

Riktningsförändring med maximal hastighet

Typ av innehåll:

Fitness träning - Speed

Rekommenderade från åldersgrupp:

9 - 11

Organisation - Anvisning:

Dela truppen i två lika stora delar. Lag 1 vid den röda konan och lag 2 vid den gula konan. De båda lagen skall tävla mot varandra genom att springa stafett genom respektive konbana. Första paret startas genom signal från tränaren. Växling görs genom hand klapp "High-five". Det lag som först kommer i mål med sin sista löpare segrar. Övningen bör genomföras tidigt i träningen då spelarna är pigga. Då syftet är att förbättra snabbheten dvs ej konditionen skall övningen endast repeteras 3-6 gånger beroende på hur stor grupp man har. Vilan mellan varje individs löpning bör vara minst 2 minuter. Övningen genomförs utan boll för att möjliggöra maximal hastighet i löpningen.

Inlärningsmoment:

Vad - riktningsförändring i maximal fart. Varför - snabbhet är en avgörande egenskap för att lyckas i fotboll. Snabbhet är en egenskap som alla kan förbättra. Snabbhet individuellt och kollektivt är matchavgörande. Hur - stafett i konbana med maximal fart.

Instruktionspunkter:

Löp med maximal fart och med snäv marginal till konerna för att accentuera den krävande riktningsförändringen.

