

DRIVA

För ålder:

5 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 m, 1 boll per spelare

Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna

Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Driv med utsidan av foten (5 år):

Anvisningar - (1) Varje spelare driver bollen från ena linjen till linjen

mittemot (2) Öva med bägge fötterna (3) Spelarna anpassar hastigheten utifrån behärskande av instruktionspunkter

Instruktioner - (1) Bollen nuddar lilltån (2) Bollen ska vara som längst, en armlängds avstånd från foten (3) Lyft blicken framåt när du driver (4) Tårna pekar mot marken

Progression 2 - Dansa med bollen med insidan av dina fötter (5 år):

Anvisningar - (1) Varje spelare driver bollen från ena linjen till linjen mittemot (2) Spelarna anpassar hastigheten utifrån behärskande av instruktionspunkter

Instruktioner - (1) Bollen nuddar växelvis fötternas insidor (2) Ha bollen nära dina fötter och arbeta med rytmiken (3) Lyft blicken framåt när du driver

Progression 3 - Driv med fotens utsida och insida (5 år):

Anvisningar - (1) Samma anvisningar som progression 1

Instruktioner - (1) Bollen nuddar lilltån och mitten av fotens insida varannan bollnudd (2) Bollen ska vara som längst, en



Kalender



Bibliotek



Lektioner

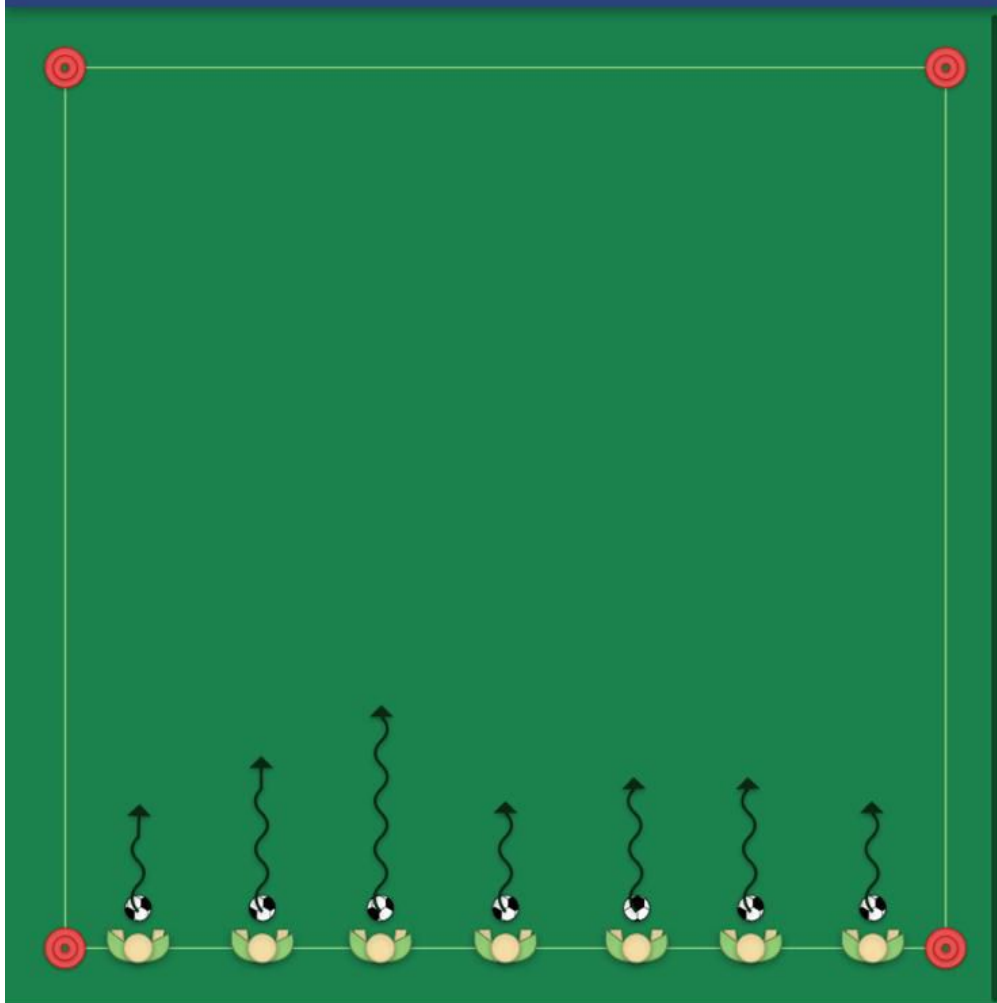


Inställningar

21:18



Basövning - Stanna och vända 5 år



Basövning - Stanna och vända 5 år

 10 x 10m  1 boll / spelare

Vända

Stanna bollen

STANNA OCH VÄNDA

För ålder:

5 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 m, 1 boll per spelare

Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga



Kalender



Bibliotek



Lektioner



Inställningar



STANNA OCH VÄNDA

För ålder:

5 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 m, 1 boll per spelare

Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna

Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Stanna vid signal med fotens sula (5 år):

Anvisningar - (1) Varje spelare driver bollen från ena linjen till linjen mittemot (2) Vid tränarens ljudsignal, stannar spelaren genom att sätta fotens sula på bollen (3) Öva med bägge fötterna (4) Spelarna anpassar hastigheten utifrån behärskande av instruktionspunkterna

Instruktioner - (1) Sätt stödjefoten bredvid bollen (2) Sätt andra fotens sula på bollen (3) Hitta en bra balans

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-5 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Progression 3: en visuell signal kan exempelvis vara en väst eller kona som hålls upp av en ledare
- Dela upp gruppen så att det max blir åtta spelare som vänder samtidigt
- Stödjefotens häl pekar i riktningen dit spelaren ska



Kalender



Bibliotek



Lektioner



Inställningar

Syfte

Driva bollen med utsidan av foten.

Beskrivning

"Driva bollen: Utsida" är en av aktionerna i kategorin "Basfärdigheter". I Supercoach har vi delat in Basfärdigheterna i följande delar:

- **Motoriska färdigheter** (tränas främst i åldrarna 5-11 år)
- **Motoriska färdigheter i par** (8-15)
- **Driva bollen** (5-15)
 - Driva bollen med insidan av foten (10-15)
 - Driva bollen med utsidan av foten (5-15)
 - Driva bollen med sulan (7-15)
- **Stanna bollen** (5-10)
- **Riktningsförändringar** (5-11)
- **Vändningar 180°** (7-15)

Instruktioner

- Tårna ska peka snett nedåt. Vilken vinkel tårna pekar nedåt i är individuellt och något spelarna bör testa ut vad som passar dem bäst. Kanske är det olika vinkel på tårna beroende på vilken hastighet bollen drivs i?
- Försök att ha ett steg mellan varje tillslag.
- Om bollen är något framför spelaren är det lättare att titta upp och se bollen samtidigt.

Variationer

- Ju skickligare spelaren blir på att kontrollera



Kalender



Bibliotek



Lektioner



Inställningar

Instruktioner

- Tårna ska peka snett nedåt. Vilken vinkel tårna pekar nedåt i är individuellt och något spelarna bör testa ut vad som passar dem bäst. Kanske är det olika vinkel på tårna beroende på vilken hastighet bollen drivs i?
- Försök att ha ett steg mellan varje tillslag.
- Om bollen är något framför spelaren är det lättare att titta upp och se bollen samtidigt.

Variationer

- Ju skickligare spelaren blir på att kontrollera bollen, desto mindre behöver de titta på bollen. Initialt: Kontroll före fart.
- Ju skickligare spelaren blir på att kontrollera bollen, desto högre fart och kraft kan spelaren tillföra till aktionen.
- Med hög blick samt förmågan att utföra aktionen i antingen låg eller hög hastighet, är det enklare att ta beslut om vilken yta som skall tas med hjälp av aktionen.
- Det är inte antalet tillslag på bollen under en viss tid som avgör hur skicklig en spelare är på att kontrollera bollen, snarare om de kan kontrollera bollen i exakt de tillfällen som situationen kräver. Bollen behöver alltså inte alltid vara tätt vid spelarens fötter för att vara under kontroll, om situationen tillåter det.
- Samtliga "Basfärdigheter" skall kunna utföras med både höger och vänster fot.
- Eftersom vi tränar spelarnas bollkänsla är det bra att kunna behandla olika typer av bollar på olika typer av underlag. Har ni inte pumpat bollarna



Variationer

- Ju skickligare spelaren blir på att kontrollera bollen, desto mindre behöver de titta på bollen. Initialt: Kontroll före fart.
- Ju skickligare spelaren blir på att kontrollera bollen, desto högre fart och kraft kan spelaren tillföra till aktionen.
- Med hög blick samt förmågan att utföra aktionen i antingen låg eller hög hastighet, är det enklare att ta beslut om vilken yta som skall tas med hjälp av aktionen.
- Det är inte antalet tillslag på bollen under en viss tid som avgör hur skicklig en spelare är på att kontrollera bollen, snarare om de kan kontrollera bollen i exakt de tillfällen som situationen kräver. Bollen behöver alltså inte alltid vara tätt vid spelarens fötter för att vara under kontroll, om situationen tillåter det.
- Samtliga "Basfärdigheter" skall kunna utföras med både höger och vänster fot.
- Eftersom vi tränar spelarnas bollkänsla är det bra att kunna behandla olika typer av bollar på olika typer av underlag. Har ni inte pumpat bollarna inför träningen kan det faktiskt vara en fördel i utförandet av den här övningen. Testa även gärna med olika storlekar på bollen. Om inte annat fungerar det som omväxling för spelarna, vilket ofta leder till att de höjer koncentrationen.
- Förslag till stegring i inläring av aktionen:
 - 1.aktionen utförs ostört i en bestämd riktning.
 - 2.aktionen utförs ostört i en egen zon.
 - 3.aktionen utförs tillsammans med andra i en bestämd formation.
 - 4.aktionen utförs tillsammans med andra i en gemensam yta.

