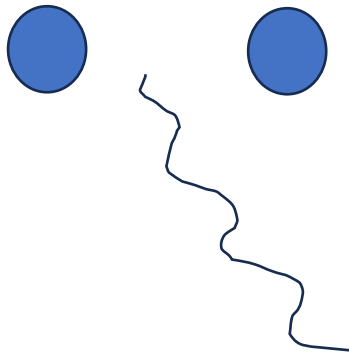




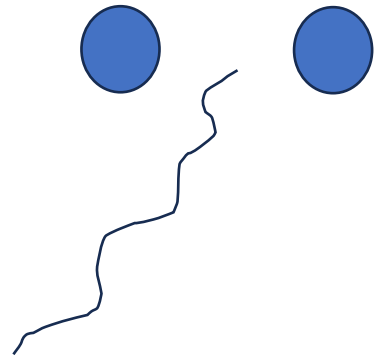
Trafikpolisen

Kort om övningen:

Syftet är att driva boll. Trafikpolisen ger en instruktion om väg val, vilket gör att barnet behöver titta upp, och släppa blicken från boll, fot.



Trafikpolisen (ledaren) står i mitten. Ca 2 meter framför konmålen. Barnen driver mot och går antingen höger eller vänster beroende på vart polisen pekar.



Stegring:

1. Uppmana att driva med högre fart
2. Stoppa bollen på linjen
3. Avsluta med skott på mål
4. Driva med fel fot
5. Konbana innan.
6. Lägga till fint och utmana polisen gå åt rätt håll.



Syftet är att öva uppmärksamhet, passningar och driva. En övning som engagerar många med uppgifter hela tiden.

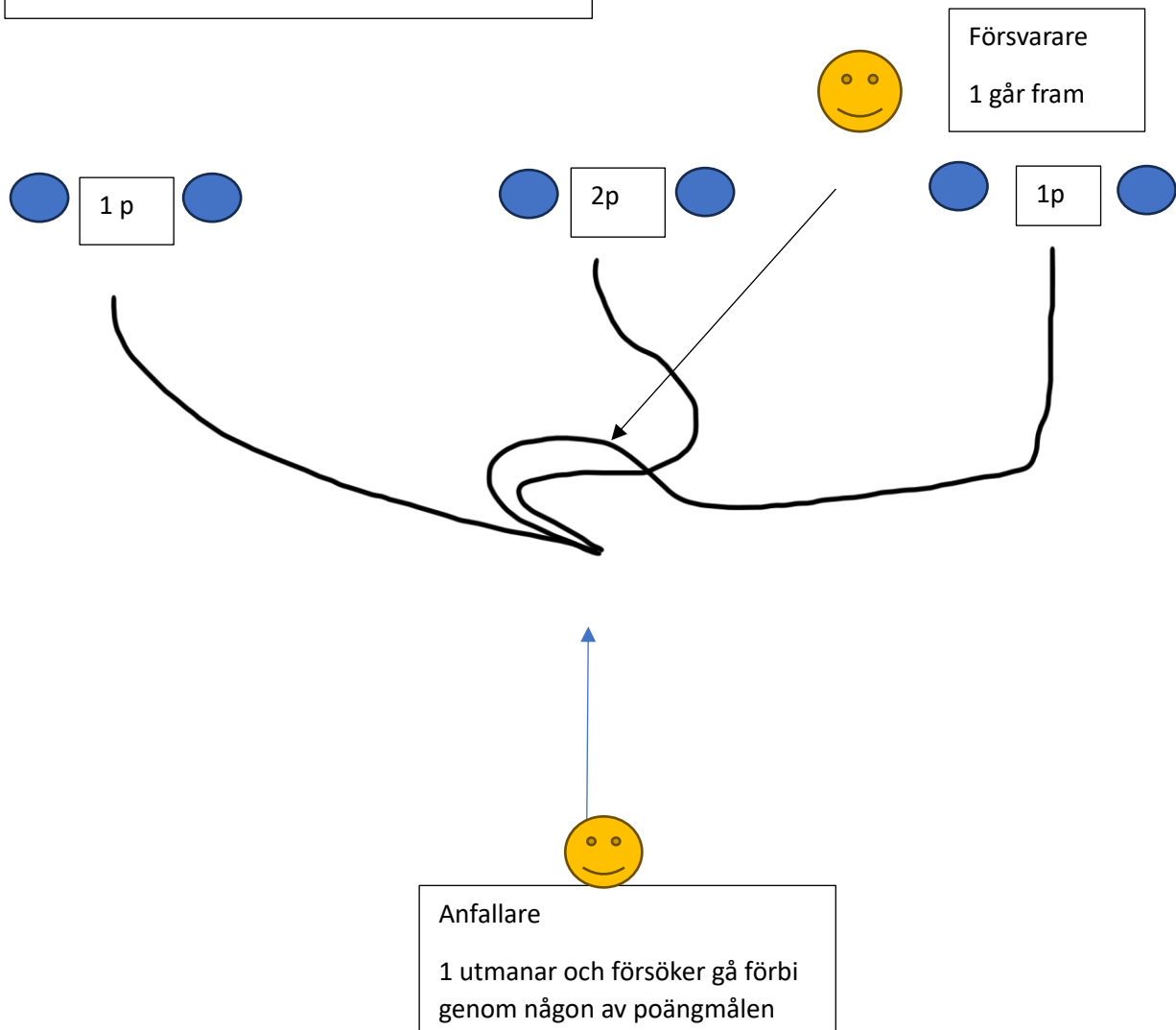


1. Längre passningar
2. högre hastighet
3. 2 tillslag, 1 tillslag
4. Prata med varandra
5. Avledande löpning innan mottag
6. Rättvänd, medtag

POÄNGJAKTEN

Kort om övningen:

Övningen syftar till en 1 mot 1 situation där 1 spelare anfaller och 1 försvarar. Ju modigare man är desto högre poäng.



Stegring:

1. Öka hastighet
2. Lägg till skott på 1 mål
3. Lägg till fint
4. Lägg till 2 mot 1 eller annat
5. Lägg till överlapp, väggpass eller annat.

SVANSJAKTEN

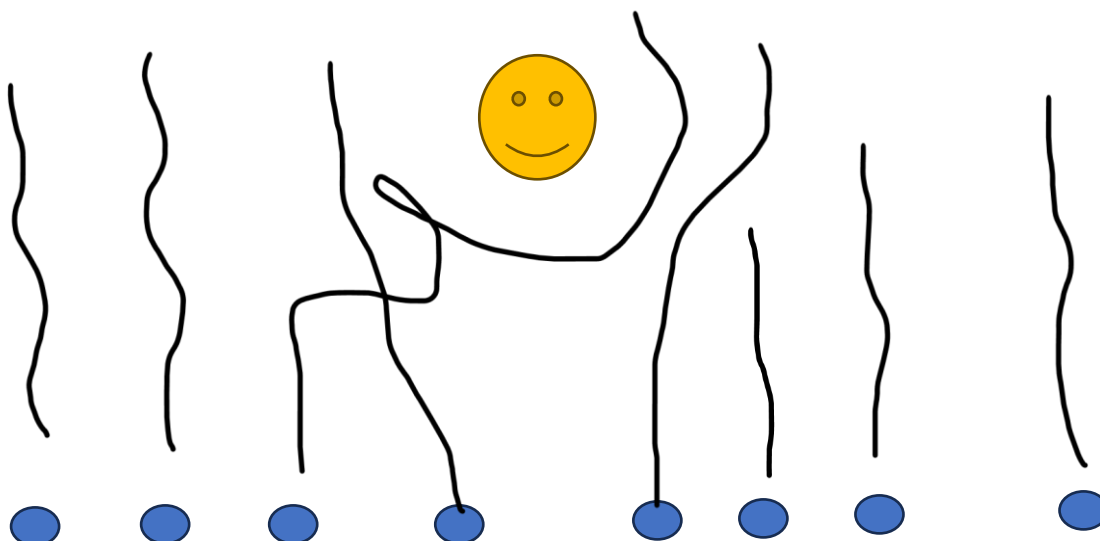


Kort om övningen:

Övningen syftar i sätta press och försvara men också driva boll och titta upp, komma sig ur en farlig situation

1 försvarare jagar sina medspelare och försöker samla så många svansar som möjligt svansar kan vara västar.

Anfallarna springer och försöker ta sig förbi försvararen.



Stegring:

1. Anfallarna använder boll
2. Försvararen använder boll
3. Driva med "fel" fot bara använda ex vänster
4. Bara ex kicka mellan fötter som teknikövning.
5. Ta bort försvararen och använd enbart till teknik när dem är stora nog. Rulla med sulan, kicka fram rulla bak, triangeln.