



SOMMARTRÄNING

DET SKA VARA ROLIGT MED SOMMARTRÄNING

Först ett **stort TACK** för en fantastisk vår och försommar, det är en lyx att få följa er och se er utvecklas både som fotbollsspelare, idrottstjejer och individer.

Ni gör ett helt fantastiskt jobb både på träning och på match.

Ni jobbar verkligen "som ett lag" och ni överraskar oss ständigt, både publiken, motståndarna och oss ledare med era "individuella" prestationer.

Ni är alla goda förebilder, hur ni skrattar tillsammans, peppar och kämpar för varandra och tar hand om varandra i laget. Lova att fortsätta så, för det är nog trots allt det som är det allra viktigaste inom lagsporten, att utvecklas med glädjen för sporten och göra det tillsammans.

Vi vill också uppmuntra till "egen" sommarträning under sommaruppehållet, att vara ledig betyder inte att det inte kan vara roligt att bli ännu bättre på något inom fotboll och därför har vi skapat ett träningschema som inte tar alls lång tid att utföra ca 30 min 4 dagar i veckan.

Tänk på att du är en del av ett lag och din "egna" träning påverkar lagkamraterna, så gör ditt bästa för att träna lite extra och gör vi det tillsammans så blir vi ett ännu tuffare lag att möta, ett snabbare lag, ett lag som nått uppsatta mål tillsammans, ett lag som är förbereda, vi ska spela oss genom hela Skara cupen och bjuda på en show 😊

"På nästa sida visar vi tips på träningsupplägg, vi vill ge er en utmaning, när ni utfört ett pass från detta träningschema, ta en bild och lägg upp i snapchat med era lagkompisar, så peppar vi varandra till att träna på lovet."

Träningschemats olika delar:

a) Uppvärmning utan boll ca 10 min

Uppvärmning inleder varje pass för att förbereda kroppen och för att förhindra skador.

1. Hopprep 3×1 min *vila 30 sekunder mellan varje set alternativt*
Upphopp 4×30 sek *vila 30 sekunder mellan varje set*
2. Snabba fötter 5 × 30 sek *vila 30 sekunder mellan varje set*
3. Frekvensstege 5 min variera övningarna
(har du ingen stege då går att rita upp egen stege på asfalten med asfaltspennor, använda konor, stenplattor som stege eller fantasin.

b) Fysiska övningar utan boll ca 10 min

Fysiska övningar utan boll är delen vi påbörjar efter uppvärmning, det hjälper oss att träna upp vår styrka, vår förmåga att t ex hoppa högt, hoppa långt, byta riktning snabbt, förhindra skador, hinna före motståndaren till bollen, få fördel till avslut mot mål, erövra boll, orka jobba hem i försvar eller att orka vinna en närkamp osv.

1. **Skridskohopp** med knäkontroll 10 st
Landningar är 10 st per ben med minst 3 sekunder balans innan nästa hopp
2. **Grodhopp** 10 st
Hoppa så långt du kan
3. **Spänsthopp** 10 st
Hoppa så högt du kan, gärna över något (bandyklubba mellan två stolar, snöre etc) eller upp på något (sten, bänk etc.)
4. **Sprinthopp** 5 st
Först ett jämfotahopp stillaståendes rakt upp, direkt vid landning övergå till sprint i maxfart 10-15 meter.
5. **Stjärnhopp** 5 st
Ta sats och hoppas jämfota rakt upp i luften och forma ett kryss med armar och ben och försök landa rakt och kontrollerat i utgångsposition ihop med fötter och armar igen.

c) Tekniska övningar med boll

Tekniska övningar med boll hjälper oss att utveckla vår teknik. Ju fler gånger vi upprepar en övning med boll ju bättre blir vår teknik, träning ger färdighet.

Sätt ett kryss × när du utfört övningen, ta en bild och lägg upp på snapchat och dela din träning med dina lagkamrater. Försök att inte fuska dig genom utan fokusera på att ha roligt och se om det gett resultat efter 5 veckor. Detta blir 4 st egna träningstillfällen per vecka.

| Tid | Vecka | Skotta | Finta | Jonglera | Långskott |
|-------|-------|--------|-------|----------|-----------|
| 15min | 1 | | | | |
| 15min | 2 | | | | |
| 15min | 3 | | | | |
| 20min | 4 | | | | |
| 20min | 5 | | | | |