

U5 - U6

Syfte

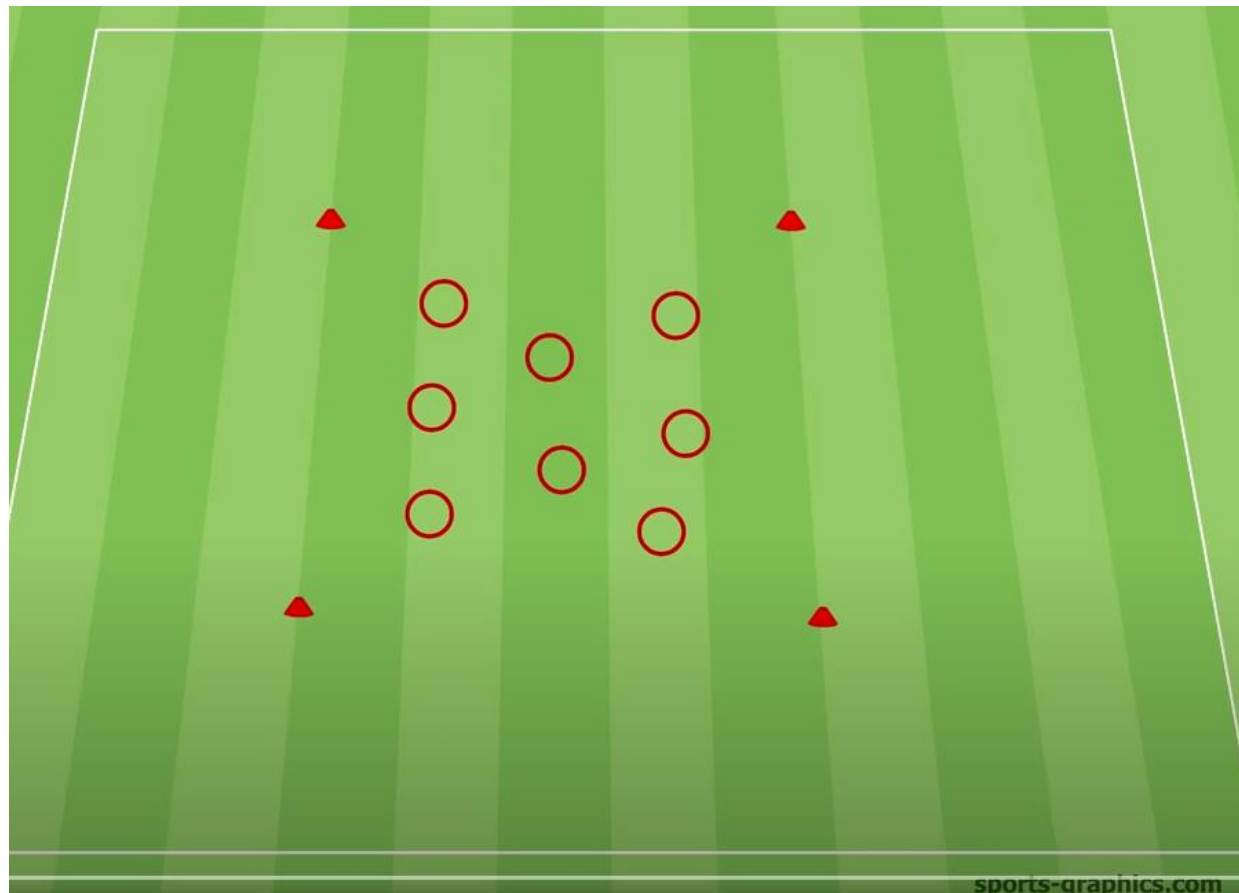
Med hjälp av övningen i olika delar träna på alla moment

- ✓ Dribbling
- ✓ Koordination
- ✓ Rörlighet
- ✓ Uppfattningsförmåga (speluppfattning)
- ✓ Teamarbete
- ✓ Hjälpa varandra
- ✓ Ha rolig

Dribbla, Samarbeta

Organisation

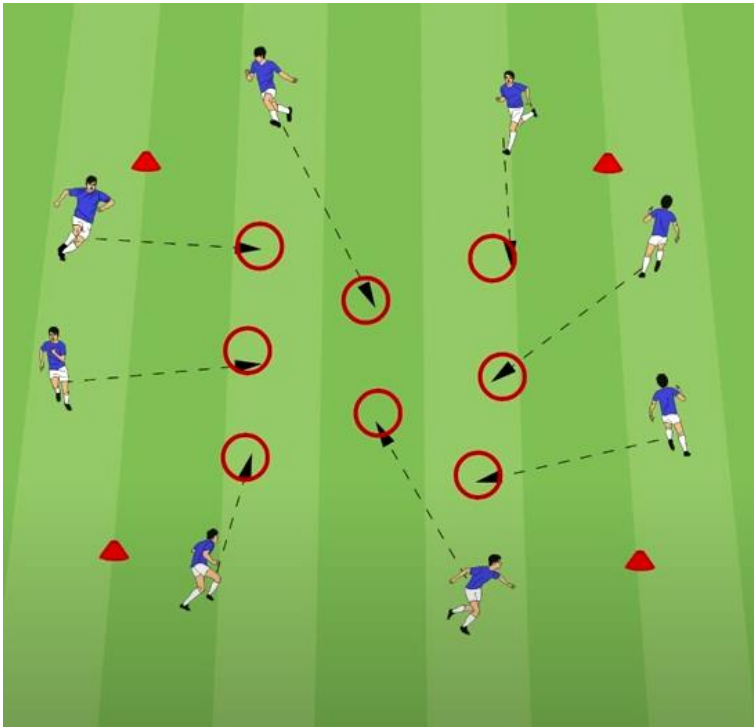
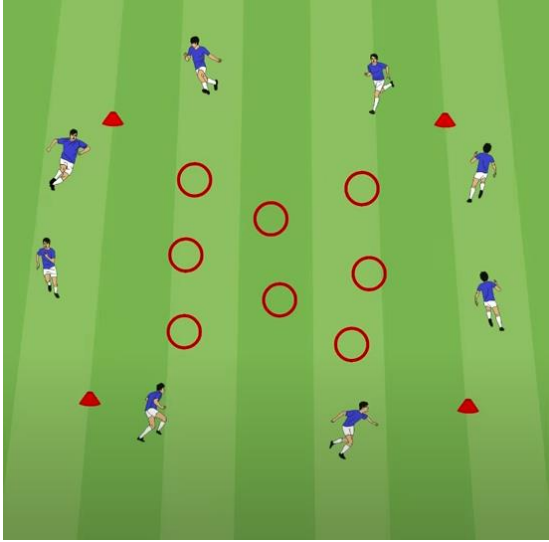
- Markera en kvadrat med koner
- Placera ett antal ringar i centrum – som blir en Ö i ett stormigt hav



Tipps/Korrekturer

- Använd fantasin – ringarna i centrum blir öar i havet

U5 - U6



Övning 1 – Springa i säkerheten av ön

Organisation

- Spelarna (lika många som ringar i centrum) placeras utanför kvadraten

Aktion

- Spelarna löper rund och på signal skall alla spelare snabbt springa till en av ringarna för att hamna i säkerhet

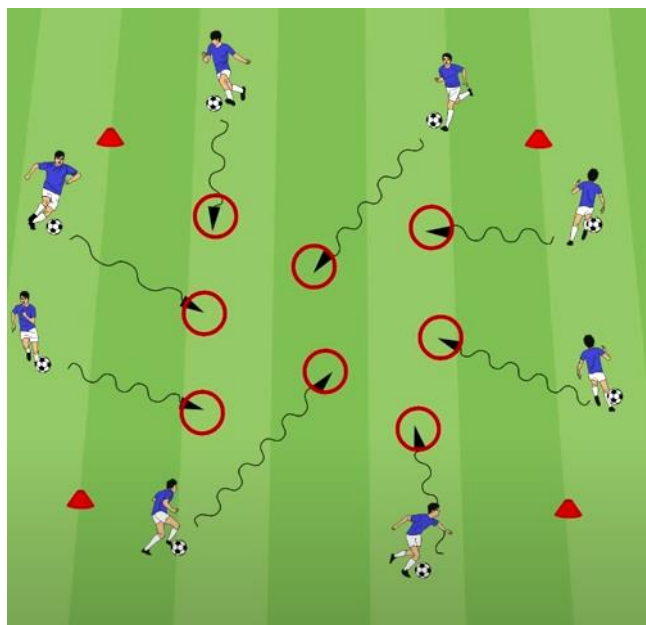
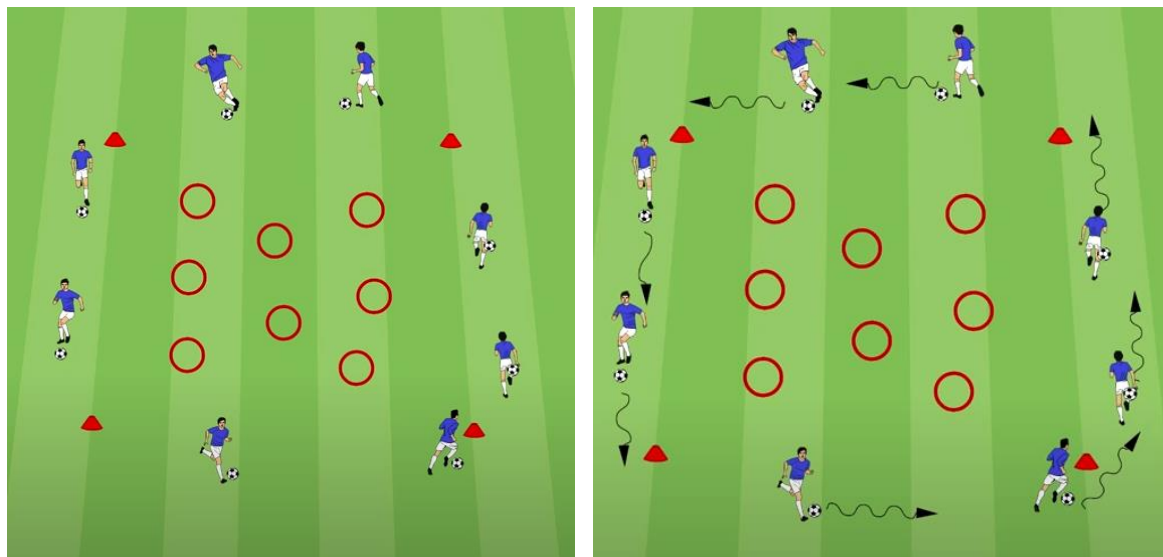
Variation

- x

Tipps/Korrekturer

- Här är det redan lämplig att man använder signaler som "det börjar blixtra" istället för en visselpipa eller liknande – använd fantasin

U5 - U6



Övning 2

Organisation

- Spelarna (lika många som ringar i centrum) placeras utanför kvadraten

Aktion

- Nu får spelarna var sin boll som de skall springa rund och dribbla med bollen
- Och igen – med samma signaler så skall spelarna dribbla in till ringarna – och ex. hålla bollen överhuvudet för att inte bli blöta, kan träffas av blixten

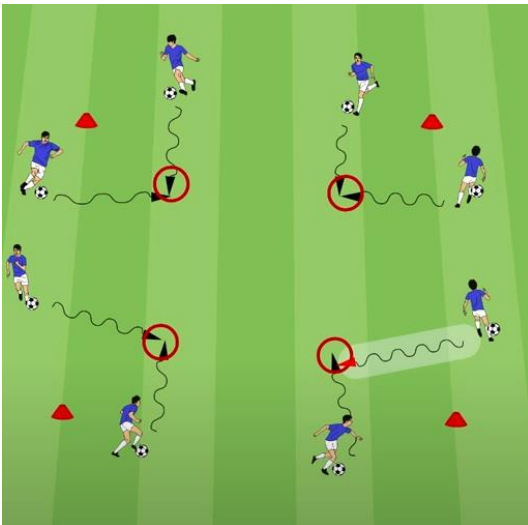
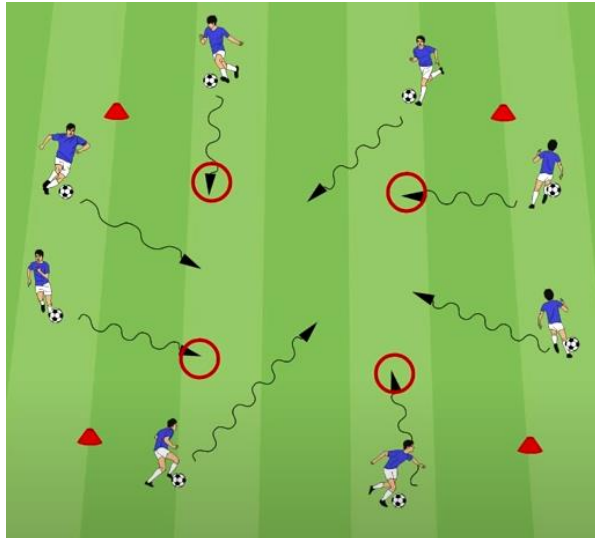
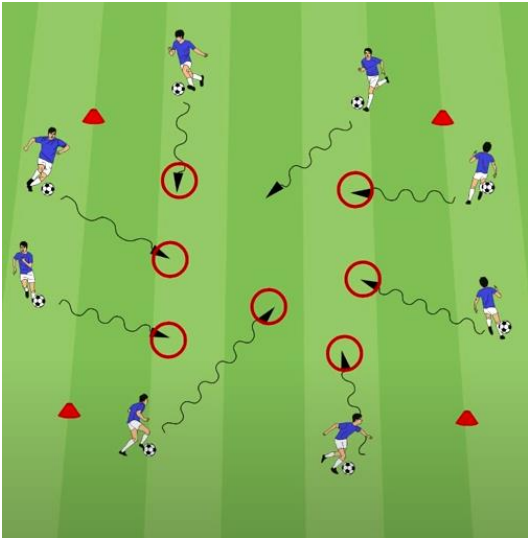
Variation

- x

Tipps/Korrekturer

- Här är det redan lämplig att man använder signaler som ”det börjar blixtra” istället för en visselpipa eller liknande – använd fantasin

U5 - U6



Övning 3

Organisation

Aktion

- Nu tar vi bort först en ring
- Och nu blir det en spelare som inte kommer att hitta fram till en ring – så han får springa till en kompis som släpper in han i sin ring
- Fler ringar tas bort tills bara fyra återstår
- Så varje ring måste ha två spelare med boll i ringen – Eftersom det är trång måste spelarna hålla i varandra för att inte trilla ur

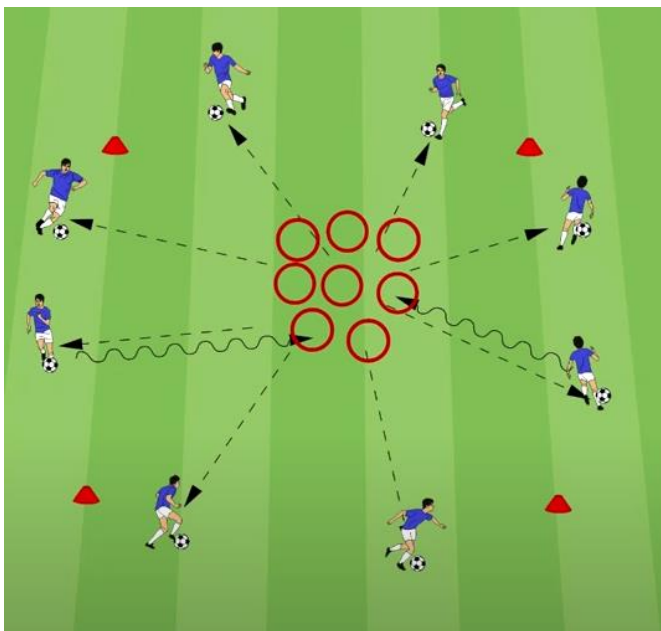
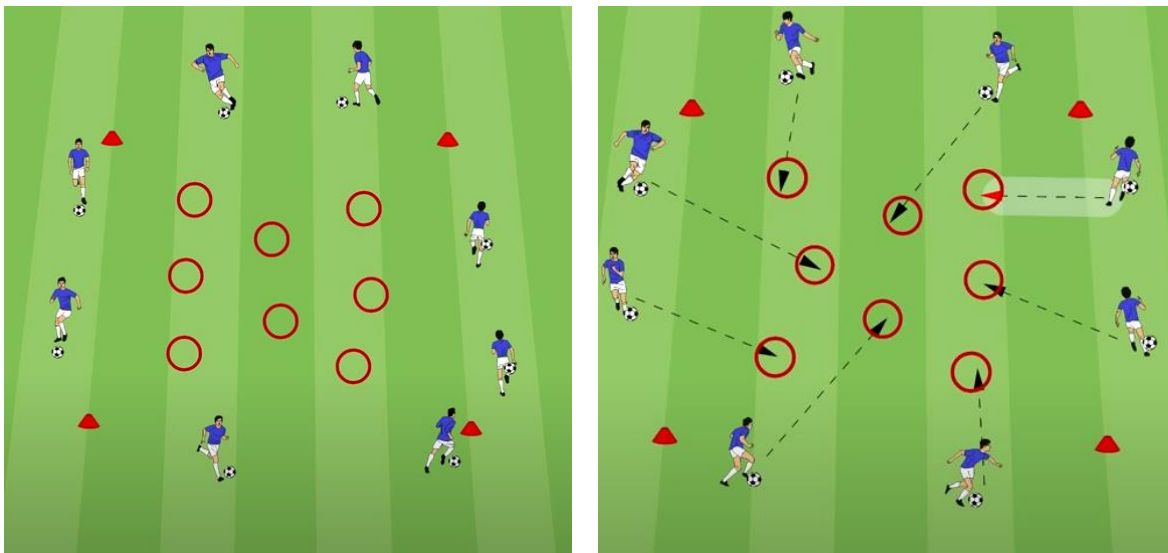
Variation

- x

Tipps/Korrekturer

- Här är det redan lämplig att man använder signaler som ”det börjar blixtra” istället för en visselpipa eller liknande – använd fantasin

U5 - U6



Övning 4

Organisation

Aktion

- Spelarna dribblar rund kvadraten
- På signal släpper spelarna sin boll och springer till ringarna
- Nu skall de bygga en stor ö av alla ringar i centrum av kvadraten
- Därefter springer de till sin boll och dribblar in till ringarna

Variation

- Här kan det vara lämplig att göra en tävling vem är snabbast med boll i sin ring

Tipps/Korrekturer

- Här är det redan lämplig att man använder signaler som "det börjar blixtra" istället för en visselpipa eller liknande – använd fantasin