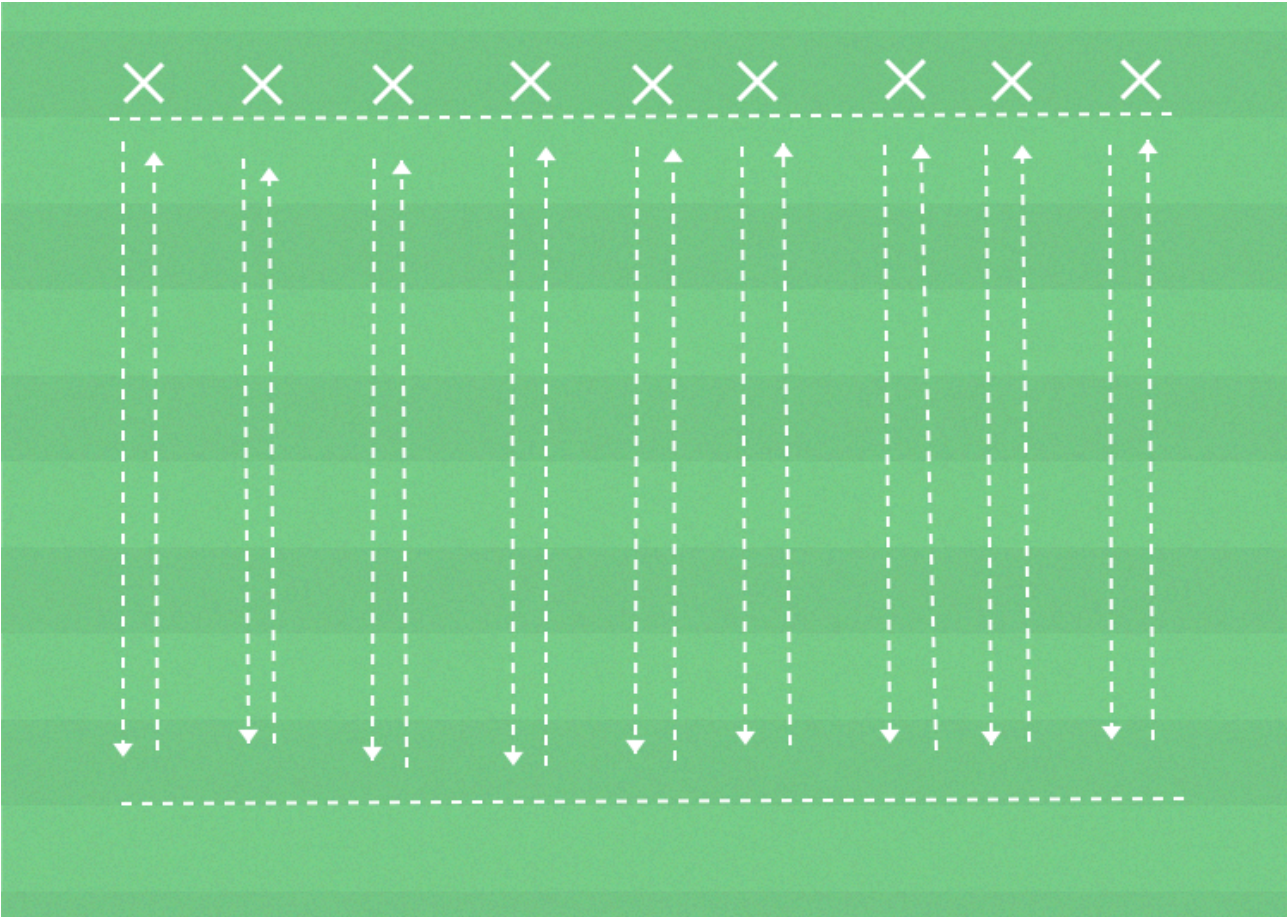


Uppvärmning+knäövningar- 15min

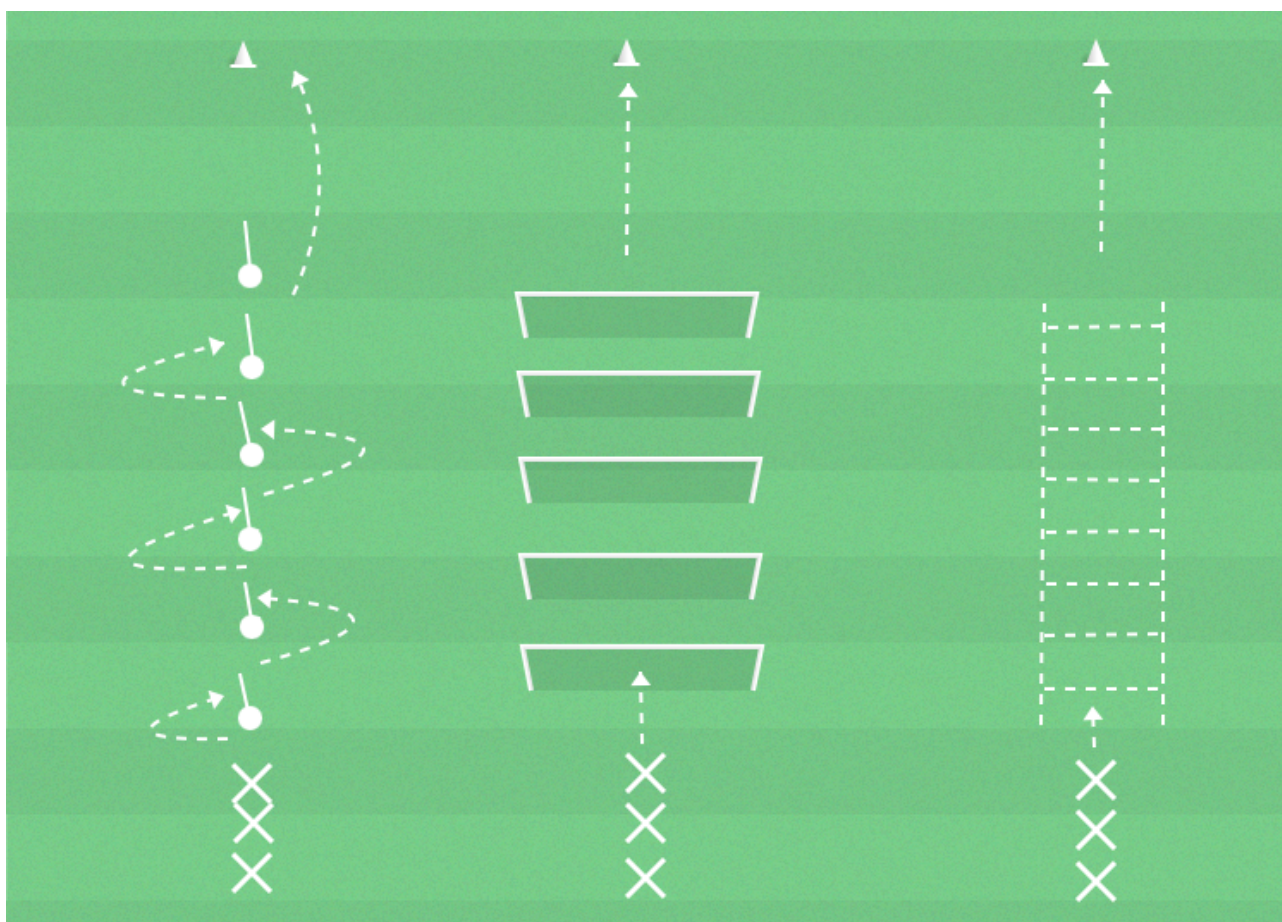


Koordination / Rörelse / reaktion-

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

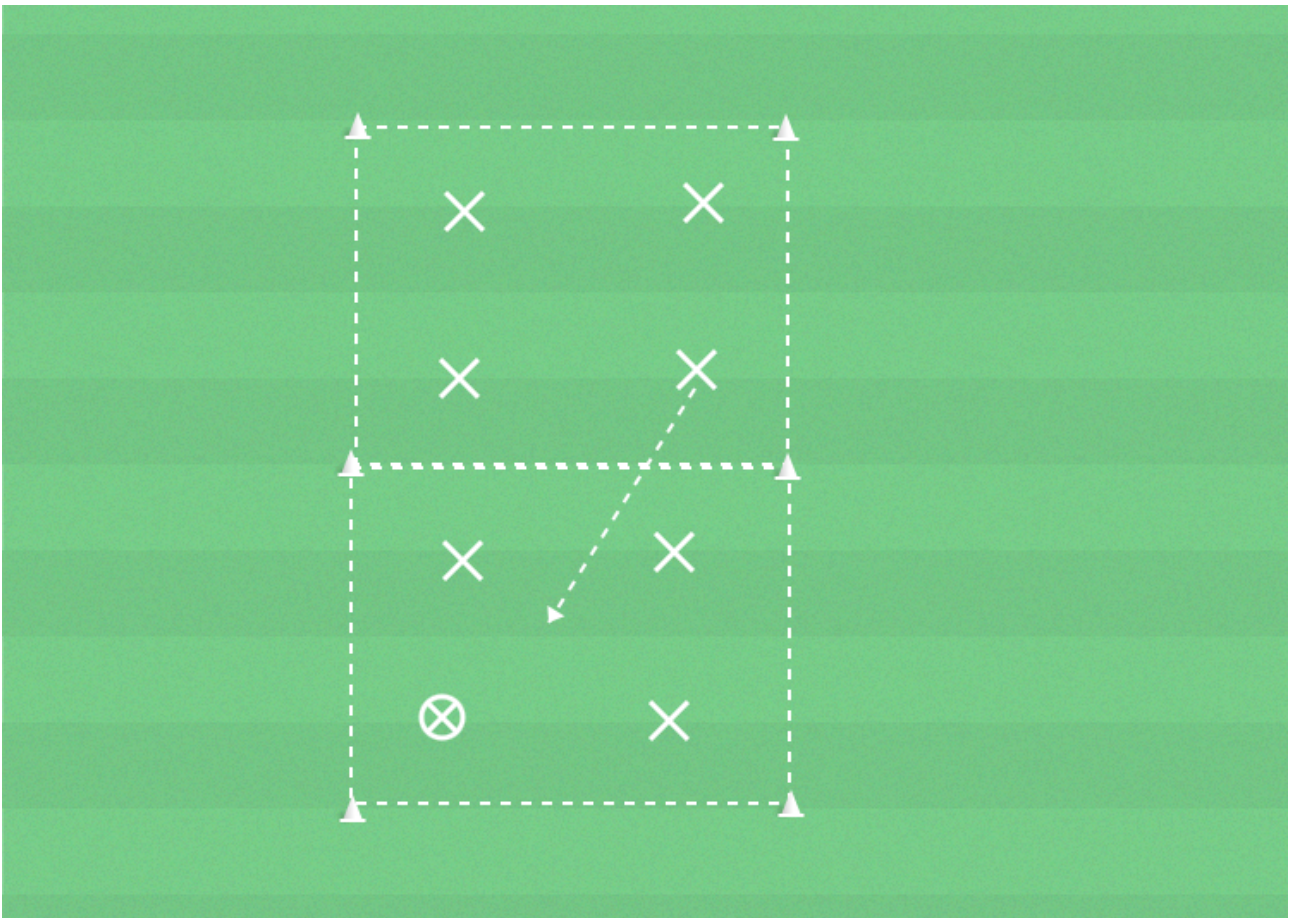
Se till att utföra övningarna korrekt. Hellre långsamt än att slarva igenom övningen. Öka farten eftersom. Se till att få lite vila mellan varje aktion, jobba i intervaller. Maxlöpning till sista konan efter genomförd övning.

Exempel.



Dubbelkvadraten- 15min

Spela tillbaka bollen, kan köras med små mål

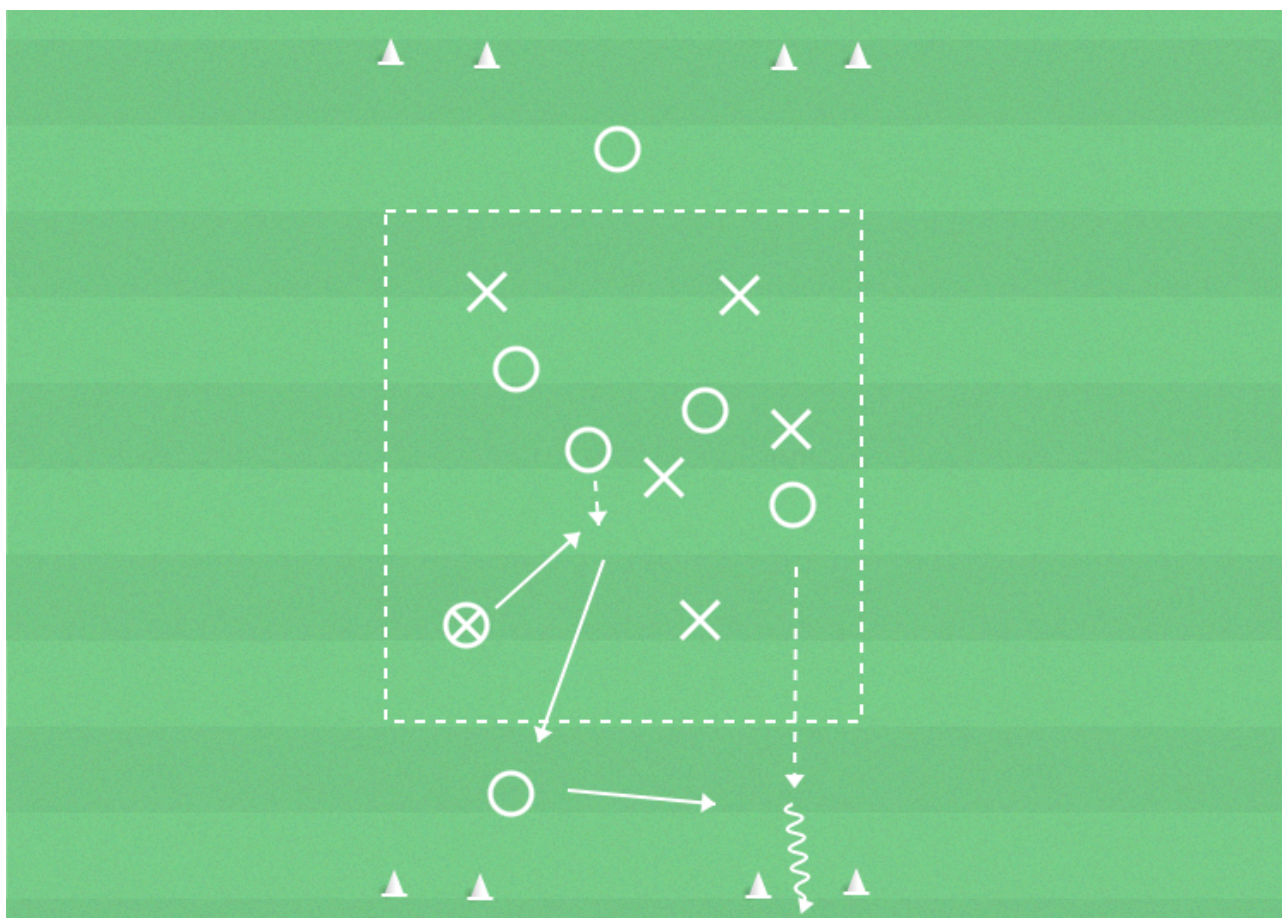


Återerövring av bollen-Spela loss bollen-kontra-15min

10-12 spelare, yta ca 20x15m.

Genom att snabbt bli spelbara när laget vinner bollen ökar lagets chanser att kontra för att komma till avslut och göra mål och för att behålla bollen inom laget.

2 lag med lika många i varje. Försvarande lag har en spelare bakom varje kortsida och är därmed i numerärt underläge i ytan. Anfallande lag försöker att hålla bollen inom laget. När försvarande lag vinner bollen ska de så snabbt som möjligt spela bollen till en av spelarna bakom kortsidorna och göra mål genom att driva genom något av konmålen. Spelaren på kortsidan får inte göra mål själv utan måste spela en medspelare. Anfallande lag får bara försvara innanför ytan efter bollförlust. Byt spelare på kortsidan efter viss tid och försvarande lag efter 3 minuter.



Matchspel-

