

## 6. Häckpasset

En meter mellan häckarna.  
Anpassa höjden.

### 1. HÖGA KNÄLYFT FRÅN SIDAN ÖVER HÄCKARNA

2 x 5 per sida, vila 15 sekunder

**UTFÖRANDE** Höga knälyft från sidan över häckarna, med mellanstuds.

**TÄNK PÅ** Atletisk hållning. Aktiv fot och spetsigt knä.

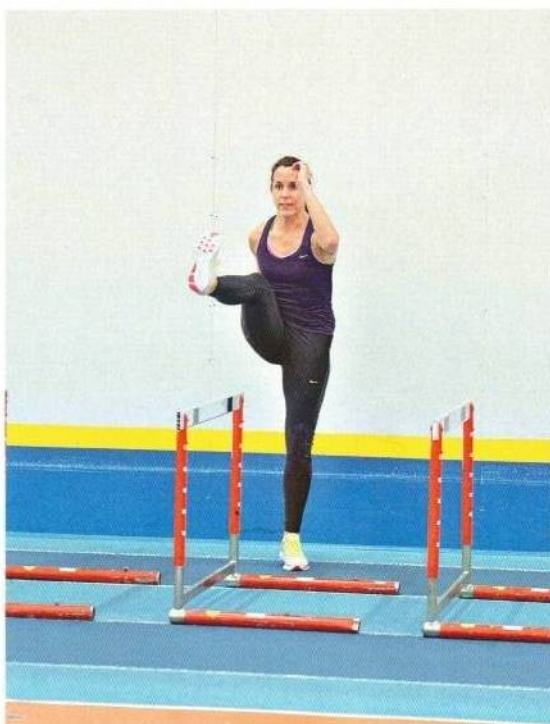


### 2. IDRAG FRÅN SIDAN

2 x 5 per sida, vila 15 sekunder

**UTFÖRANDE** Raka ben vid sidan av häckarna, med mellanstuds.

**TÄNK PÅ** Atletisk hållning. Eftersträva att dra ned benet extremt snabbt. Ligg högt upp på främre delen av foten.



### 3. ÖVER OCH UNDER

2 x 5 per ben, vila 15 sekunder

**UTFÖRANDE** Gå över häcken och kryp under nästa häck.

**TÄNK PÅ** Eftersträva att gå rakt över häcken med första benet. Undvik att ta stöd med händerna.

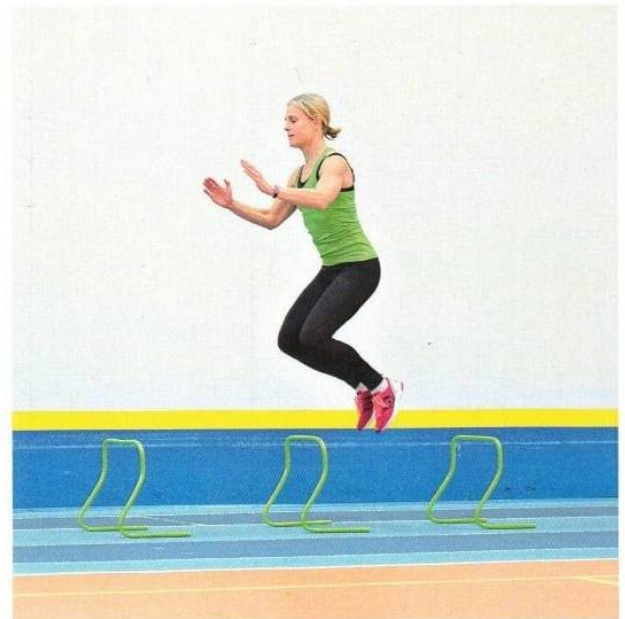


### 4. HÄCKHOPP

5 x 5 med 10 meter acceleration, vila 60 sekunder

**UTFÖRANDE** Jämfotahopp med höga knälyft och full sträckning i höften. Maximal acceleration efter sista häcken.

**TÄNK PÅ** Håll upp överkroppen. Aktiv fot. Eftersträva så kort kontakttid mot underlaget som möjligt.



## 1. UPPÅTKAST

2 x 6, vila 30 sekunder

**UTFÖRANDE** Håll bollen ovanför huvudet med raka armar. Dra snabbt ned bollen mot underlaget och gör en explosiv vändning, hoppa upp och kasta bollen så högt som möjligt. Det gäller att jobba med ben, höft, rygg och armar. Låt bollen studsas i underlaget en gång innan du fångar den och kastar igen.

**TÄNK PÅ** Atletisk hållning. Eftersträva sträckt armbågsled.



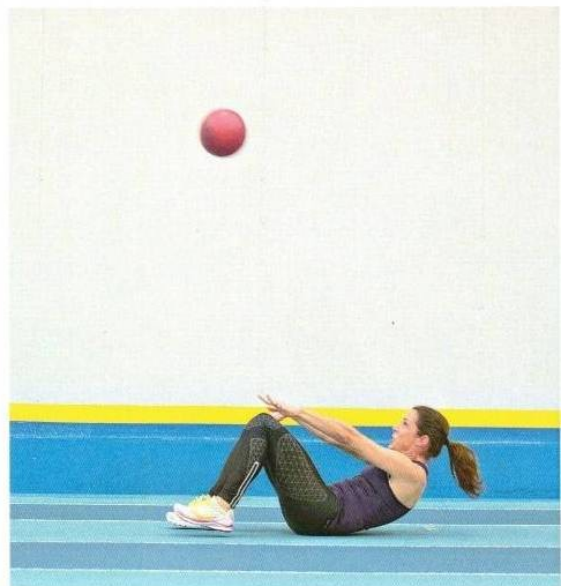
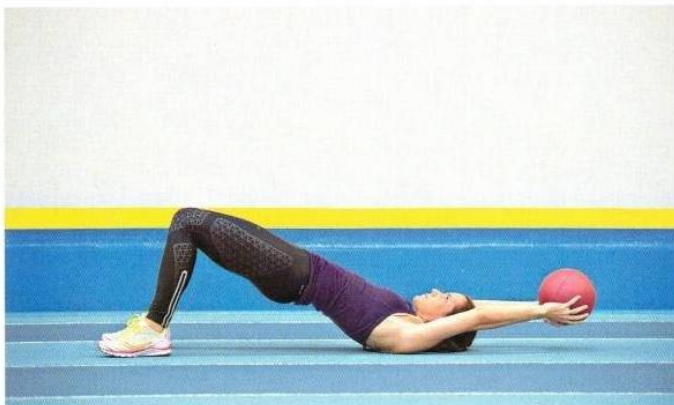
Om det är blött på marken, kör istället stående, som ett inkast i fotboll. Men använd ändå hela kroppen, särskilt magen

## 2. SUPERSTARKAST

2 x 6, vila 30 sekunder

**UTFÖRANDE** Ligg på rygg med böjda ben. Håll bollen bakom huvudet med raka armar, längs med golvet. Gör ett höftlyft. När du sedan sänker höften startar du samtidigt ett kast genom att göra en situp.

**TÄNK PÅ** Rörelsen ska vara snabb och explosiv; anpassa därför vikten på bollen.

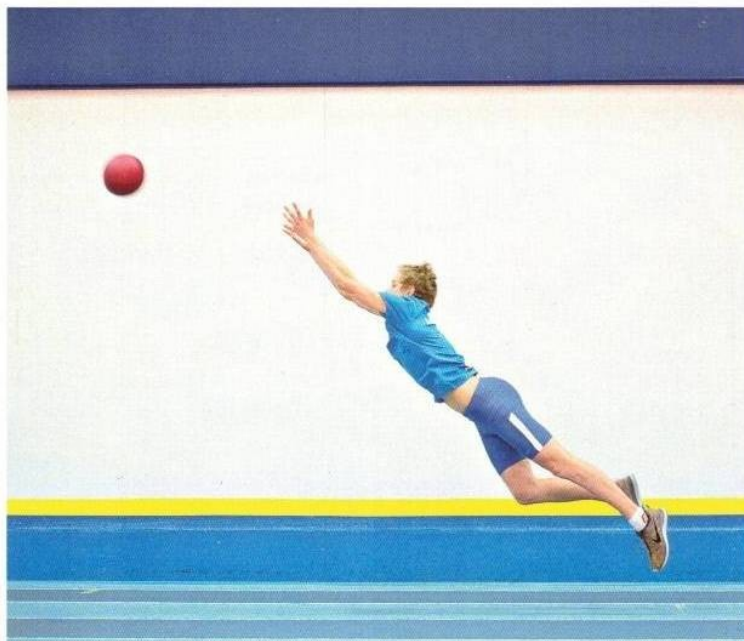
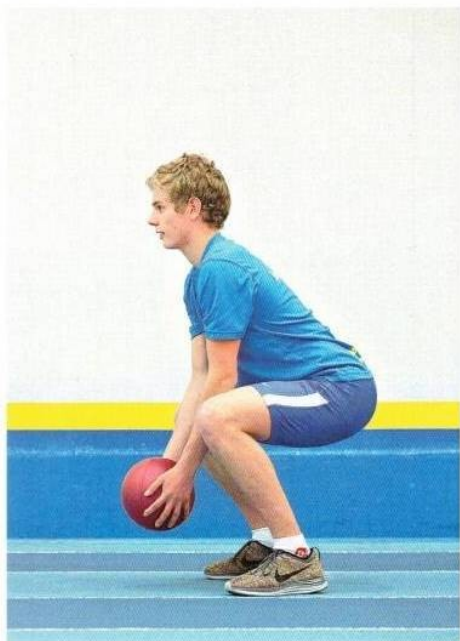


### 3. FRAMÅTKAST

2 x 3 per ben, vila 30 sekunder

**UTFÖRANDE** Sitt med cirka 90 graders vinkel i knäleden. Håll bollen framför dig med raka armar. Fäll fram överkroppen samtidigt som du sänker armarna mot underlaget. Tryck ifrån med ben, höft, rygg och armar i utkastet. Full sträckning i höftleden.

**TÄNK PÅ** Landa växelvis på vänster och höger fot.

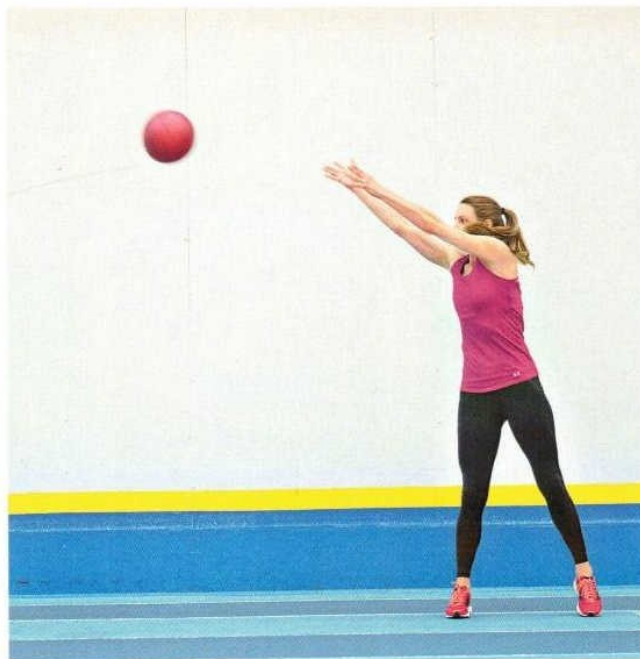
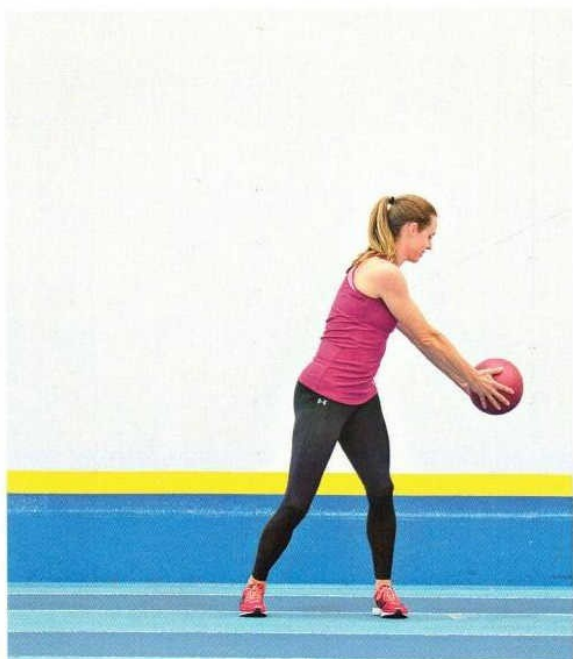


### 4. ROTATION

2 x 6 per sida, vila 30 sekunder

**UTFÖRANDE** Stå med lätt böjda knän mot kastriktningen. Håll bollen med raka ramar vid sidan av kroppen. Hämta kraft bakom kroppen, gör en snabb vridning och kasta iväg bollen.

**TÄNK PÅ** Atletisk hållning och stora rörelser.



## **Starter med startblock**

Kör från 80 meter-linjen till 60 meter-linjen. 20 meter alltså.

Ena startblocket två fot från startlinjen.

Andra startblocket tre fot från startlinjen.

Börja vid punkten bakom startblocket.

Säg: "På edra platser". Då går barnen fram till startblocken och sätter fötterna i startblocket. Fingrarna i marken bakom startlinjen. Ett knä i backen.

Säg "Set!". Då lyften barnen rumpan.

Klappa med änderna. Då springer barnen 20 meter.

Vila en liten stund innan nästa start.

Efter 10 minuter, kör en sista start då barnen springer 80 meter, ända in i mål. Påminn att

- Springa full fart hela vägen och över mållinjen
- Titta rakt fram hela tiden
- Följ din bana hela vägen



## Längdhopp

1. Alla hoppar jämfota i bredd från fotbollsplanens sidlinje ner i länghoppsgropen (de allra bästa måste stå lite längre bak). Påminn barnen att:

- Gå ner djupt och dra bak armarna
- Dra fram armarna och hopp jämfota så långt de kan
- Dra upp benen innan landning och landa som en köttbulle.

2 x 5 hopp med en 30 sek vila mellan set

2. Längdhopp med två stegs sats. Fortfarande alla samtidigt i bredd. Stå på fotbollsplanens sidlinje, ta två långa steg baklänges. (Återigen måste de bästa flytta bak en liten bit till). Därifrån, ta två (och endast två) snabba steg och hoppa så långt ni kan. Dra upp benen innan landning.

2 x 5 hopp med 30 sek vila mellan set.

3. Vanliga längdhopp resten av tiden till det är byte.