

Träningsupplägg för egeträningen

När vi återsamlas genomför vi ett test på er fysiska status. Då kommer ni att springa i 12 minuter runt fotbollsplanen - ett varv är 380 m.

Genomför ett sådant test i början på er egeträning för att få ett jämförelsevärde på er fysiska status.

Försök gör nedanstående program eller något liknande vid minst 4 tillfällen under ledigheten.

Uppvärmning (10 minuter)

Bollövningar i lugnt tempo, driv och behandla boll individuellt. Använd de övningar vi brukar inleda träningarna med. Få igång kroppen och bollkontrollen.

Har ni inte möjlighet att genomföra uppvärmningen med boll, ersätts det med joggning, cykling, simning eller liknande.

Töjningsövningar (5 minuter)

Teknik och snabbhet (ca 15 minuter)

Öka intensiteten. Kör korta sträckor med mycket vändningar och riktningsförändringar. Fokus på snabba fötter och bollkontroll. Är ni två som kör tillsammans, kan ni med fördel lägga in passningsövningar och en mot en-övningar. Tänk på att köra korta moment men med hög intensitet.

Träna ni utan boll, kör ni snabba fötter-övningar, typ stege, koner eller liknande.

Uthållighet (ca 30 minuter)

Helst fotboll i form av smålagsspel. Spela matcher på 4-5 minuter i ansträngande tempo. Vila och drick i ett par minuter mellan matcherna. Alternativ är joggning, cykling eller simning. Tänk på att ansträngningen ska vara samma som vid fotboll.

Styrka (3 omgångar enligt nedan)

A. Bäcklyft: ligg på rygg, ena benet böjt med foten i marken, det andra benet rakt, lyft rumpan. 10 gånger på varje ben.

B. Knäböj på två ben: raka armar över huvudet. 10 gånger

C. Plankan: magläge på tår och underarmar, rak rygg. 40 sekunder

D. Utfallssteg: händerna på höfterna, sätt i foten rakt framåt, knäet rakt ovanför foten. 10 gånger på varje ben

E. Armhävningar

F. Situps

Nedvarvning (5 minuter)

Lek med bollen alternativt lätt joggning.