Uppvärmning träning och match

**Generellt!**

Alltid jogga tillbaks i lugnt tempo om ingen annat sägs.

Uppvärmningsövningarna skall sitta klockrent, tjejerna skall kunna göra dom i

sömnen.

Viktigt: Koordination, Kondition och skadekontroll.

\*ÖT = Ökande tempo

***Mjukstart!***

**Alla övningar i efter varandra i 2 led mot varsin kon på ca 75% av planhalvan.**

1) Båda leden börjar med att jogga i samma koordinerade takt – 4 varv.

2) Joggning med ”Bakåtspark mot rumpan”, varannan höger/vänster - 2 varv.

3) Joggning med ”Bakåtspark mot rumpan”, bara höger fot - 2 varv.

4) Joggning med ”Bakåtspark mot rumpan”, bara vänster fot - 2 varv.

5) Joggning med ”Bakåtspark mot rumpan”, bara höger fot - 2 varv.

6) Joggning med ”Bakåtspark mot rumpan”, bara vänster fot - 2 varv.

7) ”Pippi Långstrump” dvs framåt knälyft med motsatt arm pendlande – 3 varv **\*ÖT**

8) Stega framåt med finger/handtag i tån/foten varje steg – 2 varv

***Knäövningar!***

**En rad utspridda efter kortlinjen, starta varje övning med trampsteg på stället.**

*1)* Rakt kort hopp med mjuk knäböj/landning rakt fram, sedan hopp tillbaks, varannan

gång höger och vänster ben – 4 ggr.

*2)* Snett kort hopp med mjuk knäböj/landning rakt fram, sedan hopp tillbaks,

varannan gång höger och vänster ben – 4 ggr.

*3)* Kliv undan direkt efter avslut och gå på ”rätt sida”, ta bollen med om det går.

*4)* ”Grodhopp” med vartannat ben snett åt sidan, mjuk landning med knäböj. Handen

i golvet.

***Tempo!***

**En rad utspridda efter kortlinjen, starta varje övning med små snabba steg på**

**stället, starta övningen med signal av typen ”ropa namn”, ”kasta/släpp boll” eller**

**annat föremål.**

**VIKTIGT!! - Gå tillbaka!**

*1)* Vid signal - vänd om snabbt mot sarg, spring fram och nudda sargen sedan fart

mot mittlinjen – 3 ggr **\*ÖT**

*2)* Starta vänd mot sarg - Vid signal - vänd om, sedan fart mot mittlinjen – 3 ggr **\*ÖT**

***Avslutning!***

**En rad utspridda efter kortlinjen**

*1)* Foten bakom kroppen med tårna i golvet, börja med höger fot och rotera/vicka

vrist/ankel.

*2)* ”Ruska av kroppen” – slappna av och släpp loss allt..