



FIFA-träningar med Malmö FF

Bakgrund.

Malmö FF har nu haft FIFA-spelare anställda som FIFA-proffs i lite mer än två år. Det är även så länge vi har arbetat med ett hälsoteam som är specifikt kopplat till våra FIFA-spelare. Detta gör Malmö FF för att visa på att för att lyckas inom FIFA krävs det att du är fysiskt aktiv för att din hjärna ska fungera på bästa sätt. Vi har även kopplat på kost, sömn, ergonomi och mental träning för att verkligen ge våra FIFA-spelare bästa förutsättningar för att lyckas.

Vi har nu börjat få flera förfrågningar från föreningar som är intresserade av att göra samma koncept som vi gör och många har specifika frågor kring vårt hälsoupplägg kopplat till esport. Därför har vi tagit fram följande erbjudande.

Malmö FF erbjuder.

Två träningar i veckan ledda av vår hälsocoach och FIFAcocah. Allt sker via länk så föreningen i fråga behöver bara koppla upp sig och se till att någon vuxen är närvarande och ser till att det vi instruerar genomförs.

Vem coachar?

Hälsocoach – Oskar Hemby har jobbat med Malmö FF sedan starten och är en av de främsta när det kommer till hälsa och prestation inom esport i Sverige och kanske till och med världen. Till vardags jobbar han med Malmö FF esportlag och Godsents esportare. Till hösten kommer Oskar att vara instruktör på Malmö FF;s nyöppnade eAkademi där gymnasie studier kombineras med en satsning på FIFA.

Exempel på ämnen som Oskar kommer att vilja gå igenom

- Vad händer i din hjärna när du tränar?
- Hur påverkar sömnen din prestation?
- Varför det är viktigt att äta rätt för att kunna prestera?
- Hur sitter jag rätt för att undvika skador?

FIFAcocah – Zackarias Johansson har representerat Malmö FF i två år och skrev nyligen på för ett tredje år. Nyligen kvalificerade sig Zacke till eChampions League som en av de 32 bästa spelarna i världen. Han var med och vann eAllsvenskan 2019 och blev 2a 2020. Även Zacke kommer att vara med och instruera på eAkademin till hösten.

Exempel på ämnen som Zacke kommer att vilja gå igenom

- Varför är right-switching så viktigt i FIFA?
- Hur förbereder proffsen sig inför viktiga matcher?
- Hur försvarar du på bästa sätt?
- Vilka finter är effektivast i år?

Nedan följer ett exempel på hur en FIFA-träning skulle kunna se ut. Ledaren som är på plats i lokalen kommer att få infon om träningspasset dagen innan träningen börjar.

Tisdag

18:00 – Föreningen kopplar upp sig mot Malmö FF

18:05 – Pulshöjande träning med hälsocoach

18:10 – Esportspecifik uppvärmning med fokus på axlar och fingrar

18:11 – Genomgång med FIFA-coach hur man slår straffar på bästa sätt

18:20 – Träna på det som FIFA-coachen precis lärt ut

18:40 – Pulshöjande träning med hälsocoach

18:45 – Strafftävling

19:00 – Fritt spel

19:15 – Träningen är slut

Pulshöjande träning med hälsocoach innebär följande

30s - Jumpinjacks

15s - Vila

30s - Burpees

15s - Vila

30s - Höga knän

15s - Vila

30s - Planka

15s - Vila

30s - Situps

15s - Vila

30s - Jogga på stället

Strafftävling

Samtliga deltagare står 4 m från konsolen och ledaren kommer sedan att ställa en fråga med fyra svarsalternativ. När ledaren har ställt frågan räknar ledaren till tre och då ska deltagarna springa fram till konsolen och skjuta i det hörnet som de tror är det rätta svaret. Det skulle alltså kunna vara så att vänster kryss är alternativ A, höger kryss är alternativ B, vänster hörn nere vid stolpen är C och slutligen höger hörn nere vid stolpen är alternativ D. Den som sätter bollen i rätt hörn som också motsvarar det rätta svaret vinner en poäng. Slutligen räknas poängen ihop.

Varför ska ni som förening börja med FIFA?

- Ni kan fortsätta vara en social mötesplats även för FIFA-spelare.
- Ni kan hjälpa till att bidra till att esportare blir mer fysiskt aktiva
- Ni kan attrahera fler och nya medlemmar
- Ni är med och driver utvecklingen framåt.

Vad krävs av er som förening?

- En förälder/tränare som är ansvarig på plats
- Konsoler och skärmar (antalet beror på hur många barn som är intresserade)
- TV/projektor som spelarna kan se hälsocoach och FIFAcachen på
- Lämplig lokal i klubbhuset
- Dator för att koppla upp sig på

Intresserad?

Känner du att just din förening är intresserad och hade velat veta mer så hör av dig till filip.ahlstrom@mff.se eller på 0728 88 02 88.