# Individuell Sommarträning - Nackdala AIS P01

Nu har vårsäsongen gått mot sitt slut och det har blivit dags att ta sommarlov, men det betyder inte att ni ska lata er… Se detta istället som en chans att få tid att träna och utvecklas som fotbollspelare! Nu kan ni känna på att leva som fotbollsspelare och träna och spela fotboll hela dagarna.

- Vi vill att man tränar 2-3 gånger i veckan under sommaren.

- Känn efter och fundera vad du tycker att du behöver träna på och bli bättre på. Ni kan välja mellan kondition, snabbhet, styrka och rörlighet. Under alla rubriker finns det övningar som är lätta och som ni kan göra på egen hand. **Ni bestämmer själva vad ni behöver träna på och bli bättre på under sommaren!**

- Samla ihop ett gäng och träna tillsammans, det är mycket roligare.

- Har ni några frågor om övningar eller annat så är det bara att höra av sig till Markus(073-715 41 91).

**Uppvärmning:**

Viktigt att ni värmer upp ordentligt innan träning!

Använd er av den uppvärmning som vi brukar använda innan matcher, **ungefär 5 min uppvärmning** eller tills ni känner att ni är varma.

- Lägg gärna till egna övningar i uppvärmningen som ni känner att ni behöver för att bli varma i hela kroppen.

- Stegra uppvärmningen (börja inte i full fart), börja sakta och öka farten under uppvärmningen.

**Kondition**

Om ni vill träna er kondition under sommaren så vill vi **INTE** att ni går ut och joggar ett varv i löpspåret. Det förbättrar inte er kondition. Det gör er långsammare och det är inte likt hur ni rör er på en fotbollsplan under match.

Istället vill vi att ni gör något av dessa alternativ:

**- Intervaller mellan lycktstolpar**

Spring 100%(så snabbt ni kan) mellan 3st lyktstolpar, gå sedan sakta mellan 2st lyktstolpar.

**Upprepa 10 gånger.**

**- ”Idioten” (med eller utan boll)**

Använd er av en fotbollsplan när ni ska göra denna övning. Börja på långsidan.

Spring först fram till straffområdeslinjen närmast, tillbaka till långsidan, till straffpunkten, tillbaka, till straffområdeslinjen på bortre sidan, tillbaka, till andra långsidan, tillbaka.

**Upprepa 10 gånger med 1 minuts paus mellan varje gång.**

**- Fotbollsmatch med kompisarna i högt tempo**

Det bästa sättet att träna kondition är att göra det samtidigt som ni spelar fotboll.

Men då gäller det att ni spelar i högt tempo, löper mycket på planen och pressar er själva. **För att bli bättre så måste man utmana sig själv! Löpa längre än man brukar, snabbare än man brukar och oftare än man brukar göra.**

**Snabbhet**

Om ni vill träna er snabbhet finns det TRE viktiga saker som ni MÅSTE göra för att bli snabbare.

- Ni MÅSTE vara utvilade när ni tränar snabbhet (kort uppvärmning räcker)

- Ni MÅSTE springa erat snabbaste och ta i 100% när ni gör övningen.

- Ni MÅSTE ni vila minst den tiden som anges i övningen så att kroppen hinner återhämta sig.

Annars tränar ni inte er snabbhet…

- **20 meter sprint rakt fram**

Upprepa 10 gånger med minst 1 minuts vila mellan varje gång.

**- 10 meter sprint rakt fram, vänd och spring tillbaka**

Upprepa 10 gånger med minst 1 minuts vila mellan varje gång.

**Styrka**

Om ni ska träna styrka är det viktigt att ni är ordentligt uppvärmda och att ni utför övningarna rätt. Annars är risken stor att ni blir skadade.

Träningsprogram för styrka:

1) Börja med plankövningarna (gör varje så länge ni orkar), kör benövningarna och avsluta sedan med plankövningarna igen.

2) Har ni träningsverk/trötta i benen kör endast plankövningarna

3) Har ni träningsverk/trötta i magen kör endast benövningarna

**- Rak planka**

**- Rak planka med knä böj**

**- Rak planka med fotlyft**

**- Sidoplanka**

Alla plank-övningar gör ni så länge som ni orkar. Ta tid och försök att slå er gamla tid varje gång!

**Tänk på:** att spänna magen och inte ryggen när ni står i plankan, andas och håll kroppen rak.

**- Utfallsteg** 3x20 steg med 1 min vila.

**Tänk på:** att båda fötterna och knäna ska peka rakt fram när du gör utfallet. Knäet ska vara rakt över foten, inte framför eller bakom. Spänn magen och håll kroppen rak nere från rumpan upp till bollen.

**- Snabba knäböj** 3x20st med 1 min vila.

**- Upphopp** 3x20st med 1 min vila.

**Rörlighet**

Ett tips är att lägga in detta efter varje gång du har tränat. Det går snabbt, roligt och är inte speciellt jobbigt.

**- Kullerbyttor**

Framlänges, baklänges, med boll i händerna, med boll mellan fötterna. Hitta på någon egen variant om ni kan!

**- Stå på händer**

Försök att stå på händer, om ni vill kan ni träna mot en vägg eller låta en kompis hjälpa er att hålla i era ben. **Ge inte upp!**