

Rörelselekar

Rörelseövningar

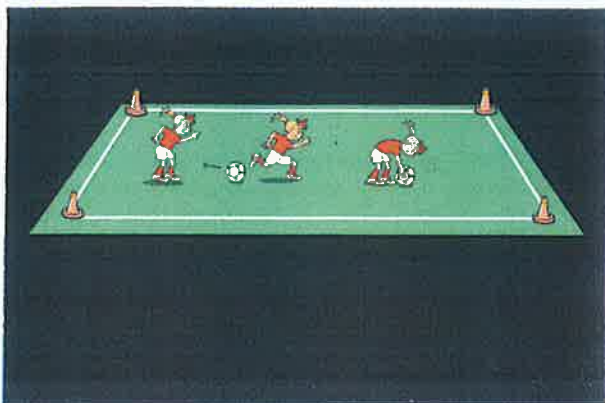


Träningspass 1

Fredag 2012-04-13

Grupp Grupp 1, ~~10-11~~ år

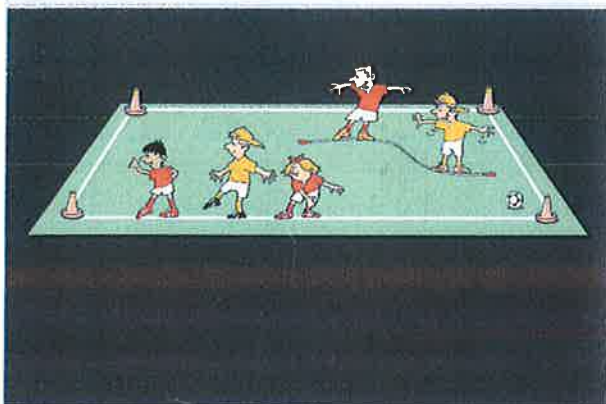
Summa övningstid: 100 min



Rullboll

Anvisning: Rulla eller studsa bollen framåt, spring sedan ikapp bollen innan den stannat och plocka upp den.

Övningstid: 10 min



Balansen

Anvisning: Gå balansgång på en linje eller hopprep.

Övningstid: 10 min



Blindboll

Anvisning: Alla spelare blundar. Rulla bollen till en annan spelare som måste lyssna för att kunna fånga bollen.

Övningstid: 10 min


Träningspass 1

Fredag 2012-04-13

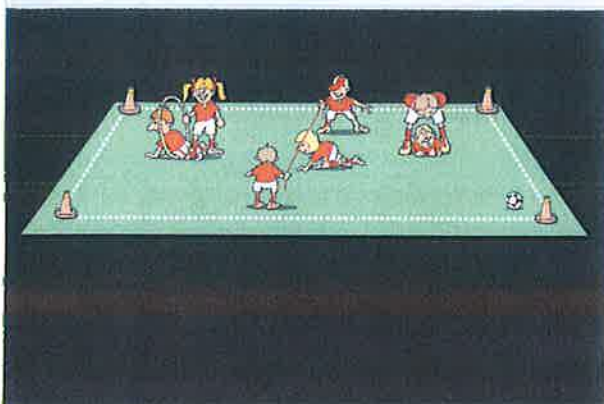
Grupp Grupp 1, 11-12 år

Söndag övningstid: 100 min


Hoppen

Anvisning: Hoppa jämfota, hoppa på ett ben, hoppa högt och hoppa långt.

Övningstid: 10 min


Krypen

Anvisning: Kryp genom rockringar, under hopprep och under varandra.

Övningstid: 10 min


Kast och studsboll

Anvisning: Kasta, studsa och fänga olika typer av bollar.

Övningstid: 10 min


Kryp med boll

Stå på alla fyra - kryp framåt och putta bollen med ena knät.

Övningstid: 10 min

Rörelseövningar 6-7



Träningspass 1

Fredag 2012-04-13

Grupp Grupp 1, 11-12 år

Summa övningsstid: 100 min



Gå på tå med boll

Stå bält rakt och pressa upp på tå. Håll bollen så högt du kan och gå framåt.

Övningstid: 10 min



Björngång med boll

Placera händerna och fötterna på marken. Pressa upp rumpan i luften och gå framåt - putta bollen framåt med ena handen.

Övningstid: 10 min



Balans på ett ben med boll

Stå på ett ben med lite böjning i knäleden. Balansera - för bollen framåt och ena benet bakåt.

Övningstid: 10 min

BOLLEKAR

Bolleskar

6-7

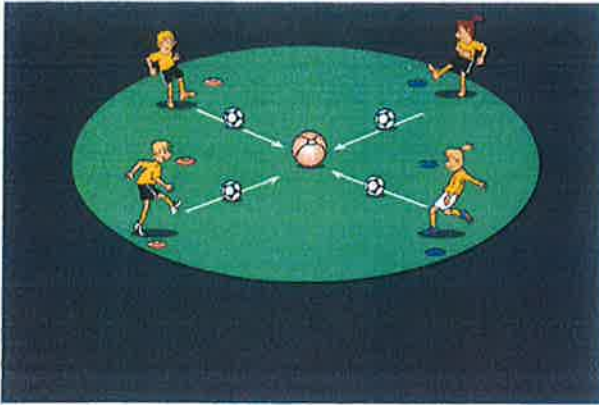


Träningspass 1

Fredag 2011-11-11

Grupp Grupp 1, 6-7 år

Summa övningstid: 110 min

**Prickboll**

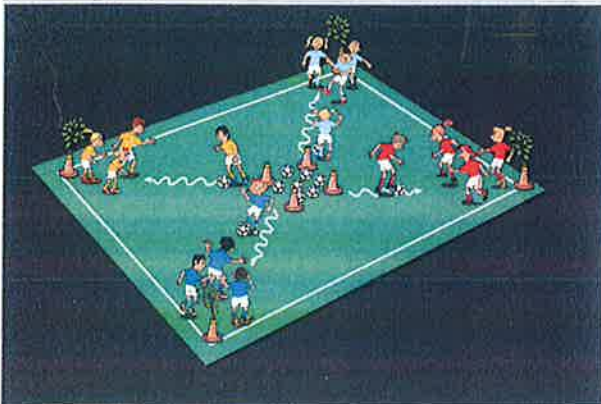
Varje spelare har en var sin boll. Försök träffa bollen i mitten så att den rullar över till andra lagets sida. Man får bara skjuta från sin egen linjes.

Övningstid: 10 min

**Konskogen**

Varje spelare har var sin boll. Dribbla huller och buller runt konerna. Vid signal - stanna vid en kon.

Övningstid: 10 min

**Robin Hood**

Anvisning: Spring till slottet, hämta en boll och driv den till Sherwoodskogen. Bara en från varje lag i taget. När bollarna i slottet är slut är det fest och det lag med flest bollar vinner.

Övningstid: 10 min



Träningspass 1

Fredag 2011-11-11

Grupp Grupp 1, 11-12 år

Summa övningstid: 110 min



Het potatis

Anvisning: Kasta en potatis i taget, från kastrullen till tallriken. Potatisen måste hamna på tallriken innan en ny potatis får kastas. De lag som först fyllt tallriken vinner.

Övningstid: 10 min



Huller om buller

Anvisning: Varje spelare har var sin boll. Driv, vänd och trixa med bollen inom den avgränsade ytan.

Övningstid: 10 min



Ormen

Anvisning: Ormen, från början två spelare som håller varandra i händerna, jagar spelarna som driver bollen. När ormen "kullat" någon växer ormen till tre. När en fjärde blir kullad delas ormen upp i två omnar som jagar.

Den spelare som är den siste att driva vinner.

Övningstid: 10 min



Parboll

Anvisning: Smålagsspel med två lag. Spelarna håller parvis varandra i händerna.

Övningstid: 10 min

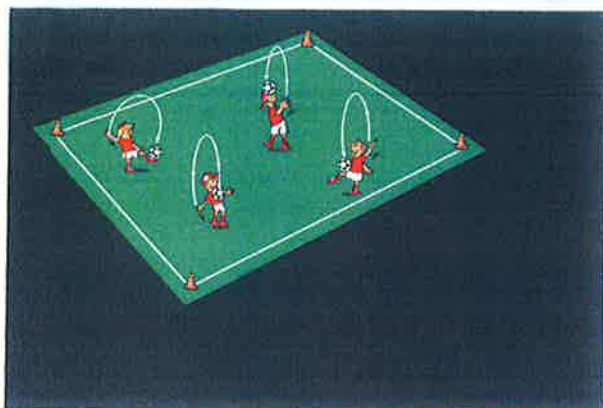


Träningspass 1

Fredag 2011-11-11

Grupp Grupp 1, 11-12 år

Summa övningstid: 110 min

**Luftens mästare**

Varje spelare har var sin boll. Spelaren kastar upp bollen i luften till sig själv och försöker så snabbt som möjligt att få kontroll på bollen, inom den markerade ytan.

Övningstid: 10 min

**Skalbaggefotboll**

Spela 3 mot 3 på begränsad yta - försök att hålla bollen inom laget.

Övningstid: 10 min

**Skicka bollen vidare**

Ställ barnen i en rad. Placera lika många bollar som barn i början av raden. Låt barnen rotera bakåt och skicka bollen vidare - växla håll med jämna mellanrum.

Övningstid: 10 min

**Doppboll**

2 lag med 3 spelare. Spelarna doppar bollen innan passning. Brytning enbart vid passning. Mål - passning över kortlinjen

Övningstid: 10 min

Spelmoment

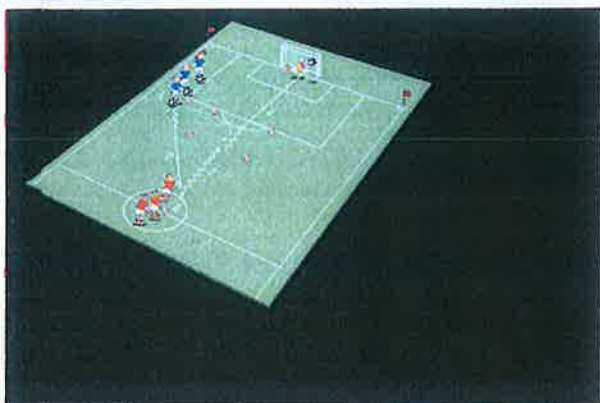


Träningspass 1

Fredag 2012-04-13

Grupp Grupp 1, 11-12 år

Summa övningstid: 75 min



Vad: 1 mot 1 - skott
Varför: För att komma förbi en motståndare och skjuta mot mål.
Hur: Ha bollen nära foten - se på bollen vid tillslagsögonblicket

Praktisera:

Organisation: 5 - 7 spelare och 6 koner.

Anvisning: A driver bollen och passar till B. A blir försvarsspelare och B driver och utmanar A, för att sedan avsluta.

Övningstid: 15 min



Vad: 2 mot 1 - skott
Varför: För att snabbt få kontroll på bollen och med hjälp av en medspelare komma förbi en motståndare och avsluta.
Hur: Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter.

Praktisera:

Organisation: 10 - 12 spelare och en spelyta på ca 40x20 meter.

Anvisning: Målvakt 1 startar med utkast. A tar emot bollen och passar till C, därefter ska A och C ta sig förbi D. Likadant från andra hållet.

Övningstid: 15 min



Vad: Drivning -inlägg
Varför: För att spelaren ska förflytta sig med bollen under kontroll över en fri spelyta och slå ett inlägg.
Hur: Driv bollen med vristen eller utsidan och se på bollen vid tillslagsögonblicket.

Praktisera:

Organisation: 7 - 12 spelare och 3 koner.

Anvisning: A driver bollen och passar till B, som spelar tillbaka direkt. A spelar sedan C, som driver bollen och slår ett inlägg. A och B har under tiden löpt in framför mål.

Övningstid: 15 min


Träningspass 1 **Fredag 2012-04-13** **Grupp Grupp 1, 11-12 år** **Summa övningstid: 75 min**


Vad: Drivning skott - mottagning skott

Varför: För att driva bollen och komma till avslut (som täcks) och avsluta igen.

Hur: Driv bollen med vristen eller utsidan och titta på bollen vid tillslagsögonblicket -

Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter - se på bollen vid

tillslagsögonblicket

Praktisera:

Organisation: 6 - 9 spelare och 6 koner.

Anvisning: A driver bollen och avslutar mot målvakt 1. A gör sedan en löpning och

avslutar mot målvakt 2, efter passning från B. C driver bollen och avslutar mot

målvakt 2. C gör sedan en löpning och avslutar mot målvakt 1, efter passning från D.

Övningstid: 15 min



Vad: Mottagning - skott

Varför: För att snabbt få kontroll på bollen och i nästa moment komma till skott.

Hur: Se på bollen vid mottagningen och titta upp direkt efter - se på bollen vid

tillslagsögonblicket

Praktisera:

Organisation: 5 - 7 spelare och 4 koner.

Anvisning: B löper mot mål. Samtidigt driver A bollen framåt och passar sedan B,

som tar emot och avslutar. Nästa passning kommer från led B till den spelare i led A som passade.

Övningstid: 15 min

