

## **INLÄRNING AV TEKNISKA FÄRDIGHETER**

### **ÅLAND**

**14.11 2020**

#### **Del 1**

|             |  |                 |
|-------------|--|-----------------|
| 8.30        | Välkommen på kurs - kaffe  | Föreläsningsrum |
| 9.00        | Presentation och kursens målsättning   | Föreläsningsrum |
| 9.30-10.30  | Genomgång av förhandsuppgifter 1 och 2   | Föreläsningsrum |
| 10.45-11.30 | Tillslag och 1 beröring (längs marken och i luften)  | Föreläsningsrum |
| 11.30       | Lätt lunch   |                 |
| 12.30-14.30 | Praktisk träning - Tillslag/passning längs marken och 1. beröring (längs marken och i luften) – praktisk träning | Fotbollsplan    |
| 14.30-15.00 | Kaffe  |                 |
| 15.00-16.00 | Uppgifter gruppvis   |                 |
| 16.00 17.30 | Praktisk träning - Att driva boll, olika vändningar, att skydda/täcka bollen samt jonglering/bollbehandling      | Fotbollsplan    |
| 17.30-18.00 | Sammandrag och reflektion  |                 |

**15.11 2020**

#### **Del 2**

|             |   |                 |
|-------------|---|-----------------|
| 8.30-9.30   | Inläring av färdigheter – olika delfaktorer                               | Föreläsningsrum |
| 9.30-10.30  | Inläring av tekniska färdigheter: Finter samt 1m1 offensivt och defensivt |                 |
| 10.45-12.30 | Praktisk träning - Finter samt 1m1 offensivt och defensivt                | Fotbollsplan    |
| 12.30       | Lunch   |                 |
| 13.30-15.00 | Skott, tekniker för olika tillslag samt huvudspel – NF                    | Föreläsningsrum |
| 15.15-17.00 | Praktisk träning - Skott, tekniker för olika tillslag samt huvudspel      | Fotbollsplan    |
| 17.00-18.00 | Spelaranalys, reflektion och sammandrag                                   |                 |