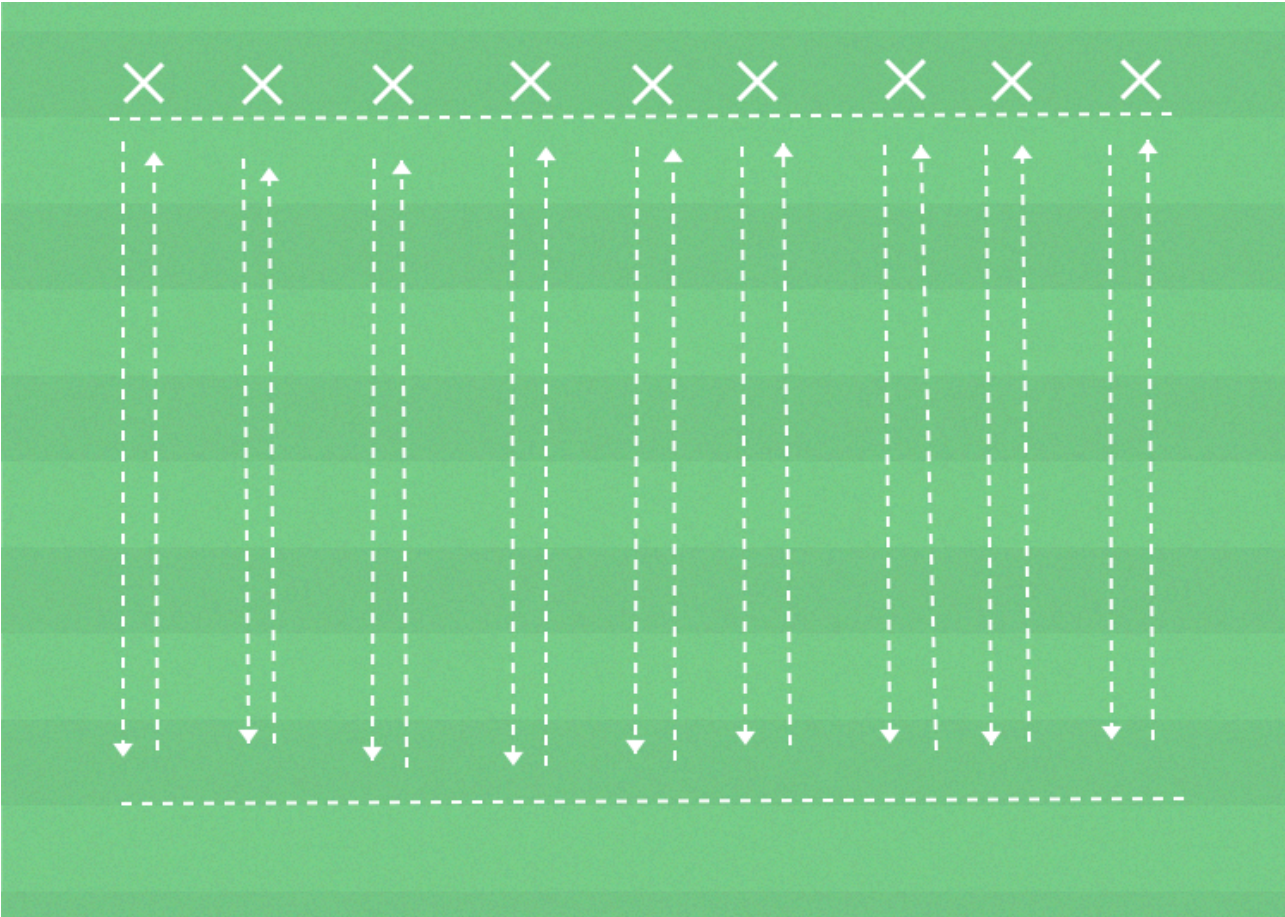


Uppvärmning+knäövningar- 15min

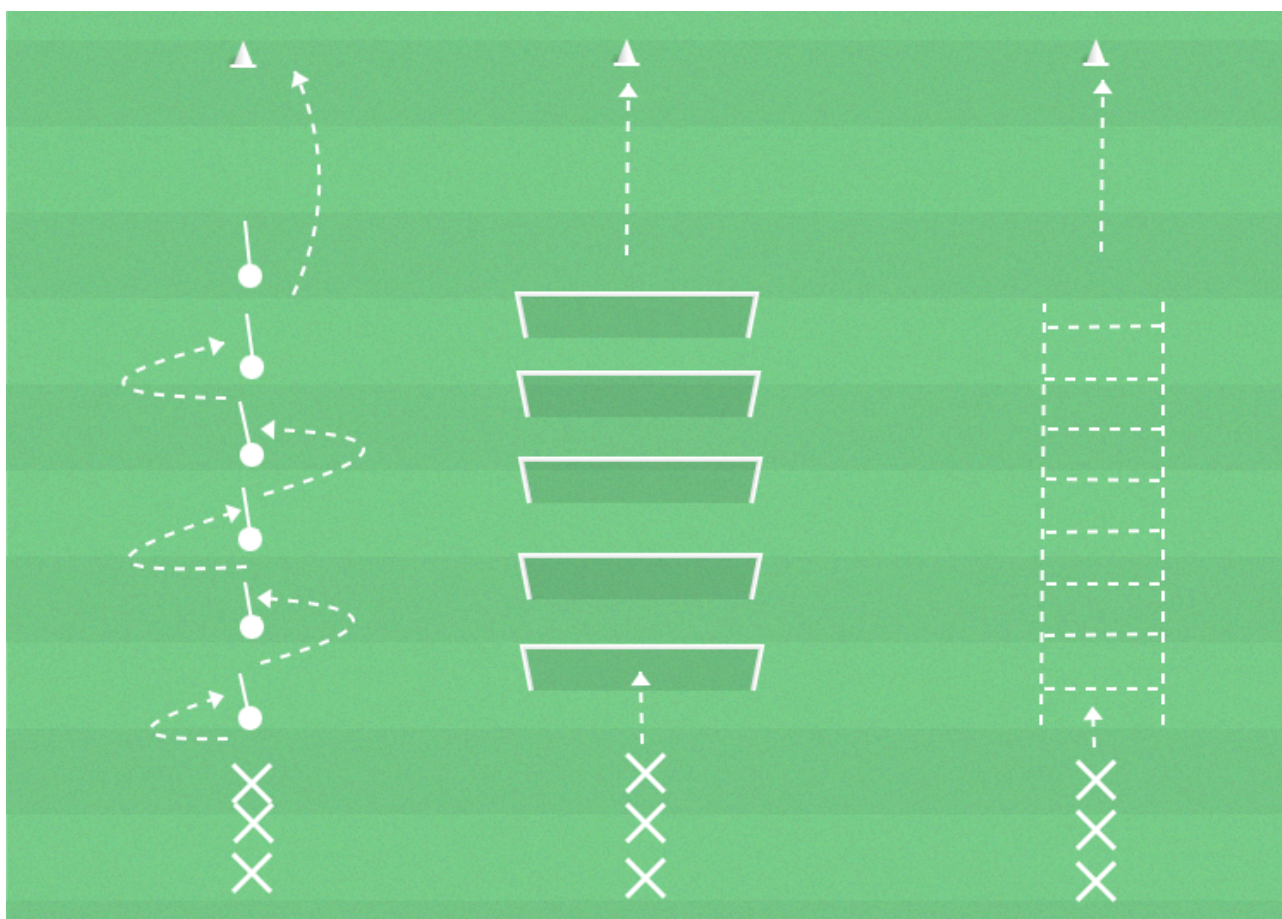


Koordination / Rörelse / reaktion- 15min

Stegar, koner, pinnar, häckar. Sätt upp olika stationer med lämpligt antal spelare på varje station. Roterar efter viss tid.

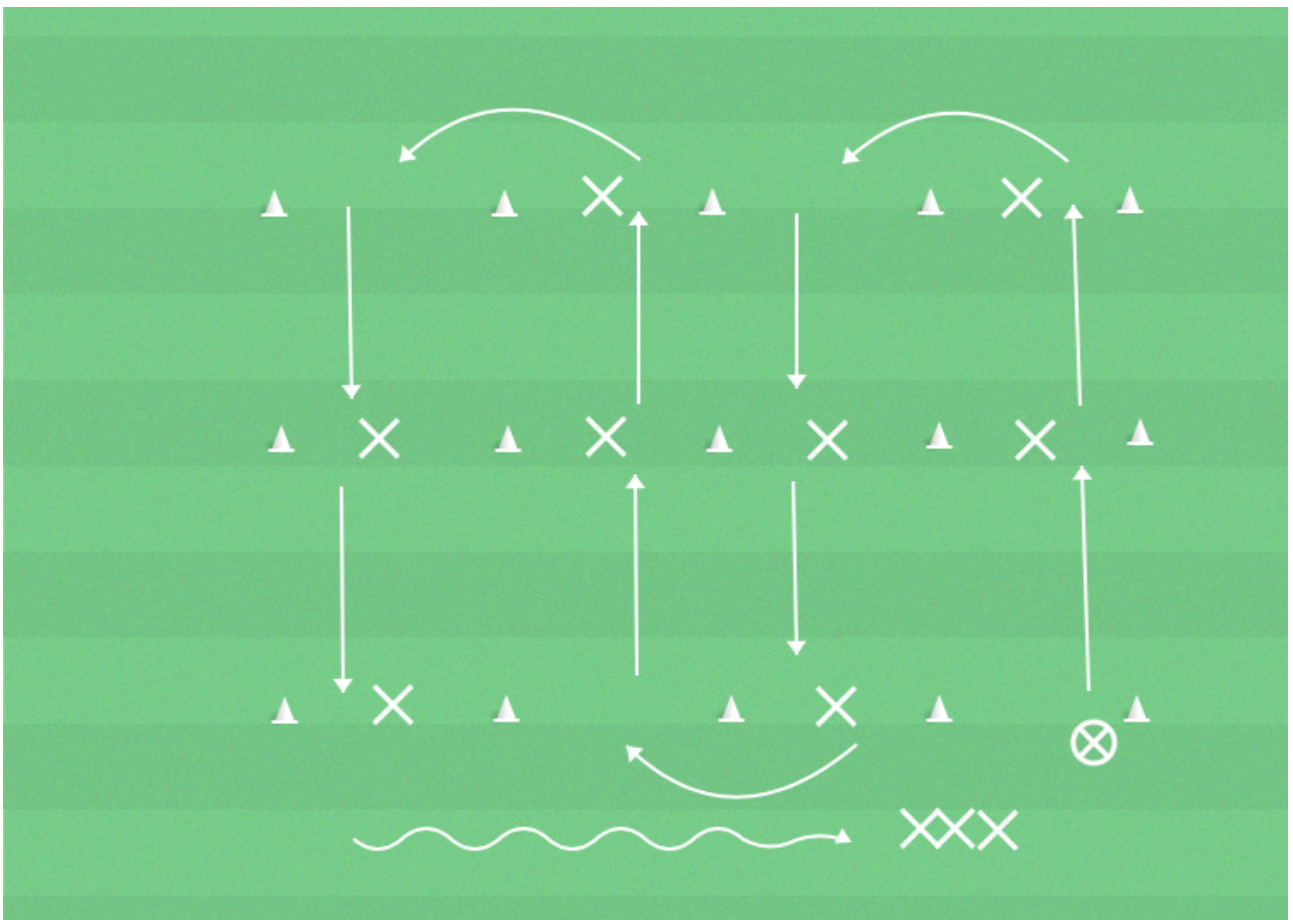
Se till att utföra övningarna korrekt. Hellre långsamt än att slarva igenom övningen. Öka farten eftersom. Se till att få lite vila mellan varje aktion, jobba i intervaller. Maxlöpning till sista konan efter genomförd övning.

Exempel.



Skotte- 10min

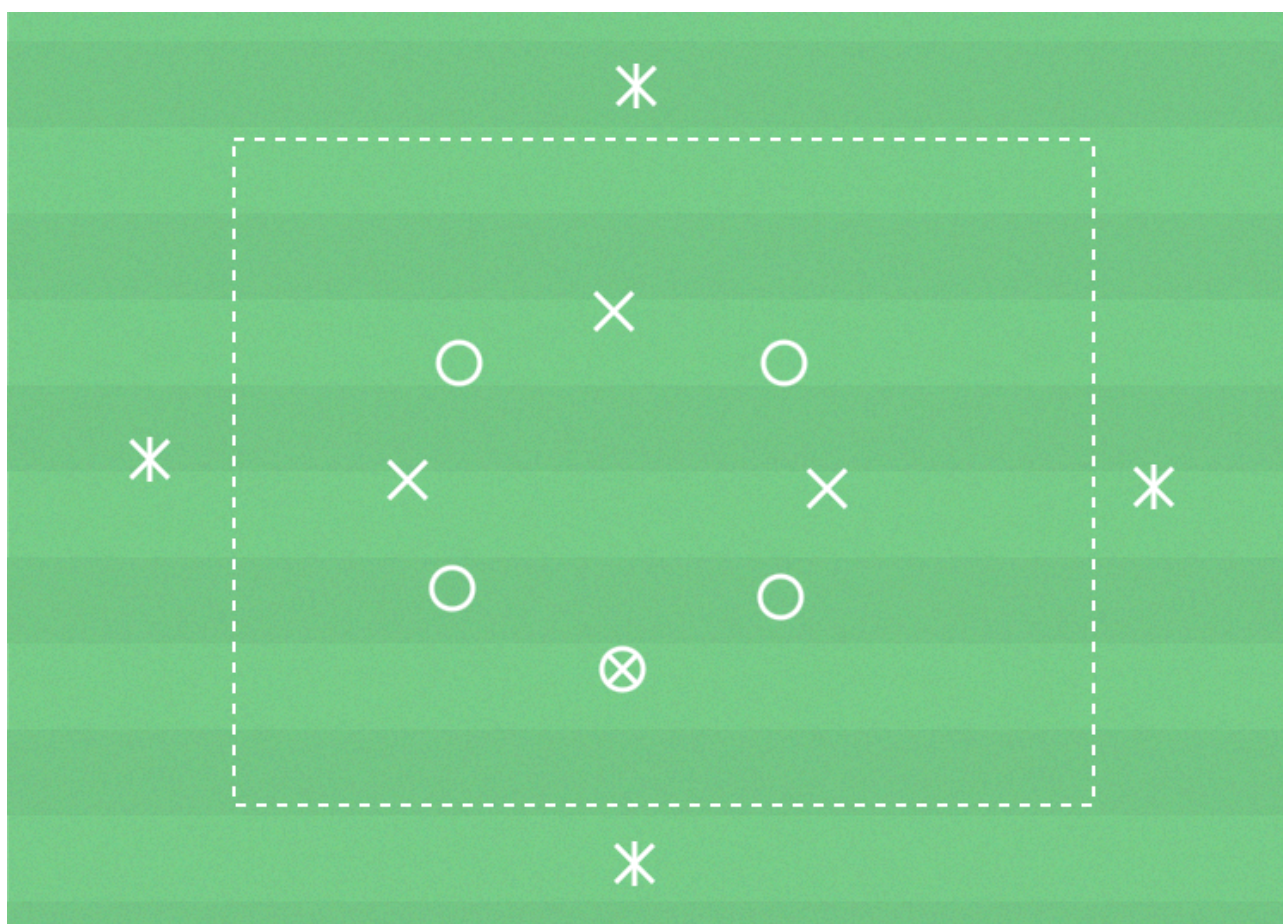
Pass,mottag,vändning-flyttar med sin passning



2 lag mot 1, possession- 20min

12-18 spelare. Kvadrat/rektangel anpassad till antalet spelare.

2 lag mot 1, possession. 2 lag spelar mot varandra i kvadraten, laget som är bollhållare tar hjälp av laget som står utanför kvadraten (på linjen). Laget utanför kvadraten använder 1 tillslag om möjligt. Spelare som är i kvadraten får ej ta bollen av spelare utanför.



Matchspel-

