



Matchplan/uppvärmning OPE P-13

Samling 50min innan match. Vid kortare samlingstid anpassas/tas delar bort.

Det är viktigt med igenkänning och rutiner inför match. Samma övningar/uppladdning för att få rätt förberedelser inför matchen.

Del 1.

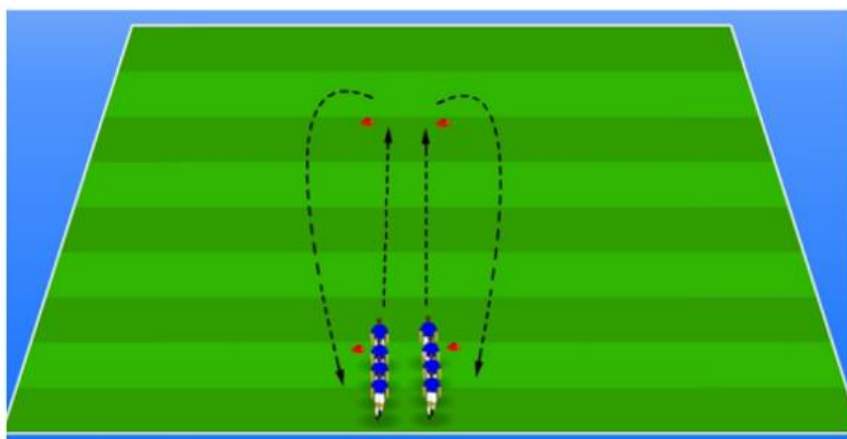
Matchgenomgång - HELA laget (5-10min)

Kort genomgång om vad spelarna ska tänka på inför dagens match. Kan handla om delar i spelet vi vill att de ska arbeta med och som kan vara viktig för dagen eller kunskap om motståndet.

Ta gemensamt 2 djupa andetag för att koppla på huvudet och koncentrationen inför match.

Del 2.

Matchjogg enligt nedan bild. HELA laget (10min)



INFÖR ÖVNINGEN

- 2-X spelare på led
- 4 koner eller inga alls när de är vana

Instruktioner

1. Dela upp spelarna så jämnt som möjligt och be de ställa sig på led. Därefter springer spelarna på ett avstånd upp till 25 meter och utför olika variationer för att bli varma.

1. Raka enbenshopp, varannan höger/vänster upp (stabilisera knät innan de hoppar vidare), efter vändningen jogg tillbaka x 2
2. Skatehopp höger/vänster upp (stabilisera knät innan de hoppar vidare), efter vändningen jogg tillbaka x 2
3. Utfallssteg framåt, efter vändningen jogg tillbaka x 2
4. Sparka baken, efter vändningen jogg tillbaka x 2
5. Höga knän, efter vändningen jogg tillbaka x 2
6. Hoppa i sidled, efter vändningen jogg tillbaka x 2 (byt håll på vilken sida som jobbar framåt)
7. "Översteg" i sidled upp, efter vändningen jogg tillbaka x 2 (byt håll på vilken sida som jobbar framåt)
8. Gå och rör armarna framåt och bakåt, gör rörelserna både upp till konerna och tillbaka ned
9. Ned och plocka från marken, efter vändningen jogg tillbaka x 2
10. "Indianhopp" upp, efter vändningen jogg tillbaka x 2
11. Stegra löpningen upp (alltså börja långsamt men öka farten, dock inte till max), efter vändningen jogga tillbaka x 3 (rycken är flyttad till annan matchstart)

Del 3.

"2 led med boll", körs på 4 led om man är fler än 8 utespelare – utespelarna (10min)

Spelarna ställer sig med hälften av gruppen mitt emot varandra på 2 led. Det ska vara ett lagom mellanrum för att kunna slå passningar till varandra. När de slagit en passning så byter de led så de springer lite i övningen också. Detta för att bli mer varm i musklerna. En tempoökning på några steg är bra att få in när man kör punkt 4 nedan.

Övningarna:

1. 2 touch – passning – byter led
2. 3 touch – passning – byter led
3. Driv bollen, många touch – överlämning – byter led
4. Vägpassningar (dubbelvägg) OM det varit tveksam fokus, kör 2 touch igen före eller istället för vägg.
5. Avsluta alltid med ett gemensamt led (2 köer) och "En touch". Fokus är viktigt här!

Målvaktsuppvärmning – målvakterna (10min)

Varje övning görs ca 2min i högt tempo för att bli varma. Bollen kastas till MV (när de blir äldre övergår det till volleyskott).

1. "Skopan". Plocka låg boll med sidoflyttning
2. "Skott i magen". sidoflyttning placera sig bakom boll och våga släppa in bollen på magen.
3. Grepp i ansiktshöjd. Fingerplacering och komma igång med greppet.
4. Rullande boll. Enkel fallteknik. Viktigt med "stopp och lock" på bollen.
5. Fallteknik i midjehöjd. Ut med frånskjutsbenet och fall mot bollen.
6. Grepp högt. Plocka ner boll i högsta läget. Få känn på "hur lång är jag och hur långt når jag"
7. Boxa boll. Knyta näven och pressa iväg boll. För dom gångerna när greppet än så länge inte räcker för stenhårda skott.

Del 4.

Skott på mål – HELA laget (5-10min)

Skott på målvakten/målvakterna så de blir mer uppvärmd.

Spelarna ställer sig på ett led med boll en bit ifrån målet. De passar en ledare som står närmare mål, hen slår väggpass och spelaren kommer på direktskott (kan använda 2 touch om bollen inte hamnar rätt för ett direktskott). Den som avslutat hämtar boll efter skottet och ställer sig sist i kön. Viktigt att hela tiden se att målvakten är beredd innan nytt skott kommer.

Del 5.

Samling innan matchstart - HELA laget (10min)

1. Delge startuppställningen (delge avbytarna mot vem och vart de ska in när startspelarna gått ut på planen).
2. Gå igenom fasta situationer.
3. Ryck upp till en ledare och klappa hen i handen, jogg tillbaka x 3. Ledaren startar i gång de som springer med en signal (klapp, "Ya").
4. Kör ringen med "123-OPE" - sen drar matchen i gång!