



Sommarträning P-13 2024

Nu när fotbollen har uppehåll är det bra om du fortsätter att hålla i gång. Vår önskan är att du springer 2-3 km två gånger i veckan och att du gör följande styrkeprogram i anslutning till löpningen:

- [20 utfallssteg \(10 på varje ben\)](#)
- [20 vanliga situps](#)
- [20 upphopp](#)
- [10 armhävningar](#)
- [20 Skridskohopp](#)

Avsluta med 4-6 MAX löpningar på ca 20 meter. Börja i olika positioner. Höger knä i marken, vänster knä i marken, sitt på rumpan, ligg ner på mage mm. (Bättre att göra fyra maxlöpningar än sex där jag inte går för fullt)

Ta med din mamma, pappa eller någon kompis. Nedan kan du bocka i när du är klar med en vecka, så håller du koll. Gör minst 5 av 8 pass och lämna in lappen vecka 32 så är du med i utlottning av matchtröjor mm.

V28	Pass 1	<input type="checkbox"/>	Pass 2	<input type="checkbox"/>
V29	Pass 1	<input type="checkbox"/>	Pass 2	<input type="checkbox"/>
V30	Pass 1	<input type="checkbox"/>	Pass 2	<input type="checkbox"/>
V31	Pass 1	<input type="checkbox"/>	Pass 2	<input type="checkbox"/>

För att öva lite på din touch och passningar kan du gå in och kolla på filmen i länken. Öva gärna lite på övningarna hemma tillsammans med någon. Är du ensam kan du köra mot en vägg.

[Mottagning och pass](https://fotbollsovningar.se/2019/08/08/mottagning-och-pass/) <https://fotbollsovningar.se/2019/08/08/mottagning-och-pass/>

Dribbla och bollkontroll- Sätt upp en bana med koner (eller något annat som tex pantburkar). Öva att driva bollen med insidan och utsidan av foten samt med sulan. Se till att ta korta steg och ha bollen nära fötterna. Du kan få mer inspiration i video i länken nedan.

[Bollkontroll](https://www.youtube.com/@wasafotbollsakademi6194/videos) <https://www.youtube.com/@wasafotbollsakademi6194/videos>

Ha en fantastisk sommar!

Med vänlig hälsning, Ledarna P-13