


SKHK Damer  
Sommarprogram  
Fotarbete



Syftet med fotarbetsövningar är att träna upp fotarbetet, snabbheten och koordinationsförmågan. Fotarbetet är avgörande för hur snabbt vi kan förflytta oss på planen i olika moment både i försvars och anfallsspelet. Tänk på att hela tiden lägga tyngden på främre delen av foten, trampdynan ej tårna, hälarna ska inte röra underlaget. Lyft på foten när du flyttar den, hasa inte. Lär dig rörelsen först och därefter ökar du tempot.








**Värm upp ordentligt och följ någon av följande länkar för att få tips på bra övningar. Låt passet ta ca 10 minuter.**

- \* <https://youtu.be/o7SUtgpPoYw> denna länk är ett färdigt program med 5 övningar där du arbetar 30 sekunder, vilar 20 sekunder och gör detta i 3 varv med 1 minut vila mellan varje varv.
- \* <https://youtu.be/tMY5Cj39xN8> denna länk innehåller 15 olika övningar du kan göra i repstege. En repstege kan du enkelt göra själv med hjälp av tex vattenflaskor. Sätt ihop ett antal övningar själv, variera dig och utmana dig.
- \* Bilden nedan ger exempel på övningar du kan göra i stegar.



## Fotarbete i stegar

Prioritera ALLTID teknik före fart!  
De flesta övningar kan köras både fram och baklänges – gör det!

						
<p>Varje ruta Båda fötterna Variera med att H och V går först</p>	<p>En fot i varje ruta På fotbladen Aktiva isättningar</p>	<p>Jobba snett genom rutan Vänd på en isättning</p>	<p>Jobba från sidled Båda fötter i och ur rutan Variera med att H och V går först</p>	<p>Tre isättningar i varje ruta gör att man går framåt omväxlande med H och V</p>	<p>Jämfotahopp Smalt och brett På fotbladen Gärna med höga armar</p>	<p>Jämfotahopp Bred position, var noga med balans På fotbladen Gärna med höga armar</p>