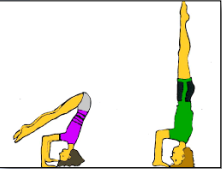

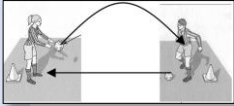
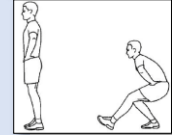



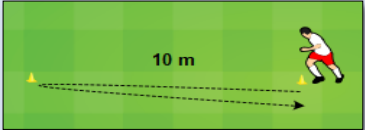


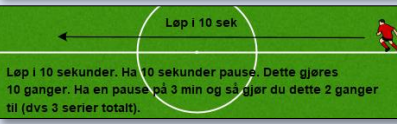


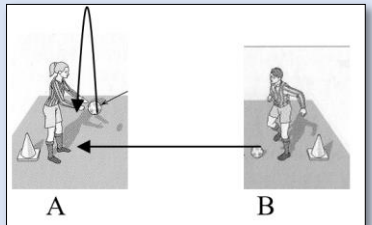
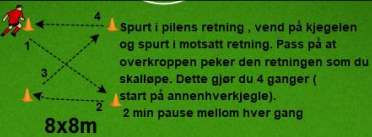










Til alle samarbeidsklubber
Her er et forslag til egentrening i perioden uten fellestrening
Fra Fredrikstad fotballklubb



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
<p>Løp og hopp Dette kan gjøres ute i hagen, i parken, på en grussti o.l</p>	<p>Styrke og teknikk Dette kan gjøres ute eller inne.</p>		<p>Balløype. Finn et område der du kan bruke ball.</p>	<p>Løp med vending . Fin en vegg og et område der du kan bruke ball.</p>	<p>Løp i skogen. Fin en skog eller en plass med humpete terreng</p>
<p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min: Lag en løype i skogen, i stua eller i hagen som inneholder, hink, hopp, bevegelse sidelengs, start og stopp. <p>Del 1 (uten ball)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hopp så langt du kan med begge på 5 ganger. Gjør dette 3 ganger (1 min pause mellom hver gang) - Sprint i 10 sek og gå i 15 sek. Gjør dette 5 ganger. Og så har du en pause på 2 min før du gjør det en gang til . <p>Del 2 (med ball)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se på en av de beste spillerne i din posisjon. Finn ut hvilken ferdigheter han har og hvordan du kan øve på disse? Øv i 20 min på disse ferdighetene. 	<p>Oppvarming Bruk 15 min der du øver på følgende</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå på hodet eller hendene 2. Forlengsrulle og baklengsrulle 3. Slå hjul. Begge veier. <p>Del 1 (med ball)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triks med høyre fot uten å ta fot ned i bakken. Gjør det samme med venstre - Triks med annenhver fot. Hvert touch skal være over hoftehøyde - Kast en ball opp i luften. Snur rundt deg selv og ta i mot ball før den spretter i bakken uten å miste balansen. - Triks mens du kaster en ball opp i luften med hendene - Finn et familie medlem (eller en vegg). Mens dere sentrer til hverandre: kast en ball til hverandre samtidig <p>Del 2 (uten ball – styrke)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Et beinsknebøy.</u> Gå så langt ned du klarer 4 ganger på hver fot. Gjør dette 3 ganger. 2 min pause mellom hver gang. - <u>Nordic hamstring.</u> Stå på kne og fest ankene. Hold kroppen strak mens du slipper den sakt ned mot gulvet. Gjør dette 3 ganger x2. - <u>Lysk.</u> Ligg på siden. Bøy den øverste foten. Den underste foten skal være strak. Løft den sent opp og ned fra gulver 15 ganger. Gjør dette 3 ganger på hver fot 	     	<p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triks på forskjellige måter (5min) - Lek deg med ballen. Før, stopp, start og vend på ulike måter. Bruk innside, utside og såle (husk å bruk begge bein (10 min) <p>Del 1 (uten ball)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lag deg en egen teknikk løype som inneholder finter, vending, føring, start og stopp. Gjennomfør denne løypen så fort som du kan i 45 sek. Så tar du 20 sek pause før du gjør det igjen. Gjør dette 10 ganger. Ha 3 min pause, lag en ny løype og så gjør du det samme en gang til. <p>Del 2 (med ball)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min: Fantasi spill. Se for deg at du spiller kamp for favoritt laget ditt. Løp rundt med ballen og «drible» motspillerne. Gjør finter som du kan og øve på finter som du ikke kan enda 	<p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sentre ballen i veggen med begge bein. Varier mellom å ta i mot med innside, utside og såle - Før ballen frem og tilbake på et 10 meters området <p>Del 1 (uten ball)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spurt 10 meter, vend og spurt tilbake igjen. Ha 30 sek pause og så gjør du det igjen. Gjør dette 5 ganger. - Gjør det samme igjen bare nå med ball.  <p>Del 2 (med ball)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 min: Hvilken type vendinger trenger du i din posisjon? Øv på ulike vendinger i situasjoner (se for deg situasjonene) som du oftes er i når du spiller kamp. 	<p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min: Jogge opp til skogen <p>Hoveddel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Løp rundt i skogen. Varier mellom å løpe fort og sakte. Gjør dette i 30 min 

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
<p>Fotball utholdenhet Dette kan gjøres uten i hagen, i parken, på en grussti o.l.</p>	<p>Koordinasjon og styrke Dette kan gjøres ute eller inne.</p>	<p>Sprint og spenst. Finn et flatt uteområde. Kort arbeidstid og lange pauser</p>	<p>Skadeforbygging og teknikk Dette kan gjøres inne eller ute.</p>	<p>Fotball utholdenhet Gjøres ute</p>	<p>Løp i skogen. Fin en skog eller en plass med humpete terreng</p>
<p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min: Lag en løype i skogen, i stua eller i hagen som inneholder, hink, hopp, bevegelse sidelengs, start og stopp. - 5-6 stigningsløp slik at du er klar til å sprinte <p>Del 1 (uten ball)</p>   <p>Del 2 (med ball)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se på en av de beste spillerne i din posisjon. Finn ut hvilken ferdigheter han har og hvordan du kan øve på disse? Øve i 15 min på disse ferdighetene 	<p>Oppvarming Bruk 15 min der du øver på følgende</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå på hendene 2. Forlengsrulle og baklengsrulle 3. Slå hjul. Begge veier. <p>Del 1 (med ball) </p> <ul style="list-style-type: none"> - Triks med annenhver fot. Hvert touch skal være over hofte høyde - Triks en ball opp i luften. Snur rundt deg selv og ta i mot ballen før den spretter i bakken uten å miste balansen. - Fin et familie medlem (eller en vegg). Mens du kaster en ball i luften skal du motta en pasning og sentre den tilbake  <p>Del 2 (uten ball – styrke)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Et beinsknebøy.</u> Gå så langt ned du klarer 6 ganger på hver fot. Gjør dette 3 ganger. 2 min pause mellom hver gang. - <u>Nordic hamstring.</u> 3x2 - <u>Lysk.</u> 15 pr fot x3 	<p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gå inne på denne linken https://www.youtube.com/playlist?list=PL1iCq6AljNOT7tacSOroya_KwN7oGXR7F og gjennomfør video 1-6 <p>Del 1 (uten ball)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hink 6 på venstre fot og høyre fot så langt du kan. x2 - 6 «froske hopp» så langt du kan x2 - Hopp med strake bein så høyt du klarer 10 ganger. x2   <p>Del 2 (med ball)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 min: Hvilken type vendinger trenger du i din posisjon? Øv på ulike vendinger i situasjoner (se for deg situasjonene) som du oftes er i når du spiller kamp 	<p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gjennomfør ditt eget skadeforebyggende program. Eller det som dere pleier å gjøre på mandager <p>Del 1 (med ball) </p> <ul style="list-style-type: none"> - Velg ut 1-2 kampsituasjoner som du ønsker å bli bedre på. Fin ut hvilken tekniske ferdigheter (vending, mottak, føring, o.l) som den situasjonen krever og øv på dem i 30 min. - Tren på følgende måte - 1. Gjør utførelsen av teknikken i en hastighet der du klarer å gjøre den perfekt - 2. Gjør det så fort at du ikke klarer det - 3. Gjør det så igjen i den hastigheten der du klarer det <p>Del 2 (med ball) </p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 min: Se en video fra forrige kamp som du spilte. Velg ut 2-3 situasjoner som du syntes var vanskelig. Øve på disse ferdighetene på ulike måter, mens du ser for deg at du spiller kamp 	<p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 min oppvarming med diverse «ballwork» <p>Del 1 (uten ball)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 stigningsløp på 30 meter - Løp i 30 sek og ha 30 sek pause x10. Dette skal gjøres 3 ganger <p>Del 2 (med ball) </p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min: Triks ballen på ulike måter som du ikke behersker enda 	<p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min: Jogge opp til skogen <p>Hoveddel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Løp rundt i skogen. Varier mellom å løpe fort og sakte. Gjør dette i 45 min

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
<p>Fotball utholdenhet Dette kan gjøres uten i hagen, i parken, på en grussti o.l.</p> <p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> Gå inne på denne linken https://www.youtube.com/playlist?list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F og gjennomfør video 1-6 5-6 stigningsløp slik at du er klar til å sprinte <p>Del 1 (uten ball) </p> <p>Spurt 30 meter 5 ganger. Start hvert 30 sekund. Ha 3 minutters pause. Gjør dette 2 ganger totalt</p> <p>Bremsesone</p> <p>Spurt 20m. Start vært 20. sekund. Dette gjøre 6 ganger. Ha 2 min pause og så gjør du det igjen.</p> <p>Del 2 (med ball) </p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min: Se en video fra forrige kamp som du spilte. Velg ut 2-3 situasjoner som du syntes var vanskelig. Øve på disse ferdigheten på ulike måter, mens du ser for deg at du spiller kamp. 	<p>Koordinasjon og styrke Dette kan gjøres ute eller inne.</p> <p>Oppvarming Bruk 15 min der du øver på følgende</p> <ol style="list-style-type: none"> Stå på hendene Forlengsrulle og baklensrulle Slå hjul. Begge veier. <p>Del 1 (med ball) </p> <ul style="list-style-type: none"> Triks med annenhver fot. Hvert touch skal være over hofte høyde Triks en ball opp i luften. Snur rundt deg selv og ta i mot ballen før den spretter i bakken uten å miste balansen. Fin et familie medlem (eller en vegg). Mens du kaster en ball i luften skal du motta en pasning og sentre den tilbake <p>Del 2 (uten ball – styrke)</p> <ul style="list-style-type: none"> Et beinsknebøy. Gå så langt ned du klarer 6 ganger på hver fot. Gjør dette 3 ganger. 2 min pause mellom hver gang. Nordic hamstring. 4x2 Lysk. 20 pr fot x3 	<p>Skadeforbygging og teknikk Dette kan gjøres inne eller ute.</p> <p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> Gjennomfør ditt eget skadeforebyggende program. Eller det som dere pleier å gjøre på mandager <p>Del 1 (med ball)</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min: Se på en av de beste spillerne i din posisjon. Plukk ut noen tekniske ferdigheter som er viktig i din og hans posisjon. Øv på dem på følgende måte: <ol style="list-style-type: none"> Gjør utførelsen av teknikken i en hastighet der du klarer å gjøre den perfekt Gjør det så fort at du ikke klarer det Gjør det så igjen i den hastigheten der du klarer det <p>Avslutning</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min: Se for deg at du spiller kamp og at du kommer opp i en situasjon der du må bruke ferdigheten. Tenk at du har medspillere og motspillere rundt deg og øv på ferdigheten flere ganger 	<p>Sprint og spenst. Finn et flatt uteområde. Kort arbeidstid og lange pauser</p> <p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> Gå inne på denne linken https://www.youtube.com/playlist?list=PL1iCq6AljNOt7tacSOroya_KwN7oGXR7F og gjennomfør video 1-6 <p>Del 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Hink 6 på venstre fot og høyre fot så langt du kan. x2 6 «froske hopp» så langt du kan x2 Hopp med strake bein så høyt du klarer 10 ganger. X2 6 «hekkehopp» x2 <p>Ha blikk rett frem. Løp i en T. Gjør dette 3 ganger med 2 min pause mellom hver gang</p> <p>Spurt i pilens retning, vend på kjegelen og spurt i motsatt retning. Pass på at overkroppen peker den retningen som du skal løpe. Dette gjør du 4 ganger (start på annenverkjegle). 2 min pause mellom hver gang</p> <p>Husk riktig teknikk når du vender!</p>	<p>Fotball utholdenhet Gjøres ute i en løsløype f.eks</p> <p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none"> Generell fotball oppvarming <p>Hoveddel</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 stigningsløp på 30 meter Løp i 30 sek og ha 30 sek pause x10. Dette skal gjøres 3 ganger <p>Avslutning</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 min: Triks ballen på ulike måter som du ikke behersker enda 	