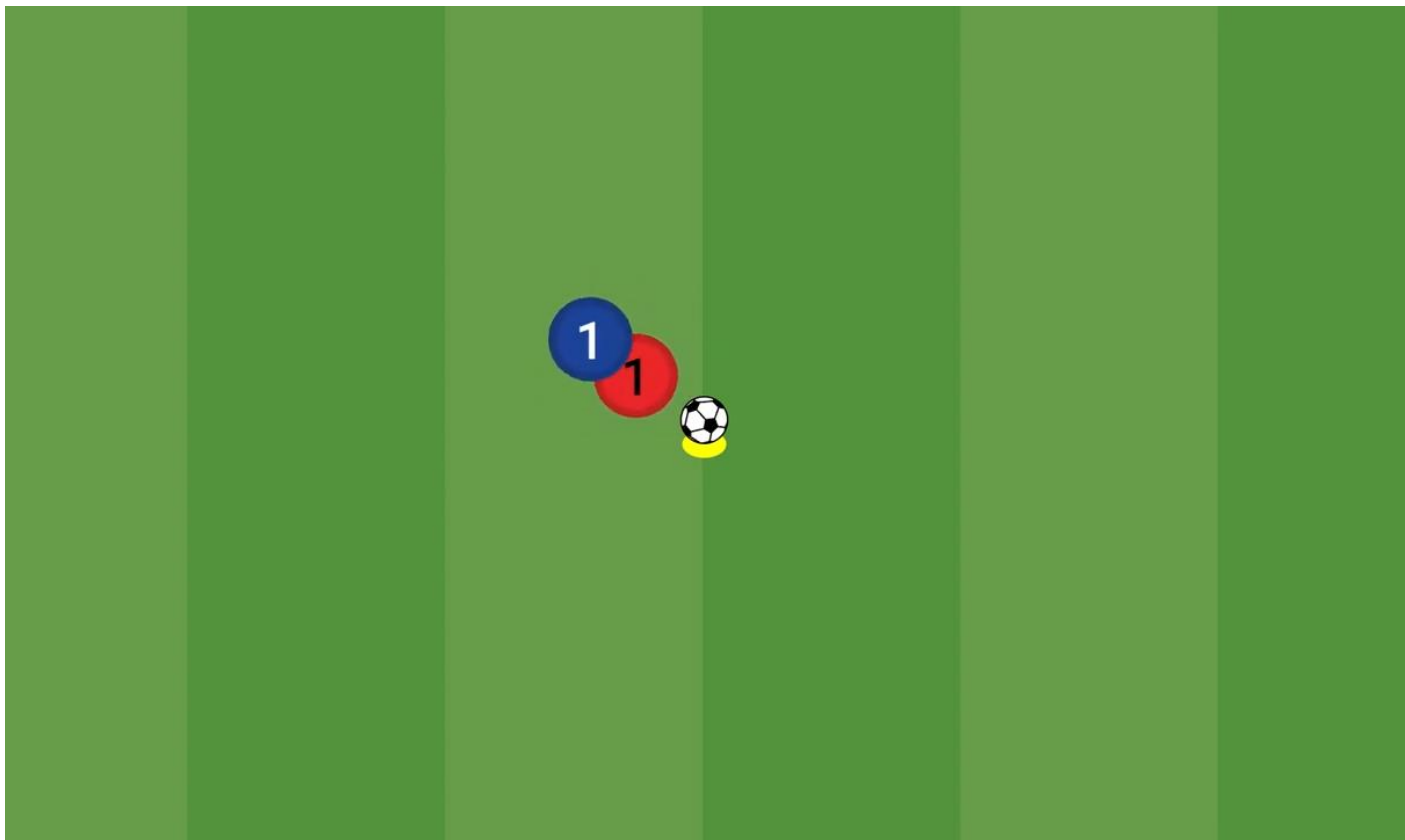


Skydda bollen



I denna övning ska spelarna lära sig att sänka sin tyngdpunkt och använda armarna och kroppen för att skydda bollen emot en motståndare

Syfte

Under matcher försöker ofta en spelare från motståndarlaget ta bollen av dig, och då är det bra att veta både vad du kan göra och får göra för att skydda bollen

Förberedelser

- Dela upp spelarna två och två
- Förse varje par med en kon och en boll
- Placera bollen på konen och utse vem som börjar försvara bollen

Genomförande

- På en given signal ska den ena spelaren skydda bollen
- Den andra spelaren ska försöka peta bort bollen från konen

- Om spelaren lyckas peta bollen placeras den återigen på konen och kampen fortsätter
- Efter 20 sekunder byter de positioner

Instruktioner

- Stå lågt och bredbent med böjda ben med sidan emot din motståndare
- Placera dig så att du hela tiden står mellan bollen och motståndaren
- Använd dina starka armar som sköldar för att hålla bort motståndaren som på bilderna nedan
- Luta dig emot motståndaren för att hålla den borta från bollen
- Var först med att skapa kontakt

Progression

- För att lägga in tävlingsmoment kan de få räkna hur många gånger de lyckas peta bort bollen under 20 sekunder
- Om man blir av med bollen kan man få något typ av "straff" som:
 - fem upphopp
 - två armhävningar
 - springa runt ett mål och tillbaka
- Ta bort konen och låt bollhållaren kontrollera bollen med främre fotsulan

<https://www.youtube.com/embed/cisiU5T8AHE?si=Ze8M-zHQPSXS9987>

<https://www.youtube.com/embed/HAM1vehq0fA?si=Ytu8pKIhjgJFh3AP>

Revision #2

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

Updated 2026-02-11 08:35:51 UTC by Mattias