**IFK P08 - Sommarträning 2017**

Nedan presenteras ett antal övningar att träna på under sommaren. Vi har gått de svåraste av dessa under träning och kommer att följa upp utfallet av killarnas ansträngningar efter sommaren. Det gäller att träna så mycket som möjligt och att försöka uppnå så många av dessa övningar som bara går. Se till att sporra killarna ordentligt och att betona att det är helt okej om man inte hinner nå alla mål, det viktiga är att kämpa väl och träna mycket. Tänk på att det är ok att dela upp övningarna på flera gånger. De behöver inte göra 100 finter i rad ☺

Spelarens namn\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Övning | Mål | Förälders underskrift |
| 1. Jonglering | Jonglera med fötter, lår och huvud 5 gånger utan att tappa bollen |  |
| 2. Finter | Lära sig två finter åt båda hållen. Överstegsfint och sulfint.Använd vä och hö fot. Öva att finta åt båda hållet. 100 gr för varje fint (50 ggr åt varje håll) |  |
| 3. Vändningar | Öva på vändningar med båda fötterna:UtsidaInsidaSulvändning Creuff vändningÖva 50 ggr på varje (25 ggr per fot)  |  |
| 4. Utspark | Gör en utspark från händerna som inte landar förrän efter 10 meter. 5 ggr |  |
| 5. Skott | Skjut höjdare, med vristen, med vänster och höger fot |  |
| 6. Se match | Titta på en hel fotbollsmatch, antingen live eller på TV |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Antal gånger, minst 15 minuter, ni tränat (gör ett streck för varje gång):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vi önskar er stort lycka till med sommarens övningar. Dokumentet lämnas in vid de första träningarna efter sommaren/ Tränarna