

Individuellt träningschema F 2009

Eftersom vi tyvärr inte kommer träffas den närmsta tiden (vi vet ännu inte när träningarna kan återupptas) kommer här förslag på träningspass du kan göra hemma. Det är viktigt att du, så länge du är frisk, fortsätter träna och leka med bollar.

Gör minst ett teknik- och ett fyspass per vecka. Räkna med 20 - 30 min/pass.

Du kan behöva hjälp av en vuxen för att hålla ordning på tid och antal repetitioner.

Kryssa i schemat nedan när du avslutat ett pass.

De som har minst två kryss per vecka när vi träffas igen deltar i utlottning av ett pris!

Teknikpass

1. Uppvärmning:

- 30 stycken [jumping jacks](#)
- Jogga lugnt ca 60 m eller 20 sek på stället.
- "Slajda" baklänges tillbaka eller 20 sek.
- 30 stycken jumping jacks.
- Rusch 60 m eller 10 sek höga knän på stället. Upprepa 2 ggr.

2. Bollkontrollövningar 5 min

Valfritt tex åttan, kasta upp och klappa, kasta och fånga bakom rygg, hitta på en egen!

3. Kasta boll mot vägg, 5 min

Byt hand efter halva tiden. Tänk på hög kastarm och försök hitta något att sikta på.

4. Passa med förälder/syskon

Minst 50 passar.

5. Öva stegisättning och kullager med förälder/syskon

Minst 10 av varje.

6. Tävla med dig själv

Dribbla stående, sätt dig, res på dig. Upprepa så många gånger som möjligt utan att tappa bollen. Gör 3 ggr och försök slå ditt rekord.

Fyspass

- 1. Uppvärmning, se teknikpasset + ev passa med någon för att få känna på boll.**
- 2. Löpteknik, koordinationslopp**
Spring ca 60 m i nästan maxfart, tänk på att ha med armarna tänk på löptekniken ([se tex här](#)). Gå lugnt tillbaka. Upprepa 3 ggr.
- 3. Cirkelträning**
Arbeta 45 sekunder på varje station, vila 15 sekunder. Kör 2 varv.
 - [armhävningar](#)
 - hoppa upp på något lagom högt (tex trappsteg)
 - situps, [tex såhär](#)
 - rulla bollen och stoppa med rumpan, foten, magen
 - [burpees](#)
- 4. Knäövningar**
[Se denna länk.](#)
- 5. Balansövning**
Hitta något att balansera på. Gör balansövningen vid 5.29 i filmen
Försök hålla balansen i minst 20 sekunder. Upprepa 3 ggr.
<https://www.youtube.com/watch?v=gIVX0UuqmJc>
- 6. Avslutning**
Jogga lugnt med en förälder eller syskon, passa boll till varandra.

Vecka	Antal pass				
12					
13					
14					
15					