



## Måndagar mars 2019

### Uppvärmning (15min)

Snabba fötter, <https://www.youtube.com/watch?v=z10oI1fAVHU>

### Alternativt

Lätt jogging runt kvarteret när väglag inte tillåter stegträning. Lägg till grodhopp (2x10st) i slutet av rundan.

### Förberedelser

Dela in i två lag direkt med tanke på fullplanspel i slutet.

### Skott (ca 10min)

Direktskott

### Man mot man (ca 10min)

Galante Enström

Görs parallellt med ” Två mot två”

### Småmål (ca 10min)

Två mot två

Görs parallellt med ” Galante Enström”

### Spel (ca 25-30min)

Fullplan



<https://www.youtube.com/watch?v=z10oI1fAVHU>

## Direktskott

Lägg till... Dela Redigera Ta bort Skriv ut

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Träna på skott i fart.

### Hur?

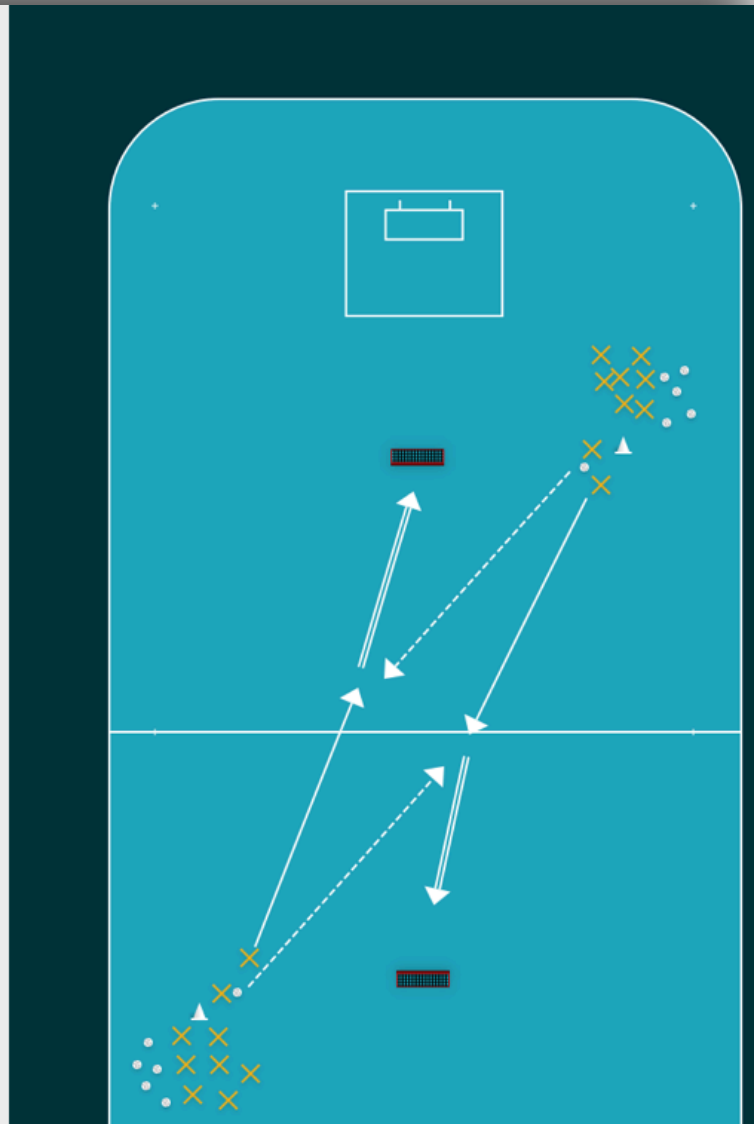
Använd klubbans flex, rätt stödjeben och höftrotation vid dragskott.

### Organisation

Två mål mitt emot varandra på ca 20m avstånd. Två köer diagonalt mitt emot varandra, bollar vi respektive kö. Målvakt.

### Anvisningar

Vid start; första killen i ledet springer fram utan boll, får en passning från nr 2 i ledet tvärs över och skjuter direkt. Nr 2 i ledet springer därefter fram utan boll och får en passning från nr 3 i ledet tvärs över osv. Växla sidor om målet och skotttyper.



## Galante/Enström – man mot man



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

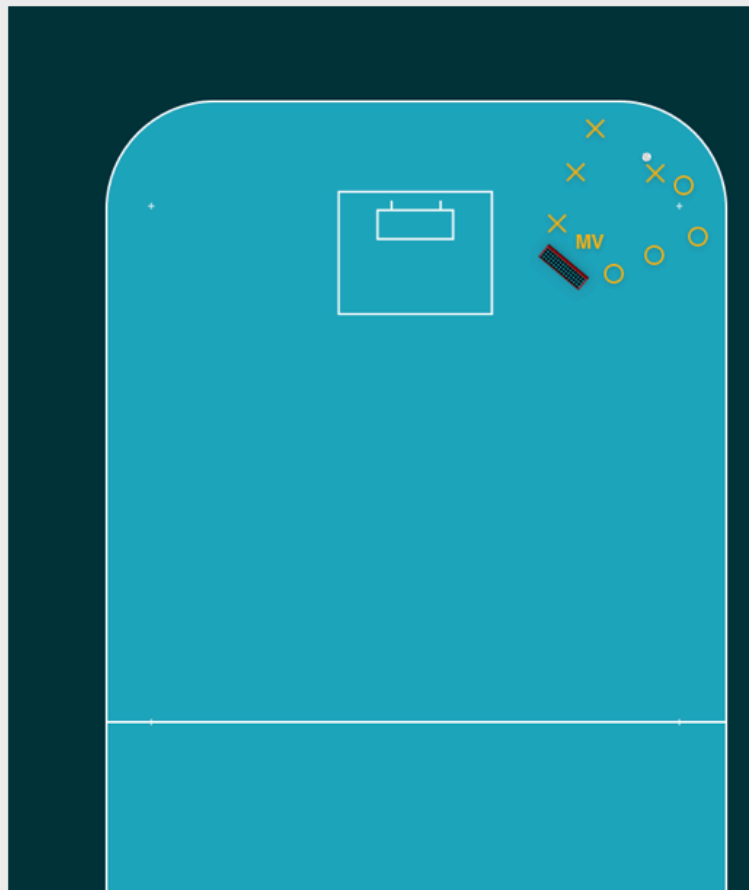
Övningen uppmuntrar till högt tempo, kamp och mycket träningen för målvakten.

### Organisation

Ett mål placeras mitt emot ett hörn. Många bollar på målets tak. Västar till hälften av killarna.

### Anvisningar

Man mot man och komma till avslut och göra mål. Resterande fungerar som vägg för sin respektive lagkompis. Placeras från stolarna snett ut mot sargen. Vid mål eller boll utanför spelplan kastar målvakten ut ny spelboll. Övningen ska ha hög intensitet. Lämplig tidsintervall är 45sek till 1min. Därefter nytt par in och de som spelat ställer sig som vägg.



## Småmål – två och två



### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Övningen uppmuntrar till högt tempo och snabbt komma till avslut.

### Organisation

Planstorlek ca 15x10m. Två småmål som placeras strax innan respektive lånsidas hörn. Många bollar. HälfTEN av killarna har väst.

### Anvisningar

Spel två mot två, där det ena paret ges bollfävor. Respektive par springer in på planen vid respektive mål. Vid mål eller boll utanför spelplan avbyts försöket och killarna lämnar snabbt planen och två nya par kommer in. Övningen ska ha hög intensitet.

