

# TEKNIKÖVNINGAR på land.

Curt Einarsson, dec 2020

- A) UPPVÄRMNING: Trixa, leka, kreativitets-trimma, med klubba och boll.  
Dessutom gör KROPPSFÖRÄNDRINGAR typ skiftande rörelser som snurra, bakåt, sidsteg, nigsittande, gå balansgång på ett liggande rep, sittande på baken, hoppa på ett ben.
- B) En studs på klubban, en i golvet. Se olika kroppsförändringar enligt A.
- C) Hög lyftning sug ner bollen på klubban, feeling, feeling. Inga stela ben och handleder.
- D) Dribbla runt koner i olika farter och med växlingar, se Kroppsförändringar också. En hand, två händer, två bollar, två klubbor
- E) Tränaren ger tecken, v och h, fram och bakåt, sidsteg, zickzack-steg osv hela tiden med klubba och boll.
- F) Fösa längre pass utmed golvet och i luften med en hand, backhand, forehand. Tekniknoga. Variera det mot en vägg
- G) Håll bollen fast på klubban i luften, rör dig varierat i olika tempo, försök få bollen att ligga still.
- H) Förflyttning med boll sprätta/fösa bollen (under snabb bollbehandling) i en kort, hög lyra

## Med tränare eller lagkompis

- 1) Du skall returnera på volley, börja i lugnt tempo öka mer och mer. I olika höjder och åt olika håll. Viktigt att tempot drivs upp!
- 2) Returnera på halvvolley, gör det med stor känsla, på vänster och höger sida, flexibelt.
- 3) På väg mot tänkt mål eller verkligt mål, du får en snabbt uppkommen volleychans framför målet, "veva inte hejdlöst", fixera bollträffen med känsla. Variera vinklar och positioner i förhållande till tänkt mål. Samt att bollen möts i skiftande höjdläge.
- 4) Se avsnittet KROPPSFÖRÄNDRINGAR, och därifrån får du en passning som kräver anpassningsförmåga  
*Finns utlagda hopprep i ringar som anges via en siffra eller bokstav*
- 5) På direktiv från tränaren skall du inta olika repringar med skiftande förhållande till klubba och boll typ bollning i luften, på marken osv

6) Ta sig in i ringen-arna så snabbt som möjligt på valfritt sätt