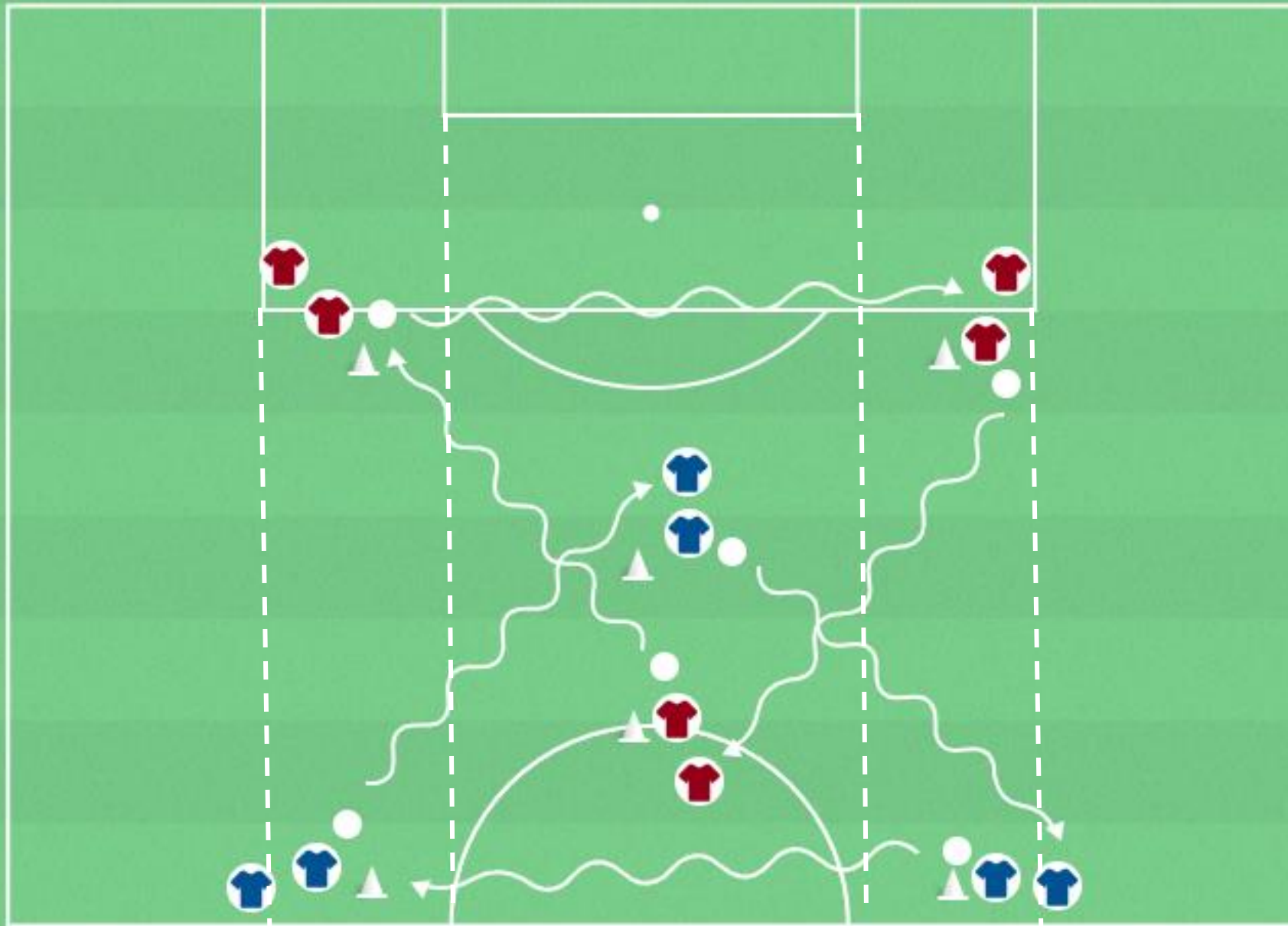


Inre korridor

Centrala korridoren

Inre korridor



BECOME A BETTER PLAYER



Förberedelseträning

BECOME A BETTER PLAYER



Vad?

Förberedelseträning

Varför?

För att kunna klara av de tekniska, mentala och motoriska utmaningarna i träningen.

Hur?

Instruktioner:

Driva

Överlämning

Lyft blicken

Orientera dig i centrala korridoren

Organisation:

12-14 spelare, bollar, Koner

Anvisningar: Boll vid varje kona. Spelarna driver bollen till nästa kona för att där göra en bra och teknisk överlämning.

Tid 2,5 min

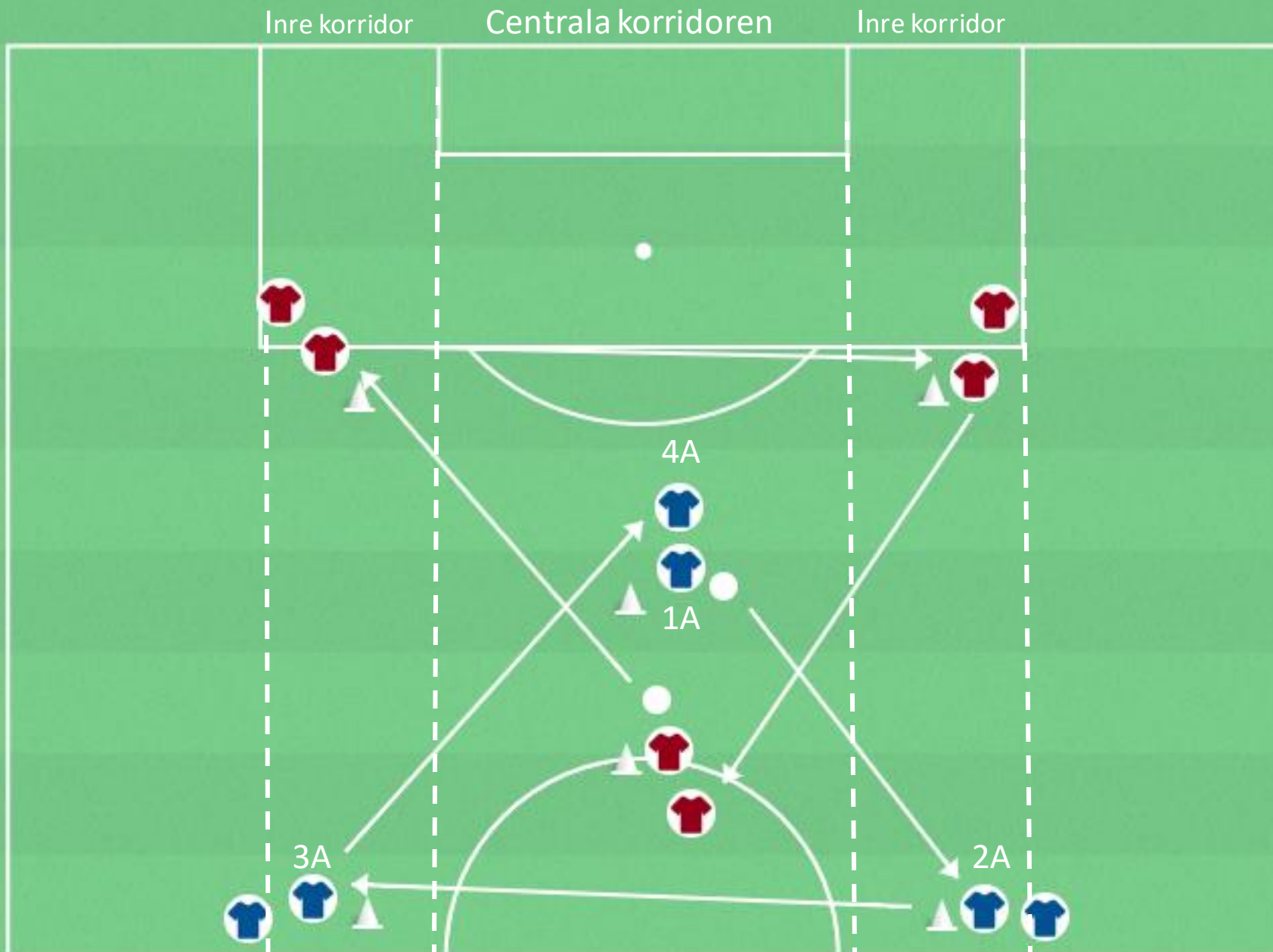
(Aktivering knäkontroll)

3x8 Knäböj

Vänder håll

Tid 2,5 min

Total tid på övningen 5 min



Förberedelseträning progression 2

Vad?

Förberedelseträning

Varför?

För att kunna klara av de tekniska, mentala och motoriska utmaningarna i träningen.

Hur?

Instruktioner:

Passning

Medtag

Lyft blicken

Orientera dig i centrala korridoren

Organisation:

12-14 spelare, bollar, Koner

Anvisningar:

1A spelar 2A som spelar 3A som spelar 4A osv

Tid 2,5 min

(Aktivering knäkontroll)

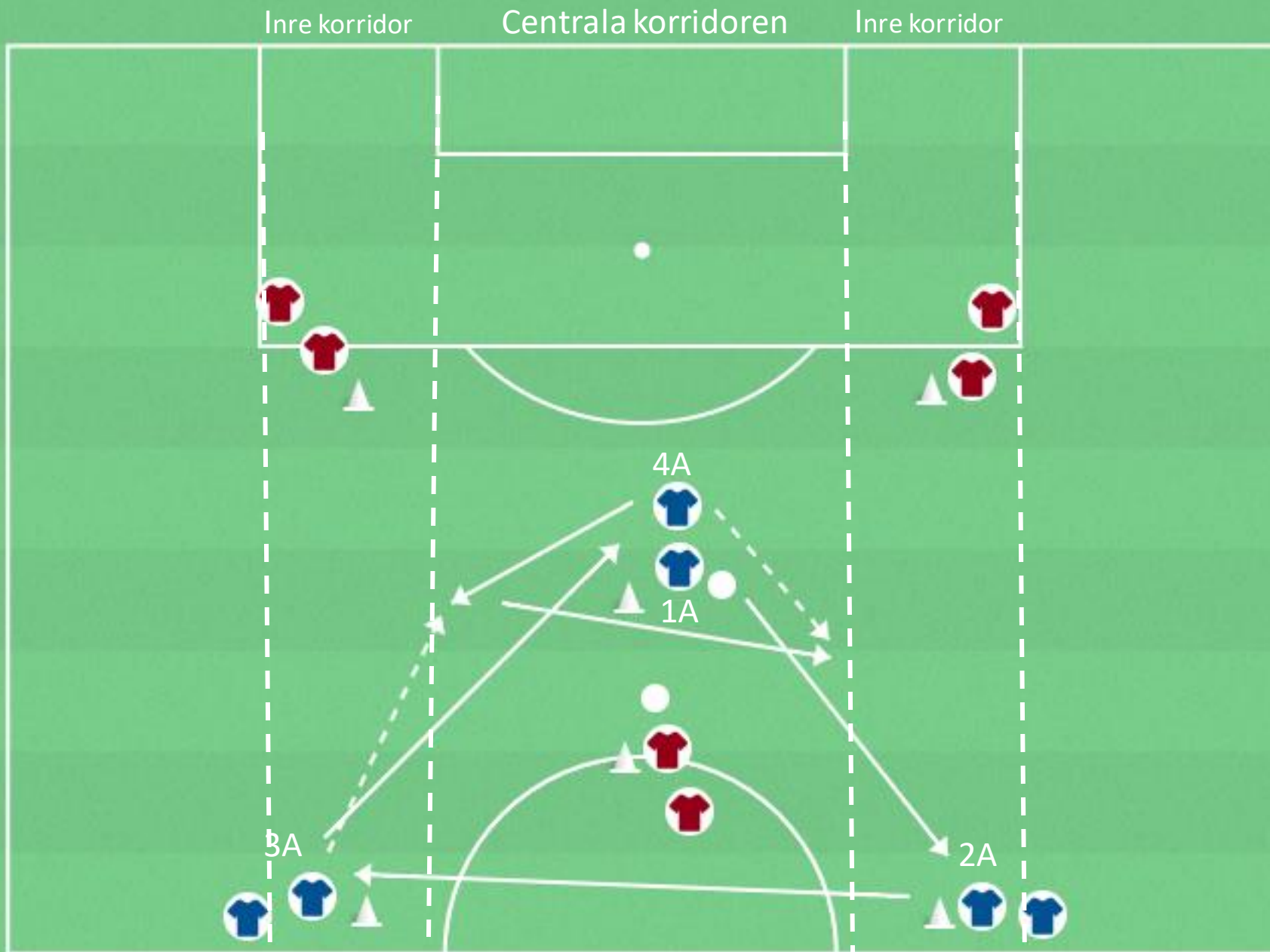
3x8 en bensknäböj

Vänder håll

Tid 2,5 min

Total tid på övningen 5 min





Förberedelseträning progression 3

Vad?

Förberedelseträning

Varför?

För att kunna klara av de tekniska, mentala och motoriska utmaningarna i träningen.

Hur?

Instruktioner:

Väggspel

Öppna upp kroppen

Lyft blicken

Orientera dig i centrala korridoren

Organisation:

12-14 spelare, bollar, Koner

Anvisningar:

1A passar spelare 2A som sedan passar 3A. 3A passar till 4A i centrala korridoren. 4A spelar tillbaka till 3A och gör sig spelbar för väggspel.

Tid 2,5 min

(Aktivering knäkontroll)

3x8 Höftlyft

Vänder håll

Tid 2,5 min

Total tid på övningen 5 min

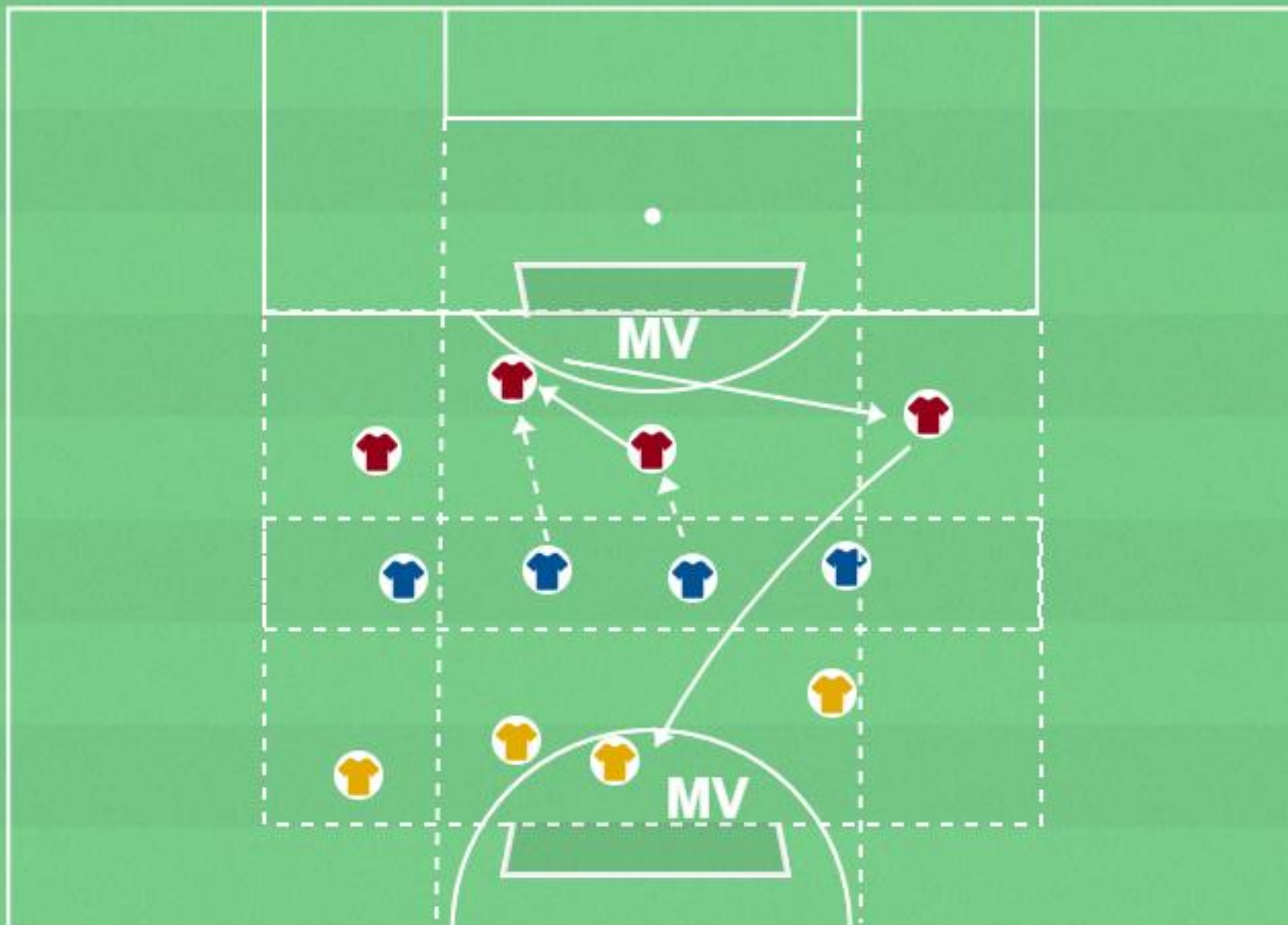
BECOME A BETTER PLAYER



Inre korridor

Centrala korridoren

Inre korridor



BECOME A BETTER PLAYER



AYER



Spelövning

Vad?

Vi arbetar med skedet återerövring samt skedet komma till avslut och göra mål. Samt speluppbyggnad och förhindra speluppbyggnad.

Varför?

Genom aggressivt presspel så vill vi återerövra bollen högt på planen. Vilket gör att det blir närmare mål och vi snabbare kan komma till avslut och göra mål

Hur?

Instruktioner:

Vi arbetar efter ett positionsförsvar där press, täckning är de två viktigaste punkterna. Förstaförsvaren och andra försvaren ska sätta press på bollhållaren.