

Yta 4

2. STUDDA, KASTA, FÅNGA

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m.

ÖVNING

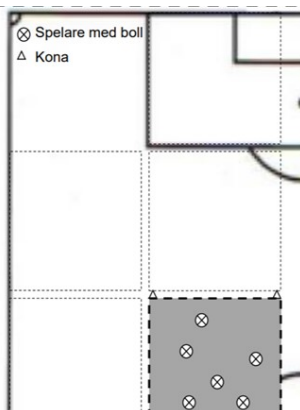
Spelarna rör sig fritt i ytan med varsin boll. Det gäller att inte krocka med de andra spelarna. Ge spelarna olika uppgifter att göra med bollen samtidigt som de rör sig i ytan. Börja med att låt dom studda bollarna.

Variationer

1. Kasta upp bollen i luften och fånga den innan den nuddar marken.
2. Släpp bollen över foten och sparka upp den och fånga den igen.
3. Släpp bollen över huvudet, nicka den och fånga den igen.
4. Snurra bollen runt midjan (en Ravelli).
5. Gör highfive med en medspelare.
6. Gör så många kullerbyttor du hinner på 30 sekunder utan att släppa bollen.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Hur kan jag undvika krockar? (titta upp så ofta du kan)



4: Avslutning med en Lek där alla spelare i gruppen deltar:

Hur mycket är Klockan Farbror Lejon!

Beskrivning

Farbror Lejon står några meter ifrån de övriga deltagarna med ryggen mot dem.

Deltagarna frågar "Hur mycket är klockan farbror Lejon?".

Om herr Lejon tex väljer att svara att klockan är tre går man tre steg närmare honom, svarar han fem tar man således fem steg.

Så fortsätter farbror Lejon tills han tycker att han har alla tillräckligt nära sig.

Då, istället för att ge ett klockslag på frågan vänder sig farbror Lejon om och säger att det är "LUNCHDAGS!!!" och försöker kulla sina kamrater som rusar tillbaka till utgångspunkten.

Alla som blir tagna blir lejon.

Leken fortsätter tills dess att alla blivit lejon.

Tidsåtgång ca 6 - 8 min

5: Avslutning- Låt barnen ta med sig varsin boll och Samla alla lirare för en kort genomgång av

Vad vi tränat

på idag. Ställ gärna en öppen fråga till gruppen Vad har vi gjort idag?

Avsluta passet med en heja ramsa ex " Vi är vita, vi är blå, vi är dom som kämpar på

ÅÅÅÅBBBYYYY....." eller någon som lirarna själva har en ramsa.

Ses nästa lördag igen!

Tidsåtgång ca 5 - 8 min



Åby IF
Bollek 2024



TRÄNINGSUPPLÄGG 1

BOLLEK-2019

Lördagar
KL: 09.30-10.30



Träningsupplägg

1: Upprop: Hej och välkomna, kolla vilka lirare som vill leka idag.

Dela in lirarna i 4 grupper med 4 väst färger

2: Kom igång Lek:

Följ John inom laget (Västfärgen).

Beskrivning

En person är John de övriga deltagarna står bakom honom i ett led.

John ska förflytta sig runt på olika sätt och de som följer efter måste göra exakt precis som John. Enkel men rolig lek!

Ca 6 - 8 min

YTA 1

1. SKOTT PÅ MÅL

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, ett 5-manna mål.

ÖVNING

1 spelare är målvakt och de andra ställer upp på ett led med varsin boll. Den första spelaren driver fram mot en kona, gör en riktningsförändring och skjuter mot mål. Sedan gör nästa spelare i ledet likadant. När man har skjutit hämtar man sin boll och ställer sig sist i ledet. Det bör inte vara mer än 5 utspelare i övningen för att undvika för lång kötid. Byt målvakt efter viss tid.

Variationer

1. Hur många mål kan utspelarna göra på en minut? Ta tiden och försök sedan göra flera mål nästa minut. Målvakten försöker släppa in så få mål som möjligt på en minut.

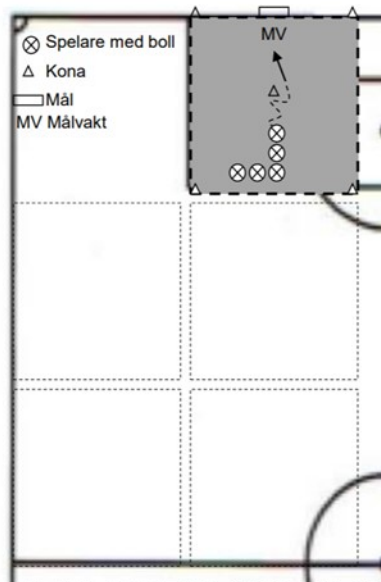
2. Tävla utspelare mot målvakt. Utespelare får 1 poäng för varje mål och målvakten 1 poäng för varje skott som inte blir mål.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Hur kan jag få bra skott? (titta på bollen i skottögonblicket, träffa mitt på bollen med spänd vrist)

-Hur kan målvakten rädda bollen? (fånga den eller slå ut den mot sidan av målet, kasta sig om bollen kommer på sidan, skopan om bollen kommer mitt på)

8 min



YTA 2 – DRIBBLA & DRIVA

Välj 1 av de 4 övningarna för dribbla & driva per träning

1. STAFETT

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, konor.

ÖVNING

Två lag med tre spelare i varje. Lagen ställer upp i varsitt led där den första spelaren har boll. På signal dribblar den första spelaren i båda lagen bollen mellan konorna, rundar den sista konan och springer sedan tillbaka med bollen vid fötterna. Spelare 2 i ledet tar sedan över bollen och gör samma sak tills alla i laget har dribblat en gång. Det gäller att komma i mål först.

Variationer

1. Alla i samma lag. Alla spelare driver en gång och det gäller att den totala tiden blir så kort som möjligt. Försök att slå föregående tid. Ledaren tar tiden.

2. Spring banan utan boll.

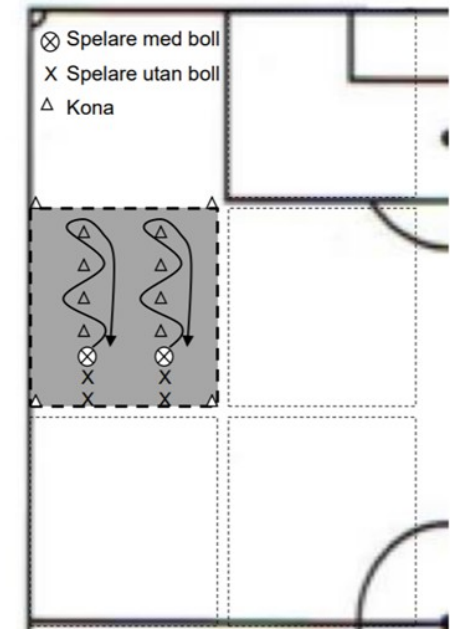
3. Studsa bollen mellan konorna.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Hur kan jag dribbla snabbt mellan konorna? (använda båda fötterna och ha bollen nära fötterna)

-Hur kan jag springa snabbt rakt fram med bollen? (använda utsidan och vristen av foten, titta på bollen när du nuddar den och titta upp emellan tillslagen)

8 min



YTA 3

3v3 SMÅ MÅL (YTA 5)

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, 2 färger västar, 2 st små mål.

OBS! Gör mål av konor om ni inte har små mål.

ÖVNING

Fritt spel med två st små mål. Tre utspelare i varje lag.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

-Hur kan jag göra mål? (skjuta)

-Hur kan jag komma till skottläge? (genom att springa med bollen mot mål)

-Hur kan jag ta mig förbi en motståndare? (genom att finta, dribbla, riktningsförändra och tempoväxla)

