beskrivs följande begrepp:

### **Kroppens tyngdpunkt**

Alla rörelser i fotbollsspelet utförs så snabbt och med så lite ansträngning som möjligt. Som beskrevs ovan krävs det att bålen har rörelsestabilitet medan ben och armar rytmiskt utför sina rörelser. För att i fotbollen få bästa möjliga effekt börjar all rörelse med förflyttning av kroppens tyngdpunkt.

### **Teknik**

En grundläggande förklaring till att det finns tekniska brister kan vara att en spelare inte har rätt rörelseprogram, något som ofta beror på stela leder i kroppen. Rörelsen utförs då inte i rätt rörelseplan utan fördelas med komensationer i andra plan. Kroppen måste då använda fler muskler för att stabilisera bålen i dessa plan, något som hämmar den aktuella rörelsen.

## **Balans**

Balansen påverkas av kroppens tyngdpunkt. Hos barn sitter kroppstyngdpunkten ganska högt upp, ungefär vid bröstbenet, för att sedan sjunka då ungdomarna växer. Detta kan medföra att övningar som en gång var lätta kan bli ovana och svåra – en anledning varför balansträning behövs under tonåren. Då tekniken påverkas mycket av balansen bör balansövningar läggas in i träningen, t ex i uppvärmningen eller i någon lek eller stafett.

## **Stabilitet**

En kropps stabilitet är förhållandet mellan den uppåtriktade kraften och tyngdkraften och i fotboll beskrivs stabilitet som sambandet mellan de fysiska krav spelet ställer och spelarens förmåga att möta dessa krav. Stabilitet är en betydelsefull egenskap i fotboll, särskilt då man täcker boll. Smidighet, speluppfattning och kontroll över den egna tyngdpunkten är några faktorer som kan utveckla stabiliteten.



## **Grundmotorik**

Grundmotorik är de koordinativa rörelser som man börjar utveckla under barnåren. Den kan beskrivas som koordinationen av andningen, kroppens tyngdpunkt, balans samt tolkning av yttre förhållanden som påverkar rörelsen. Grundmotoriken är nedärvd, men förfinas genom neurofysiologisk mognad, utveckling och inläring.

Syftet med grundmotoriken är att vara en bas för förmågan att utföra dagliga sysslor och handlingar. Den är inte ett mål i sig utan ett medel för att kunna uppnå andra viljemässiga rörelser. Vid träning av grundmotorik är det lämpligt att träna normal koordination och inte bryta ner rörelsen i små delar. Under tiden rörelsen sker, bör jämviktspunkten i kroppen bibehållas samtidigt som den är i rörelse – då är man i grundmotorisk balans.

## **Motorik**

Ordet motorik kommer från motor och inom fotbollen använder vi begreppet för att beskriva hur spelaren rör sin kropp i förhållande till de situationer som uppstår i spelet. Målet är att genom bra motorik utföra tekniska fotbollsmoment i hög fart och med total balans i kroppen.

Motoriken är en central färdighet för att prestera explosiv fotboll. Motorisk färdighet ger även möjlighet att utveckla tanke, känsla och rörelse. Den utvecklar dessutom effekten vid träning av uthållighet, styrka och rörlighet. Motoriken utvecklas med träning under uppväxten och förfinas med specialträning efter puberteten.