



Individuellt Träningsplan för sommaren v26-32

Vecka 1-2: Passningar och bollkontroll

- **Dag 1-3:** Öva på att göra hårdare och mer precisa passningar. Använd en vägg eller en träningspartner för att träna på att slå bollen med rätt kraft och riktning.
- **Dag 4-5:** Bollkontrollövningar. Dribbla runt koner och öva på att hålla bollen nära fötterna.
- **Dag 6-7:** Spela små matcher eller öva på att passa och ta emot bollen under press.

Vecka 3-4: Kondition och rörelse

- **Dag 1-3:** Intervallträning. Spring korta sträckor snabbt, följt av långsammare jogging. Detta förbättrar både snabbhet och uthållighet.
- **Dag 4-5:** Agilityövningar. Använd koner för att öva på snabba riktningsförändringar.
- **Dag 6-7:** Långdistanslöpning för att bygga upp uthållighet.

Vecka 5-6: Närkamper och försvar

- **Dag 1-3:** Öva på att gå in i närkamper. Använd en träningspartner för att simulera olika situationer där hon måste vinna bollen.
- **Dag 4-5:** Försvarsövningar. Öva på att positionera sig rätt och att rensa bollen effektivt.
- **Dag 6-7:** Spela små matcher med fokus på försvar och att vinna bollen.

Vecka 7-8: Matchsimulering och repetition

- **Dag 1-3:** Spela små matcher med fokus på att använda alla de färdigheter hon har övat på.
- **Dag 4-5:** Repetera övningar från tidigare veckor som hon känner att hon behöver mer arbete på.
- **Dag 6-7:** Vila och lätt träning för att undvika överbelastning.

Tips för träningen

- **Sätt mål:** Sätt upp specifika mål för varje vecka, t.ex. att förbättra passningsprecisionen med 20%.
- **Återkoppling:** Filma träningen ibland för att kunna analysera och se förbättringar.
- **Variation:** Variera övningarna för att hålla motivationen uppe och undvika monotoni.

1. Dribbling genom koner

- **Material:** Koner eller andra markörer.
- **Utförande:** Placera konerna i en rak linje med cirka 1 meter mellanrum. Dribbla bollen genom konerna så snabbt som möjligt utan att tappa kontrollen. Försök att använda både insidan och utsidan av fötterna.

2. Vägpassningar

- **Material:** En vägg eller en rebounder.
- **Utförande:** Stå cirka 2-3 meter från väggen och passa bollen mot väggen med olika delar av foten (insida, utsida, vrist). Fokusera på att ta emot bollen och snabbt passa tillbaka.

3. Små kvadrater

- **Material:** Fyra koner för att skapa en liten kvadrat (cirka 2x2 meter).
- **Utförande:** Dribbla bollen runt insidan av kvadraten, håll bollen nära fötterna och använd små, snabba touch. Försök att hålla bollen inom kvadraten hela tiden.

4. Jonglering

- **Material:** Ingen speciell utrustning behövs.
- **Utförande:** Börja med att jonglera bollen med fötterna. Försök att hålla bollen i luften så länge som möjligt. Detta förbättrar både bollkontroll och koordination.

5. 1 mot 1-övningar

- **Material:** En träningspartner.
- **Utförande:** Öva på att dribbla förbi din träningspartner. Försök att använda olika finter och riktningsförändringar för att komma förbi.

6. Rondo (gris)

- **Material:** Minst tre spelare.
- **Utförande:** Två spelare står på utsidan och en i mitten. De på utsidan passar bollen mellan sig medan spelaren i mitten försöker vinna bollen. Detta övar både passningsspel och bollkontroll under press.

Tips för bollkontrollträning

- **Använd båda fötterna:** Försök att använda både höger och vänster fot lika mycket.
- **Håll huvudet uppe:** Försök att inte titta ner på bollen hela tiden. Detta hjälper dig att se vad som händer runt omkring dig.
- **Variera tempot:** Öva på att ändra hastighet medan du dribblar för att göra det svårare för försvarare att läsa ditt spel.

Träningsfrekvens

Bollkontrollövningar

- **Dribbling genom koner:** 3-4 gånger per vecka, cirka 20-30 minuter per session.
- **Väggpassningar:** 3-4 gånger per vecka, cirka 20-30 minuter per session.
- **Små kvadrater:** 3-4 gånger per vecka, cirka 20-30 minuter per session.
- **Jonglering:** 2-3 gånger per vecka, cirka 15-20 minuter per session.
- **1 mot 1-övningar:** 2-3 gånger per vecka, cirka 20-30 minuter per session.
- **Rondo (gris):** 2-3 gånger per vecka, cirka 20-30 minuter per session.

Allmänna riktlinjer

- **Vila:** Se till att ha minst en vilodag per vecka för att återhämta sig.
- **Variation:** Variera övningarna för att hålla motivationen uppe och undvika monotoni.
- **Uppvärmning:** Börja varje träningspass med en ordentlig uppvärmning för att undvika skador.
- **Nedvarvning:** Avsluta varje träningspass med stretching och lätt nedvarvning.

Exempel på veckoschema Allmänt

- **Måndag:** Dribbling genom koner, väggpassningar.
- **Tisdag:** Små kvadrater, jonglering.
- **Onsdag:** Vila eller lätt träning.
- **Torsdag:** 1 mot 1-övningar, rondo.
- **Fredag:** Dribbling genom koner, väggpassningar.
- **Lördag:** Små kvadrater, jonglering.
- **Söndag:** 1 mot 1-övningar, rondo.

Lycka till,

Har ni du några frågor eller vill ha mer tips är det bara höra av dig.

Men tänk på en sak det ska vara kul, kanske det viktigaste...

Mikael