

**SOMMARTRÄNING F08/09**

Efter en lång och lyckad vårsäsong går vi mot sommarlov och semester, alla ska givetvis njuta av ledigheten och ha en riktigt skön sommar, men vi ska fortfarande hålla igång med träningen så att vi kommer väl förberedda inför nästa säsongsstart, och så att vi slipper onödiga skador.

Namn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Skriv ner följande innan du påbörjar sommarträningen

Du kan t.ex. använda mobilen för att skriva ned (detta lämnas till tränarna vi uppstarten efter sommaren):

1. 1-2 mål med din sommarträning *(ex. Jag vill bli snabbare och rörligare”)*
2. 1 kortsiktigt mål, med höstsäsongen *(ex. Jag vill utveckla mitt försvarsspel” eller Jag vill lära mig att…)*
3. 1 långsiktigt mål, till 1-2 år framåt *(ex. Jag vill ha utvecklat min spelförståelse och kunskap som X-spelare)*

Sommarträningen är frivillig och det är upp till var och en hur ni sköter träningen. En bra grund är att försöka röra på sig minst 3 gånger i veckan ca 30-35 minuter. Det kan vara allt ifrån ett löppass, till trixa med bollen i trädgården, spela fotboll med kompisar eller ett styrkepass. En variation av träning är det bästa och kan ni få med en boll i er träning är det bra. Det viktiga är att ni tränar för er egen skull och inte för oss tränare, ni kommer få det betydligt lättare i starten av nästa säsong om ni kör på i sommar.

För att göra träningen lite roligare har vi satt ihop ett tränings bingo, förhoppningsvis kan detta också göra att vi inspirerar varandra genom att dela med er av er träning med lagkompisarna. Givetvis kommer vi tränare också vara med på sommarträningen.

Sommarhälsningar!

/Ledarna

**TRÄNINGSBINGO!**  
Fina priser utlovas för olika prestationer.   
Glöm inte att dela med dig av din träning i SMS-gruppen.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Spontanfotboll med kompisar. 45 min | Burpees #1 10st x4 | Knäkontroll #1 *4st övningar x2* | Löppass #1 *35 minuter* | 10st kickar med fötterna |
| Fotbolls EM Sverige – Holland  9 juni | Beachfotboll Ta med bollen till stranden och lira. | 10st kickar med huvudet | 50st kickar med fötter, knä eller huvud. | Löppass #2 *35 minuter* |
| 100st skott mot en vägg eller mål. | Löppass #3 *35 minuter* | Burpees #2 10st x4 | Knäkontroll #2 *4st övningar x2* | Spontanfotboll med kompisar. 45 min |
| Fotbolls EM Sverige – Schweiz  13 juni | Teknikträning sätt upp en bana som du kan dribbla dig igenom 15 gånger. | Spontanfotboll med kompisar. 45 min | Öva in en målgest. | Skicka in ett youtube-klipp på snyggt fotbollsmål. |
| 20st kickar med fötterna | Löppass #4 *35 minuter* | Fotbolls EM Sverige – Portugal  17 juni | Knäkontroll #3 *4st övningar x2* | Spontanfotboll med kompisar. 45 min |
| Löppass #4 *35 minuter* | Spontanfotboll med kompisar. 45 min | 100st passningar mot en vägg. | 10st kickar med fötterna | Knäkontroll #3 *4st övningar x2* |