

Egenträning sommar

Förslag på egeträning som kan utföras under sommaruppehållet. Givetvis frivilligt, kom ihåg att ha lite semester ☺

Förberedelseträning

Övningarna gör man inför varje pass. Detta är samma övningar som vi gjort inför träningarna under våren.

Löpövningar (ca 15 meter)

- Jogg, veva igång armar x2
- Sidled x2 (1 på varje sida)
- «Sumostretch» (sidled med knäböj) x1
- Sidled, korsa ben x2 (1 på varje sida)
- "Indianhopp" x1
- Löpteknik/Stepping framåt x1
- Löpteknik/Stepping sidled x1 (byt sida halvvägs)
- Löpteknik/Stepping bakåt x1
- Försvarsställning (snett bakåt) x1
- Hoppa/landa/löp x2
- Skridskohopp
- Stopp/start

Bål/armar

- Höftlyft, 10 stk
- Sidoplanka, 15 sek på varje sida
- "Handpromenad"

Knä

- Utfallssteg, fram – sida – snett bak, 5 på varje ben
- Balans på rakt ben, blunda, 30 sek på varje ben
- Balans på ett ben med lite böj i knät, 30 sek på varje ben
- Benpendling, 20 sek på varje ben

Välj **ett** av passen under. För att få bättre kvalitet i passet är det bättre att fokusera på antingen styrka eller snabbhet framför att kombinera allt i samma pass.

Fotbollsstyrka

Varje övning 30 sek. Antalet sätt (reps) utifrån egen förmåga

- Knäböj
- Pushups
- Planka
- Situps
- Stillastående utfallssteg (15 sek per ben)
- Diagonallyft
- Höftlyft med ett rakt ben (byt ben, 15 sek per ben)
- Sidoplanka (15 sek per sida)

Fotbollssnabbhet

Utan boll

- Stege/koner (snabba fötter framåt, sidled), alternativt "stillastående" över en linje. Även på ett ben
- Hoppa i sidled (3 ggr) på ett ben, accelerera framåt ca 10 m. 2x /ben
- Stegringslöp, (gå 15 m, jogg 15 m, sprint 15 m, gå 15m. Alternativt använd planens linjer), x6

Med boll (ca 15 meter) i stor fart

- Driva framåt och vända
- Driva framåt, riktningförändring vänster/höger och tillbaka
- Driva framåt, avslut/pass
- Driva framåt, riktningförändring, avslut/pass