



Träningschema Danmarks If F10/11 sommaren 2024

Träningen är uppdelad på tre delmoment.

Kör minst ett pass av varje delmoment / vecka.

1) Teknik & skott

Trixa, dribbla, skjut och ha kul med bollen!

Sätt kryss för teknik när ni har gjort 15 minuters träning.

30 minuter ger två kryss osv.

2) Styrka & knäkontroll

Plankan 1 minut, flying tiger 10st/ ben, knäböj 20 st, armhävningar 10st (på tå eller knä), sit ups 20 st, tåhäv 15 st.

Sätt ett kryss för varje gång du har genomfört ett set av samtliga övningar.

3) Kondition

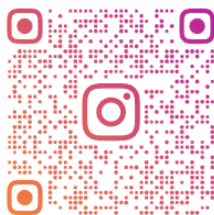
Sätt kryss för kondition när ni gjort ett av förslagen under kondition.

Gör ni två pass en vecka sätter ni två kryss osv.

Teknik & skott

Här får ni förslag på övningar att göra.

Använd er fantasi och se gärna filmklipp tex:



FILMRULLEN DELADES DEN 7 FEBRUARI 2024
AV FUSSBALLATHLETIK

- Öva på att trixa så många gånger som möjligt med bollen i luften. Är det svårt så börja att öva med en studs mellan varje gång.
- Kör olika teknikövningar med boll (finns massor på nätet!)
 - Tex bolla mellan fötterna.
 - Driv bollen med varannan fot bakåt.
 - Driv bollen med utsida / insida/ byt fot.
 - Passa mot vägg och öva på att ta med bollen i mottagningen.
 - Passa mot vägg med varannan fot.
- Kör "stress" med en kompisar eller familj.
- Öva straffar med kompisar eller familj.
- Öva inlägg med kompisar eller familj.

Styrka

Plankan 1 minut, flying tiger 10st/ ben, knäböj 20 st, armhävningar 10st (på tå eller knä), sit ups 20 st, tåhäv 15 st.

Sätt ett kryss för varje gång du har genomfört ett set av samtliga övningar eller om du har kört något annat styrkeprogram.

Gör du flera set sätter du flera kryss.

Kondition:

Förbättra din kondition och orka ännu mer på planen!

Tränar ni annat under sommaren, där ni känner att ni blivit trötta och andfådda kan ni skriva det i rutan.

Här kommer förslag på olika sätt att träna kondition.

Prova olika. Välj en per tillfälle.

1) Löpning 3 km medelsnabbt tempo.

2) Löpning 1,5 km snabbt tempo.

3) Intervaller: spring 1 min så att du blir andfådd, gå 30 sek. Upprepa 10 gånger.

4) Intervaller: spring så snabbt du kan i ca 60 meter, sen vila 10 sek. Upprepa 6 gånger. Vila därefter 2 minuter. Upprepa detta 3 gånger.

Sätt ett kryss varje gång som du har genomfört ett konditionspass.

Vecka	Teknik	Styrka	Kondition
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Lycka till!

//Tränarna