

Träning 21/1-20 fokus återerövring

Samling- gå igenom träningen.

Uppvärmning-

Fotarbete & teknik.



Knäkontroll/fys. <https://www.youtube.com/watch?v=Si-W8zY9DZ4>

Gå på alla fyra 15 m fram sedan bak x 2 - rörlighet- "sätta igång hela kroppen- stora muskelgrupper

Draken 5x/ben.- (balans & förebyggande för alla leder från fotled till höft)

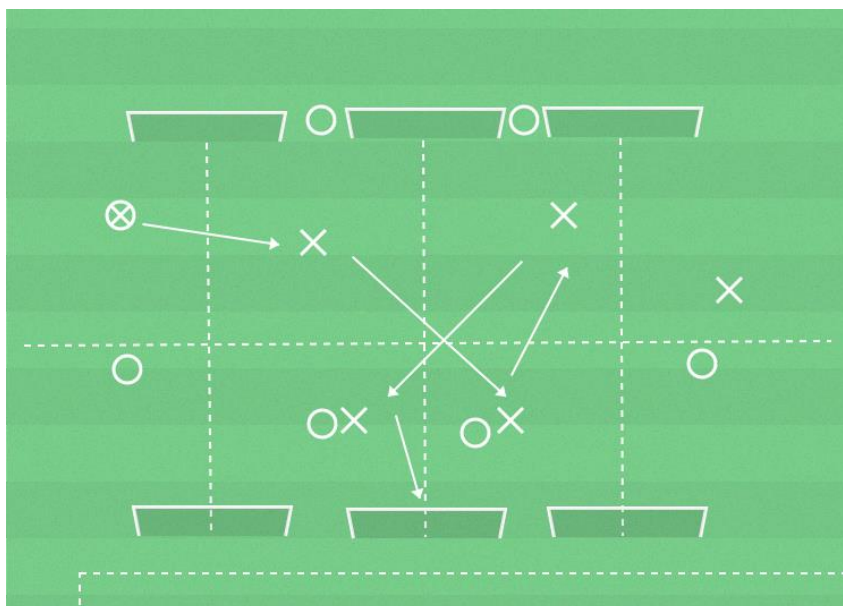
Can-can 5x/ben - (bålstyrka)

Trefotskombination- bålstabilitet- rörlighet/koordination

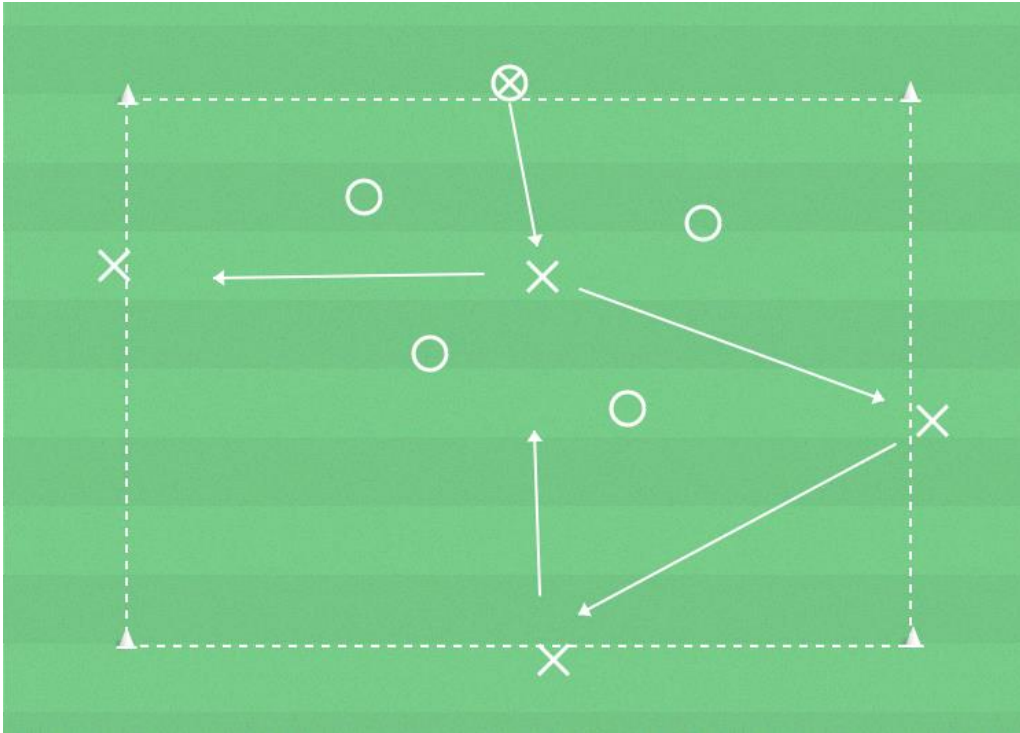
Elefantsteg (börja med händer vid tårna och vandra utåt förbi huvudet och håll stabilt för att sedan vandra in med fötter) – tung för bål och de stabiliserande musklerna.

Jämnfotahopp landa på ett ben 10m fram och bak (jobba varannan ben)- förebyggande för skador i ben.

Spelövning- återerövring



📌 Spelövning- försvar/återerövring



5 mot 4.

Cirklar försvarar. vinner dom boll kliver en av kryssen in så det blir 4 vs 2 tills kryssen vinner tillbaka boll.

📌 Stretching.