**Övningsbank**

**barn & ungdomsfotboll**



# ***Uppvärmning enskilt, i grupp -med & utan boll***

* **Bollteknik**
* **Avsluningsteknik**
* **Spelbarhet & spelavstånd**
* **First- touch**
* **Dribbla & utmana**
* **Matchvarianter**
* **Målvaktsövningar**

**Parövningar - uppvärming utan boll**

* “**Sjömansbrottning**” Dragkamp 2 & 2. En-benskamp där spelarna håller ihop genom att fatta en träningsväst i varje hand
* “**Hitta luckan i muren”,** 4 koner utplacerade bredvid varandra med 2 meter mellan varandra. En spelare skyddar muren och den andra kroppsfintar för att hitta tom lucka och springa mellan
* “**Sjömansfys**”, 2 spelare sitter på rumpan vända mot varandra. Med enhandsfattning drar de sig upp till stående varpå de sedan faller framåt och tar mot sig i armhävningsposition. Spelarna går sedan tillbaka med raka armar och ben tillbaka till stående och sätter sig igen. Återupprepas med varannan hand.
* **“Spegelfighten”**. 2 koner med 4 meter mellan. Spelare 1 är “spegel” och rör sig ansikte mot ansikte med den som styr övningen. Sidledes + djupledes+ hopp, rullningar, armhävningar mm.mm
* “**Skjut björnen i foten**”. 2 och 2. Spelare 1 står på alla fyra och rör sig på stället och strävar efter att ha huvudet mot spelare 2. Spelare 2 försöker aktivt klappa spelare 1 på vristerna.
* “**Ringjakt**”. Bilda en liten cirkel av koner eller västar. vända mot varandra ska spelare 1 jaga spelare 2 genom snabba riktningsförändringar och sidhopp. Lyft blicken!
* ”**Matematikfighten**”. 2 och 2. 6 koner utsatta på linje med 2 meter mellan. Spelare 1 och 2 står vända mot varandra och kör sten-sax-påse med fingrar som visar 1, 2 eller 3. Spelarna ska köra mot varandra och visa sin siffra och snabbt addera kompisens siffra. De har sedan ett race till den kon som siffran visar. (alternativt med tvärnit och tillbakaspring tillbaka till ursprungsstarten)
* “**Katten & råttan**” Halva gruppen på en linje – mitt emot varandra ca ½ meter bort står resterande vända mot dem (ansikte mot ansikte där spelarna på linjen blundar) ”Startskottet” går när seende kompis klappar på valfri kroppsdel, klapparen accelererar “hemåt”. Hinner man till uppsatt kon (“målet”) 10 meter bort utan att bli tagen? Byte
* **“Sprint i ovanliga positioner”** Låt gruppen ligga på en linje bredvid varandra. På tränarens kommando sprintar alla över till en linje 10 meter bort. Startpositionerna varieras mellan tex ryggliggande, magliggande, sittandes, blundandes, fyrfota osv

**Gruppövningar - uppvärmningsfys UTAN boll**

* “**kompis-bron**”. Spelarna sitter i par mitt emot varandra på rumpan och fattar varandras händer (och bildar ett led mot axel med paret bredvid) Par nummer ett reser sig upp genom att stödja mot varandra i dubbel handfattning och hoppar sidledes förbi alla sittande paren. När de kommer längst fram i ledet sätter de sig på marken och nästa par tar sig upp på fötter
* “**T-stafett**”. Spelarna lägger sig på mage varannan längst med och varannan tvärs över – I – I – I – I. Spelaren som startar går sidledes “bro” med händer och fötter över den spelare som ligger längst med ( – ) och hoppar jämfota över den spelare som ligger rakt över ( I ). Stafett
* “**Ta dig fram i labyrinten**”. Alla spelare ställer upp parvis (håller kompis i handen) och titta framförvarande par i nacken (ca 1-1,5 meter fram till framförvarande par. Varje par håller hand och hoppar samtidigt slalomhopp i sidled fram och tillbaka på stället. Paret som startar (längst bak) släpper sina händer och ska krypa mellan spelarna i paret tills de tagit sig hela vägen fram. (Nya spelare startar med jämna mellanrum)
* “**Björn & bron**” 3 och tre. Spelare 1 går långsamt framåt på alla fyra och de 2 övriga står bro över spelare sidledes och följer med. Byte på signal
* “**Hoppa över bron**” 3 och 3. Spelare 1 sitter på huk och väntar på att hoppa jämfota. spelare 2 och 3 håller varandra i händerna och bildar ett hopp som spelare 1 ska ta sig över. Efter avklarat hopp reser sig spelare 2 och tre och för sina armar (bron) över spelare 1:s huvud och rör sig framåt. Övningen fortsätter tills de går i mål.
* “**5 -tärningen**” 4 spelare. 5 koner utspridda (ca 5 meter mellan) i en form av en 5-tärning. Spelaren i mitten ska vara beredd och när spelarna på ytterkanterna byter plats med varandra ska mittspelaren snabbt “ta över en kon som är ledig” den som då blir utan blir ny mittspelare
* “**Skydda västen från jägaren**”. 4 personer. 3 spelare bildar en ring genom att hålla händer. En av dessa 3 har en träningsväst instoppad bak i byxan. De ska tillsamman skydda växten genom snabba fötter i ring-rörelser så att spelare 4 inte kan dra lös den från byxan.
* “**Sprint-Diamanten**” Spelarna står vända ansikte mot ansikte. 4 koner utlagda i ett kors med sidokonerna ngt bredare isär En bestämd spelare startar med ett ryck i sidled och nuddar sin vänstra kon följt av sin högra kon och tillbaka till startkon i mitten. Kompisen försöker hänga med och rör sig alltså i motsatt rörelseriktning (blir ingen krock vid konerna) Först tillbaka vinner. Utveckla ytterligare genom att ”startspelaren” bestämmer att starten följs av tex en armhävning, snurr, burpee, dab mm.mm
* “**Kaptenen bestämmer fysen**” Ställ 5 spelare i en liten cirkel. En ”kapten” håller i tex. en ärtpåse, boll, kon edyl. Kaptenen bestämmer vilken kroppsdel som övriga snabbt ska ner och nudda i marken. Direkt gruppen är klar skickas ärtpåsen vidare i ringen och ny instruktion kommer direkt. Högt tempo! Tränar spelarna att snabbt komma upp från marken/ isen
* “**Välta koner”**. Sprid ut ca 10 koner som ligger ner blandat huller om buller med 10 koner som står upp. Halva laget ska välta/ resa upp koner som det andra laget vält/ rest. När tränaren blåser får man inte röra konerna. Räkna vilket lag som fick flest av sitt uppdrag! Stor yta ger mycket spring och konditionsträning. Liten yta ger snabbhet och förmågan att uppfatta snabba förändringar. Lägg till kroppskontakt i “skyddafasen” så blir det mkt allsidig styrka för spelarna
* “**Watch your back**”. Markera upp en spelplan ca 6 \* 6 meter. Alla spelarna är innanför rutan och skall försöka klappa 5 st motståndare på axel/ rygg samtidigt som de försöker skydda sin egen rygg. När man blivit träffad 3 ggr får man gå utanför rutan och “köpa in sig” med tex 2 upphopp, burpees, armhävningar edyl
* **“Skydda skatten”** Skapa en plan av en stor fyrkant med hjälp av koner. Alla spelare sprider ut sig innanför konerna. Hälften av spelarna har en kon liggande mellan sina fötter, övriga spelare saknar kon att skydda och ska istället stjäla dem genom fight. På signal ska de med kon skydda den med en bred och kraftfull position medan ”tjuvarna” genom kamp ska försöka stjäla skatten. Alla kan stjäla så under kampens gång kan någon annan oväntat passa på att tjuva skatten! En mkt bra uppvärmningsövning just innan tex match för att tagga till med närkampsspel och fighting spirit

**Parövningar - Uppvärmning MED boll**

* “**Par-dribbling”** 2 spelare håller varandra i handen samtidigt som de driver boll medan de passar mellan varandra. Spelarna driver boll - rundar markering och tar sig tillbaka så snabbt de kan!
* “**Fånga dribblaren**”. 2 spelare utgör ett par. Spelare 1 har en träningsväst innanför byxlinningen och har ett försprång. Spelare 2 jagar bakom och ska ta västen. 5 meter mellan konerna. Rundbana.

**Gruppövningar - uppvärmning MED boll**

* **“Bowling-stafett”**. 3 spelare i varje led. Spelare 1 springer fram ca 5 meter framför ledets startposition och lägger ner en hattkon & växlar. Detta upprepas sedan av spelare 2 och tre. Spelare 1, 2, och 3 ställer sedan upp en vanlig kon ovanpå hattkonorna. så de bildar ett tre-torn. När alla koner är på plats ska spelarna försöka passa med konerna på “bowlingmane´r”. Laget som först fått ner sina koner vinner.
* **“Jokern”.** Ca 5 -6 spelare bildar en passningsring med en boll. En person i mitten agerar jägare och ska försöka ta bollen. En spelare till i mitten (med röd väst) är “Joker” och är på samma lag som spelarna i cirkeln. Avlastar och är ett ytterligare passningsalternativ
* **“Slå en tunnel-kull”** Alla spelare driver koll huller om buller. Spelare 1 och 2 är “kullare” och har en kon på sina händer. Om spelare 1 eller 2 kan vidröra bollen med sin kon ska den spelare som hade den bollen plocka upp den och hålla den på raka armar över huvudet. Denne spelaren blir “fri” när en dribblande kompis möter och slår en tunnel på“tagen” spelare
* “**Teamwork-dunk”**. Samtliga spelare i laget är på en utstakad plan. 4 st har ingen väst och ska bli kullade med boll. Övriga ska genom rörelse passa bollen med händerna och försöka kasta bollen på de andra. Träff från höft och nedåt. Spelet fortsätter tills tränare byter jägare.
* “**Driva boll med olika uppdrag**” Alla spelare driver boll huller om buller, går mot varandra väder och vrider. På tränarsignal kommer ett uppdrag, tex “sitt på bollen”, “pannan mot bollen”, armbågen mot bollen” osv
* **“katten & råttan-ring med boll”** 6-7 spelar bildar en ring genom att sitta ner. En spelare går runt och smyger bakom med en boll vid fötterna. När spelare med boll knackar ngn i ringen på huvudet- Startskott för jakten (som då blir jägare) så skyndar spelaren med boll att driva ett helt varv runt ringen och sätter sig ner i luckan där jägaren satt.
* **“Bollning i cirkel mot mitten”** Alla spelare står i en stor cirkel. Spelarna står 2 och 2 med 1 boll i paret. Första spelare joggar in mot mitten samtidigt som spelaren varannan gång bollar på knä (fångar bollen med händerna mellan varje knäkontakt) När spelaren kommer till mitten så väder spelaren sig om och gör ett inkast till spelare 2 som gör samma sak. Kan utvecklas med bolltouch med fötterna - luftpassningar tillbaka till spelare 2. Spark över huvudet eller passning+ lyra. Spelare 1 kan göra en kullerbytta in mot mitten medan spelare 1 rullar in bollen mot mitten. Spelare 1 försöker stoppa bollen innan den når mitten - tillbakaspel