

Sommarträning för ”Ett lag för livet” 2009

Juni och Juli- träning

Pass 1

1. Löpning 20 min själv eller i grupp
2. 4x15 av allt upphopp,armhäv, situps.
3. 40 passningar mot vägg på varje fot.

Fokusera på att tävla mot dig själv.

Pass 2

1. Löp snabbt och räkna tyst för dig själv till 30 och sen gå och räkna till 30. Gör det 12 ggr.
2. Skjut mot ett staket 30 ggr på varje fot, upprepa två gånger.

Pass 3

Samla några spelare i laget eller kompisar och spela fotboll med varandra.

Fokusera på att ha kul och bry er inte om resultatet utan testa nya finter. Om man vågar testa och misslyckas så lyckas man till slut. Fråga Zlatan hur många gånger han misslyckats?

Augusti träning

Pass 1

1. Löpning 5 min gå i 2 min. Upprepa detta 3 ggr.
2. Hoppa 15 grodhopp så långt du kan, upprepa 3 gånger
3. Armhävningar 15 gånger, upprepa 2 gånger.

Pass 2

1. Spela fotboll med kompisar eller spelare i laget. Fokus på att ha kul och testa nya saker, finter och passningsspel.
2. Efter fotboll skall ni köra övningen där ni skall brotta ner varandra. Gör 4 ggr.
3. 10 skott mot stängsel med vare fot. Upprepa 3 gånger. Ta i allt ni kan.

Pass 3

1. Löpning 20 min , tävla med dig själv (ni kan springa tillsammans med andra men tävla med er själva.
2. Trixa med fotbollen, se hur många du klarar, tävla med dig själv. Testa att använda båda fötterna.

Så tjejer detta är ett program som ni kan följa under sommaren för att vara beredda för nästa säsong. Viktigast är att ni lär er att ta ansvar för er egen träning. En annan sak är att ni kan ta med era föräldrar på detta program och se vem som klarar mest.

HA EN FANTASTISK SOMMAR TJEJER! Lycka till!

Fredrik

