

Håll igång
bollkontrollen i
sommar med P09
tränar tips

Ha roligt med ditt
barn samtidigt som
du hjälper till att hålla
fotbollstakterna igång
i sommar. Här tipsar
vi om några av de
övningarna som
du/ni kan använda i
sommarträningen.

SOLBERGA BK P09

BOX 74, 125 22 ÄLVSJÖ

[Mottagarens namn]
[Adress]
[Postnummer och ort]

SOMMAR TRÄNING 2020

Håll igång bollkontrollen i sommar
med P09 tränar tips





Ha roligt med ditt barn samtidigt som du hjälper till att hålla fotbollstakterna igång i sommar.

5 fotbollsövningar

1. Precision.

Bygg en linje med olika saker som finns till hands, till exempel en sko, en ryggsäck, en strumpa eller en vattenflaska. Låt ditt barn stå ungefär tio meter ifrån linjen. Spelaren ska försöka träffa sakerna. För en lite svårare övning: passa bollen och låt Spelaren skjuta på rullande boll. En övning som tränar precisionen.

2. Bollkontroll.

Lägg till exempel en sko eller strumpa 10 meter bort. Spelaren springer med bollen från den ena till den andra, rundar och byter till den svagare foten. Variera mellan en fot i taget, "toe-taps", där man passar bollen

mellan egna fötter eller insida/utsida, alltså att putta bollen fram och tillbaka med en fots ut- och insida. Passar bollen mellan sina egna fötter med sin bredsida/insidan av foten högern puttar ut med utsida byter till vänster. Upprepa fram och tillbaka, två gånger av alla varianter. En övning som tränar konditionen och bollkontrollen.

3. Passningsövning.

Du och ditt barn passar bollen fram och tillbaka mellan varandra och varierar mellan den svagare foten och den starkare foten. För en lite svårare övning, lobba bollen och öva nertagningar. Prova också att sätta en port mellan två saker som man måste passa igenom. Föräldern kan passa lite var som helst för att låta Spelaren springa och variera mellan höger och vänster fot.

4. Jonglering.

Bollkontroll, tillslag, fotarbete och koordination.

Varje spelare kickar bollen efter det bestämda mönster som förälder säger.

Variationer

- Kicka endast med höger fot
- Kicka endast med vänster fot
- Kicka varannan med höger fot, varannan med vänster fot
- Kicka endast med höger lår
- Kicka endast med vänster lår
- Kicka varannan med höger lår, varannan med vänster lår, osv.
- Försök sätta personligt rekord, för gärna statistik.

5. Styrka.

Om ditt barn är 10-12 år är det vanligt med styrketräning som en del av fotbollsträningen. Kör en övning i taget, en minut på varje. Hög intensitet i 20 sekunder, vila 10 sekunder, kör 20 sekunder till och så vidare. På smartphones finns appar med namnet "Tabata" som kan hjälpa till att hålla reda på tiden med musik. Sök annars på tabata-låtar på Youtube eller Spotify, till exempel. Det finns många att välja på. Börja med att springa fram och tillbaka längs linjen du byggt av saker. Kör sedan burpees, det vill säga ett upphopp och sedan en armhävning, upprepa. Sedan benböj och slutligen sit-ups.

6. Löpning.

Lång löpning: minst 20 minuter i lagom tempo, tänk dig att du kan prata samtidigt som du springer.

Måndagen den 10 augusti klockan 17.30 är det dags att plocka fram fotbollsgrejorna igen för då startar vi upp träningen igen efter sommarlovet.

Glöm inte att titta in på vår sommar sida, för att få det senaste nytt ifrån

P09 <https://www.solbergabk.se/sida/?ID=295367>

Tänk på att det inte är prestationen som är det viktigaste utan att ni båda har kul ihop. Lycka till!
Magnus, Emilio, Victoria, Sofie