



Sommarträning P-13 2025

Nu när fotbollen har uppehåll är det bra om du fortsätter att hålla i gång. Vår önskan är att du springer 2-3 km två gånger i veckan och att du gör följande styrkeprogram i anslutning till löpningen:

[Utfallssteg](#) - 3 set med 10 repetitioner per ben. Håll överkroppen rak och knäet i linje med tårna.

[Liggande benlyft](#) – 3 set om 15 repetitioner.

[Armhävningar](#) - 3 set om 10-15 repetitioner.

[Enbenshopp fram och tillbaka](#) - 3 set med 10 repetitioner per ben

Kör sen 4-6 MAX löpningar på ca 10 meter för att utveckla din explosivitet och snabbhet. Börja i olika positioner. Höger knä i marken, vänster knä i marken, sitt på rumpan, ligg ner på mage mm. (Bättre att göra fyra maxlöpningar än sex där du inte går för fullt)

Avsluta med lite rörlighetsövningar som ni haft med Marika. Exempelvis försök nudda tårna.

Ta med din mamma, pappa eller någon kompis. Nedan kan du bocka i när du är klar med en vecka, så håller du koll. Gör minst 7 av 10 pass och lämna in lappen vecka 32 så är du med i utlottning av priser.

V27	Pass 1	☐
V28	Pass 1	☐
V29	Pass 1	☐
V30	Pass 1	☐
V31	Pass 1	☐

Pass 2	☐
Pass 2	☐
Pass 2	☐
Pass 2	☐
Pass 2	☐

För att öva lite på din touch och passningar kan du gå in och kolla på filmen i länken. Öva gärna lite på övningarna hemma tillsammans med någon. Är du ensam kan du köra mot en vägg. Försök att använda både vänster och höger fot.

[5 Passnings och Mottagsövningar du kan göra med en vägg](#)

Dribbla och bollkontroll- Sätt upp en bana med koner (eller något annat som tex pantburkar). Öva att driva bollen med insidan och utsidan av foten samt med sulan. Se till att ta korta steg och ha bollen nära fötterna. Öva gärna både på vändningar och finter. Du kan få mer inspiration i video i länken nedan.

[5 most basic football skills to learn](#)

[Vändningar](#)

[5 enkla fintövningar](#)

Ha en fantastisk sommar!

Med vänlig hälsning, Ledarna P-13