

Skriv ut

Stäng fönstret

## Kondition/Styrkelöpning

Spelarna löper runt i hallen med armarna viftande över huvudet. Tränaren instruerar att vid nästa signal utförs tex 3 armhävningar - 5 situps - 5 ryggböjningar - 5 sekunders spurt mm.

Spelarna ska efter den bestämda uppgiften fortsätta löpa.

Armarna kommer snart att börja falla ner men de ska upp igen.

När de löpt tillräckligt länge (beroende på konditionen) ställer de sig på ett led mot tränaren och fortsätter med löpning på stället och nu kommer med 5 sekunders intervaller - höga knälyft, hälsspark, sitta ner/stå upp, ner på magen/vänd till ryggen. Efter varje rörelse återgår dom till löpning på stället.

Till sist kan hockey-övningen användas.

Tränaren visar med armarna att spelarna ska rycka till sidan med snabba benrörelser samt att gå bakåt eller framåt (går tränaren bakåt följer spelarna med).

Armarna hålls hela tiden i försvarsställning.