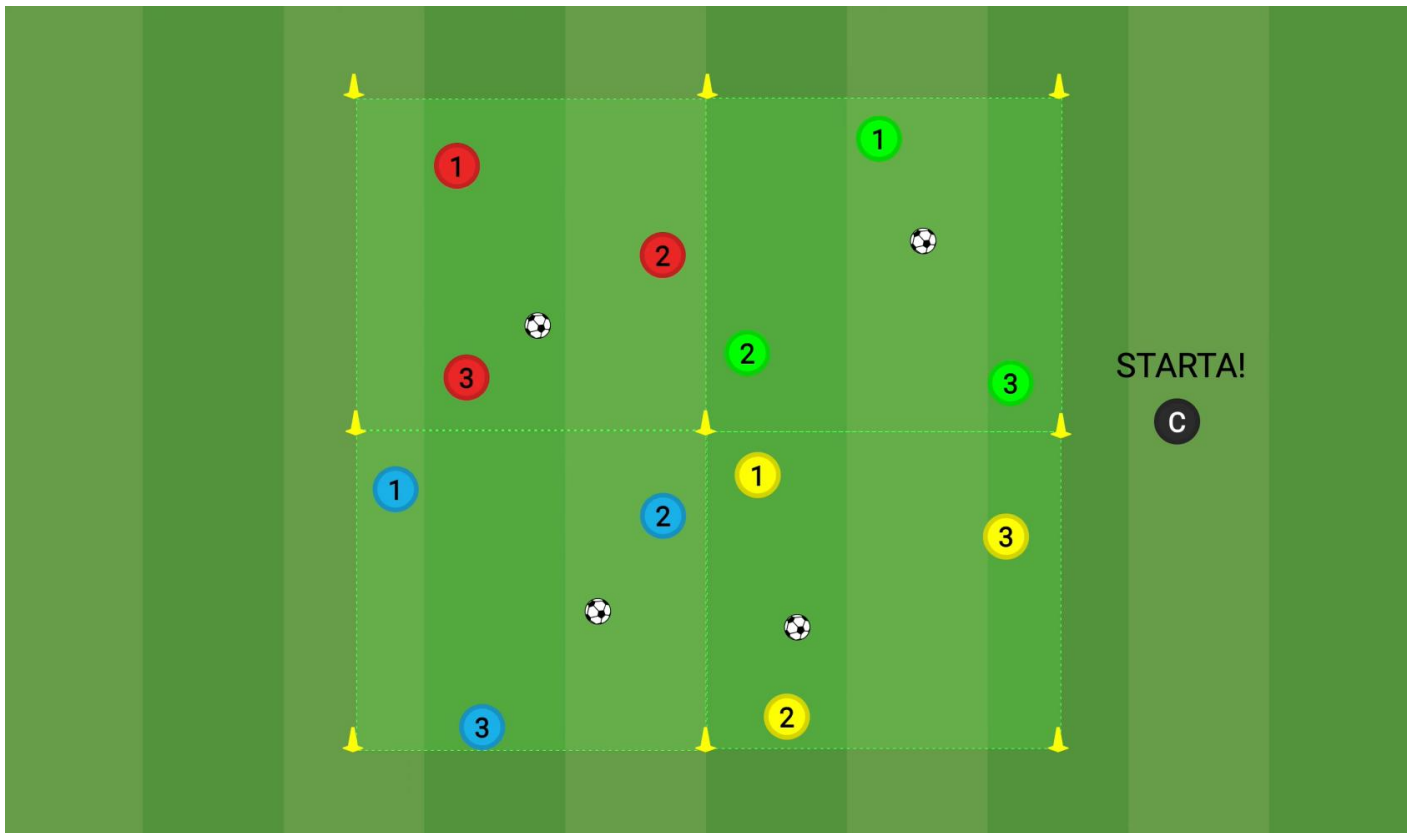


Djurparken



Den här övningen tränar spelarnas beslutsfattande under tidspress, bollkontroll i trånga ytor och förmåga att spela snabbt och effektivt under press. Dessutom utvecklas kommunikationen mellan spelarna och deras samarbete i både offensiva och defensiva situationer.

Syfte

Syftet med övningen är att förbättra spelarnas trygghet med bollen när de är under press och att utveckla deras spelförståelse i små ytor. Genom att utsätta dem för en utmanande och dynamisk situation lär de sig att hantera stress och fatta snabba beslut i matchsituationer.

Förberedelser

- Markera fyra kvadrater på planen (ca 6 * 6 meter vardera) bredvid varandra. Dessa är djurburar.
- Dela in spelarna i fyra lag med 3-4 spelare i varje lag. Varje lag är ett farligt djur (t.ex. Vargar, Björnar, Lejon och Krokodiler).
- Placera en boll i varje kvadrat, de är djurleksaker.

Genomförande

1. Spelarna börjar med att passa runt bollen inom sin egen kvadrat. Tränaren kan bestämma regler för passningsspelet (t.ex. en touch, två touch eller fri spelstil).
2. När tränaren ropar ut att "Varning! Lejonen är lösa!", splittras lejonen och ska nu försöka stjäla de andra djurens leksaker genom att ta dem och dribbla in dem till sin egen kvadrat.
3. Spelet fortsätter tills alla bollar är befinnet sig i lejon-kvadraten.

Instruktioner

- Påminn spelarna om vikten av att röra sig och hela tiden göra sig spelbara, samt att undvika att stå i passningsskuggan.
- Påminn om snabb kommunikation både inom laget och när de pressar motståndare.
- Uppmuntra spelarna att hålla intensiteten hög och att röra sig snabbt mellan kvadraterna.
- Ge klara instruktioner om regler för bollhantering (t.ex. max antal touch) för att styra tempot.

Progression

- Ta tid på hur lång tid det tar för alla grupperna att hämta alla bollarna. Det lag som hämtar bollarna snabbast vinner!

https://www.youtube.com/embed/3b1zRb1dG0g?si=nOhZnq9qs02_GGQw

Revision #2

Created 2025-04-06 12:41:09 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:46:41 UTC by Mattias