**Utmaning Södra F03-06 Maj månad.**

Vill ni träna hemma så kan detta helt frivilliga träningsprogram hjälpa till för att träna ”fotbollskondition” och ”fotbollsstyrka”. Vi har även en kort genomgång om bollkontroll och skott i slutet på denna text. Kom ihåg att allt detta är frivilligt.   
Känner ni att ni har tid och ork prova några av dessa 3 saker, fotbollskondition, bollkontroll och/eller skott så kör….

Vill man träna kondition på annat sätt så gör man det , röra sig i alla olika varianter är bra för era kroppar.

Tränar man fotboll och vill få bättre fotbollskondition så bör man träna så likt fotboll som möjligt. Om man tittar på en fotbollsspelare så springer hon snabbt – långsamt, joggar, går!?, hoppar, stannar, springer till vänster-höger, backar mm mm.  
På våra fotbollsträningar så har vi alltid konditionsträning i smållagspel, snabba fötter, snabbhetsbanan och om vi spelar match på större yta. Den absolut bästa konditionsträningen för fotboll är smållagsspel – mellanstort spel eller stortspel. Sen har vi alltid styrkeövningar i varje träning numera.

För att göra detta måste musklerna vara varma för annars kan man lättare bli skadad.

Ett förslag till ett eget fotbollskonditionspass kan se ut så här:

Hitta ett ställe ,där ni trivs, som har backar, gärna lite kurvigt och jogga lätt, absolut inte fort, i **ca 5min**. Stanna och gör gärna lite pushups, knäböj, är det torrt, sittups och planka. Kanske några squats, upphopp? Försök hitta övningar som går igenom hela kroppen. Stanna inte för länge så ni blir kalla. Försök håll igång hela tiden.

Sen kan ett pass se ut så här (inklusive uppvärmning)  
(antal repetitioner får man bestämma själv, tänk på att inte köra för hårt efter en match eller träning)

**5 min lätt jogg**- uppvärmning  
**lätt styrka** , hela kroppen (kan utföras hemmavid..)  
2 min lätt jogg   
1 min löpning öka tempot men inte så fort så att benen ”blir tunga”

1min lätt jobb jogg- eller gå snabbt

1 min löpning öka tempot men inte så fort så att benen ”blir tunga”

1min lätt jobb jogg – eller gå snabbt

1 min indian hopp under tiden man springer

1min lätt jobb jogg – eller gå snabbt

30 s löpning men nu lite snabbare , här ska man känna sig trött efteråt

1min lätt jobb jogg – eller gå snabbt

Upprepa snabb löpning 30 s med 1 min lätt jogg 5-10 gånger beroende på eran nivå.  
Man bör då passet är över, genomföra en lätt nedjogg för att få bort saker från musklerna , , mjölksyra, 5-10 min lätt jogg.

Som variant kan man söka upp en backe som lutar svagt uppåt och springa uppför den , gå nedåt och spring uppåt 3-5 gånger. Tänk på att detta kan slita på knäna så börja lugnt här.  
Avsluta alltid varje pass med lätt nedjogg för att få bort mjölksyra och pulsen. 5 -10 min.

Man kan göra ett eget program och då är det några saker att tänka på.

Värm upp ordentligt- risken för skador ökar om man inte är varm och sen fungerar varma muskler/leder/senor bättre . Lätt jogg ca 5 -10 min och helst några styrkeövningar med upphopp.

Spring långsamt och sen öka farten i ca 1min, gå ned i tempo så du hinner bli utvilad och gör om fartökningen och repetera detta. Hur många man ska utföra beror på din konditionsnivå.   
Sen ökar ni farten men under kortare tid och lätt jobb mellan. Man kan också tänka på hur springer ni på match? Går, joggar, max löpning 20 s, jogg 30 s, max löpning 10 s, jogg 1min, lite fortare än jogg 1 min , framåt, bakåt, sidan , hoppa… hitta eran eget sätt som ni gillar.

Hitta ett pass som passar dig. Tycker man att man inte orkar lika många som man vill så ge inte upp. Kroppen ska vänja sig för träning och sen kommer det att märkas skillnad efter en stund. Kör inte för hårt i början , börja lugnt och öka försiktigt.

Om man inte vill köra styrkeövningarna ute så gör gärna dessa då man kommer hem. Kom ihåg att träna hela kroppen. Hela kroppen är med i fotboll.

Några fler tips är att ha ordentliga skor som passar din fot och löpsteg. De ska i första hand inte vara snygga utan skon ska passa ditt löpsteg.   
  
För att orka träna behöver kroppen även energi från bra mat. Har man ätit dåligt så fungerar inte kroppen helt perfekt. När man kommer hem så brukar kroppen vilja ha lite mat, kanske ett mjölkglas och en frukt /smörgås. Ät gärna detta så fort som möjligt , sen äter man en vanlig måltid .

Som bonus så kanske man börjar må bättre, sova bättre, orkar hjälpa till mera hemma, telefonen får vila mera … kanske…  
  
En sak till är att vi också skulle kunna träna skott hemmavid. Här är det något ”enklare”. Värm upp ordentligt – cykla/gå/spring till stället där ni ska skjuta och sen värmer ni upp så ni är varma och sen skjut, både med höger och vänster. Vrist och bredsidor, liggande boll men framförallt då ni driver boll. Hur många gånger under maj månad kan ni göra 20 min skott (inte uppvärmning inräknat). Kanske räkna hur många skott det är.. Prova även eran näst bästa fot. Ni har en bra fot och en som är näst bäst, ingen dålig….  
  
Nästa sak är bollkontroll , jonglera är en sak man kan göra hemma. Men tänk på några saker. Använd både vänster och höger fot. Vänster och höger lår, träna dessa lika mycket.  
Man kan börja med att göra 1 jonglering på höger fot-fånga boll och gör sedan 10 sammanlagt på en fot (en jonglering-fånga). Sen gör ni vänster fot lika många, sen provar ni vänster+höger fot fånga osv… alltså bägge fötterna och benen . NI kan också prova eran favorit fint eller prova någon annan. Tänk på då ni övar att även få in , efter finten /dribblingen , en tempohöjning. Det behöver man för att gå förbi motståndaren som är finten/dribblingens mening. Gör det så matchlikt som möjligt. Ställ upp några konor, stolar, Pappa, Mamma ? och öva, öva, öva. Hur många gånger under Maj månad kan ni göra 20 min övningar med bollen. Alltså dessa 20 min är helt valfria övningar med boll. Kanske ni har ett ”rebounder” ? grymt bra redskap.

**Kan vi ha detta som ett internt lagmål?**  
Hur många egna pass hemmavid kan ni göra, sen i början av Juni räknar vi ihop alla tjejers resultat utan att någon annan för höra hur många ni har gjort.  
  
Ju fler vi gör desto bättre är det för laget och för eran egen utveckling. Sen är det viktigt att ni tänker på eran utveckling inte vad andra klarar av. Att slå sitt eget rekord i jonglering är grymt kul, först klarar man 2, sen 4, sen 6, kanske efter många timmars övning 15 !! osv… kom gärna och säg hur det går med era eventuella rekord.  
  
Skriv ner vilka pass ni har gjort och hur många   
  
Om ni vill så kan ni meddela vi tränare hur det går under Maj månad. Vi kan ge tips om ni har funderingar. Vi är till för just detta.