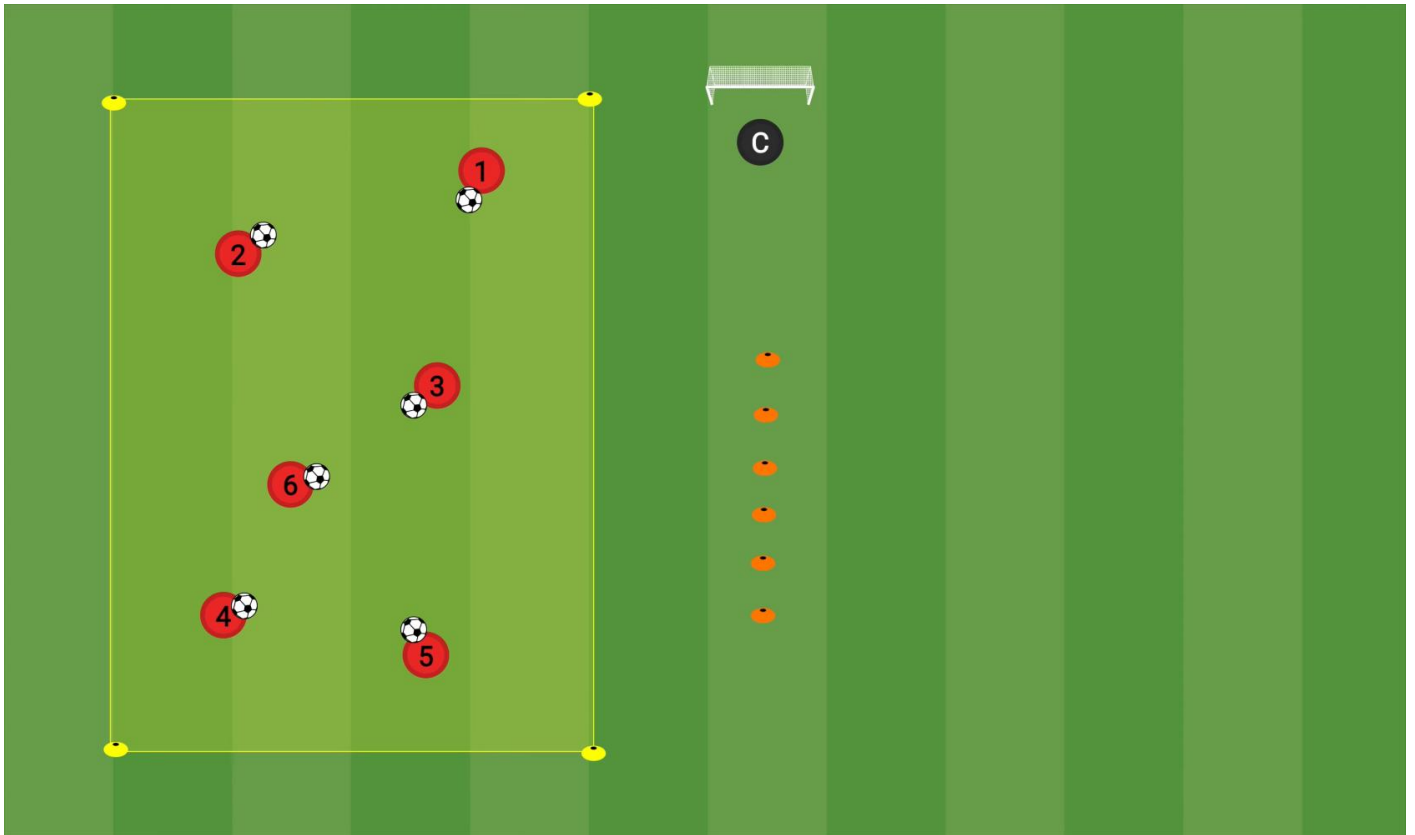


Kungen i djungeln



I den här övningen tränas flera centrala förmågor samtidigt. Spelarna utvecklar bollkontroll under press – de måste dribbla i hög trängsel och skydda sin boll mot aktiva motspelare. De övar orientering och beslutsfattande när de snabbt växlar mellan att anfalla (sparka ut andras bollar) och försvara (skydda sin egen). När de lämnat rutan tränar de driv och finmotorisk koordination i konbanan samt precision i avslut framför mål. Den ständiga kampen om att bli “Kungen i djungeln” utvecklar dessutom konkurrenskraft och mental uthållighet – spelarna lär sig att aldrig ge upp, eftersom varje fullbordat avslut ger en ny chans att vinna spelet.

Förberedelser

- Markera en kvadrat på cirka 12 × 12 meter med koner (djungeln).
- Lägg en slalombana direkt utanför en av sidorna med 4-5 koner på omkring en meters mellanrum.
- Placera ett litet mål eller två koner som målport två-tre meter efter slalombanans slut.
- En boll per spelare.
- Kontrollera underlaget, ta bort hinder och se till att extra bollar ligger redo bredvid målet vid behov.

Genomförande

1. Alla spelare startar inne i djungeln med varsin boll.
2. På signal dribblar de fritt, sparkar ut motspelarnas bollar och skyddar sin egen.
3. Får man bollen utsparkad blir det en "straffrunda":
 1. Hämta bollen.
 2. Dribbla hela slalombanan.
 3. Skjut mot mål tills bollen ligger i nätet.
 4. Spring tillbaka in i djungeln och fortsätt spela.
4. Spelet pågår tills endast en spelare har sin boll kvar i djungeln. Då ropar hon "Kungen i djungeln!!" och omgången startar om.

Instruktioner

- Håll bollen nära fötterna och lyft blicken ofta.
- Använd både insida och utsida av foten för att byta riktning.
- Sparka ut motståndarens boll med kontroll, inte med full kraft.
- Ingen kroppskontakt som riskerar skador – fokus på teknik och tempo.
- Håll tempo och beslutsamt genom hela dribblings- och avslutsmomentet.

Progression

- Du kan egentligen utforma "straffrundan" hur du vill, bara kreativiteten sätter gränserna
- Lägg gärna till ett krav på att man ska klara ett visst antal trixningar eller bottle flips, innan man får göra konbanan eller en liknande extrautmaning om det är svårt för någon att "vinna"

Video

<https://www.youtube.com/embed/H1yBQFe4H6k?si=SlSi2tI2OcNZpWlJ>

Revision #7

Created 2025-04-17 15:02:40 UTC by Mattias

Updated 2026-02-11 08:29:50 UTC by Mattias