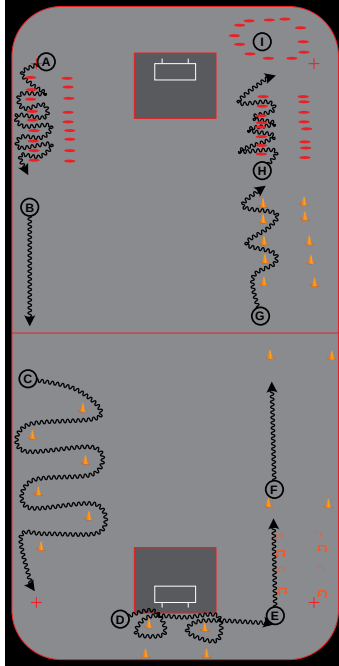


Teknikbana Grön nivå

Teknikbana grön nivå



En vanlig teknikbana med grundläggande moment för att träna bollbehandling och klubbteknik. Varje station är markerad med en bokstav. Det ABSOLUT VIKTIGASTE när ni kör teknik är att det inte ska gå snabbt. Varje spelare måste få utföra momenten i sin takt för att lära sig få bollkontroll.

Station A: Lägga upp platta konor, spelaren ska dribbla med dessa, OBS att det enbart är klubba och boll som måste gå mellan konerna, tänk på hur era spelare står dvs READY POSITION och att klubba boll är nära kroppen.

Station B: Dribbla baklänges alternativt driva bollen baklänges, även här är det viktigt att ha READY POSITION för att jobba med låg tyngdpunkt, håll ett vaksamt öga på hur era spelare håller klubban så det inte håller den för lågt upp.

Station C: Klassiker där spelaren ska kliva runt den höga konan samtidigt som han/hon täcker bollen med kroppen, håll ett extra öga på huruvida spelaren har klubban för långt fram samt om denne verkligen täcker boll.

Station D: Här jobbar vi med snurrfint, gå fram och snurra runt konan och gör samma sak på den andra, se till att era spelare har klubban nära kroppen och att fötterna gör en cirkel rörelse.

Station E: Sätt ut våra "häckar" som ligger i sargrummet, det ska vara varannan hög varannan låg, ordningen spelar ingen egentlig roll. På den höga ska spelaren lobba över bollen och försöka göra ett nedtag, på den låga ska bollen under häcken. Klarar era spelare inte moment får de fortsätta vidare så vi inte får för många köer.

Station F: Här handlar det om att balansera boll, antingen försöker era spelare få upp bollen på bladet eller så får de använda händerna och lägga bollen på bladet. Balansera med bladet samtidigt som spelaren rör sig framåt. Prova gärna både framlänges och baklänges.

Station G: Här jobbar vi med både klubba, boll och kropp mellan de höga konerna. Tänk på ready position och att jobba i sidled med fötterna. Se till att spelarna har ett ordentligt grepp om klubban så de har kontroll.

Station H: Samma som station A

Station I: en teknik cirkeln, här kan det vara balansering alternativt att kicka bollen med bladet 2-4 ggr beroende på vad ni anser rimligt.