

KONSKOG

ATT FÖRBEREDA

Lägg ut 15-20 konor med ca 1m mellanrum. Alla barnen har varsin boll

MÅL

Bollkontroll

Blick

Drivningskvalité

HUR

Barnen dribblar mellan konerna utan att krocka.

Efter 30 sek...

- Använd fel fot
- Runda gulor konor
- Använd varannan fot
- Runda röda konor
- Dribbla fritt
- Använd bara utsida fot
- Snurra två varv med boll runt varje kona
- Valfritt till övningen är slut



ÖVERLISTA LEDAREN

ATT FÖRBEREDA

5-6 bollar + 1 mål

MÅL

Spelförståelse

Bollkontroll

Anfall

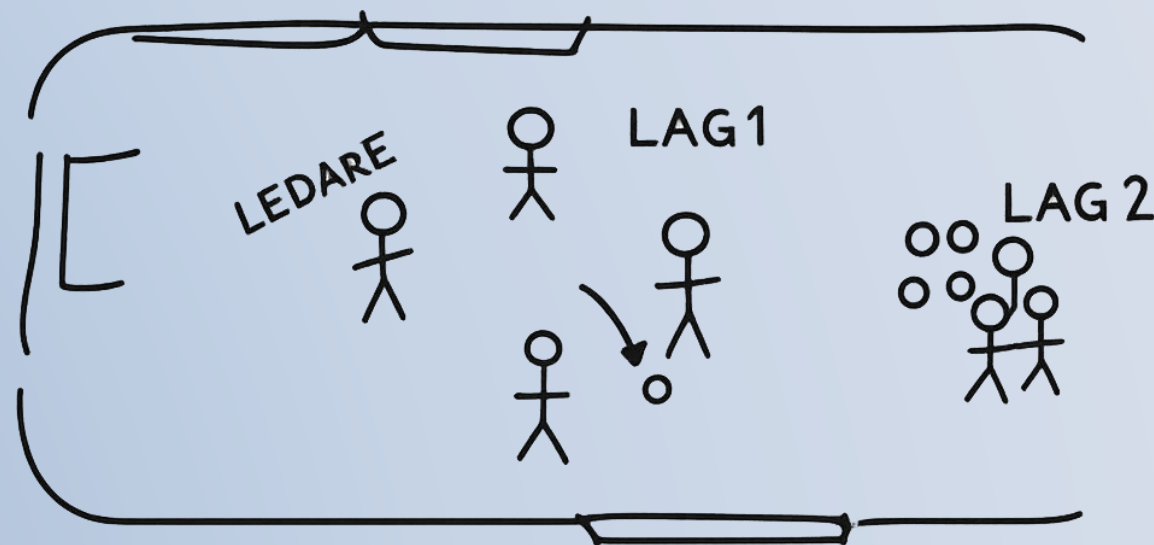
Passa

Start och stopp med boll

HUR

Vid den öppna delen ligger flera bollar. Dessa bollar ska ligga i målet vid övnings slut. För att få bollen i mål måste man spela sig förbi ledaren, som är försvaret. Gör laget mål utan att passa är målet ogiltigt och bollen åker tillbaka.

Lag 1 börjar. Alla i laget måste röra bollen och man kan bara passa förbi ledare. Gör Lag 1 mål eller springer förbi ledare är går turen över till Lag 2 och lag 1 ställer sig vid bollarna och väntar.



LUFTTEKNIK

ATT FÖRBEREDA

Konor som visar var A och B ska stå och 3-4 bollar beroende på gruppens storlek och antalet par. Avståndet mellan konorna är 2-3 meter.

MÅL

Öka teknik

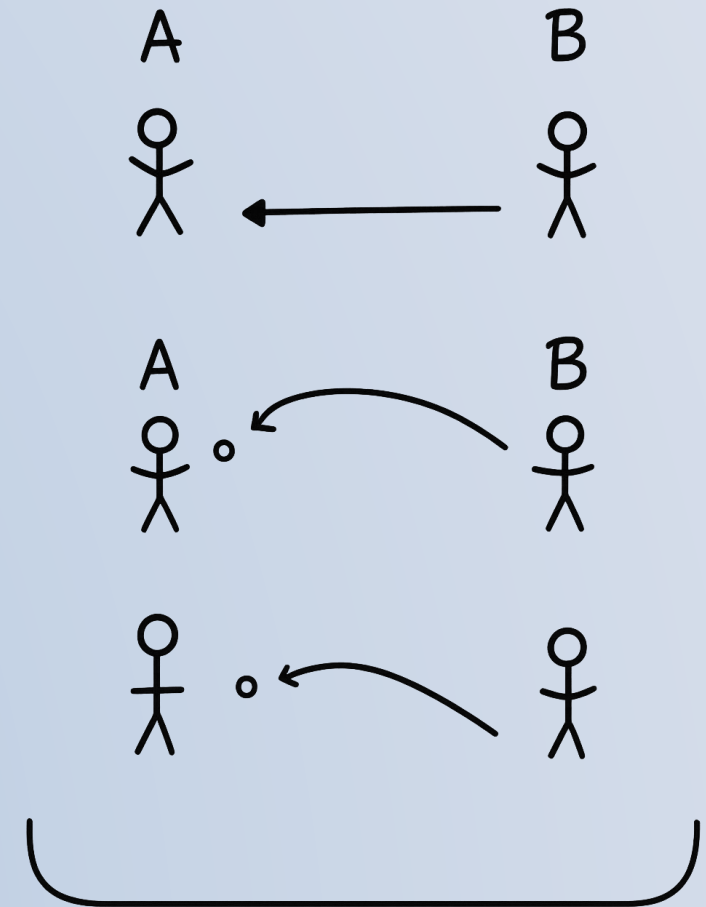
Blir bättre passare och träna mottagning/nedtagning

Övervinna bollrädsla

HUR

Barnen kör i par med boll. Är det ojämnt antal spelare fyller tränare i den sista platsen.

B passar, kastar eller studsar bollen till A som tar emot bollen med bröst, knä, fot eller panna och passar tillbaka till B. Efter 60 sek byter vi kastare



LEDSTJÄRNAN

ATT FÖRBEREDA

4 konor, 3 bollar

Sätt ut två mål och sätt konorna efter mitten på planen, se bild.

MÅL

Starta och stoppa med boll

Anfall och försvar

Dribbla

Bryta

Skott

HUR

Spelarna står på led (varsin sida om ledaren) När ledare passar bollen springer den första i vardera led runt konorna, mot bollen. Den spelare som kommer först till bollen är anfallare och den andra försvarare.

