[](http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.skjaak.kommune.no/image/5344/1/1/5344_1.jpg&imgrefurl=http://www.skjaak.kommune.no/index.gan?id=1586&usg=__DfTcfRJY-ZbKVgjl18tIr-kxv5o=&h=128&w=90&sz=10&hl=no&start=79&itbs=1&tbnid=5p42S_KLGUQ6GM:&tbnh=91&tbnw=64&prev=/images?q=styrketrening&start=60&hl=no&sa=N&gbv=2&ndsp=20&tbs=isch:1)[](http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.pinspal.com/images/SP_Osaka-UCW.jpg&imgrefurl=http://www.pinspal.com/index.php?cPath=45&usg=__TX4ogTlXbrJguQX0JzhsZ3Q9I3c=&h=219&w=236&sz=51&hl=no&start=2&itbs=1&tbnid=35H5bitRAzIPnM:&tbnh=101&tbnw=109&prev=/images?q=fotballspiller&hl=no&gbv=2&tbs=isch:1)EGENTRENING I SOMMER -

ENDA BEDRE FOTBALLSPILLER I HØSTSESONGEN

1. Jogg rolig i 6-8 minutter, fint om du fører ball mens du jogger. Mot slutten øker du farten litt og tar noen finter og vendinger. Avslutt oppvarmingen med 3-4 hurtige drag på 20-30 meter.
2. Styrketrening: 10 spensthopp, 10 armhevninger, 10 hopp uten å bøye knærne i satsen (hopp som trener leggmusklene) og 20 situps gjennomføres i serie uten pause mellom de ulike øvelsene. Ta en pause og gjennomfør øvelsene en gang til. Dersom noen velger å kjøre tre runder er det helt supert (fire er heller ikke forbudt…).
3. Spark fotball enten sammen med noen eller mot en vegg i minimum 10 minutter. Varier teknikker; innsidepasning, vristspark, høyre og venstre fot, en-touch, mottak eller medtak før retur osv. Varier også lengden på pasningene. Legg inn noen skudd mot vegg eller noe annet som minner om et mål. Skyt flest skudd på ball som triller når du skyter, varier slik at ballen både triller rett mot deg, inn fra siden og fra deg i samme retning som skuddet skal gå.
4. Tøy ut grundig.

Dette tar 30 - 40 minutt. Vi håper at du gjennomfører dette minst en gang i uka i de fleste ukene i ferien. Du vil selv merke at formen holdes ved like dersom du er litt aktiv. For de av dere som sliter med belastningsskader, må øvelsene tilpasses. Snakk med voksne om det.

I tillegg er det selvsagt fint om du benytter campingturer, familieselskap o.l til å spille fotball mot tanter, foreldre, søskenbarn og venner. Det er moro å slå tunnel på pappa og knuse tante Gerda i en-spretten.

GOD SOMMER til hele gjengen på Strindheim J96

****