**Träningsprogram Kärra HF**

Här kommer ett litet träningsprogram som killarna kan försöka följa ( 2 ggr veckan) i väntan på att vi kan börja träna igen. Vissa killar har ju andra idrotter som är igång och då gör man som man vill med detta. Vi kommer skicka ut nya program allt eftersom.

Alla övningar har killarna gjort under säsongen så om det verkar otydligt för er föräldrar så vet killarna nog vad vi menar. Hör av er annars.

**Kondition och spänst**

Löpning 15-20min eget tempo

8 st ruscher på 25 meterssträcka

***Mät upp en sträcka på 15 m och kör följande :***

8 st snabba fötter i sidled (försvarsställning). Arbeta på tå och lätt böjda ben.

”Enbenshopp framåt”, två hopp fram, ett hopp bak osv.\*3

”Enbenshopp på sidan”, två hopp fram, ett hopp bak osv. \*3

**Styrka**

Sit ups 3\*20

Armhävningar 3\*15 (man kan göra på knä om man vill)

Ryggres 3\*10

**Bollkänsla**

Försök att få in lite boll med ert barn under veckorna. Bollkänsla är en färskvara och viktigt att försöka bibehålla den. Förstår om möjligheterna är begränsade men det som går det går. Därför skriver vi pass alt skott. Kan man båda är det kanon.

Passning alt skott med tennisboll (arbeta bara med handled )

Passning alt skott med handboll (arbeta med hög arm och känsla i pass/skott)