**Träningsförslag Fotboll Torsång F13/14**

1. **Bollkontroll/Teknik**

10-15 min med fotboll för att träna på bollkänslan. Vad man gör är inte det viktiga utan tiden och antal tillfällen man tränar med boll. Hellre fyra dagar med en kvart om dagen än en timme en dag.

Övningar kan vara:

* Trixa med boll (med fördel på fötterna istället för knän)
* Direktpass/bolla mot en vägg, ett boll-nät eller en kompis/förälder.
* Kasta upp bollen och öva på att ta ner den på olika sätt
* Olika finter (här finns det mycket bra tips och trix på youtube med guider och övningar)

1. **Konditionspass**

Alt 1: Löpning 25-40 min i lugnt tempo. ”Prat-tempo”, d.v.s. man ska kunna prata när man springer utan tappa andan. Börja väldigt lugnt så kroppen får värma upp lite.

Alt: Fartlek. Detta pass ser i grunden ut som löppasset ovan, d.v.s. 25-40 min, men efter att man har sprungit ca 10 min och fått upp värmen så lägger man in naturliga intervaller som t.ex:

* Sprinta upp för nästa backe
* Sprinta mellan nästa par av lykostolpar
* Sprinta fram till det där trädet
* Etc.

Dvs man lägger in några naturliga fartökningar av varierande längd

Se till att stretcha efter båda typerna av löppass.

1. Styrkepass