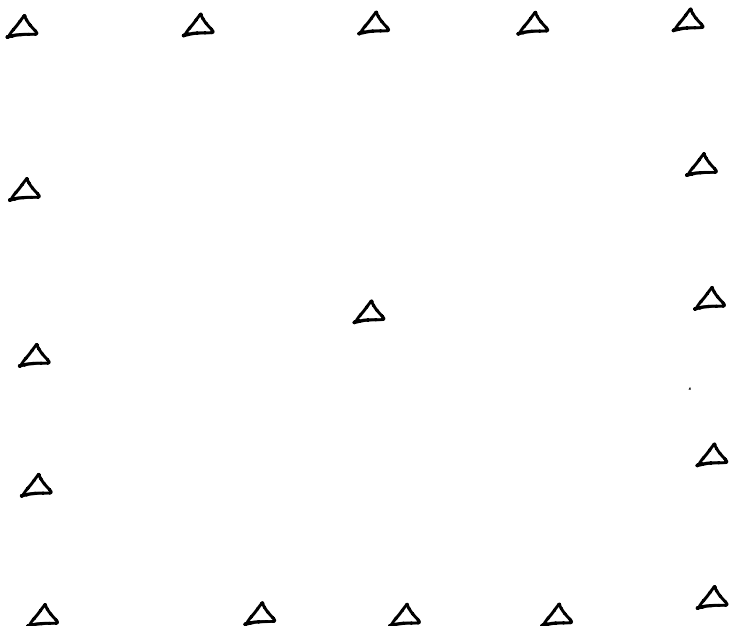


Uppvärmning 1

-En spelare vid varje kon. Ledare i mitten som visar.

- Hoppa jämfota över konen, sida till sida/framåt och bakåt
- Hoppa på ett ben runt konen
- Stå på ett ben, böj på knät, ta upp konen, lägg tillbaka konen
- Skridskohopp
- Snabba fötter runt konen
- ”Låtsasskjuta” (hoppa och landa på ett ben)
- Benböj
- Utfallssteg



Uppvärmning 2

- Dela spelarna i två grupper. En grupp bakom varsin linje. Gör övningarna i riktning mot varandra
- Använd linjen på liknande sätt som i förra exemplet (hoppa/ett ben/osv). Instruktion i att inte nudda linjen.
- Lägg till övningar där man jobbar över till andra linjen t.ex:
 - Sidhopp
 - Höga knän
 - Spark i baken
 - "Mario-hopp"
 - Backa
 - Gå som en
 - Börja liggande/sittande - ta sig upp och springa över

Spelare

Spelare

Uppvärmning 3

-Hinderbana med moment som:

Slalom mellan kronor

Fram till kon-backa tillbaka

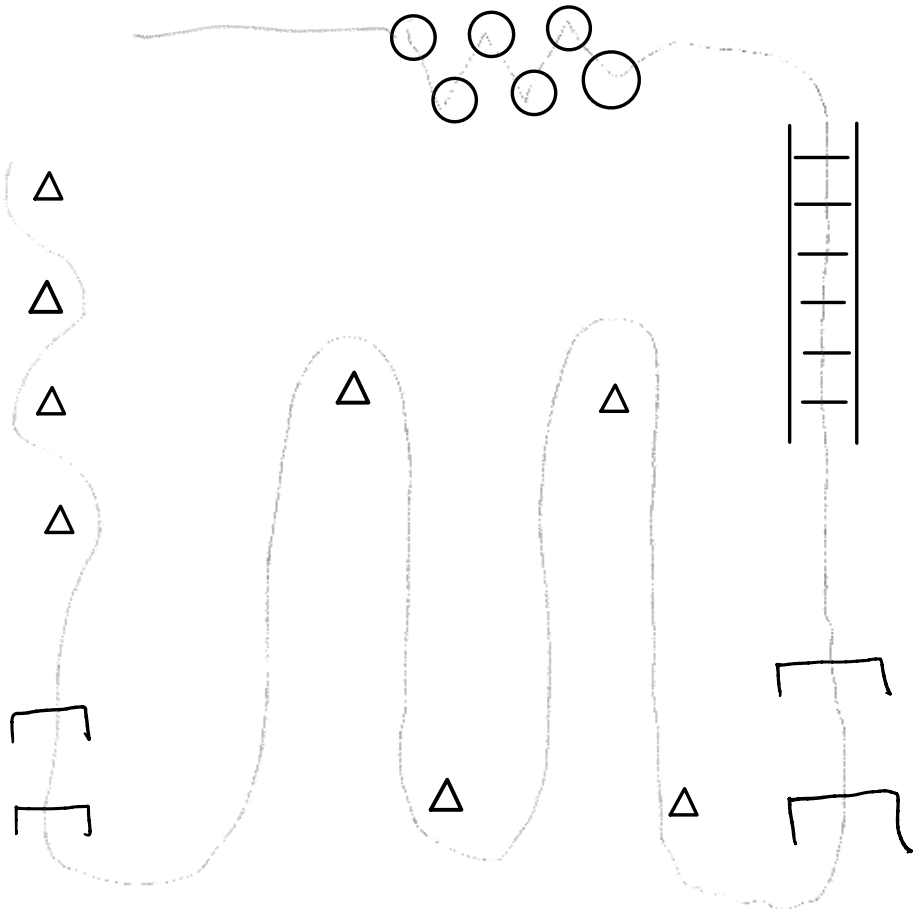
Hoppa/kliva över häckar

Krypa under häckar

Hoppa skridskohopp i rockringar

Snabb fötter genom stege

Var kreativa!



Spelövning 1

-Vanligt matchspel

-Maximalt 3 mot 3 - helst 2 mot 2 eller 1 vs1

-Instruktion:

Har boll- försök göra mål

Motståndarna har boll-ta tillbaka bollen. Kan lägga till att gå fram mot spelaren som har boll. Inte backa in i målet.

Spelövning 2

-Spel 2 mot 2 eller 1 mot 1

-Två mål per lag

-Instruktion:

Trångt och stängt vid ena målet, försök göra mål i andra



Spelövning 3

-1 mot 1

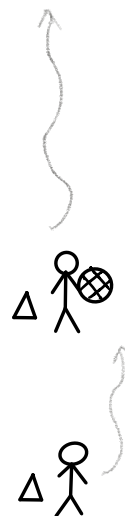
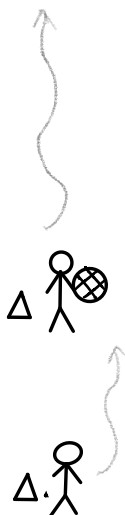
-Spelare vid varsin kon, blicken framåt mot målet

-Spelaren vid konen närmast målet har boll

-På signal ska spelaren med boll driva fram och försöka göra mål. Samtidigt ska spelaren vid konen bakom försöka hinna ifatt och ta bollen. Tar den bollen kan den göra mål.

-Hämta boll i mål eller utanför. Kom tillbaka och byt uppgift

Går också att byta och låta den andra börja med boll och flytta bak den andra spelaren mer mot målet. Då ska den med boll försöka ta sig förbi och göra mål.



Driva boll/teknik 1

Skjuta ut varandras boll, men
anpassat för den här åldern.



- Alla spelare i ytan med varsin boll
- En är utan boll och jagar. Antingen en spelare eller en ledare. Försök putta ut bollen utanför ytan.
- Om ens boll åker ut - gör en teknisk övning (till exempel "toe-taps") sen går man gå in och fortsätta igen.



Driva-övningar behöver något
moment av lek och ibland jaga
för att en del inte ska gå runt
med bollen.

Målet är att de ska börja
springa med bollen.

Driva boll/teknik 2

Trafikljus

- Alla spelare i ytan med varsin boll
- Ledare ropar ut olika instruktioner:
Grön: spring snabbt med bollen
Orange: många touch på bollen
Röd: stanna bollen



Vid varje röd passar man också på att träna
något motoriskt, olika vid varje stopp, tex

Kasta fånga

Studsa fånga

Kasta-klappa-fånga

Toe-taps

Knä-hand

Fot-hand

Mage/rumpa/rygg.. på bollen

Osv..



Driva boll/teknik 3

Driva från sida till sida med olika inslag och progression. Alla spelare med varsin boll.

Startar vid ena kortsidan. Ska driva bollen över till andra sidan och stanna bollen på linjen.

-Lägga till att ledare eller en spelare jagar och ska försöka stoppa de som driver över. Populärt med ledare som monster.

-Lägga till olika hinder i ytan (konor, västar, osv) som man inte får nudda.



Driva boll/teknik 4

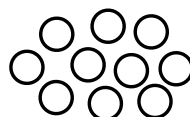
Samla bollar

Fördela ut spelarna på olika konor. Gärna två och två.

-En från varje par springer in, hämtar en boll, dribblar tillbaka och lägger bollen i sitt bo.

-Sedan springer nästa och gör samma sak.

-När bollarna är slut räknar man hur många varje lag fått ihop .



•Olika typer av teknikbanor har också varit populärt. Tänk på att de inte får bli för långa och avancerade.

•Roligt med stafett eller liknande som avslutning på träningen