

Hönsgården

I denna övning övas bollkontroll, snabbhet och reaktionsförmåga. Spelarna får lära sig att skydda sin boll och samtidigt öva på att ta bollen från en motståndare.

Syfte

Syftet med övningen är att förbättra individuell bollkontroll och försvarsförmåga i en rolig och dynamisk miljö. Spelarna lär sig att snabbt anpassa sig till förändrade situationer och att arbeta både offensivt och defensivt.

Förberedelser

- Markera upp ett område som är tillräckligt stort för gruppen på 5-12 spelare.
- Alla spelare utom en - räven - får en boll. Räven får istället en väst som den håller i i handen.
- Bestäm vilken spelare som ska börja som "räv".

Genomförande

- Den spelare som är utan boll är "räven". Övriga spelare är "höns" och har varsin boll.
- Räven ska försöka ta bollen från hönsen.
- Om en höna blir av med sin boll, blir den nu räv, tar över västen, och den tidigare räven blir höna.
- Räven får inte direkt ta tillbaka bollen från samma person.

Instruktioner

- Skydda bollen genom att använda kroppen som sköld.
- Rör dig snabbt och ändra riktning ofta för att undvika räven.

Progression

- Börja med en mindre yta för att öka intensiteten och svårigheten i övningen.
- Öka antalet spelare eller storleken på området för att introducera fler utmaningar och möjligheter för samspel.

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