# Träningsupplägg

Här kommer tre förslag på träningsupplägg att följa. Längst ner i dokumentet finns även tips och trix kring hur du kan jobba med din bollteknik samt träna på ditt löpsteg (löpskolning).

Nu kör vi! 😊

## Explosivitet

10-15 min Uppvärmning & rörlighet (samma som vi gör på fotbollsträningen)

20-30 min Fartlek, backträning eller intervaller (se beskrivning i dokumentet om konditionsträning)

10-15 min Styrka – bål & överkropp

* Armhävningar 10x2
* Rygglyft 10x2
* Sit ups 15x2
* Höftlyft 10x2

10 min Lägg fokus på din utmaning!

10 min Stretch

* Framsida lår
* Baksida lår
* Ljumskar (ett kliv framåt)
* Insida lår (fjärilen)
* Vader
* Sätesmuskeln (stå i planka och lägg fram ett knä mellan händerna och lägg dig ner – byt ben)

## Uthållighet

10-15 min Uppvärmning & rörlighet (samma som vi gör på fotbollsträningen)

30-40 min Löpning 5 km (se beskrivning i dokumentet om konditionsträning)

10 min Lägg fokus på din utmaning!

10 min Stretch

* Framsida lår
* Baksida lår
* Ljumskar (ett kliv framåt)
* Insida lår (fjärilen)
* Vader
* Sätesmuskeln (stå i planka och lägg fram ett knä mellan händerna och lägg dig ner – byt ben)

## Styrka hela kroppen

10-15 min Uppvärmning & rörlighet (samma som vi gör på fotbollsträningen)

40 min Styrka

Överkropp

* Biceps curl 10x2
* Dipp (triceps – använd en bänk) 10x2
* Armhävningar 10x2
* Rygglyft 10x2
* Sit ups 10x2
* Russian twist 10x2
* Höftlyft 10x2

Ben

* Benböj med hopp 10x2
* Utfallssteg 10x2
* Tåhäv 10x2
* Slalomhopp 20x2
* Ankgång 20x2

10-15 min Lägg fokus på din utmaning!

## Bollteknik

* Driv bollen med insida fot
* Driv bollen med utsida fot
* Driv bollen med utsida och insida fot dvs växla mellan fötterna
* Zick zack mellan koner (eller vattenflaskor/skor eller annat som du har i närheten)
* Träna olika finter
	+ Kroppsfint
	+ Skottfint
	+ Överstegsfint
	+ Dra bollen med höger foten bakom den vänstra foten och driv framåt
	+ Hitta på några egna varianter
* Korta passningar
* Långa passningar
* Skott

**25 övningar för att få bättre bollkontroll**

* [Fotbollsövningar: 25 övningar för att få bättre bollkontroll - Ungdomsfotboll.se - Sveriges största sajt för pojkfotboll och flickfotboll](https://www.ungdomsfotboll.se/fotbollsovningar-25-ovningar-for-att-fa-battre-bollkontroll/)
	+ Klicka på länken där det står 25 övningar
	+ [How to Improve Your Ball Control, Dribblings & Soccer Tricks by freekickerz - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=-pPWe8Rjl9U)

## Löpskolning/löpteknik

* Tripping (går genom att rulla på foten, som en dressyrhäst)
* Höga knän
* Kick i rumpan (höga knän men hälen slår i rumpan)
* Tennsoldaten (raka ben och dra skosulan i marken)
* Indian hopp – höga (våga hänga i luften)
* Indian hopp – långa
* Sprint med höga knän – starta långsamt och välj ut tre markeringar längst vägen där du ökar farten tills att du maxar på sista sträckan

Arbeta på främre delen av foten för att kunna öka farten och nyttja styrkan. Tänk på att lägga tyngden högt upp så att du är lätt i löpningen dvs upp med bröstet, in med naveln mot ryggraden, pendla ordentligt med armarna och låt benen göra jobbet.

[De tre löpskolningsövningarna som gör mest för ditt löpsteg!](https://runnersworld.se/de-tre-lopskolningsovningarna-som-gor-mest/)