Träningsprogram P10-12 Annebergs IF

**Sommar 2024**

För att vi inte ska komma tillbaka efter sommaren och känna oss taggade och fit for fight direkt så vill vi att killarna fortsätter röra sig även om vi inte har någon organiserad träning.

I vanlig ordning är all rörelse bra träning, allra viktigast är att hålla igång konditionen på ett bra sätt. Gärna 2 gånger i veckan.

**Konditionsträning***(i prio-ordning):*

1. Har du möjlighet att spela fotboll, spela fotboll.
2. Beachvolley, strandfotboll och andra sporter där du springer (gärna riktningsförändringar).
3. Löpning. Antingen på skogsstigar(bra för knän och leder) eller intervaller där du exempelvis springer mellan ett par lyktstolpar går mellan nästa par osv. Försök att hålla igång i minst 30 minuter.

**Styrketräning.**  
*10-15 repetitioner av varje övning i 2-3 varv, övningarna ska göras i ganska snabbt tempo:*

1. Knäböj/knäböj med hopp
2. Armhävning
3. Utfall
4. Enbens-längdhopp (10 vardera ben)
5. Sit-ups

**Bonusträning:**

*Driva med boll.* På nätet finns massa videos på olika sätt att driva med boll (urval länkar nedan).  
Sätt upp koner med ca 10m mellanrum (skor, tröja el. liknande funkar med) och driv bollen mellan konerna.  
Tänk på låg tyngdpunkt, lätt böjda knän och bra hållning.

[Double Sole Touches (b) (d) (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=dsC_Kdwyt9E)

[The 500 Club - 13. Double Inside Double Outside (single) (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=k59-cxOpoZw)

[The 500 Club - 7. Inside Touches (Sideways) (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=mYjyhxzWVWQ)