

Kon-stafett

Denna stafettövning fokuserar på snabbhet, bollkontroll, dribbling, samarbete, och precision i passningar. Genom att tävla mot varandra i olika format uppmuntras laganda och konkurrens, samtidigt som spelarna övar tekniska färdigheter.

Syfte

Syftet är att öva bollkontroll och dribbling i ett tävlingsformat som engagerar spelarna och uppmuntrar laganda. Övningen utvecklar också deras förmåga att arbeta tillsammans för att slutföra uppgifter så snabbt och effektivt som möjligt.

Förberedelser

Placera fem koner på rad med jämna avstånd för minst två lag. Skapa en startlinje före den första konen och en mållinje efter den sista konen. Se till att det finns tillräckligt med utrymme för att spelarna ska kunna röra sig utan att störa andra lag. Dela upp spelarna i två eller fler lag med minst 4-6 spelare i varje lag.

Genomförande

- **Första omgången:** En spelare i taget från varje lag springer sick-sack med bollen mellan konerna tills de kommer över mållinjen. Spelaren kastar då bollen till nästa spelare i kön, som upprepar processen. Det lag där alla spelare är över först vinner.
- **Andra omgången:** Spelarna springer två och två och passar bollen sick-sack mellan konerna. Detta fortsätter tills alla spelare har kommit över mållinjen.
- **Tredje omgången:** Hela laget arbetar tillsammans för att sick-sacka bollen mellan konerna och över till andra sidan på snabbast möjliga sätt. De kan använda vilken teknik de vill för att få bollen över.

Instruktioner

- Påminn spelarna att hålla bollen under kontroll medan de springer sick-sack.
 - Uppmuntra dem att samarbeta och kommunicera med sina lagkamrater.
 - Ge instruktioner om att vara snabba och effektiva, men också att inte förlora kontrollen.
 - Förklara att tävlingen handlar om snabbhet, men också om att vara noggrann och arbeta tillsammans.
-

Revision #1

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

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