

## Träningsmall Jitex F08 - Hösten 2020



### Tisdag

<u>Övning</u>	<u>Tid</u>	<u>Beskrivning</u>
Uppvärmning/teknik (alla)	15-20 min	4 koner: stanna boll, runda, sulfint, översteg, skottfint, etc
-----		
<b>Indelning i mindre grupper, olika övningar. 2-3 övningar varje träning (totalt ca 30 min)</b>		
2 led mot varandra	1x10-15 min	Väggpass + skott, två-och-två med överlapp samt skott
Kvadraten (rörlighet & pass)	1x10-15 min	Olika varianter
Inlägg samt skott	1x10-15 min	Löpning längs kanten, inspel samt avslut.
Teori	1x10-15 min	Positionsspel, press, försvar, anfall etc
Målvaktsträning	1x10-15 min	Skott, position, rörelse, fallteknik etc
-----		
Knäkontroll (alla)	1x10 min	Bygg muskler runt knä samt leder
-----		
Matchspel (alla)	20 min	2-mot-2, 3-3, 7-7 i högt tempo & intensitet med mycket bollkontakt.
-----		
Stretching (alla)	10 min	
-----		
Totalt:	<b>90 min</b>	

---

## Torsdag

<u>Övning</u>	<u>Tid</u>	<u>Beskrivning</u>
Uppvärmning/teknik (alla)	15-20 min	4 koner: stanna boll, runda, sulfint, översteg, skottfint, etc

---

### Indelning i mindre grupper, olika övningar. 2-3 övningar varje träning (totalt ca 30 min)

Övning 1	1x10-15 min	xxxx
Övning 2	1x10-15 min	xxxx
Man-mot-man spel	1x10-15 min	Man-mot-man spel, utmana, dribbla, täcka/skydda bollen
Teori	1x10-15 min	Positionsspel, press, försvar, anfall etc
Målvaktsträning	1x10-15 min	Skott, position, rörelse, fallteknik etc

---

Matchspel (alla)	30 min	2-mot-2, 3-3, 7-7 i högt tempo & intensitet med mycket bollkontakt.
------------------	--------	---

---

Stretching (alla)	10 min
-------------------	--------

---

Totalt: **90 min**

---

## Söndag

<u>Övning</u>	<u>Tid</u>	<u>Beskrivning</u>
Uppvärmning (alla)	15-20 min	Teknik med boll: 2 och 2. Mottag med pass, direktpass, mottag i sidled och pass med andra foten, volley (vrist & bredsida)

-----

### Indelning i mindre grupper, olika övningar. 2-3 övningar varje träning (totalt ca 30 min)

Övning 1	1x10-15 min	xxxx
Övning 2	1x10-15 min	xxxx
Övning 3	1x10-15 min	xxxx
Teori	1x10-15 min	Positionsspel, press, försvar, anfall etc
Målvaktsträning	1x10-15 min	Skott, position, rörelse, fallteknik etc

-----

Matchspel (alla)	30 min	2 mot 2, 3-3, 7-7 (eller liknande) i högt tempo & intensitet med mycket bollkontakt.
------------------	--------	--

-----

Stretching (alla)	10 min
-------------------	--------

-----

Totalt:	<b>90 min</b>
---------	---------------

---