

Bilen

Detta är en riktig klassiker i MoDo-sammanhang. Denna övning fokuserar på bollkontroll, dribbling, koordination och snabba reaktioner. Genom att introducera olika kommandon övar spelarna på att följa instruktioner snabbt och korrekt samtidigt som de hanterar bollen i en begränsad yta.

Syfte

Syftet är att förbättra spelarnas kontroll över bollen, deras förmåga att reagera på instruktioner snabbt, och att minska antalet kollisioner när flera spelare rör sig på en liten yta. Dessutom tränar övningen både grov- och finmotorik, vilket är viktigt för fotbollsspelare. Detta är en mycket viktig övning som gärna får hänga med långt upp i åldrarna.

Förberedelser

Förbered en relativt liten yta för övningen. Markera gränserna tydligt så att spelarna vet var de kan röra sig. Alla spelare ska ha en boll var, och träning ska ske på en plan där de har tillräckligt med utrymme att röra sig, men inte så mycket att de aldrig tvingas undvika andra spelare.

Genomförande

Samla spelarna med varsin boll på den markerade ytan. Ge enkla kommandon som spelarna ska utföra medan de rör sig runt i området. Börja med enkla kommandon (grön, röd, turbo, höger, vänster, crash, vänd, tanka) och introducera svårare kommandon efterhand som spelarna blir mer bekväma med övningen.

Instruktioner

Ge tydliga instruktioner om vad varje kommando innebär och visa hur man utför dem. Påminn spelarna om att hålla huvudet uppe och vara medvetna om andra spelare på planen. Försök hålla tempot i övningen ganska högt och uppmuntra dem att följa kommandona så snabbt som möjligt utan att förlora kontrollen över bollen.

Enkla kommandon

- **Grön:** Driv bollen lugnt framåt med vristen och tårna nedåt
- **Gul:** Dribbla framåt med många små lätta bolltouch
- **Röd:** Stoppa bollen och stå stilla
- **Turbo:** Driv bollen så snabbt som möjligt, med långa touch, fortfarande med tårna nedåt

- **Crash:** Stanna bollen och "ramla" försiktigt ner på marken
- **Tanka:** Spring snabbt med bollen till närmsta stolpe
- **Vindrutetorkare:** Passa bollen fram och tillbaka mellan dina fötter
- **Blinkers:** Driv bollen och gör överstegsfinter
- **Däckbyte:** Byt boll med någon annan

Kroppsdelar

Om man vill kan man också introducera kroppsdels-kommandon. Om man ropar ut "öra" exempelvis ska spelaren röra bollen med sitt öra. Du kan också låta enskilda spelare välja kroppsdela.

Siffror

Om man vill man man introducera siffror. Om man ropar ut "fyra!" exempelvis, då ska man bilda en ring med tre andra med fyra bollar i mitten. De som blir över straffas med att göra upphopp exempelvis.

Biltjuv

Man kan också ropa ut "... är biltjuv!". Då blir den personen en biltjuv som ska försöka sparka ut de andras bollar tills du ropar nästa kommando. Exempelvis "Karin är biltjuv!". Då ska Karin jaga.

Ytterligare kommandon

- **Punktering höger:** Använd vänster fotsula för att rulla bollen
- **Punktering vänster:** Använd höger fotsula för att rulla bollen
- **Backa:** Dra bollen bakåt genom att rulla den med sulan på foten
- **Växla:** Dra bollen bakåt med ena foten och klacka den bakom den andra
- **Sladda:** Kör slalom mellan koner
- **Veja:** Gör valfri fint
- **Sicksack vänster:** Använd varannan insida och varannan utsida med vänster fot
- **Sicksack höger:** Använd varannan insida och varannan utsida med höger fot
- **Snurr:** Gör en piruett med bollen
- **Jonglera:** Försök att trixa med bollen så många gånger du kan

Progression

För att utveckla övningen och göra den mer utmanande kan du:

- Låt en av spelarna, förra matchens kämpe eller lagkapten exempelvis, ropa ut instruktionerna.
 - Minska utrymmet för att uppmuntra snabbare reaktioner och bättre bollkontroll.
 - Inför moment av samarbete, som passning mellan spelare eller lagbaserade uppgifter.
 - Lägga till hinder på planen som spelarna måste undvika.
-

Revision #9

Created 2025-04-06 12:41:07 UTC by Mattias

Updated 2026-01-08 14:27:45 UTC by Mattias