

Fotbolls-tabata för Vimmerby IF Dam U

Detta är ett träningsprogram som du kan göra under träningsuppehållet i sommar. I programmet finns några övningar där du förbättrar din teknik med bollen. Du kommer också att bli starkare och spänstigare av övningarna! Du kan antingen göra övningarna själv och använda en vägg där det behövs. Eller så kan du träna tillsammans med en föräldrar, syskon eller kompis.

Övningarna görs i **Tabata-intervaller**. På nästa sida finns övningar för sju olika Tabata. Så här gör man **Tabata 1**:

20 sekunder nicka (övning a)

10 sekunder vila

20 sekunder dämpa (övning b)

10 sekunder vila

20 sekunder nicka (övning a)

10 sekunder vila

20 sekunder dämpa (övning b)

10 sekunder vila

20 sekunder nicka (övning a)

10 sekunder vila

20 sekunder dämpa (övning b)

10 sekunder vila

20 sekunder nicka (övning a)

10 sekunder vila

20 sekunder dämpa (övning b)

Sedan vilar man en liten stund, och kör sedan vidare likadant med någon av Tabata 2, Tabata 3, Tabata 4, Tabata 5, Tabata 6 eller Tabata 7. Du kör så många Tabata åt gången som du själv tycker är lagom. Någon dag kan du köra en, och en annan dag kanske du orkar alla sju!!!

För att hålla koll på tiden kan du ladda ner någon Tabata pop hits lista på Spotify.

Eller så kan du ladda ner en app med **tabata-timer** och köra till din egen favoritmusik. Denna ställer du in på (20 sekunder, 10 sekunder) x8

Tabata 1

a) Nicka (från kast)



b) Dämpa (från kast)



Tabata 2

a) Ta ner bollen på bröstet (ner framför egna fötterna och passa tillbaka)



b) Passa tillbaka på volley från kast



Tabata 3

a) Plankan



b) Knäböj

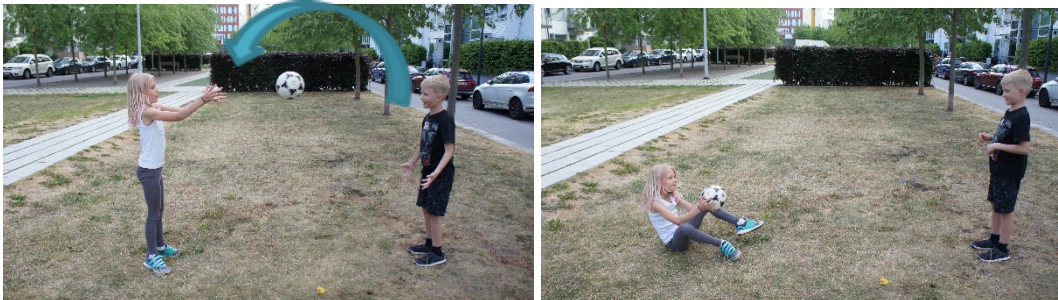


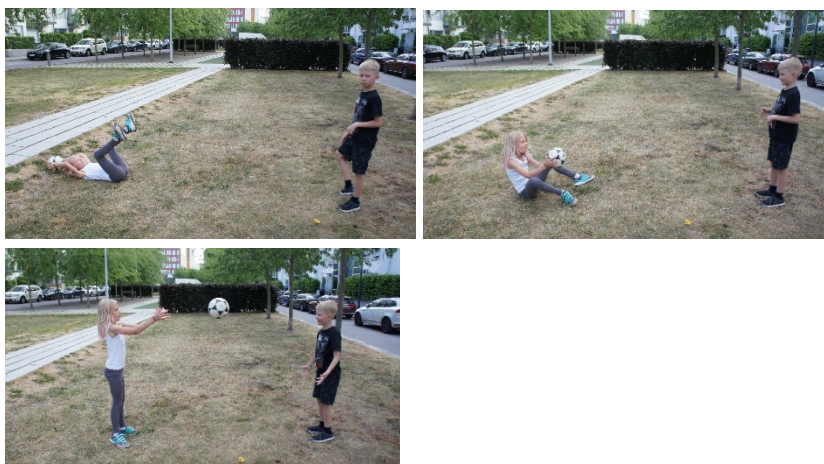
Tabata 4

a) Upphopp (höga) med boll



b) Fånga bollen, rulla ner på rygg och upp på fötter igen (baktvänd burpee), kasta tillbaka



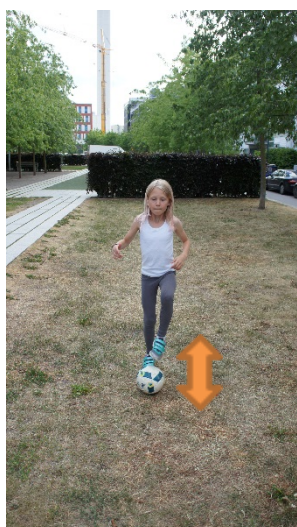


Tabata 5

- a) Sula bakåt ena foten+bredsida framåt samma fot, sula bakåt andra foten+bredsida framåt samma fot (på stället)



- b) Sulorna uppe på bollen, "studsas på bollen" (snabba toe-tip)

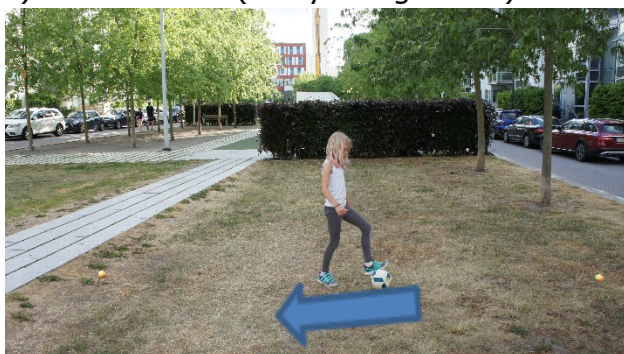


Tabata 6

- a) "Kamma hunden" (dra bollen med sulan, förflyttning i sidled)



b) Sulan bakåt (förflyttning bakåt)



Tabata 7

a) Bredsidan mellan fötterna (snabbt på stället)



b) Situps med boll (ta emot och dutta i bollen i marken bakom huvudet, kasta tillbaka)





Tabata 8

Hitta på egna övningar och utmana en förälder, syskon eller kompis! Välj svettiga eller kluriga övningar så den du utmanar får svårt att hänga med!

Vi önskar dig en riktigt härlig sommar, så ses vi snart igen /Hälsningar tränargänget!

