

Start och stopp med boll

Typ av innehåll:

Fitness träning - Speed

Rekommenderade från åldersgrupp:

12 - 14

Organisation - Anvisning:

4 spelare. 3 spelare med boll i händerna assisterar den 4:e som jobbar. 4 koner med ca 10 m löpväg.

1. Start med framåt löpning 2. Volley med breddsidan eller vrist (yttre fot) 3. Bakåtlöpning 4. Runda konan, löp framåt. Upphopp med ett ben. 5. Hoppnick 6. Bakåtlöpning 7. Runda konan, löp framåt. Släng dig 8. Slängnick 9. Res dig upp och accelerera framåt till konan Roter ett steg -> jobba 1 ggr - vila 3 ggr. Kör varannan gång från höger resp. vänster.

Inlärningsmoment:

Snabbhet: acceleration och retardation (start och stopp). Spänst och teknik (nick och fot). Kroppskontroll! Fotarbete!

Instruktionspunkter:

1. Jobba i hög fart dvs accelerera och bromsa 2. Kontroll och balans i landning för snabb start 3. Timing. Utför de tekniska momenten korrekt och kom rätt till bollen. 4. Volley: Titta på bollen! 5. Hoppnick: Ta bollen på högsta punkten i bollbanan. 6. Slängnick: Titta på bollen och kom snabbt upp efter landning.

Variationer:

Variera med olika bollkontakter samt avstånd mellan konerna. Ev. flera spelare och koner ger längre arbete och längre vila.

