



Träningsprogram under sommaruppehållet med Bollkontroll och Dynamik Rörelse

Ungdoms
FOTBOLL

Hej Fotbollspelare!

Lycka till med träningsprogram under sommaruppehållet.

Här kommer ert träningsprogram som innehåller Bollkontroll och Dynamik Rörelse. Ingen sommar utan fotboll! Ni kan gärna testa de här träningsprogram med bollkontroll och dynamik rörelse övningarna som både tränar styrka och koordination. Ni kommer genom detta program förbättra er bollbehandling och stärka muskelbenet och magen.

Träningspasset innehåll:

- **Bollkontroll**
 1. Driva bollen - Fokus på bollbehandling och bollkontroll under sommaruppehållet.
 2. Mottagning
 3. Avslut på mål eller skott
- **Dynamik rörelse**

Övningar för benet:

- a) Knäböj med hopp
- b) Vida knäböj
- c) Utfallssteg
- d) Höftlyft

Övningar för magen:

- a) Plankan
- b) Benlyft
- c) Russian twist
- d) Fällkniven

Det är viktigt för er att börja alltid med en kort **uppvärmning** ca 3 minuter och sluta alltid med **nedvarvning** ca 2 minuter.

OBSS: Killar, vi vill att ni alltid ska tänka på fyra saker när ni köra övningar:

1. **Vara så effektiv så möjligt**
2. **Fokusera på träningsmomenten som ni gör så att ni får maximum resultat**
3. **Kvalitet på allt som ni tränar**
4. **Tänk alltid Vad, Hur och Varför gör jag det och hur kan jag utnyttja det till 100% i matcher och träning.**

OBSS: Ni ska kombinera dynamik rörelse och bollkontroll tillsammans så ni tränar upp både två samtidigt.

Bollkontroll

Fokus på bollbehandling och bollkontroll under sommaruppehållet.

Driv bollen fram cirka 10 meter samtidigt som du utför olika riktningar och gör samma sak tillbaka. Tänk att bollen ska vara nära kroppen, stå på tå hela tiden och böja foten ner för att ha bättre bollkontroll samt korta steg och många tillslag som möjligt på bollen.

OBSS: Höja explosivitet efter finten.

- driv bollen med insida utsida (höger en gång) + (vänster en gång).

- driv bollen med båda fötter höger och vänster insida utsida.

- driva bollen med vrist och gör nån fint.

- driv bollen mellan benet.



Träningsprogram under sommaruppehållet med Bollkontroll och Dynamik Rörelse

Ungdoms
FOTBOLL

Mottagning

Jobbar med mottagning om ni inte har någon som kan passa till er så ni kan använda vägen (ni kan sparka bollen på vägen sen ta i mot bollen).

OBSS: tänk alltid att foten ska vara som en vinkel (tå upp och hälen ner)

- Vrist
- Insida
- Utsida
- Bröst
- Lår

Avslut på mål eller skott:

Ni får träna avslut på mål, det är jätteviktigt för er att ni träna detta:

- distansskott ca 20 meter.
- följa returen.
- vägspel med skott.
- en mot en

Dynamik rörelse

OBSS: Tänkt alltid på dem:

- Att spänna magen för att erhålla en grundstabilitet i övningen.
- Att inte vinkla ut fötterna, tårna ska peka alltid framåt.
- Att aldrig ”släppa” förbi det tyngsta läget och låta leden ta upp bromsningen – du måste ha full kontroll i övningen med dina muskler
- Allt ska göras långsamt om ni får bättre resultat.

Övningar för benet

Knäböj med hopp: Gör en vanlig knäböj och tryck ifrån på vägen upp. Tänkt på att stå axelbrett med fötterna och låt inte knäna falla mot varandra på vägen ner. 3×12 repetitioner. Vila 20 sekunder efter varje dynamik rörelse sen börja med bollbehandling (Driva eller mottagning)..

Vida knäböj: Stå bredbent med fötterna riktade utåt, tänkt på att knäna ska peka i samma riktning som fötterna. Gå ner så djupt du klarar av och jobba långsamt upp och ner. 3×12 repetitioner. Vila 20 sekunder efter varje dynamik rörelse sen börja med bollbehandling (Driva eller mottagning)..

Utfallssteg: Tänkt på att hålla 90 graders vinkel i knät när du går ner. Jobba upp och ner. 3×6 repetitioner på vardera benet. Vila 20 sekunder efter varje dynamik rörelse sen börja med bollbehandling (Driva eller mottagning)..

Höftlyft: Ligg på rygg med böjda knän, fötterna i marken och armarna längs med sidorna. Tryck upp höfterna mot taket medan du spänner rumpan i översta läget. Sänk sakta och upprepa. 3×12 repetitioner. Vila 20 sekunder efter varje dynamik rörelse sen börja med bollbehandling (Driva eller mottagning)..



Träningsprogram under sommaruppehållet med Bollkontroll och Dynamik Rörelse

Ungdoms
FOTBOLL

Övningar för magen:

Plankan: Stå på underarmarna och tårna så att du är rak som en planka, tänk på att spänna bålen under hela övningen och inte svanka. 3×1 minut. Vila 20 sekunder efter varje dynamik rörelse.

Benlyft: Ligg raklång på rygg, lyft benen explosivt upp mot luften och håll emot på tillbakavägen. 3×12 repetitioner. Vila 20 sekunder efter varje dynamik rörelse sen börja med bollbehandling (Driva eller mottagning).

Russian twist: Sitt på rumpan med fötterna lyfta framför dig och armarna framåt, så att kroppen bildar ett V. Roter lugnt och stadigt överkroppen från sida till sida. Tänk på att höften ska vara stilla. 3×15 repetitioner. Vila 20 sekunder efter varje dynamik rörelse sen börja med bollbehandling (Driva eller mottagning).

Fällkniven: Ligg raklång på rygg med armarna sträckta ovanför huvudet och dra ihop magmusklerna så att fötter och händer möts uppe i luften. Jobba explosivt uppåt och håll emot på tillbakavägen. 3×10 repetitioner. Vila 20 sekunder efter varje dynamik rörelse sen börja med bollbehandling (Driva eller mottagning)..

Träningspasset ska kombineras så här:

1. OBSS: 120 sekunder med bollkontroll, sen 60 sekunder med dynamik rörelse.
2. **Bollkontroll** (Driva bollen, vrist) 120 sekunder + **Knäböj med hopp** 60 sekunder.
3. **Bollkontroll** (Driva bollen, insida och utsida med höger) 120 sekunder + **Vida knäböj** 60 sekunder.
4. **Bollkontroll** (Driva bollen, insida och utsida med vänster) 120 sekunder + **Utfallssteg** 60 sekunder.
5. **Bollkontroll** (Driva bollen, insida och utsida med båda fötterna) 120 sekunder + **Höftlyft** 60 sekunder.
6. **Bollkontroll** (Driva bollen, en gång insida sen två gånger utsida med båda fötterna) 120 sekunder + **Plankan** 60 sekunder.
7. **Bollkontroll** (Driva bollen, bollen mellan benet) 120 sekunder + **Benlyft** 60 sekunder.

OBSS: Ni kan kombinera dem så här men ni kan variera dem så att det inte blir likadant varje gång.

OBSS: Vila mellan 20 sekunder (bollkontroll 90 sekunder + Dynamik rörelse 60 sekunder + vila 20 sekunder+ bollkontroll)

Nedanför ser ni schemat på hur ert träningsprogram ska se ut under sommaruppehållet.

Veckan	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
veckoplanering	1. Uppvärmning + 2. Bollkontroll + 3. Dynamik rörelse + 4. Nedvarvning	Uppvärmning + Träningspasset (Löpning) + Stretch program + Nedvarvning	Vila	1. Uppvärmning + 2. Bollkontroll + 3. Dynamik rörelse + 4. Nedvarvning	Vila	Uppvärmning + Träningspasset (Löpning) + Stretch program + Nedvarvning	Vila
Nytt schema:							

OBSS: Om schema inte passa för er, kan ni försöka passa efter eget schema men endast vad jag vill från er är att ni ska jobba hårt och svettas så mycket under sommaren om vill att komma än mer starkare tillbaka.

Har ni nån fråga eller fundering så kan ni kontakta mig via mejlet (albani_gl3@hotmail.com).

Med Vänlig Hälsningar

Mälarhöjden IK

Alban Beluli
Fotbollsinstruktör hos Mälarhöjden IK