

Övningar utan redskap 1

- Hoppa slalom längs en linje. Hoppa jämfota eller på ett ben.
- Hoppa "skidåkarhopp" på stället.
- Hoppa krigsdans på stället med höger armbåge mot vänster knä och vänster armbåge mot höger knä.

Bollövning 1

Här är några bra övningar:

- Spela handbandy genom att rulla och föra bollen framåt med handflatan, skifta hand då och då.
- Rulla iväg bollen, spring efter och plocka upp den innan den slutat rulla.
- Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
- Stå med fötterna nära varandra, rulla bollen som en nolla runt kroppen.

Bollövning 2

- Stå bredbent. Studsa bollen i en åtta mellan benen.
- Stå med fötterna nära varandra. Studsa bollen som en nolla runt kroppen

Bollövning 3

I den här övningen springer spelarna runt och studsar, kastar och fångar bollen med båda händerna.

Fånga den:

- över huvudet
- i brösthöjd
- i knähöjd
- så nära marken som möjligt.

Bollövning 4

- Spring och studsa bollen med en hand.
- Spring baklänges och studsa bollen med en hand.
- Hoppa framåt och studsa bollen.
- Hoppa åt sidan och studsa bollen.
- Hoppa jämfota på stället och studsa bollen från ena handen till den andra.

Bollövning ?

- Sitt på marken och kasta upp bollen. Res dig och spring/fånga bollen innan den nuddar marken.
- Kasta upp bollen i luften. Snurra ett varv och fånga bollen innan den når marken.
- Kasta upp bollen i luften. Gör en kullerbytta och fånga sedan bollen innan den når marken.
- Kasta upp bollen i luften, nudda marken med båda händerna och fånga bollen innan den når marken.

Bollövning 5

Arbeta parvis med en boll per par.

- Spring och kasta bollen till varandra.
- En spelare kastar eller studsar bollen högt i luften, den andra spelaren fångar bollen.

Bollövning 6

- Sparka upp bollen i luften, spring efter den och fånga den innan den studsar.
- Knäa upp bollen i luften, spring efter den och fånga den innan den studsar.
- Kasta bollen bakåt över huvudet, spring efter den och fånga den innan den studsar.
- Ligg och håll bollen med raka armar. Rulla fem varv åt höger och fem varv åt vänster.

Bollövning 7

- Kasta upp bollen i luften. Boxa bollen och fånga den sedan.
- Kasta bollen uppåt - framåt. Rör marken med händerna och fånga bollen innan den studsar.
- Spring och kasta bollen över huvudet från den ena handen till den andra.
- Stå bredbent. Böj överkroppen framåt och kasta bollen bakåt - uppåt mellan benen. Vänd och fånga bollen innan den studsar.

Bollövning 8

- Sitt på marken. Kasta upp bollen i luften. Res dig, spring efter bollen och fånga den innan den studsar.
- Kasta upp bollen i luften. Snurra ett varv och fånga bollen innan den studsar.
- Rulla bollen på marken eller kasta upp den i luften. Gör en kullerbytta och plocka upp eller fånga bollen.

Parövning med boll 1

- Spring och studsa var sin boll. Byt boll i farten.
- *Följ John.* A joggar utan boll, B följer efter och studsar bollen med en hand. Vid "STOPP" ställer sig A bredbent och B rullar bollen mellan benen, kryper själv igenom och skjuter tre skott mot A som fångar bollen. Byt uppgift.

Parövning med boll 2

A och B står mitt emot varandra. A börjar med en boll.

- A böjer sig framåt och kastar bollen bakåt och uppåt mellan benen mot B. B fångar bollen och kastar till A på samma sätt.

Bollövning 9

2 spelare, 2 mål (alternativt konmål), avstånd 5-8 m och bollar

- A skjuter bollen längs marken till B som fångar den.
- B skjuter bollen längs marken till A som fångar den, och så vidare.

Bollövning 10

2 spelare, 2 mål (alternativt konmål), avstånd 5-8 m och bollar.

- A kastar eller skjuter bollen i midjehöjd till B som fångar den.
- B kastar eller skjuter bollen i midjehöjd till A som fångar den, osv.

Bollövning 11

2 Spelare, 2 mål (alternativt konmål, avstånd 5-8 m och bollar.

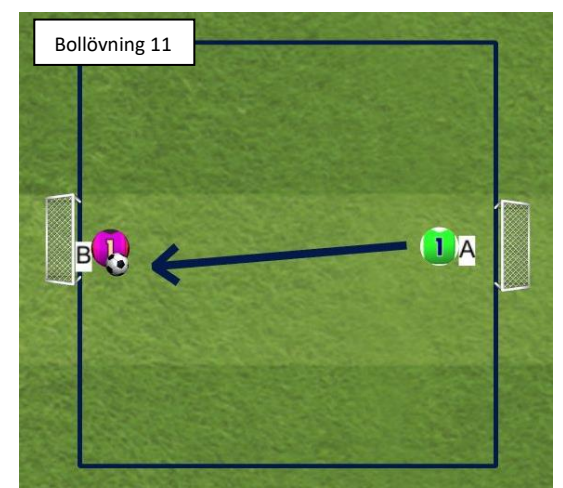
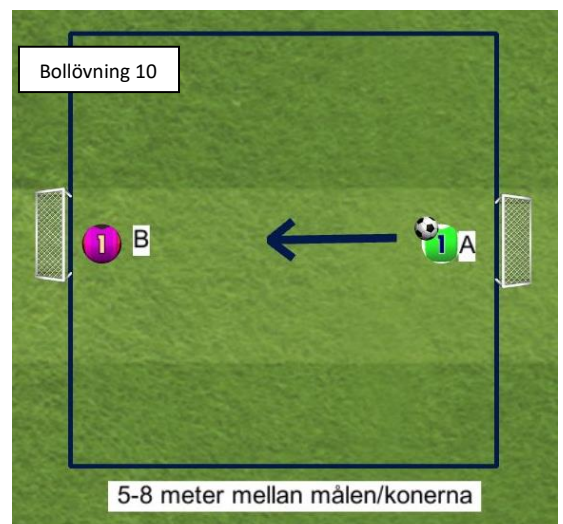
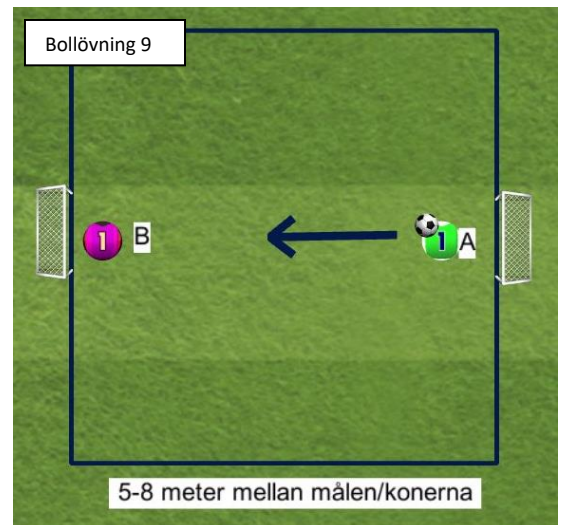
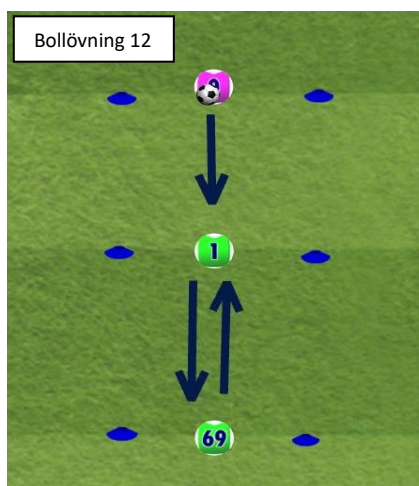
- Spelare A står på knä med 90 graders vinkel i knäleden och med rak rygg.
- B skjuter bollen vid sidan om A. A viker överkroppen åt sidan och fångar bollen.
- Byt uppgift efter 4-6 upprepningar.

Bollövning 12

3 spelare, 3 konmål avstånd 10-15 m mellan de yttre målen och bollar.

- 9 skjuter bollen till 1 som fångar den.
- 1 skjuter bollen till 69 som fångar den.
- 69 skjuter bollen till 1 som fångar den och så vidare.

Efter några skott byter spelarna plats så att alla får stå i mitten.

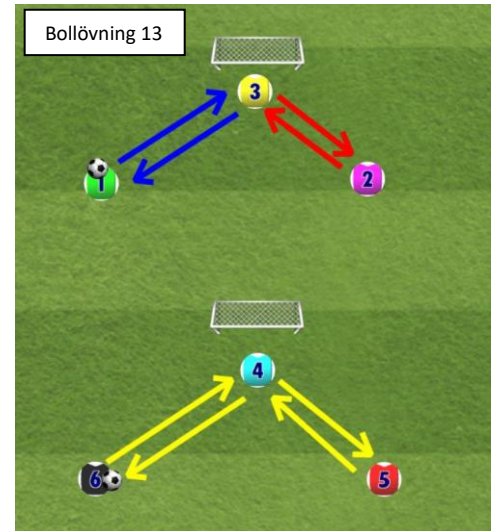


Bollövning 13

3 målvakter, 1 mål och bollar.

- 1 passar till 3 som tar emot och passar till-baka till 1.
- 3 får ny passning från 2 osv.
- 6 passa till 4 som vänder spelet till 5.

Observera att målvakterna har sin utgångs-position nära målområdeslinjen

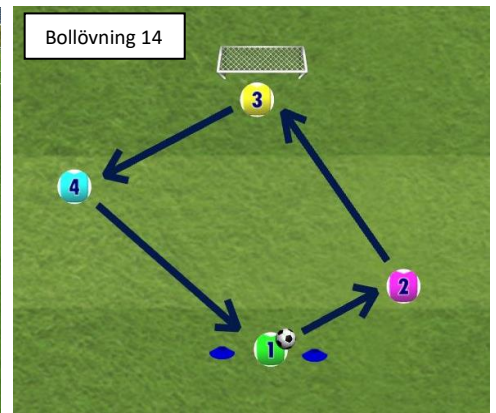


Bollövning 14

4 spelare, 1-2 mål avstånd 15-25 m och bollar.

- Målvakt 1 rullar ut bollen till 2 som vänder och skuter mot målvakten 3.
- Målvakt 3 rullar ut till 4 som passar en hård passning alt skott mot målvakt 1.

Byt uppgifter etter tio skott.



Parövningar med boll

Övningen arbetar man i par och här behöver spelarna ha tillgång till var sin boll..

- A och B står mitt emot varandra. A har en boll.
- A böjer sig framåt och kastar bollen bakåt och uppåt mellan benen mot B.
- B fångar bollen och kastar till A på samma sätt.

Bollövning 15

- Spring och studsa bollen med en hand.
- Spring baklänges och studsa bollen med en hand.
- Hoppa hoppsteg och studsa bollen.
- Hoppa åt sidan och studsa bollen.

Bollövning 16 (Par)

- En spelare kastar eller studsar bollen högt i luften, den andra spelaren fångar bollen.
- Spring och kasta bollen till varandra.

Bollövningar 17

IGÅNGSÄTTNING

Efter att målvakten fångat bollen vid till exempel inlägg eller avslut, ställer laget om till anfallsspel. Vid igångsättning kan målvakten kasta ut bollen, spela ut den på volley eller lägga ner den på marken och passa vidare. I barn och ungdomsfotbollen kännetecknas anfallsspelet av ett passningsinriktat djupledsspel. Vid 5- och 7-mannaspel bör därför speluppbyggnad med utkast och passning dominera vid igångsättning. Ju äldre ungdomarna

Arbetsmaterial – Niklas

blir, desto mer kommer spelet att innehålla snabba omställningar och kontringar. Sidvolleyutsparken kan då bli ett effektivt kontringsvapen.

Rulla ut bollen längs marken

Man håller bollen i handflatan och för armen bakåt. Tar några steg framåt med böjda knän, för armen framåt så nära marken som möjligt och rullar iväg bollen utan studs.

Kasta ut bollen i luften

Ta ett par steg framåt med sidan i kastriktningen. Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra armen snett framåt. För kastarmen uppåt-framåt. Släpp bollen när armen är på väg nedåt. Styr bollen med fingertopparna.