

Fotbolls-tennis

I denna övas passningsspel och pass mellan lagdelar under press.

Syfte

Syftet är att bli lugnare med bollen och lära sig att röra på sig för att göra sig spelbar.

Förberedelser

- Markera ut två kvadrater med ett område emellan
- Använd en boll, men ha fler bollar beredda om bollen går ur spel
- Dela in spelarna i tre lag med lika många i varje, idealt ska det vara mellan 3 och 4 i varje lag
- Placera dem i varsin kvadrat

Genomförande

- Ett av lagen i de stora kvadraterna börjar med bollen
- Dessa ska nu passa runt bollen så att alla i laget har rört vid den
- Därefter ska de försöka passa bollen över till laget på den andra sidan
- Lyckas passningen får laget ett poäng och laget på andra sidan ska nu försöka göra samma sak
- Laget i mitten är det försvarande laget. Dessa får skicka in en jagande spelare och de övriga i laget ska försöka förhindra passningar emellan lagen
- Lyckas försvarande lag ta bollen byter de plats med det lag som tappade bollen

Instruktioner

- Håller er i rörelse, gör er spelbara
- Man får lobba över spelarna i mitten
- Laget i mitten bör hålla sig tätt samman och röra sig i sidled i grupp

Progression

- Lägg till en poängräkning där laget får ett minuspoäng när man tappar bollen. Det lag med minst antal minuspoäng vinner.

Revision #1

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

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