# UB Planering Teknikträning

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vecka | Tema | Innehåll |
| 38 | FinterEnkel | Uppvärmning Ca 20 minVäcka* Löpning med armkryss 1 minut
* Zig-zag-löpning 1 minut
* Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut
* Löpning med frys 1 minut
* Splitvristhopp 2x20 meter
* Skipping med rotation 2x20 meter

Rörlighet/Styrka- Stående benpendlingar 20 reps/riktning- Korkskruv 10 reps/sida- Magliggande diagonallyft 2x10-20 reps/diagonal- Sidoplanka med höftlyft 2x10 reps/sida- Situps med bollrullning 10 reps- Utfallsvändningar 20 reps- Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 repsBeredd* Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps
* Väggklapp med en hand – rush 4 reps

Enkelfinter(Formell) Ca 5 minFrån kortsida till kortsida* Tre hopp på varje ben
* Tre hopp på varje sida med tydligt sidledshopp när man byter fot

Tre och tre(Formell) Först med lite avvaktande försvar sedan med lite mer engagerat försvar. Ca 25 min* Studsfint
* Skottfint
* Enkel stegisättning
* Stegisättning med ett steg tillbaka
* Öststatsfint med studs
* Öststatsfint med mellanhopp
* Omvänd Stegisättning
* Omvänd stegisättning med studs

Spelmoment(Funktionell) ca 20 min* Fyra anfallare (V6, V9, H9, H6). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från M9 enligt
	1. T- V9 – V6 som går på genombrott
	2. T – H9 – H6 som går på genombrott
	3. T – V9 som går på genombrott
	4. T – H9 som går på genombrott
	5. Från början
 |
| 39 | FinterEnkel | Uppvärmning ca 20 minVäcka* Löpning med armkryss 1 minut
* Zig-zag-löpning 1 minut
* Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut
* Löpning med frys 1 minut
* Splitvristhopp 2x20 meter
* Skipping med rotation 2x20 meter

Rörlighet/Styrka- Stående benpendlingar 20 reps/riktning- Korkskruv 10 reps/sida- Magliggande diagonallyft 2x10-20 reps/diagonal- Sidoplanka med höftlyft 2x10 reps/sida- Situps med bollrullning 10 reps- Utfallsvändningar 20 reps- Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 repsBeredd* Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps
* Väggklapp med en hand – rush 4 reps

Enkelfinter(Formell) ca 5 minFrån kortsida till kortsida* Tre hopp på varje ben
* Tre hopp på varje sida med tydligt sidledshopp när man byter fot

Tre och tre(Formell) ca 25 min* Studsfint
* Skottfint
* Enkel stegisättning
* Stegisättning med ett steg tillbaka
* Öststatsfint med studs
* Öststatsfint med mellanhopp
* Omvänd Stegisättning
* Omvänd stegisättning med studs

Spelmoment(Funktionell) ca 20 minTvå 9m led (V9, H9) och två försvarare (som ligger högt). 9m backar upp varandra och försöker göra genombrott. Efter anfall blir man förvarare |
| 40 | FinterDubbel | Uppvärmning ca 20 minVäcka* Väderkvarnen 1 min
* Löpning med snurr 1 min
* Korsstegslöpning 1 min
* Breda vristhopp med bålrotation 2x20m
* Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut

Rörlighet/styrka* Ryggliggande diagonalspark 20 rep
* Dynamisk knästräckning 20 rep på varje ben
* Björngång med bollrullning 2x 20m
* Knäfyrfota armlyft med boll 10 rep på avrje arm
* Utfallsvändningar 20 rep
* Draken 10 rep
* Vindrutetorkaren 20 rep
* Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps

Beredd* Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps
* Väggklapp med en hand – rush 4 reps

DubbelfinterFormell) ca 5 minFrån kortsida till kortsida* Tre hopp på varje ben
* Hoppa åt vänster, hoppa åt höger, hoppa åt vänster igen och sedan framåt. Sedan tvärtom

Tre och tre(Formell) ca 20 min* Dubbelfinten
* Öststatsfint
* Stegisättning tillbaka med studs
* Omvänd stegisättning tillbaka med studs

Spelmoment(Funktionell) ca 25 min* Fyra anfallare (V6, V9, H9, H6). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från M9 enligt
	1. T- V9 – V6 som går på genombrott
	2. T – H9 – H6 som går på genombrott
	3. T – V9 som går på genombrott
	4. T – H9 som går på genombrott
	5. Från början
* Spel fyra mot fyra med tillämpning av genombrott
 |
| 41 | FinterDubbel | Uppvärmning ca 20 minVäcka* Väderkvarnen 1 min
* Löpning med snurr 1 min
* Korsstegslöpning 1 min
* Breda vristhopp med bålrotation 2x20m
* Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut

Rörlighet/styrka* Ryggliggande diagonalspark 20 rep
* Dynamisk knästräckning 20 rep på varje ben
* Björngång med bollrullning 2x 20m
* Knäfyrfota armlyft med boll 10 rep på avrje arm
* Utfallsvändningar 20 rep
* Draken 10 rep
* Vindrutetorkaren 20 rep
* Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps

Beredd* Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps
* Väggklapp med en hand – rush 4 reps

DubbelfinterFormell) ca 5 minFrån kortsida till kortsida* Tre hopp på varje ben
* Hoppa åt vänster, hoppa åt höger, hoppa åt vänster igen och sedan framåt. Sedan tvärtom

Tre och tre(Formell) ca 20 min* Dubbelfinten
* Öststatsfint
* Stegisättning tillbaka med studs
* Omvänd stegisättning tillbaka med studs

Spelmoment(Funktionell) ca 25 min* Fyra anfallare (V6, V9, H9, H6). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från M9 enligt
	1. T- V9 – V6 som går på genombrott
	2. T – H9 – H6 som går på genombrott
	3. T – V9 som går på genombrott
	4. T – H9 som går på genombrott
	5. Från början
* Spel fem mot fem med tillämpning av genombrott
 |
| 42 | Skott 9m | Uppvärmning ca 20 minVäcka* Väderkvarnen 1 min
* Löpning med snurr 1 min
* Korsstegslöpning 1 min
* Breda vristhopp med bålrotation 2x20m
* Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut

Rörlighet/styrka* Ryggliggande diagonalspark 20 rep
* Dynamisk knästräckning 20 rep på varje ben
* Björngång med bollrullning 2x 20m
* Knäfyrfota armlyft med boll 10 rep på avrje arm
* Utfallsvändningar 20 rep
* Draken 10 rep
* Vindrutetorkaren 20 rep
* Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps

Beredd* Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps
* Väggklapp med en hand – rush 4 reps

Skott* Stämskott i nätet
* Två och två, Stämskott med boll i handen, kompisen håller upp bollen.
* Vikskott
* Två och två, vikskott med boll i handen, kompisen håller upp bollen.
* Höftskott
* …
* Underarmsskott
* …

Två 9M led, en uppbackning, ett skott från 9m. Bred och djup, rörelse med och utan boll.* Vikskott
* Höftskott
* Underamsskott

Spelmoment* (Funktionell) ca 25 min
* Värmning av målvakter
* Fyra anfallare (V9, M9, M9, H9). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från M9 enligt
	1. T- V9 – M9 som går på skott
	2. T – V9 som går på skott
	3. T – H9 – M9 som går på skott
	4. T – H9 som går på skott
	5. Från början
 |
| 43 | Skott 9m | Uppvärmning ca 20 minVäcka* Väderkvarnen 1 min
* Löpning med snurr 1 min
* Korsstegslöpning 1 min
* Breda vristhopp med bålrotation 2x20m
* Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut

Rörlighet/styrka* Ryggliggande diagonalspark 20 rep
* Dynamisk knästräckning 20 rep på varje ben
* Björngång med bollrullning 2x 20m
* Knäfyrfota armlyft med boll 10 rep på avrje arm
* Utfallsvändningar 20 rep
* Draken 10 rep
* Vindrutetorkaren 20 rep
* Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps

Beredd* Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps
* Väggklapp med en hand – rush 4 reps

Skott* Stämskott i nätet
* Tre och tre, Stämskott med boll i handen, kompisen håller upp bollen och en passiv försvarare
* Vikskott
* Två och två, vikskott med boll i handen, kompisen håller upp bollen och en passiv försvarare.
* Höftskott
* …
* Underarmsskott
* …

Två 9M led, en uppbackning, ett skott från 9m. Bred och djup, rörelse med och utan boll. Med två passiva försvarare, efter skott tag försvararens plats.* Vikskott
* Höftskott
* Underamsskott

Spelmoment* (Funktionell) ca 25 min
* Värmning av målvakter
* Fyra anfallare (V9, M9, M9, H9). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från kant enligt
	1. T- V9 – M9 som går på skott
	2. T – V9 som går på skott
	3. T – H9 – M9 som går på skott
	4. T – H9 som går på skott
	5. Från början
 |
| 44 | Skott 9m | Uppvärmning ca 20 minVäcka* Väderkvarnen 1 min
* Löpning med snurr 1 min
* Korsstegslöpning 1 min
* Breda vristhopp med bålrotation 2x20m
* Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut

Rörlighet/styrka* Ryggliggande diagonalspark 20 rep
* Dynamisk knästräckning 20 rep på varje ben
* Björngång med bollrullning 2x 20m
* Knäfyrfota armlyft med boll 10 rep på avrje arm
* Utfallsvändningar 20 rep
* Draken 10 rep
* Vindrutetorkaren 20 rep
* Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps

Beredd* Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps
* Väggklapp med en hand – rush 4 reps

Skott* Stämskott med sidorörelse i nätet
* Springskott nätet
* Två och två.
	1. Stämskott med sidorörelse och en passiv försvarare
	2. Visa lågt skjut högt

Två 9M led, en uppbackning, ett skott från 9m. Bred och djup, rörelse med och utan boll. Med två passiva försvarare, efter skott tag försvararens plats.* Vikskott
* Höftskott
* Underamsskott
* Visa lågt, skjut högt
* Stämskott med sidorörelse

Spelmoment* (Funktionell) ca 25 min
* Värmning av målvakter
* Fyra anfallare (V9, M9, M9, H9). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från kant enligt
	1. T- V9 – M9 som går på skott
	2. T – V9 som går på skott
	3. T – H9 – M9 som går på skott
	4. T – H9 som går på skott
	5. Från början
 |
| 45 | Hoppskott 9m | Uppvärmning ca 20 minVäcka* Väderkvarnen 1 min
* Löpning med snurr 1 min
* Korsstegslöpning 1 min
* Breda vristhopp med bålrotation 2x20m
* Parövning: Fram- och baklängeslöpning med passning 1 minut

Rörlighet/styrka* Ryggliggande diagonalspark 20 rep
* Dynamisk knästräckning 20 rep på varje ben
* Björngång med bollrullning 2x 20m
* Knäfyrfota armlyft med boll 10 rep på avrje arm
* Utfallsvändningar 20 rep
* Draken 10 rep
* Vindrutetorkaren 20 rep
* Parövning: Utåtrotation av axel 2x15 reps

Beredd* Knäböjshopp med stegisättning 2x10 reps
* Väggklapp med en hand – rush 4 reps

Hoppskott* In i nätet
	1. Vikhopskott
	2. Fel ben hoppskott
	3. Ett steg hoppskott
	4. Jämfota hoppskott
	5. Skottfint och hoppskott
	6. Hoppskott och skjut i höfthöjd
* Två och två.
	1. Stämskott med sidorörelse och en passiv försvarare
	2. Visa lågt skjut högt

Två 9M led, en uppbackning, ett skott från 9m. Bred och djup, rörelse med och utan boll. Med två passiva försvarare, efter skott tag försvararens plats.1. Vikhopskott
2. Fel ben hoppskott
3. Ett steg hoppskott
4. Jämfota hoppskott
5. Skottfint och hoppskott
6. Hoppskott och skjut i höfthöjd

Spelmoment* (Funktionell) ca 25 min
* Värmning av målvakter
* Fyra anfallare (V9, M9, M9, H9). Två försvarare som arbetar i sidled och lite i djupled på varsin halva av planen vid 6m-linjen. Försvararna försöker stoppa genombrottet. Tränare fördelar bollar från kant enligt
	1. T- V9 – M9 som går på skott
	2. T – V9 som går på skott
	3. T – H9 – M9 som går på skott
	4. T – H9 som går på skott
	5. Från början
 |
| 46 | Hoppskott 9m | Lika |
| 47 | Hoppskott 9m | lika |
| 48 | Skott 6m |  |
| 49 | Skott 6m |  |
| 50 |  |  |
| 2 | Försvar |  |
| 3 | Försvar |  |
| 4 | Försvar |  |
| 5 | Försvar |  |
| 6 | Kontring |  |
| 7 | Kontring |  |
| 8 | Kontring |  |
| 9 | Kontring |  |
| 10 | Spelförståelse |  |
| 11 | Spelförståelse |  |
| 12 | Spelförståelse |  |
| 13 | Spelförståelse |  |