

Sommarträning

När du tränar ska du alltid ha en vuxen med dig.

Kryssa för så många som möjlig tills vi ses i augusti. Dem som har kryssat flest vinner finfint pris!



Jogga minst 15 min 1 min i sidoplankan både höger och vänster.	Skotträning Förälder/syskon/kompis passar dig och du skjuter på mål, Minst 15 min	Tävla mot en förälder i spurt ca 30 meter. Upprepa 5 gånger	Kon-dribbling 10 min. Välj övn. 1-5. Se youtubklipp	Jogga minst 10 min. 25 utfall på vardera ben. Viktigt! Knät pekar framåt	Vad vill du bli bättre på? Öva på det!
Kon-dribbling 10 min. Välj övn. 1-5. Se youtubklipp	Rulla bollen under foten medans du tar dig framåt. Vänd efter ca 15 meter. Upprepa minst 15 varv.	Tävla mot en förälder i spurt ca 30 meter. Upprepa 5 gånger	Tid med fotbollen, ca 20 min, ex. passa med dig själv mot väg. Bollkontroll!	Hur många kickar klarar du? Gör låga kickar men kontroll? Skriv upp hur många du klarar!	Knäkontroll <ul style="list-style-type: none"> • Hoppa • Landa • Löp
Rulla bollen under foten medans du tar dig framåt. Vänd efter ca 15 meter. Upprepa minst 15 varv.	20 crunches 20 armhövningar 1 min i plankan 1 min i jägarställning	Hitta en uppförsbacke. Spring själv eller mot en förälder ca 30 meter uppåt. Jogga nedför. Upprepa 4 gånger	Öva passningar med en förälder/syskon eller kompis i ca 15 min. Långa och korta. Bollkontroll!	20 min cykling, bli svettig!	Tävla mot en förälder i spurt ca 30 meter. Upprepa 5 gånger
Tid med fotbollen, ca 20 min, ex. passa med dig själv mot väg. Bollkontroll!	Vad vill du bli bättre på? Öva på det minst 15 min!	Knäkontroll <ul style="list-style-type: none"> • Hoppa • Landa • Löp 	Spela match! Vilken position var du?	Tävla mot en förälder i spurt ca 30 meter. Upprepa 5 gånger	Kon-dribbling 10 min. Välj övn. 1-5. Se youtubklipp
Hitta en uppförsbacke. Spring själv eller mot en förälder ca 30 meter uppåt. Jogga nedför. Upprepa 4 gånger	20 kissande hunden på varje ben 20 crunches 20 armhövningar 1 min i plankan 1 min i jägarställning	Kör "idioten" 4 vändningar. Upprepa 3 gånger	Tävla mot en förälder i spurt ca 30 meter. Upprepa 5 gånger	Rulla bollen under foten medans du tar dig framåt. Vänd efter ca 15 meter. Upprepa minst 15 varv.	Hitta en uppförsbacke. Spring själv eller mot en förälder ca 30 meter uppåt. Jogga nedför. Upprepa 4 gånger
Öva passningar med en förälder/syskon eller kompis i ca 15 min. Långa och korta. Bollkontroll!	Hur många kickar klarar du? Gör låga kickar men kontroll? Skriv upp hur många du klarar!	Spela match! Vilken position var du? En mot en eller 11 mot 11 allt räknas.	Kon-dribbling 10 min. Välj övn. 1-5. Se youtubklipp	Hitta en uppförsbacke. Spring själv eller mot en förälder ca 30 meter uppåt. Jogga nedför. Upprepa 4 gånger	Tid med fotbollen, ca 20 min, ex. passa med dig själv mot väg. Bollkontroll!