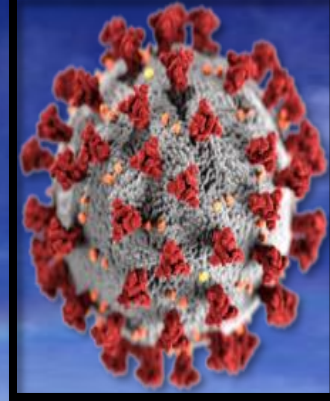




Leikdagur 2020

KA – Covid 19



Samstaða – Jákvæðni – Vinnusemi



Byrjunarliðið



Allir KA-menn byrja inná í þessum slag við Covid-19 og saman sigrumst við á þessu!

Þetta verður lengri leikur en við er vön að spila og við þurfum á öllu okkar að halda, andlega og líkamlega.

Verum til staðar fyrir hvort annað. Sama hversu langur leikurinn verður þá munum við standa uppi sem sigurvegarar



Game plan



Mikilvægar æfingar

- Þolæfingar
- Styrktar- og sprengiæfingar
- Kvið- og hreyfiæfingar
- Einstaklings markmið – Skrá niður það sem við getum í dag og sjá bætinguna dag frá degi



Gildin þrjú

Samstaða

Jákvæðni

Vinnusemi





Tilmæli í æfingabanni

- Fylgjum fyrirmælum frá yfirvöldum, almannavörnum og sóttvarnarlækni
- Venjum okkur á almennt hreinlæti, handþvott, hósta/hnerra í olnboga osfrv
- Æfðu eins og þú getur einn eða með fáum útvöldum eins og þeim sem þú ert mest í félagsskap með eða býrð með
- Hugsaðu um sjálfa þig og þá sem eru næst þér. Sjáðu, hlustaðu og sýndu skilning (Við erum öll mismunandi, sem betur fer)





Gerðu venjulegan dag að rúttínu

- Haltu sólarhringnum eins vanaföstum og mögulegt er (+- 1tími)
Svefninn er undirstaða alls, snemma að sofa og vakna snemma þó það þurfi ekki að vakna í skóla eða á æfingu. Máltíðir alltaf á svipuðum tímum. Líkamanum líður best þegar líffræðilegum takti er haldið
- Gerðu plan yfir það hvað þú ætlar þér að gera yfir daginn
- Taktu þér ‚pit stop‘ yfir daginn til anda aðeins, njóta augnabliksins og vera viss um hvernig þú hefur það – Meiri líkur á að þú takir góðar ákvarðanir ef þú veist að þú hefur það gott
- Forgangsráðu og veldu þér þrennt mikilvægasta til að gera, byrjaðu svo á því sem er óþægilegast áður en þú ferð í það næsta.





Lykilatriði þegar maður æfir sjálfur

- **Markmið** – Hugsa um heilsuna, viðhalda knattspyrnuhæfni og byggja upp fótbolta þol og styrk.
- **Líkamlega erfiðar æfingar** – Styrkja fætur (2x-3x í viku) Intervalhlaup (2-3x í viku, með 85% áreynslu á púls)
- **Lengri þolæfingar** – Helst interval hugsaðar æfingar þar sem púlsinn hækkar
T.d. Skokka, Hjóla, Gönguskíði,
- **Hreyfiæfingar og Kviður** – Minnst 3x-5x í viku hreyfi-teygjur og æfingar og 2x-3x kviður og efri líkami





Lykilatriði þegar maður æfir sjálfur

Æfðu þig og njóttu þín með bolta

(Viðhaltu bolta tilfinningunni, æfðu tæknina)

- Veggsendingar, halda á lofti, skallatennis, rekja bolta, snúningar og margt fl.
- Æfðu þig í því sem þú þarft að bæta, sjáðu fyrir þér að þú sért staddur/stödd í leik og fáðu þannig rétt tempó í æfinguna
- Ekki alltof mikið af skotum/löngum sendingum og hitið alltaf vel upp áður (Gæði > magn)

Ath. forðastu of mikla setu og legu (tölvuleikir)





Lykilatriði þegar maður æfir sjálfur

Tækniæfingar heima í stofu, úti á palli eða í garðinum.

- Mjög mikilvægt að vinna mikið með bolta til þess að viðhalda boltatilfinningu. Hægt er að nota þetta ástand til þess að bæta boltameðferðina.
- Hafið boltann við tærnar í daglegum athöfnum heima. Boltinn þarf ekki að skoppa eða það þarf ekki að sparka í hann heldur hafa hann alltaf við tærnar og rekja hann út um allt, eins og frá herberginu, á ganginum og í stofunni. Þegar þetta er í gangi má bara rekja, draga boltann og gera gabbhreyfingar.
- Halda bolta á lofti. Nú á að bæta metið á hverjum degi.





Æfingaráð

Hlaup og bolti

- Berið virðingu fyrir svæðum sem eru lokuð. Verið dugleg að spritta bolta og þau „verkfæri“ sem þið notið.

Ákefð og álag á æfingum

- Mundu að heilsan er í fyrsta sæti, hlustaðu á líkamann og ekki ýta á hann ef þú ert slappur/slöpp eða ferð að finna einkenni.

Styrkur

- Ef það er ekki aðgangur að teygjum eða lóðum er heilmarg sem er hægt að gera með eigin líkamsþyngd
- Fleiri endurtekningar eftir því sem vigtin er minni
- Hægt er að finna margt heima sem hægt er að nota, eins og t.d 1-2 lítra flöskur fylltar af vatni eða bækur sem hægt er að lyfta eða hoppa yfir.
- Mundu að heilsan er í fyrsta sæti, hlustaðu á líkamann og ekki ýta á hann ef þú ferð að finna einkenni.





Æfingaráð

Hlaup

- Langhlaup : 20-40 mín hlaup á spjall tempói
- Interval hlaup : Keyra upp og niður í tempói – 20 sek hratt vs 30 hægt
- Sprettþol : 20 – 60 sek vinna á mjög háu tempói

Styrkur og sprengikraftur

- Ef það er ekki aðgangur að teygjum eða lóðum er heilmargt sem er hægt að gera með eigin líkamsþyngd
- Fleiri endurtekningar eftir því sem vigtin er minni
- Hægt er að finna margt nothæft heima fyrir, eins og t.d 1-2 lítra flöskur fylltar af vatni eða bækur sem hægt er að lyfta eða hoppa yfir.

Kvið- og hreyfiæfingar

- Core og liðleika æfingar eru auðveldastar í framkvæmd og mjög mikilvægar. Fjölbreytileiki er lykill þar sem við gerum þetta oft í viku.





Aðrir þættir

Frábær tími til að temja sér nýja hluti

- Mikilvægt að venja sig á góða rúttínu. Góð rúttína og sjálfsagi er eitt það mikilvægasta í að ná árangri í fótbolta og í lífinu.
- Að búa strax um rúmið þegar við vöknum. Ganga alltaf strax frá því sem við notum á heimilinu eru dæmi um rúttínu og sjálfsaga sem auðvelt er að temja sér, ungir sem aldnir.
- Gera alltaf eitt góðverk á dag fyrir einhvern annan. (Fjölskyldu, vini, nágretta eða bara hvern sem er)

