



Grund pass 1

1: Upprop: närvaro registrering, berätta om dagens träning	5 min
2: Uppvärmning: enl Buk Rygg Armar Knän (Bilaga 4)	10 min
3: Övning 1: Mottagning och passning: (Bilaga 1)	15 min
4: Övning 2: driva/hindra boll: (Bilaga 2)	20 min
5: Spel: Spelträning (Bilaga 3)	20 min
6: Avslut: Vätska, stretcha och reflektera: Lärt oss idag? Vad göra nästa gång? (Bil 5)	5 min
	Tot 75 min

Utrustning:

Bollar	Koner	Västar	Mål	Tränare	Annat
1 per spelare	16	½ per spelare	2	2	Visselpipa

Kom ihåg:

- Visa alltid detta rätta agerandet innan övningen startar, så alla får se hur det ska gå till
- Låt spelträningen vara så lik matchspel som möjligt, genom att använda samma regler och förutsättningar som gäller för poolspel. (inkast, hörna, frispark, avspark, inspark)
- Blås och frys spelet för att visa och betona något de bör tänka på ex att vara synliga när en spelare ska lägga en hörna
- Låt gärna en spelare ta ansvar för att leda uppvärmning och stretching
- Se till att spelarna dricker mellan övningspassen



Bil:1



Mottagning

Syfte

Mottagning med olika kroppsdelar.

Organisation

Spelyta ca 10x20meter. 5-8 spelare runt spelplanen med varsin boll samt 5-8 spelare inne som gör mottagningar.

Anvisningar

Spelarna utanför spelplanen kastar eller passar till spelarna i mitten som gör följande:

- 1.Kast – mottagning med bröstet – tillbakaspel med fot.
- 2.Kast – mottagning med lår – tillbakaspel med fot.
- 3.Kast – mottagning med vristen – tillbakaspel med fot.
- 4.Pass med fot – mottagning och vändning – tillbakaspel.
- 5.Pass med fot – mottagning, vändning samt driv en bit – tillbakaspel.

Instruktionspunkter

- Mottagning med olika kroppsdelar.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

 Öppna bilden i nytt fönster

Kategoritillhörighet

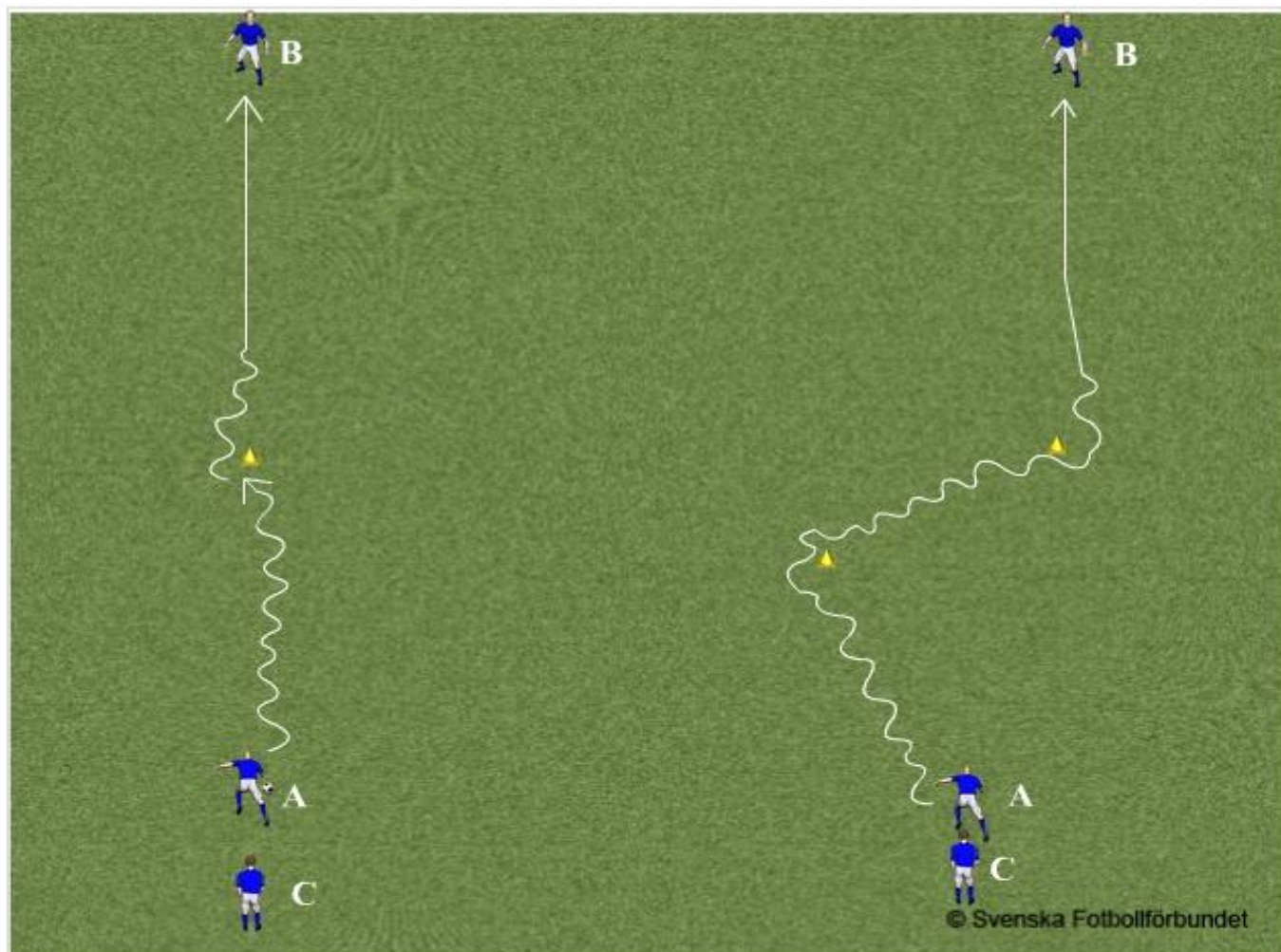
Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

10-12 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

Bil:2



Finta/dribbla - driva

Syfte

Finta/dribbla, driva.

Organisation

3 spelare.

Avståndet mellan spelarna kan variera. Ett lämpligt avstånd att utgå ifrån kan vara 10-15 meter.

Anvisningar

1. A driver mot konen, som fungerar som en tänkt motståndare, gör en finta och dribblar förbi. A passar/gör en överlämning till B och tar Bs plats. B driver mot konen, och så vidare.
2. Som 1 men nu runt två koner.

Instruktionspunkter

- Finta.
- Dribbla.
- Driva.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

 Öppna bilden i nytt fönster

Antal deltagare

- Minsta antal: 3

Kategoritillhörighet

- Anfallsspel

Lämplig för åldersgrupper

- Senior & Ungdom (Lätt)

Övningen är med i följande serier och korgar



Bil:3



Spelträning

Syfte
Spel.

Anvisningar

Två lag med 4-6 spelare i varje samt målvakter.
Spelyta ca 20x30 meter.

Anvisningar

Vilket lag gör flest mål på 3 minuter?
Inga inkast, hörnor etc. Spelar något lag ut bollen
startar andra laget målvakt spelet
med ny boll.

Instruktionspunkter

- Kom snabbt till avslut.

LÄGG TILL ÖVNING I KORGEN

 Öppna bilden i nytt fönster

Antal deltagare

- Minsta antal: 10
- Max antal: 14

Kategoritillhörighet

- Barnträning 5-12 år

Lämplig för åldersgrupper

- 7-9 år (Barnträning)

Övningen är med i följande serier och korgar

- Min korg 2011-04-20 22:43:06



Bil:4

Grund övningar BRAK

Benböj



Variationer:

- Ett ben med ena benet sträckt framåt.
- Ett ben med ena benet böjt bakom dig.

Viktigt att tänka på:

- knäet ska vara över foten och inte falla inåt.
- ländryggen ska hållas neutral (normal hållning).
- överkroppen ska inte fällas fram.

Push ups



Variationer:

- På knä.
- På tå.
- Ena handen på en hjälm (motsv).
- Med fötterna på bänk / sten.
- Bred / smal handställning.

Viktigt att tänka på:

- ländrygg och nacke ska hållas neutral (normal hållning).
- behåll neutral position (en rät linje) genom hela kroppen.
- svanka inte och skjut inte ut med baken: spänn magen och "sug in" naveln mot ryggraden.
- rikta blicken snett framåt, nedåt.





Back ups



Variationer:

- Händerna vid huvudet.
- Armarna bak, rotera armarna utåt så tummarna pekar uppåt, dra ihop och ner skulderbladen.

Viktigt att tänka på:

- rikta blicken snett framåt, nedåt.
- genomförs som en dynamisk övning.
- axelbrett mellan fötterna.
- lyft bara överkroppen lite.

Långa sit ups



Viktigt att tänka på:

- starta i sittande position.
- "krumma" ryggen och sänk överkroppen så att svanken nuddar underlaget.
- skuldrorna ska aldrig vidröra underlaget.
- dra dig långsamt upp utan ryck.
- fötterna i golvet genom hela rörelsen.

Plankan



Variationer:

- Statisk planka.
- För ut ett ben.
- Lyft ben och arm diagonalt.
- Dra upp ett ben.

Viktigt att tänka på:

- växla höger / vänster.
- spänn mage och rumpa: behåll neutral position genom hela kroppen (en rät linje), svanka inte.
- "tappa" eller vrid inte höften (parallella höfter).
- "tappa" inte knäet vid övningen "dra upp ett ben".
- rikta blicken snett framåt, nedåt.

Upphopp



Viktigt att tänka på:

- knäet ska vara över foten och inte falla inåt.
- fötterna ska hållas axelbrett.
- använd armarna för att förstärka effekten.



Bil:5

Stretching

Töj ut aktuell muskel tills det stramar ordentligt och hålls kvar i detta läge minst i 30 sek (längre tid vid stora muskler).

Övningen bör upprepas 3 gånger.

Övningar



Lårets baksida



Lårets framsida



Ljumsarna



Höftens utsida



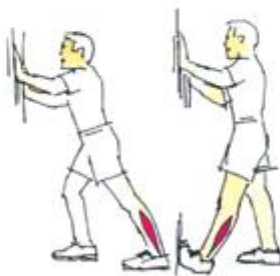
Höftens framsida



Underbenet, fotledens framsida



Korta vadmuskeln



Långa vadmuskeln



Ryggen



Bröstmuskeln



Nackmuskulaturen



Underarmarna