

Kungens skatt

I denna övning tränas 1v1-dueller på ett lekfullt och fartfyllt sätt. Spelarna utvecklar sin dribbling, finter, försvarsspel och snabbhet i beslutsfattande under press.

Syfte

Spelet syftar till att skapa en intensiv och rolig inlärningsmiljö där spelarna lär sig att utmana i 1v1, försvara aktivt och hantera snabba omställningar – samtidigt som de tävlar om att bli den bästa skattjägaren!

Förberedelser

1. Placera bollsäcken på planen, eller håll ut bollarna på marken. Detta är kungens skattkista.
2. Placera 4 småmål som på bilden, runt om bollarna. Dessa är slottsportar där rövarena ska försöka fly med sina skatter. Det fungerar även med fem eller sex mål om det är många spelare.
3. Om du vill kan du markera ut bollområde och planområdet med koner som på bilden, men det fungerar även utan.

Genomförande

1. Dela in spelarna två och två och ge varje grupp ett mål.
2. Den ena spelaren (den yngsta?) börjar i mitten med en boll. Denna är rövaren som ska röva kungens skatt.
3. Den andra spelaren ska försöka försvara målet, som är en port ut från kungens slott.
4. Bara om rövaren lyckas göra mål får den hämta en ny skatt ur kungens skattkista.
5. Detta pågår tills skattkistan är tom. Då får rövaren röva bollar från varandra.
6. Flest rövade skatter vinner.
7. Därefter byter rövaren och vakternas plats och spelet börjar om.

Om någon spelare "blir över" kan den få vara en extra rövare som får göra mål var den vill.

Instruktioner

Undvik att ge allt för många tips i denna övning. Håll det istället lekfullt och uppmuntra dem att testa olika typer av dribblingar. Om du vill kan du säga till dem att "snyggast dribbling vinner" för att uppmuntra dem att våga utmana.

Revision #1

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

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