

KNÄKONTROLL+ SOMMARUTMANING

Gör en variant av varje grundövning med bra teknik. Träna 1-2 minuter per övning (totalt ca 10 minuter).

- 1) Knäböj
- 2) Utfall
- 3) Hopp/landning
- 4) Styrka bål
- 5) Styrka baksida lår
- 6) Styrka ljumske



Försök kryssa i alla rutorna på brickan under lagets sommaruppehåll.

Träna Knäkontroll+ tillsammans med en kompis 	Spring eller jogga minst 20 minuter 	Gör Knäkontroll+ på morgonen 
Träna in två bra finter 1v 1 (kör ihop med en kompis) 	Träna Knäkontroll+ när solen skiner 	Träna Knäkontroll+ innan du ska äta en glass eller fika 
Cykla eller spring minst 30 minuter tillsammans med någon 	Skjut med vänster fot över ett mål två gånger i rad 	Träna Knäkontroll+ medan det regnar ute 
Träna skott, med båda fötterna, i 15 minuter 	Träna Knäkontroll+ efter att du har varit ute och sprungit 	Öva på inkast tillsammans med en kompis i 15 minuter 

Namn: _____ Målsman: _____