# UB Planering Teknikträning

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vecka | Tema | Innehåll |
| 38 | Finter  Enkel | Uppvärmning Ca 20 minVäcka  * Löpning med armkryss 1 minut * Zig-zag-löpning 1 minut * Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut * Löpning med frys 1 minut * Splitvristhopp 2x20 meter * Skipping med rotation 2x20 meter  Rörlighet/Styrka - Stående benpendlingar 20 reps/riktning - Korkskruv 10 reps/sida - Magliggande diagonallyft 2x10-20 reps/diagonal - Sidoplanka med höftlyft 2x10 reps/sida - Situps med bollrullning 10 reps - Utfallsvändningar 20 reps - Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps Beredd  * Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps * Väggklapp med en hand – rush 4 reps  Enkelfinter (Formell) Ca 5 min  Från kortsida till kortsida   * Tre hopp på varje ben * Tre hopp på varje sida med tydligt sidledshopp när man byter fot  Tre och tre (Formell) Först med lite avvaktande försvar sedan med lite mer engagerat försvar. Ca 25 min   * Studsfint * Skottfint * Enkel stegisättning * Stegisättning med ett steg tillbaka * Öststatsfint med studs * Öststatsfint med mellanhopp * Omvänd Stegisättning * Omvänd stegisättning med studs  Spelmoment (Funktionell) ca 20 min   * Fyra anfallare (V6, V9, H9, H6). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från M9 enligt   1. T- V9 – V6 som går på genombrott   2. T – H9 – H6 som går på genombrott   3. T – V9 som går på genombrott   4. T – H9 som går på genombrott   5. Från början |
| 39 | Finter  Enkel | Uppvärmning ca 20 minVäcka  * Löpning med armkryss 1 minut * Zig-zag-löpning 1 minut * Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut * Löpning med frys 1 minut * Splitvristhopp 2x20 meter * Skipping med rotation 2x20 meter  Rörlighet/Styrka - Stående benpendlingar 20 reps/riktning - Korkskruv 10 reps/sida - Magliggande diagonallyft 2x10-20 reps/diagonal - Sidoplanka med höftlyft 2x10 reps/sida - Situps med bollrullning 10 reps - Utfallsvändningar 20 reps - Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps Beredd  * Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps * Väggklapp med en hand – rush 4 reps  Enkelfinter (Formell) ca 5 min  Från kortsida till kortsida   * Tre hopp på varje ben * Tre hopp på varje sida med tydligt sidledshopp när man byter fot  Tre och tre (Formell) ca 25 min   * Studsfint * Skottfint * Enkel stegisättning * Stegisättning med ett steg tillbaka * Öststatsfint med studs * Öststatsfint med mellanhopp * Omvänd Stegisättning * Omvänd stegisättning med studs  Spelmoment (Funktionell) ca 20 min  Två 9m led (V9, H9) och två försvarare (som ligger högt). 9m backar upp varandra och försöker göra genombrott. Efter anfall blir man förvarare |
| 40 | Finter  Dubbel | Uppvärmning ca 20 minVäcka  * Väderkvarnen 1 min * Löpning med snurr 1 min * Korsstegslöpning 1 min * Breda vristhopp med bålrotation 2x20m * Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut  Rörlighet/styrka  * Ryggliggande diagonalspark 20 rep * Dynamisk knästräckning 20 rep på varje ben * Björngång med bollrullning 2x 20m * Knäfyrfota armlyft med boll 10 rep på avrje arm * Utfallsvändningar 20 rep * Draken 10 rep * Vindrutetorkaren 20 rep * Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps  Beredd  * Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps * Väggklapp med en hand – rush 4 reps  Dubbelfinter Formell) ca 5 min  Från kortsida till kortsida   * Tre hopp på varje ben * Hoppa åt vänster, hoppa åt höger, hoppa åt vänster igen och sedan framåt. Sedan tvärtom  Tre och tre (Formell) ca 20 min   * Dubbelfinten * Öststatsfint * Stegisättning tillbaka med studs * Omvänd stegisättning tillbaka med studs  Spelmoment (Funktionell) ca 25 min   * Fyra anfallare (V6, V9, H9, H6). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från M9 enligt   1. T- V9 – V6 som går på genombrott   2. T – H9 – H6 som går på genombrott   3. T – V9 som går på genombrott   4. T – H9 som går på genombrott   5. Från början * Spel fyra mot fyra med tillämpning av genombrott |
| 41 | Finter  Dubbel | Uppvärmning ca 20 minVäcka  * Väderkvarnen 1 min * Löpning med snurr 1 min * Korsstegslöpning 1 min * Breda vristhopp med bålrotation 2x20m * Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut  Rörlighet/styrka  * Ryggliggande diagonalspark 20 rep * Dynamisk knästräckning 20 rep på varje ben * Björngång med bollrullning 2x 20m * Knäfyrfota armlyft med boll 10 rep på avrje arm * Utfallsvändningar 20 rep * Draken 10 rep * Vindrutetorkaren 20 rep * Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps  Beredd  * Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps * Väggklapp med en hand – rush 4 reps  Dubbelfinter Formell) ca 5 min  Från kortsida till kortsida   * Tre hopp på varje ben * Hoppa åt vänster, hoppa åt höger, hoppa åt vänster igen och sedan framåt. Sedan tvärtom  Tre och tre (Formell) ca 20 min   * Dubbelfinten * Öststatsfint * Stegisättning tillbaka med studs * Omvänd stegisättning tillbaka med studs  Spelmoment (Funktionell) ca 25 min   * Fyra anfallare (V6, V9, H9, H6). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från M9 enligt   1. T- V9 – V6 som går på genombrott   2. T – H9 – H6 som går på genombrott   3. T – V9 som går på genombrott   4. T – H9 som går på genombrott   5. Från början * Spel fem mot fem med tillämpning av genombrott |
| 42 | Skott 9m | Uppvärmning ca 20 minVäcka  * Väderkvarnen 1 min * Löpning med snurr 1 min * Korsstegslöpning 1 min * Breda vristhopp med bålrotation 2x20m * Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut  Rörlighet/styrka  * Ryggliggande diagonalspark 20 rep * Dynamisk knästräckning 20 rep på varje ben * Björngång med bollrullning 2x 20m * Knäfyrfota armlyft med boll 10 rep på avrje arm * Utfallsvändningar 20 rep * Draken 10 rep * Vindrutetorkaren 20 rep * Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps  Beredd  * Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps * Väggklapp med en hand – rush 4 reps  Skott  * Stämskott i nätet * Två och två, Stämskott med boll i handen, kompisen håller upp bollen. * Vikskott * Två och två, vikskott med boll i handen, kompisen håller upp bollen. * Höftskott * … * Underarmsskott * …   Två 9M led, en uppbackning, ett skott från 9m. Bred och djup, rörelse med och utan boll.   * Vikskott * Höftskott * Underamsskott    Spelmoment  * (Funktionell) ca 25 min * Värmning av målvakter * Fyra anfallare (V9, M9, M9, H9). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från M9 enligt   1. T- V9 – M9 som går på skott   2. T – V9 som går på skott   3. T – H9 – M9 som går på skott   4. T – H9 som går på skott   5. Från början |
| 43 | Skott 9m | Uppvärmning ca 20 minVäcka  * Väderkvarnen 1 min * Löpning med snurr 1 min * Korsstegslöpning 1 min * Breda vristhopp med bålrotation 2x20m * Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut  Rörlighet/styrka  * Ryggliggande diagonalspark 20 rep * Dynamisk knästräckning 20 rep på varje ben * Björngång med bollrullning 2x 20m * Knäfyrfota armlyft med boll 10 rep på avrje arm * Utfallsvändningar 20 rep * Draken 10 rep * Vindrutetorkaren 20 rep * Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps  Beredd  * Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps * Väggklapp med en hand – rush 4 reps  Skott  * Stämskott i nätet * Tre och tre, Stämskott med boll i handen, kompisen håller upp bollen och en passiv försvarare * Vikskott * Två och två, vikskott med boll i handen, kompisen håller upp bollen och en passiv försvarare. * Höftskott * … * Underarmsskott * …   Två 9M led, en uppbackning, ett skott från 9m. Bred och djup, rörelse med och utan boll. Med två passiva försvarare, efter skott tag försvararens plats.   * Vikskott * Höftskott * Underamsskott    Spelmoment  * (Funktionell) ca 25 min * Värmning av målvakter * Fyra anfallare (V9, M9, M9, H9). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från kant enligt   1. T- V9 – M9 som går på skott   2. T – V9 som går på skott   3. T – H9 – M9 som går på skott   4. T – H9 som går på skott   5. Från början |
| 44 | Skott 9m | Uppvärmning ca 20 minVäcka  * Väderkvarnen 1 min * Löpning med snurr 1 min * Korsstegslöpning 1 min * Breda vristhopp med bålrotation 2x20m * Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut  Rörlighet/styrka  * Ryggliggande diagonalspark 20 rep * Dynamisk knästräckning 20 rep på varje ben * Björngång med bollrullning 2x 20m * Knäfyrfota armlyft med boll 10 rep på avrje arm * Utfallsvändningar 20 rep * Draken 10 rep * Vindrutetorkaren 20 rep * Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps  Beredd  * Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps * Väggklapp med en hand – rush 4 reps  Skott  * Stämskott med sidorörelse i nätet * Springskott nätet * Två och två.   1. Stämskott med sidorörelse och en passiv försvarare   2. Visa lågt skjut högt   Två 9M led, en uppbackning, ett skott från 9m. Bred och djup, rörelse med och utan boll. Med två passiva försvarare, efter skott tag försvararens plats.   * Vikskott * Höftskott * Underamsskott * Visa lågt, skjut högt * Stämskott med sidorörelse    Spelmoment  * (Funktionell) ca 25 min * Värmning av målvakter * Fyra anfallare (V9, M9, M9, H9). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från kant enligt   1. T- V9 – M9 som går på skott   2. T – V9 som går på skott   3. T – H9 – M9 som går på skott   4. T – H9 som går på skott   5. Från början |
| 45 | Hoppskott 9m | Uppvärmning ca 20 minVäcka  * Väderkvarnen 1 min * Löpning med snurr 1 min * Korsstegslöpning 1 min * Breda vristhopp med bålrotation 2x20m * Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut  Rörlighet/styrka  * Ryggliggande diagonalspark 20 rep * Dynamisk knästräckning 20 rep på varje ben * Björngång med bollrullning 2x 20m * Knäfyrfota armlyft med boll 10 rep på avrje arm * Utfallsvändningar 20 rep * Draken 10 rep * Vindrutetorkaren 20 rep * Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps  Beredd  * Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps * Väggklapp med en hand – rush 4 reps  Hoppskott  * In i nätet   1. Vikhopskott   2. Fel ben hoppskott   3. Ett steg hoppskott   4. Jämfota hoppskott   5. Skottfint och hoppskott   6. Hoppskott och skjut i höfthöjd * Två och två.   1. Stämskott med sidorörelse och en passiv försvarare   2. Visa lågt skjut högt   Två 9M led, en uppbackning, ett skott från 9m. Bred och djup, rörelse med och utan boll. Med två passiva försvarare, efter skott tag försvararens plats.   1. Vikhopskott 2. Fel ben hoppskott 3. Ett steg hoppskott 4. Jämfota hoppskott 5. Skottfint och hoppskott 6. Hoppskott och skjut i höfthöjd    Spelmoment  * (Funktionell) ca 25 min * Värmning av målvakter * Fyra anfallare (V9, M9, M9, H9). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från kant enligt   1. T- V9 – M9 som går på skott   2. T – V9 som går på skott   3. T – H9 – M9 som går på skott   4. T – H9 som går på skott   5. Från början |
| 46 | Hoppskott 9m | Lika |
| 47 | Hoppskott 9m | lika |
| 48 | Skott 6m |  |
| 49 | Skott 6m |  |
| 50 |  |  |
| 2 | Försvar |  |
| 3 | Försvar |  |
| 4 | Försvar |  |
| 5 | Försvar |  |
| 6 | Kontring |  |
| 7 | Kontring |  |
| 8 | Kontring |  |
| 9 | Kontring |  |
| 10 | Spelförståelse |  |
| 11 | Spelförståelse |  |
| 12 | Spelförståelse |  |
| 13 | Spelförståelse |  |