**Egenträning för Solängens P07**

Här kommer några förslag på övningar som passar bra för våra spelare som vill träna extra på egen hand. Dessa övningar har vi delat upp i följande områden uppvärmning, snabbhetsträning, styrketräning, uthållighetsträning, och bollkontroll.

Kom ihåg att känner du dig sjuk eller sliten så vila gärna och kom igen när du känner dig bättre. Har du ont någonstans så gör ingen övning som du känner att du får ont av utan hitta då på någon annan övning som du kan göra. Har du ont i foten så kan du ofta träna överkroppen. Gör ingen övning som gör ont. Fråga mamma och pappa om det något gör ont någonstans.

Kom ihåg att tränar man så behöver kroppen bra mat och bra sömn för att må bra och utvecklas.

Kom ihåg att ha kul! Träna för att du vill något som tex att bli starkare, snabbare eller utvecklas med bollen. Vill du så sätt upp mål. Jag vill innan ett visst datum kunna göra fem armhävningar, eller jag vill kunna jonglera med tre bollar i händerna, eller jag vill kunna trixa 10 gånger med fötterna, eller jag vill känna att jag är i form för då tar jag bättre beslut och har mer kul.

**Uppvärmning**

För att minska risken för skador och förbereda kroppen på träning så börjar vi med uppvärmning i minst 5 minuter innan vi börjar med själva träningsövningarna.

Har du möjlighet att använda en boll så dribbla gärna med bollen på en liten yta tex vardagsrumsmattan, på ditt rum, altanen eller gräsmattan. Har du inte möjlighet att använda boll så jogga eller cykla gärna.

Kör gärna lite ADR för att bli varm i ytterlägena som vi brukar göra på våra träningar. Exempel på övningar finns här.

<https://www.youtube.com/watch?v=f_GjU4JPUeo>.

Koordinationsövningar för att bli snabb. Dessa Golden 8 övningar använder vi återkommande på våra träningar. Tänk på tekniken när du gör övningarna. Det ska inte gå för snabbt och inte kännas för jobbigt. Var avslappnad och sätt tekniken i fokus.

<https://www.youtube.com/watch?v=_5CVn4G60BY#action=share>

**Snabbhetsträning**

Vi brukar säga på våra träningar att ”För att bli snabba så måste vi träna på att springa snabbt”. Här kommer några exempel på övningar. Spring så snabbt du kan i 2-10 sekunder. Vila minst 20 gånger så länge som du springer. Springer du så snabbt du kan i 3 sek så vila minst 60 sek, springer du i 5 sek så vila minst 100 sekunder. Googla gärna på tex snabbhet och fotboll så kommer du hitta många andra bra övningar. Välj de som du tycker ser kul ut. Vill du bli snabb så träna på att springa snabbt!

<https://www.youtube.com/watch?v=wGYKRTmV8Nk>

<https://www.youtube.com/watch?v=4TyS_809DVc&list=PLOdrVn9nsPvggPwcBKHZsrRV-aQIAyQKA>

**Styrketräning**

Här kommer ett antal exempel på skadeförebyggande styrkeövningar. Många av dessa knäkontrollövningar utför vi återkommande på våra träningar som en del av våra uppvärmningar inför träningar och matcher. Dessa övningar kan göras återkommande, välj ut 1, 2 eller flera övningar och hitta tillfällen som passar dig som tex efter träning, innan dusch, innan läggdags när du gör dessa styrkeövningar återkommande. Du kommer bli starkare och har större chans att undvika skador.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

**Uthållighetsträning**

Finns möjligheten att spela smålagsspel på liten yta med två mål 1-mot-1, 2-mot-2 eller 3-mot-3 så är detta en mycket bra uthållighetsträning. Spela 1, 2, 3, eller 4 minuters matcher med full fart och vila sedan lika länge som du spelat. Förutsätter att du har kompisar, syskon och/eller föräldrar som ställer upp. Sätt klockan/mobilen på timer/nedräkning. Se till så att tempot är högt, vila och kör sedan igen.

Utan några att spela smålagsspel med så testa gärna lite intervallträning. Spring tex i 1-2 minuter och vila sedan lika länge som du har sprungit. Spring så snabbt så att du blir trött men inte snabbare än att du orkar göra detta några gånger. Du kan springa på många olika sätt. Antingen springa rakt fram i tex skogen. Eller så markerar du upp en femhörning på gräset med några konor/vattenflaskor/skor och springer in till mitten i femhörning och ut igen till ny markering och in igen. Du kan också springa fram och tillbaka mellan en vägg och en annan vägg. Sätt klockan/mobilen på timer/nedräkning. Hitta ett sätt som passar dig.

Ska mamma och pappa ut och springa i skogen så häng gärna på dem men fråga om ni inte kan lägg in lite fartlek. Kan se ut så här. Spring tex sammanlagt i 20 minuter och lägg in ett antal sprintar/fartökningar från ett träd/lyktstolpe till nästa ca 10-50 meter, jogga långsamt emellan sprintarna/fartökningarna, lägg gärna även in ett antal av Golden 8 övningarna under löprundan. Ha kul!

**Bollkontroll**

Jonglering. Ett exempel på att få bättre bollkontroll och koordination är att öva på att jonglera. Både utespelare och målvakter har nytta av att dessa övningar. Fundera på om du tycker skulle vara kul att lära sig att jonglera med 3 bollar i två händer och/eller 2 bollar i en hand. För att jonglera kan du använda många olika saker som tex små bollar, ihoprullade strumpor, suddgummi. Det kommer att ta tid att lära sig men glöm inte ”Du kan allt du vill!”. Lycka till! Du kommer få en grym bollkontroll. Här finns lite tips.

<https://www.youtube.com/watch?v=bN-BuWX8mLU>

Trixa/kicka bollen med fötterna. Börja med att klara 2 och sedan 3 och fortsätt sedan att sätta personliga rekord. Hur många kan du bara på knäna? Hur många kan du bara på nästbästa foten? Använd bollar av olika storlekar, badbollar eller ballonger. Ha kul!

Teknikövningar med boll. Finns hur många som helst. Sätt upp några slalombanor i huset eller på gräsmattan med konor/vattenflaskor/skor och dribbla. Passa med en vägg. Inomhus går det bra att tex även använda ihoprullade strumpor. På nätet finns det mängder av teknik övningar, googla på teknikövningar och fotboll och testa övningar som du tycker ser kul ut.

Lycka till och ha kul! ☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺☺