

TRÄNINGSDAGBOK SOMMAR 2025

Namn:

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
27	Kondition: T.ex. Löpning 30 min	Teknik: Dribbling 20 min	Vila	Övningar med boll: Passningar 20 min	Kondition: Intervaller 30 min	Teknik: Skottövningar 20 min	Vila
28	Teknik: Dribbling 20 min	Kondition: Intervaller 30 min	Vila	Övningar med boll: Mottagningar 20 min	Teknik: Skottövningar 20 min	Kondition: Intervaller 30 min	Vila
29	Kondition: T.ex. Cykel 45 min	Teknik: Dribbling 20 min	Vila	Övningar med boll: Passningar 20 min	Kondition: Löpning 30 min	Teknik: Skottövningar 20 min	Vila
30	Teknik: Dribbling 20 min	Kondition: Smining 30 min	Vila	Övningar med boll: Mottagningar 20 min	Teknik: Skottövningar 20 min	Kondition: Intervaller 30 min	Vila
31	Kondition: t.ex. Hopprep 20 min	Teknik: Dribbling 20 min	Vila	Övningar med boll: Passningar 20 min	Kondition: Simning 30 min	Teknik: Skottövningar 20 min	Vila

Målsättning: 3 - 4 träningar i veckan och gärna med en kompis

Kondition Här är ett exempel på ett konditionsträningspass med simning på 30 minuter:	Här är ett exempel på ett intervallpass för konditionsträning på 30 minuter:	Exempel på ett konditionsträningspass med cykel på 45 minuter:	Här är ett exempel på ett konditionsträningspass med hopprep på 20 minuter:	Här är ett exempel på ett konditionsträningspass med löpning på 30 minuter utan intervaller:
1. Uppvärmning: Simma lätt i 5 minuter.	1. Uppvärmning: Jogga lätt i 5 minuter.	1. Uppvärmning: Cykla lätt i 10 minuter.	1. Uppvärmning: Hoppa lätt i 3 minuter.	1. Uppvärmning: Jogga lätt i 5 minuter.
2. Huvuddel 1: Simma 100 meter i snabbt tempo, följt av 100 meter i lugnt tempo. Upprepa 5 gånger.	2. Intervall 1: Sprinta i 1 minut, följt av 2 minuter lätt jogg. Upprepa 5 gånger.	2. Intervall 1: Cykla snabbt i 2 minuter, följt av 3 minuter lätt cykling. Upprepa 4 gånger.	2. Intervall 1: Hoppa snabbt i 1 minut, följt av 1 minut lätt hoppning. Upprepa 5 gånger.	2. Huvuddel: Löp i ett jämnt tempo i 20 minuter. Håll ett tempo där du kan prata men ändå känner att du tränar.
3. Huvuddel 2: Simma 50 meter i snabbt tempo, följt av 50 meter i lugnt tempo. Upprepa 5 gånger.	3. Intervall 2: Sprinta i 30 sekunder, följt av 1 minut lätt jogg. Upprepa 5 gånger.	3. Intervall 2: Cykla snabbt i 1 minut, följt av 2 minuter lätt cykling. Upprepa 5 gånger.	3. Intervall 2: Hoppa snabbt i 30 sekunder, följt av 30 sekunder lätt hoppning. Upprepa 5 gånger.	3. Nedvarvning: Jogga lätt i 5 minuter.
4. Nedvarvning: Simma lätt i 5 minuter.	4. Intervall 3: Sprinta i 2 minuter, följt av 3 minuter lätt jogg. Upprepa 2 gånger. 5. Nedvarvning: Jogga lätt i 5 minuter.	4. Nedvarvning: Cykla lätt i 10 minuter.	4. Nedvarvning: Hoppa lätt i 3 minuter.	
Detta pass kombinerar olika längder och intensiteter av simning för att maximera konditionsträningen.	Detta pass kombinerar olika längder	Detta pass kombinerar olika längder och intensiteter av intervaller för att maximera konditionsträningen.	Detta pass kombinerar olika längder och intensiteter av intervaller för att maximera konditionsträningen.	Detta pass fokuserar på att bygga uthållighet genom kontinuerlig löpning i ett jämnt tempo.

Teknik

Här är fem övningar som man kan köra själv eller i par för att träna på passningar:

Mer utmanande skottövningar:

Mer utmanande

dribblingsövningarna:

För att mäta framsteg i **dribbling** kan du använda följande metoder:

Mottagningsövningarna:

1. Vägpassningar mot en vägg

1. **Använda mindre mål:** Minska storleken på målet eller använd koner som måltavlor för att förbättra precisionen.

2. Passningar med en partner på kort avstånd

2. **Skjuta från olika vinklar:** Variera vinklarna från vilka skotten tas för att simulera olika matchscenarier.

3. Passningar med en partner på långt avstånd

3. **Öka avståndet:** Skjuta från längre avstånd för att öka svårighetsgraden och förbättra skottstyrkan.

4. Passningar i rörelse med en partner

4. **Skjuta under tidspress:** Använd en timer för att skapa tidspress och träna på att skjuta snabbt och effektivt.

5. Passningar med koner som mål

5. **Skjuta efter fysisk ansträngning:** Utför en fysisk aktivitet som sprint eller hopp innan skottet för att simulera trötthet och förbättra skottprecisionen under matchförhållanden.

1. Öka hastigheten:

Försök att dribbla snabbare för att förbättra din kontroll och reaktionsförmåga.

2. Använda mindre koner:

Minska avståndet mellan konerna för att förbättra precisionen och kontrollen.

3. Dribbling med olika typer av finter

och rörelser, inklusive snabba riktningändringar och stopp-start rörelser, genom en hinderbana med koner placerade på varierande avstånd och höjder.

4. Dribbla med olika delar av foten:

Använd insidan, utsidan, och sulan av foten för att förbättra din mångsidighet.

5. Dribbla under tidspress:

Använd en timer för att skapa tidspress och träna på att dribbla snabbt och effektivt.

1. **Tidtagning:** Mät hur lång tid det tar att genomföra en dribblingsbana med koner. Jämför tiderna över tid för att se förbättringar.

2. **Antal misstag:** Räkna antalet gånger bollen tappas eller koner träffas under en dribblingsövning. Färre misstag indikerar förbättring.

3. **Hastighet och kontroll:** Kombinerat tidtagning med precision genom att mäta hur snabbt och kontrollerat spelaren kan dribbla genom en bana utan att tappa bollen.

4. **Videoinspelning:** Spela in dribblingsövningar och analysera tekniken över tid. Jämför inspelningar för att identifiera förbättringar i teknik och kontroll.

1. **Öka hastigheten på passen:** Be din partner att passa bollen snabbare för att förbättra din reaktionsförmåga och kontroll.

2. **Variera avstånden:** Träna på mottagningar från olika avstånd för att simulera olika matchscenarier.

3. **Använda mindre bollar:** Träna med mindre bollar för att förbättra precisionen och kontrollen.

4. **Mottagningar under tidspress:** Använd en timer för att skapa tidspress och träna på att ta emot bollen snabbt och effektivt.

5. **Mottagningar efter fysisk ansträngning:** Utför en fysisk aktivitet som sprint eller hopp innan mottagningen för att simulera trötthet och förbättra mottagningsförmågan under matchförhållanden.

Dessa övningar hjälper till att förbättra precision, kraft och timing i passningarna.