



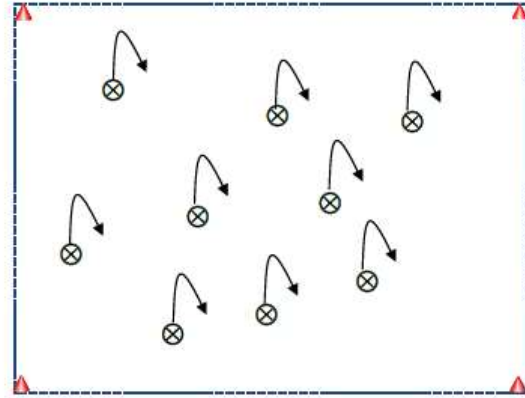
Uppvärmning med boll

Studs - fånga, kasta, bolla
Öga-hand koordinat

Barnen har varsin boll eller en boll per två.

Öva bollkänsla med händerna.

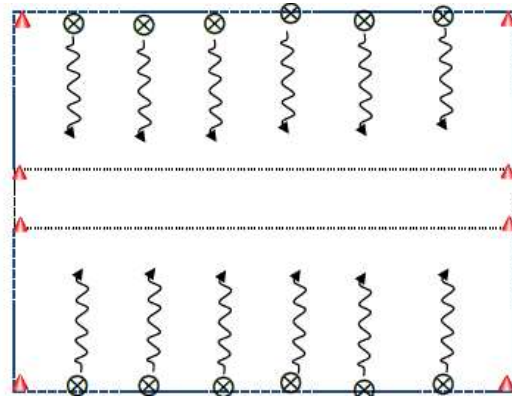
- Studsa-fånga
- Studsa med två händer/en hand
- Kasta upp - fånga
- Kasta upp - studs - fånga
- Kasta upp - klappa - fånga
- Kasta upp - snurra - studs - fånga
- Stegring: samarbete på två
- Kasta/studs/rolla/fånga



Bollbehandling - Driva - Vända

Barnen har varsin boll eller en boll per två. Barnen kan stå mitt emot varandra. Öva bollkänsla och teknik i att driva, stoppa och vända m m.

- Driv och stanna "på linjen"
- Driv och vänd "på linjen"
- Driv och stoppa - ta en annan boll tillbaka
- Driv och stoppa - byt boll med kompis framför
- Driv och vänd runt kompis framför

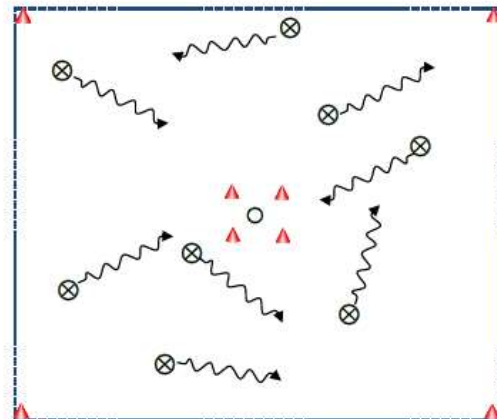


Temaövning i lekform

Bollbehandling - "Björnen sover"

Barnen driver runt bollen i en yta, cirkel eller kvadrat. Arbetar med kontroll och kanske olika moment. Tränaren har berättat att det ligger en björn och sover i sitt ide. Björnen kan vakna när som helst men bara då alla dribblar sitt bästa. I mitten ligger björnen - en vuxen eller ett barn.

När spelarna jobbar på bra med de moment som ska väcker tränaren björnen som ska skjuta ut/"äta upp" alla bollar. När alla bollar är ute, byt björn.



Teknik/spelövning

2 mot 2 - Stor plan

Dela barnen på två lag och ställ dem i led utanför stolparna på de mål du satt upp. Stora eller små.

Tränaren sätter igång "2-mot-2-match" genom att rulla in bollen till det ena laget eller det som tar den först.

- Göra mål
- Förhindra mål
- Rätt håll...
- Spring med bollen
- Kämpa

Undvik långa köer!

