



Februari/mars torsdagar 2019

Förberedelser

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

Uppvärmning (ca 7-8min)

Lätt jogging ett varv.

Höga indianhopp

Ettbenslyft

Utfallsgång

Spindeln

Fys (ca 7-8min)

Sittande benpress

Stående benpress

Vattenpaus (1min)

Passningar (ca 15min)

Storstjärnan

Bollbehandling (ca 15min)

Väggspele

Spel (ca 30min)

Fullplan

Höga Indianhopp



Huvud-moment

2 Löp- och hoppkoordination
15 Explosivitet

Ytterligare moment

3 Balans- och rytmutveckling

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Öka rörelse-hastigheten vid löpning. Öka explosiv styrka i benmuskulaturen. Öka känsla för rytm, balans och koordination.

Förklaring

Utövarna rör sig längs en markerad sträcka genom att lyfta knäna högt och avsluta rörelsen med ett högt hopp.

Upprepa övningen två gånger framåt och två gånger bakåt.

Variation: Lägg till vändningar.

Tre steg framåt, vänd, tre steg baklänges, vänd, tre steg framåt osv.

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Lyft upp knäna till 90 grader, ej mer

Jobba på framsidan av foten, ej på tå

Rör armarna på naturligt sätt

Håll kroppen upprätt med rakt huvud

Håll bra rytm

Ettbenslyft



Huvud- moment

- 2 Löp- och hoppkoordination
- 3 Balans- och rytmutveckling

Ytterligare moment

- 6 Dynamisk rörlighet

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften. Träna förmågan att arbeta med ett ben i taget. Öka känsla för rytm, balans och koordination.

Förklaring

Utövarna rör sig längst en markerad sträcka med höga knän. Var fjärde steg lyfter utövarna ett ben upp till 90 graders vinkel.

Upprepa två gånger, en gång med det högra benet och en gång med det vänstra.

Variation: Ändra antalet steg mellan lyften.

1:2 eller 1:3

Förflyttningen sker i samma riktning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

- Lyft upp knäna till 90 grader, ej mer
- Jobba på framsidan av foten, ej på tå
- Rör armarna på naturligt sätt
- Håll kroppen upprätt med rakt huvud
- Håll bra rytm

Variation 2: håll klubba på axlarna
bakom nacken först ställa sedan...

Variation 3: klubban lyfts upp och
ned samtidigt som benkombinationen
utförs.

Variant 2 och 3.

Utfallsgång



Huvudmoment

3 Balans- och rytmutveckling
12 Grundstyrka
14 Hypertrofi

Ytterligare moment

Mål med övningen

Träna balans, styrka och koordination.

Förklaring

Utövarna rör sig längs en sträcka med utfallssteg. Knäna bör vara böjda i 90 grader. Upprepa två gånger, en gång framåt och en gång bakåt.

Variation: Passa och fånga boll i nedre position.

Ändra riktning framåt/bakåt.
Gå i zig-zag.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Håll höfterna rakt
Håll kroppen upprätt med rakt huvud
Blicken rakt fram hela tiden
Hitta bra balans

Klubban förs under mellan benen mellan varje steg.

Spindeln



Huvudmoment

- 3 Balans- och rytmutveckling
- 6 Dynamisk rörlighet
- 8 Komplex rörlighet

Ytterligare moment

12 Grundstyrka

Mål med övningen

Förbättra rörlighet i höften och ljumskarna. Samt koordination och kroppsuppfattning. Men även styrkan i bålen och armarna.

Förklaring

Börja liggande på magen i rak armhävningsposition.

Ta ett långt kliv fram med ena foten i höjd med och utanför handen.

Flytta sen fram händerna till ny armhävningsposition innan nästa fot flyttas fram på andra sidan.

Variation: Stå still med armarna och hoppa fram och tillbaka med benen.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Det är en ganska svår övning som kräver bra grundstyrka i hela kroppen

Sittande benpress



Huvud- moment

12 Grundstyrka

Ytterligare moment

9 Intervaller 10/20
10 Högintensiva intervaller

Mål med övningen

Öka styrkan i lårmuskulaturen och ryggen. Förbättra bålstabilitet.

Förklaring

Utövarna sitter på marken med ryggen vänd mot varandra. På given signal försöker utövarna att trycka varandra bakåt och fortsätter så till nästa signal.

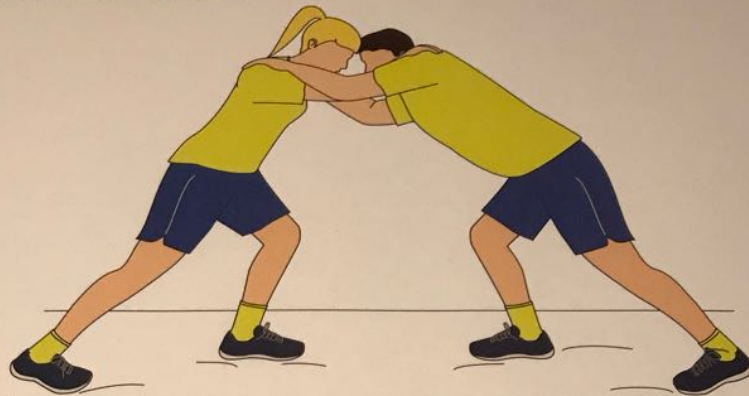
Arbetstid 10-60 sek.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Stabilisera bålen

Se till att ha bra fäste under fötterna

Stående benpress



Huvud- moment

3 Balans- och rytmutveckling
12 Grundstyrka

Ytterligare moment

9 Intervaller 10/20
10 Högintensiva intervaller

Mål med övningen

Öka styrkan i ben och bålen, balansen och koordinationen.

Förklaring

Utövarna håller händerna på varandras axlar och försöker pressa motståndaren bakåt antingen över en viss linje eller inom en given yta.

Arbetstiden är 30-60 sek.

Variation: Använd tjockmatta som extra belastning.

Att tänka på/ Egna anteckningar

Pressa med jämn tryck utan ryck och slag

Håll kroppen rak, stabilisera bålen och tryck med benen

Storstjärnan

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning samt positionsbyten med direktpass och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B och löper in mot slottet.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till spelare A, som i sin tur slår en direktpass till spelare C och förflyttar sig några meter.

Spelare C slår en direktpass tillbaka till spelare A som denna gång slår en direktpass till spelare D och förflyttar sig några meter igen.

Spelare D slår en direktpass tillbaka till spelare A som skjuter direkt.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

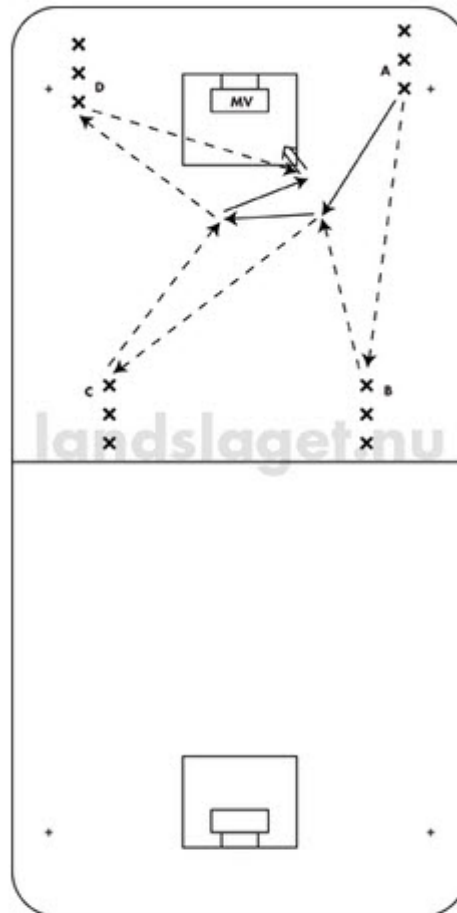
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C, C till D och D till A.

Kör alltid spegelvänt.



Vägpass från hörnet med extrapassning

Nivå:

Röd

Syfte:

Att träna väggspel, mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B, rundar konen i hörnet och får tillbaka bollen.

Spelare A slår då en direktpass till led A som slår en direktpass tillbaka till spelare A som fortsatt springa utmed sargen.

Spelare A slår sedan en direktpass till led C, fortsätter framåt i hög fart utmed sargen och sneddar sedan inåt.

Led C slår en passning tillbaka till spelare A som tar emot bollen, springer in mot slottet och avslutar.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till C, B till A och C till B.

Kör alltid spegelvänt.

