

Träningsplan VT 2020

<i>Vecka</i>	<i>Fokusområde</i>	<i>Ansvariga Ledare</i>
2-5	Försvar	Johan, Mikael, Patrik, Henrik
6-9	Fysik	Kristina, Mattias, Jessica, Daniel
10-13	Teknik	Henrik, Andreas, Sofia, Mikael
14-17	Anfall	Johan, Patrik, Kristina, Mattias

Fokusområden

Försvar

- Hålla borta motståndare från målchans. Rätt position man-man, mellan motståndare och mål. Styra ut mot kanterna, ifrån målet. Stänga vid sargen. Kroppen mellan och täcka skott.
- Vinna boll, brytning med klubba/kropp.
- Hålla boll, hitta säker ytan.
- Svårare: Position vid flera motståndare, täcka passning

Fysik

Snabbhet, spänst, uthållighet, löpteknik, smidighet, balans, styrka, knäkontroll...

Teknik

- Bollbehandling, förflyttning med boll i alla riktningar. Roterar med boll. Driva snabbt framåt med boll. Position/balans med kroppen.
- Passning och mottagning, forehand och backhand. Stillastående och i fart, framåt/bakåt. Mjuk mottagning med kontroll på bollen. Direktpassning.
- Skott, dragskott, släp-/handledsskott, slagskott.
- Split vision i alla moment.
- Svårare: Nedtagning, volley

Anfall

- Kreativitet, dribblingar
- Skapa ytor, hitta ytor med och utan boll. Passningar. Kanterna och ytan bakom mål. Ytan framför mål.
- Samarbete, kommunikation
- Använda backar.
- Skott, direktskott, mottagning med förberedelse för skott. Hitta yta för skott.

Andra möjliga fokusområden: Spelvändning, Målvakt, Taktik