Teknikträning Grovplanering 2017-2018

*September till och med november*

**Allmänt på träningen**: Fysiska inslag och mycket bollteknik med koordination och samarbete

Fokus på Anfallsspel **Avslut**

**Skott**

9 m Stämskott  
 Löpskott  
 Hoppskott  
 …  
 Diagonalpassning till kantspelaren efter skotthot

6 m Kantskott  
 Rakt kantskott  
 Med armen långt ut  
 Skott med skruv  
 Armen långt ut, skott på insidan  
 Armen högt, lobb  
  
 Linjen - Mottagning av inspel   
 fallskott  
 Upphoppsskott

*December till och med februari*

Fokus på **försvar och genombrott**

Övningar inom  
 Grunden i att snedställning  
 man – man  
 zonförsvar  
 fysisk kontakt   
 Bra eller dåligt spelavstånd  
 Ta bollen av spelare i studs  
 Överlämna, överta, överblicka  
 Stöta, säkra  
 Täcka  
 Ensam och tillsammans

Genombrott

Personliga finter  
 Kroppsfinter  
 Skottfint på golvet  
 Hoppskottsfint  
 Enkelfinter  
 Stegisättningar  
 Stegisättning med ett steg tillbaka  
 Öststadsfint  
 …