



Förberedelse Träning



SYFTE

För att stabilisera bålen, höften och axlarna samt styrkeövningar för kroppens övriga muskler.

Hur

Jobba 3 min på varje huvudpunkt. Aktivering - Dynamisk rörlighet - Löpteknik - fotarbete.

Hoppa landa löp övning 3 rundor.

AKTIVERING

Bål

- Stå i utgångsposition för plankan med underarmarna i marken. Lyft armen på ena sidan och benet på motsatt sida. Håll positionen i 5 sek.
- Stå med händerna och fötterna i marken och håll knäna sträckta. Gå framåt med händerna med små steg så långt du orkar. Håll ryggen rak under hela rörelsen och undvik att svanka med ländryggen. Gå sedan framåt med fötterna tills de kommer fram till händerna.

Dynamisk Rörlighet

Rörlighet med boll

Arbeta parvis med en boll. Stå mitt emot varandra med avstånd 3-4 meter. A kastar en boll vid sidan om B som passar tillbaka bollen på volley med insidan, vristen eller utsidan. Kasta högt och utmana rörligheten.

Löpteknik

Marschera

- Gå framåt, bakåt och i sidled. Skjut ifrån med kraft i varje steg och pendla med armarna.
- Skippingsteg

Fotarbete

Stegkombinationer

1. Hoppa och roter höften så att fötternas vinkel ändras
2. Stå extra brett mellan fötterna och hoppa ut och ihop med benen, behåll minst axelbredd mellan under hela rörelsen.
3. Stå på ett ben, hoppa från sida till sida.
4. Stå på ett ben, hoppa framåt och bakåt.
5. Stå på ett ben, hoppa med rotation.

Hoppa -Landa - Löp

- Fotboll Cirkeln med hoppa-landa- löp

Lätt knuff från

sidan - i magen - i ryggen