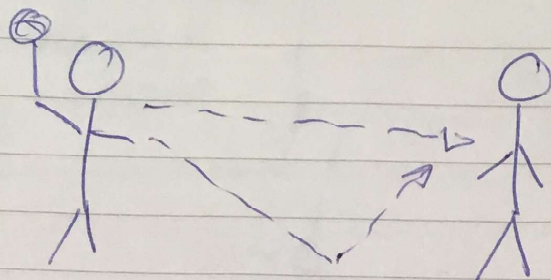


Teknikövning pass

Sufter

1.

Två och Två



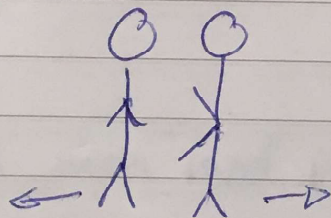
Stillastående tekniker.

Sikta på att få bra, fina kast och fånga bollen

Passa i luften
Passa med studs

2.

Som 1. men börja nära

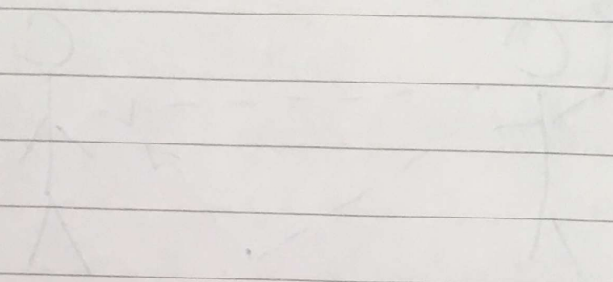


A) Bäcka ett steg efter pass
Se hur långt man kan komma från varandra.
Tappad boll? - Börja om.

B) Som A men hur många pass kan de klara innan de tappar bollen

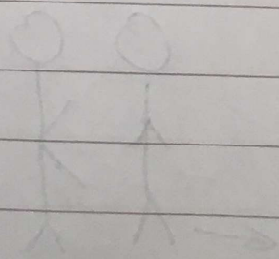
3. Kasta boll mot vägg - Fånga

4.



Handwritten text, possibly describing the activity or a rule, but it is very faint and difficult to read.

Down 1. men bollar när

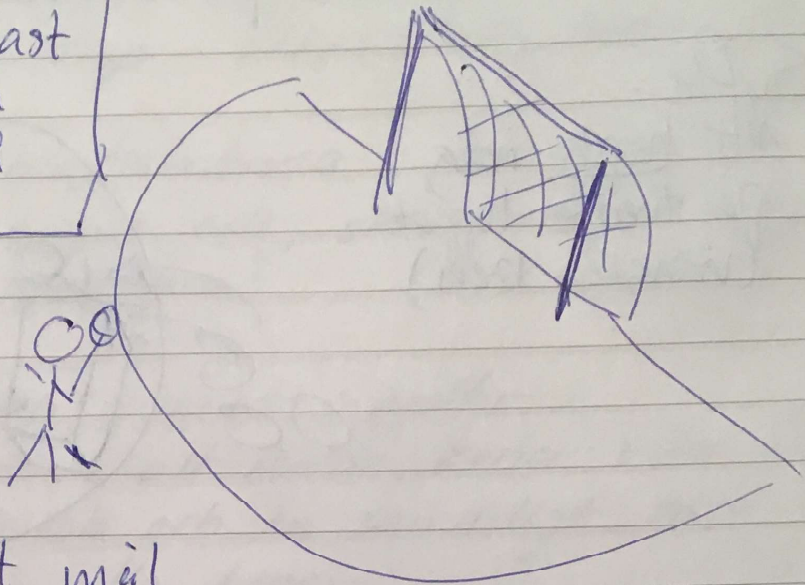


Handwritten text, possibly describing the activity or a rule, but it is very faint and difficult to read.

Teknikövning skott

Syfte:

Få in teknik i kast
Ställstävande och
tre steg → skott



1. Skott mot mål

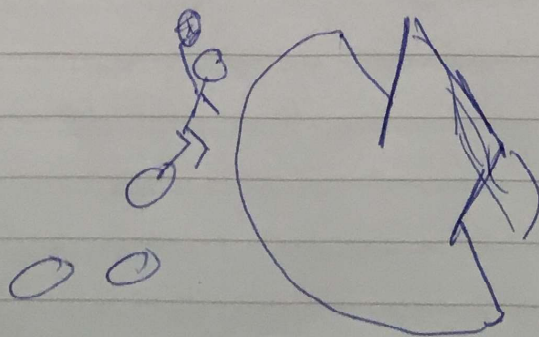
(A) Rätt fot fram, högt med armen

Skjut

(B) Som 1A men med målvakt = öva på att sikta!

2. Tre steg och skott på mål.

(A)



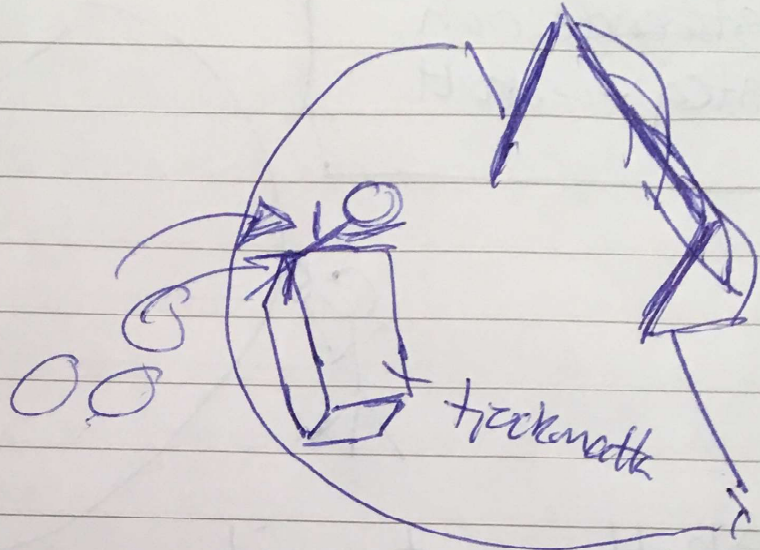
Börja långsamt
Teknik först
Sedan fart.

vänster-höger-vänster-skott.

2(B) Som A men flyg fram och landa på matta

Syfte:

Att hoppa iväg
på tredje hoppet
(vänster ben)



Teknikövning driva boll

1. Tåget

Passa - fånga - löpa (3 steg, studs) (4 pers)

3. Koordinationsövningar

- tappad boll, starta om
- stafettform?

7. Dribbling - med uppgifter

a - utan att ruddla koner eller kompisar

b - dribbla och ta samtidigt med en hand på alla koner

c - samma som b, men räkna antal koner

d - en kompis vid varje kon, studsa runt konen med omväxlande höger/vänster hand.

Teknikövning anfall

1 Sprid ut spelare ⁽²⁻⁴⁾ på linje med en boll
Låt bollen gå från spelare till spelare,
sida till sida: — med studs och steg
— dikeletpass
Avslut med skott från kanten

2 Två mot två på ett mål - SPEL
Vid mål byter anfall & försvar plats

3 Får pass av målvakt driv hela planen
och avsluta med skott

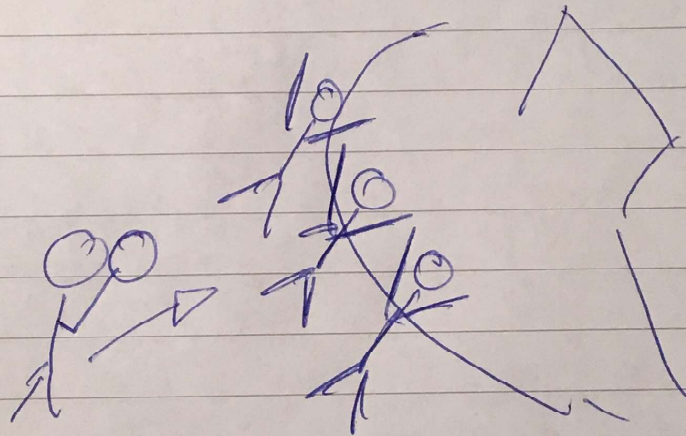
Teknikövning försvar

1. öva hur man kopplar grepp.



En arm i armvecket
En arm under andra armen.

2.



Anfall mot försvar

1900-1910

Efter träningen

De briefing i omklädningsrummet

- Klappa händerna
- High five
- Vad var bra?
- Vad vill ni göra nästa gång?

Intro i ringen

Start

1800-1805

- Samling

- Närvaro

- Påpeka att alla sköter sig
och inte springer runt.
Vi har bara 1 timme handboll/vecka

- Påpeka att inte studska bollarna
när tränaren pratar.

- Kolla att alla är taggade!!! :)

Energi!!

Uppvärmningar

1. Jaga kertsida till kertsida

a) Jaga och ta.

b) Ta tränaren

c) Tränarna jagar barnen

2. Svansjage med västar

3. Bläckfisken - de som jagar håller hand som ett långt nät.

4. Tåget

Studsas med boll på luppen

- 1 signal = Byt håll!

- 2 signaler = Spårar ut = rulla runt på golvet och byt spår

- 3 signaler = Framme

skaka hand & byt boll

5. Felja Jehn - skaka på ben/armar/axlar.

6. Sex jag

- När man blir tagen, ställer sig bredbent.
Blir fri när kempis kryper under.