

Mål-slalom

I denna klassiska övning övas rörelse med boll, skanna omgivningen, kommunicera och slå och ta emot passningar under rörelse

Syfte

Denna övning syftar till att göra spelarna mer medvetna om omgivningen och uppmuntra till kommunikation mellan varandra på planen.

Förberedelser

- Placera ut ett antal konmål i närheten av varandra. Konmålen består av två koner med ungefär en meters avstånd.
- Dela in spelarna i par och ge varje par en boll var

Genomförande

- Spelarna ska göra mål genom att passa bollen igenom ett konmål till varandra.
- Efter man gjort mål genom ett konmål måste kan byta till ett annat

Instruktioner

- Uppmuntra dem att kommunicera och prata med varandra, peka och visa tydligt vart de vill och var de vill ha passningen
- Tipsa dem om att det går snabbare att springa utan boll än med boll.
- Försök ha en plan vart du vill springa någonstans innan du passar bollen

Progression

- En variant är att bara den som inte har bollen får springa. Detta kräver mer kommunikation och planering
- Uppmuntra till tävling genom att räkna antalet mål de lyckas göra under exempelvis 2 minuter