

## Fanna BK F-06/Damjunior Sommarträning 2022

I år tänkte vi följande upplägg på sommarträningen:

Du kommer få förslag på 10 olika träningspass som tar mellan 15 och 45 minuter att genomföra. **Varje vecka ska du välja minst 3 träningspass** som passar dig beroende på var du är någonstans och vad som passar för dig.

Fortsätt också att träna på **bolljonglering** och att **använda din lite sämre fot (längre passningar och skott)** i samband med passen eller som aktiv vila/ nedvarvning.

Tänk på att du gör det här för **din egen skull** och för att det ska bli ännu roligare att spela fotboll till hösten. Vi har både Forwardcupen och två roliga matcher i DM-final mot GUSK och derby mot ESK framför oss och visst vill vi komma väl förberedda till det?

Kör hårt och lycka till! /Ledarna

### Pass 1:

**Pokalen: Ett kort pass där du tränar upp din förmåga att springa fort när du är lite trött i benen. (ca 15-20 min)**

1. 6 Burpees (försök att lätta ordentligt i hoppet)
2. 10 Armhävningar (på fötterna eller knäna, men hela vägen ner)
3. 20 knäböj (utan vikt, gå ordentligt djupt ner och jobba gärna lite explosivt upp).
4. 200 m löpning

Du ska upprepa ovanstående 6 ggr. Ta gärna tiden hur lång tid det tar och tävla mot dig själv genom att försöka köra snabbare nästa gång du kör utan att slarva med tekniken.

**Pass 2: Pyramidträning, löpning, spring på ca 80 % av max i intervallerna och jogga eller gå i vilan.**

**En pyramid tar 9 min, sen 3 min vila och en pyramid till, så passet tar 21 min + kort egen uppvärmning.**



### **Pass 3: Fotbollsträning med boll för att utveckla din touch**

<https://www.unisportstore.se/blog/4885-unisport-training-ovningar-for-att-utveckla-din-touch/>

1. Titta på klippet ovan Unisport training 1 och 2 : Learn how to dominate space like Iniesta.
2. Ta med dig koner och boll till en gräsyta och jobba först med de tre olika övningarna i video 1, 3 varv på varje övning.
3. Gör 3 valfria mellanövningar som tex draken, knäböj med upphopp och planka med knäindrag (lämpligt antal reps, tex 10 draken, 20 knäböj med upphopp och 30 st planka med knäindrag)
4. Sätt upp konerna som en halv julgran och kör de två övningarna i klipp 2, 3 varv av varje.

## **Pass 4: Rörlighetsträning**

**Tänk på att värma upp ordentligt (minst 5 min löpning olika hopp eller liknande) innan du kör igång med övningarna och var noggrann med tekniken.**

Rörlighetsträning för hela kroppen, 20-30 min:

<https://www.sats.se/traning/traningsprogram/rorlighetstraning/nyborjare/program-1/>

### **TRÄNINGSPROGRAMMET:**

- Korset 3 set x 10 reps (på varje sida)
- Utfall med sträckta armar 2 set x 10 reps (på varje sida)
- Spiderman lunge med rotation 2 set x 10 reps (på varje sida)
- Sittandes bålrotation 3 set x 10 reps (på varje sida)
- Töjning baksida lår 2 set x 60 sek
- Barnets position följt av sälposition 3 set x 60 sek

## **Pass 5: Styrka och kondition, Tabata, dvs jobba 20 sek vila 10 sek x 8**

Du jobbar med två övningar i taget, och varvar dem så du kör totalt 4 x 20 sek på varje övning. 1 tabata tar 4 min. Passet tar 20 min + uppvärmning.

1. Skridskohopp + Jumping Jacks/Krysshopp
2. Höga knä/ Utfallshopp
3. Enbensknäböj/bulgarian split squat höger ben (lägg foten på en stol, bänk eller liknande) + vänster ben (använd vikt om du vill/har)
4. Fallskärmshopp (ligg på mage och lyft upp både armarna och benen, håll en sek och ner igen) + Planka med benlyft (rakt ben)
5. Sprintutfall med hopp höger ben (från startposition djupt ner, skjut ifrån och hoppa upp med knäådrag) + vänster ben

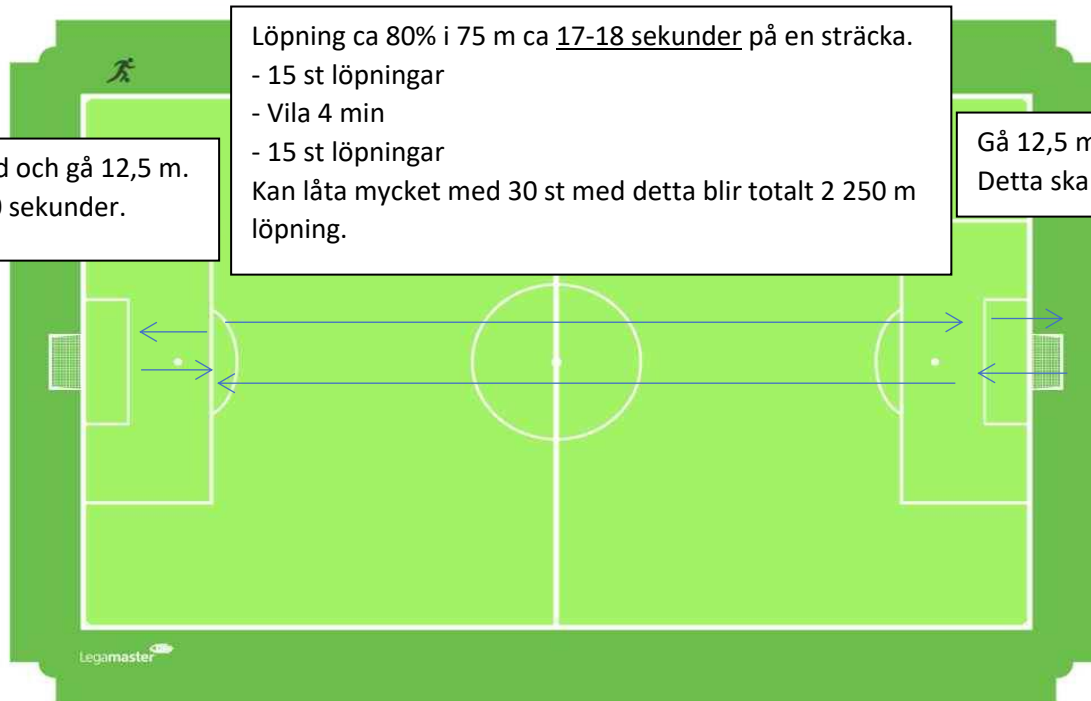
## Pass 6: Intervall-löpning för fotbollsspelare (favorit i repris 😊)

Det är viktigt att värma upp innan du börjar. Jogga i ca 5-7 minuter och kör lite dynamisk stretching.

Detta är ett intervallpass där du ska bli rejält trött efter passet.

Du ska springa 80% (det har vi pratat om på träningen så ni bör veta ungefär vilket tempo ni ska hålla på intervallerna).

Det går även bra att mäta upp en sträcka på en grusväg eller elljusspår.



## **Pass 7: Fotbollsträning, teknik: driva, dribbla, finta**

Du behöver en gräsyta, fotboll och någonting som du kan använda som koner. Innan du kör igång ska du sätta upp en kvadrat ca 10 x 10 m med koner eller liknande.

Du ska köra varje övning här nedanför minst två gånger, en gång åt varje håll, utanför konerna. Lite vila mellan varje varv där du funderar över vad du kan förbättra till nästa varv. Om du vill och har möjlighet kan du gärna be en kompis som är med eller rigga själv och filma lite för att se om det finns några tydliga förbättringsområden.

### **Övningar:**

1. Snabba touch på bollen, höger och vänster insida varannan fot hela tiden.
2. 1-2-Sula. Samma som ovan men tredje gången drar du bollen in mot centrum med sulan istället. (blir ju med varannan fot)
3. Insida, utsida, högerfot bara: flytta bollen mycket i sidled, ner i knäna, låg tyngdpunkt, zick-zack
4. Insida, utsida, vänsterfot bara: flytta bollen mycket i sidled, ner i knäna, låg tyngdpunkt, zick-zack
5. Utsida, insida, varannan fot, fortsatt mycket zick-zack, se ovan

### **Finter:**

Använd samma kvadrat men jobba som i ett Z istället. Driv rakt fram till en kon, Vänd runt konen och driv diagonalt över till konen mittemot, med en matchlik fint och tempohöjning/riktningsförändring på vägen. Jobba med varje fint nedan 10 ggr.

1. Skott-fint
2. Snurr-fint
3. Kroppsfint
4. Tvåfotsdribbling
5. Egen fint, tex passningsfint

## **Pass 8: Enkel intervallträning: ett enkelt pass som du kan köra var som helst, på väg, i skogen, i trädgården eller på löparbana.**

Uppvärmning: 5-10 min jogg

Intervaller: 30 sek snabb löpning- 30 sek riktigt lugn jogg x 20 =20 min

Nedvarvning: 5- 10 min jogg

## **Pass 9: 500, ett enkelt styrkepass som du kan köra med eller utan redskap och med eller utan konditionsinslag**

Du ska välja 5 valfria övningar som du tillsammans ska göra 500 repetitioner av, dvs 100 per övning.

Du jobbar som cirkelträning och delar upp det på något av nedanstående sätt:

1. **40 reps av alla övningar**
2. **30 reps av alla övningar**
3. **20 reps av alla övningar**
4. **10 reps av alla övningar = 500**  
eller  
**25 reps av varje övning, 4 varv = 500**  
eller  
**20 reps av varje övning, 5 varv = 500**

**Förslag på övningar utan redskap: knäböj, armhävningar, fällknivar, utfallssteg, burpees, mountainclimber, situps, dips, rygglyft, tåhävningar**

**Förslag på övningar med vikter: militärpress, russian twist, knäböj, framåtlutad rodd, marklyft, axellyft, bänkpress, bulgarian split squat, sumosquats, kettlebellsving**

## **Pass 10: Övningar för starkare knän, du behöver ett gummiband(miniband) och en bänk, pall eller liknande**

8 olika övningar enligt klippet nedan, 10 repetitioner av varje (10 på varje ben vid enbensövningar)

[https://www.instagram.com/p/Ce7\\_EUAD1cL/](https://www.instagram.com/p/Ce7_EUAD1cL/)

Hör av dig till mig (Malin 0707214435) om du funderar över något och tänk på att den bästa träningen är den som blir av. Bestäm gärna med kompisar eller ta med dina föräldrar eller syskon, sätt på bra musik och ha kul!