

Bollfeber



En intensiv individuell tävlingsövning där varje spelare kämpar ensam för att vinna och försvara en eller flera bollar.

Spelarna flyttas upp eller ner mellan två nivåer - Division 1 och Division 2 - beroende på hur bra de lyckas. Övningen tränar bollskydd, kroppsanvändning, teknik, balans, mod och beslutskraft i ett kaotiskt och tävlingslikt sammanhang.

Syfte

Syftet med övningen är att utveckla varje spelares förmåga att skydda bollen med kroppen, agera snabbt under press, använda vändningar och kroppsfiner för att undkomma motståndare, fatta kloka beslut i stressade och oorganiserade situationer samt att visa mod, list och spelförståelse - helt utan hjälp av lagkamrater.

Förberedelser

- Markera upp två spelplaner, ca 12 x 12 meter
 - **Division 1** = högre nivå
 - **Division 2** = lägre nivå

- Dela upp spelarna jämnt mellan planerna
- Lägg ut hälften så många bollar som det finns spelare på varje plan (6 spelare - 3 bollar)
- Spelarna startar utanför planen
- Förbered en visselpipa eller timer
- Ha några extrabollar tillgängliga

Genomförande

1. Vid signal springer alla spelare in på sin plan och försöker ta en boll.
2. Spelare som har boll ska försöka behålla den inom planens gränser under hela spelperioden.
3. Övriga jagar aktivt bollar för att vinna dem från andra spelare.
4. När tiden (ca 30 sekunder) är slut, blåser du av:
 - Den spelare som har foten på en boll inom planen när signalen går har vunnit den bollen.
 - Om en boll är lös när signalen går, vinner den spelare som först får foten på bollen inom planen efter signalen.
 - Om en boll går ut utanför planen åker den spelare som senast rörde den ut.
5. De spelare som lyckats ta en boll flyttas upp, och de spelare som är utan en boll flyttas ner.

Instruktioner

- Stå lågt och bredbent med böjda ben med sidan emot din motståndare
- Placera dig så att du hela tiden står mellan bollen och motståndaren
- Håll gärna ena foten på bollen så att du har den under kontroll och kan flytta den om du behöver
- Använd dina starka armar som sköldar för att hålla bort motståndaren som på bilderna nedan
- Luta dig emot motståndaren för att hålla den borta från bollen
- Var först med att skapa kontakt

Progression

Första gången du genomför övnigen kan du nöja dig med endast en ruta och låta alla spelare vara inom den. I den varianten kan man få ett poäng varje gång man lyckas vinna en boll. Det förenklar instruktionerna och det går snabbare att komma igång. Men man går miste om det roliga tävlingsmomentet och den nivågruppering som två-divisions-varianten ger.

Video

<https://www.youtube.com/embed/g7oMUIWHqmg?si=SC22p2TTOUluSYTS>

Revision #5

Created 2025-04-06 12:41:08 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:45:10 UTC by Mattias