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
 …