

Stoppa tjuven

En rolig aktiveringsövning som tränar spänst, acceleration och bollskydd i fart och som kan genomföras i många varianter. Alla varianter behöver inte köras under samma övningstillfälle, välj den variant som tränar det du vill.

Syfte

Att träna explosivitet, snabb reaktion och bollskydd i fart under närkontakt. Genom ett kort startavstånd (2-3 meter) tvingas spelaren att använda kroppen för att skydda bollen direkt från start. Övningen stärker teknik, balans och beslutsförmåga under press - med lekfull kamp som drivkraft.

Förberedelser

- Dela in barnen i två lag (t.ex. Röd och Blå)
- Spelarna ställer sig mitt emot varandra med 2-3 meters avstånd
- Markera ett "bo" bakom varje lag, cirka 5-7 meter bort
- En boll per spelare från progression 2 och framåt

Genomförande

Vid signal (exempelvis "Röd!") ska det blå laget snabbt driva/springa till sitt bo, medan det röda laget försöker stoppa eller vinna boll från dem beroende på vilken progression som används. Efter varje runda räknas poäng. När båda lagen fått jaga lika många gånger summeras totalpoängen.

Instruktioner

Här är sju korta tips för att förbättra din löpteknik:

1. **Bra hållning:** Håll ryggen rak och axlarna avslappnade för att öppna upp luftvägarna.
2. **Snabba, korta steg:** Sträva efter en hög stegfrekvens med korta steg för att minska belastningen på lederna.
3. **Landa på framfoten:** Landar du på framfoten minskar du stötar och risken för skador.
4. **Effektivt frånskjut:** Tryck ifrån med tårna för att öka kraften i steget.
5. **Armarna:** Låt armarna pendla avslappnat intill kroppen för att spara energi.
6. **Luta dig framåt:** Ha en liten lutning framåt för att nyttja gravitationen.
7. **Avslappning:** Var avslappnad i axlar och ansikte för att spara energi.

Här är fem korta tips för bättre teknik i fart och bollkontroll:

- **Hållning:** Håll överkroppen stabil, låg tyngdpunkt
- **Trygg fot:** Driv alltid med foten bort från pressen
- **Skydd med kroppen:** Var i vägen – styr bort pressen
- **Försök luras:** Du måste inte alltid springa rakt fram
- **Blicken upp:** Se motståndaren, inte bara bollen

Progressioner

1. Klassisk kull - utan boll

Syfte: Reaktion, explosivitet, löpteknik

- På signal springer det ena laget till sitt bo
- Det andra jagar och försöker kulla (lätt touch)
- Poäng per kull

2. Kull med boll - båda har boll

Syfte: Bollkontroll i fart, multitasking

- Alla spelare har boll vid fötterna
- Båda lagen driver boll
- Kräver teknik + koordination

3. Skydda bollen - bollhållaren ska ta sig till boet med press bakifrån

Syfte: Bollskydd, kroppsanvändning, teknik i fart

- Den flyende har boll, jägaren ingen
- Bollhållare använder trygg fot + kropp för att nå bo
- Poäng till bollhållare vid lyckad målgång, till jägaren vid bollvinst

4. Träffa med boll - jägaren driver boll och försöker träffa den flyende

Syfte: Precision, bollkontroll, beslutsfattande, skanning

- Tjuven flyr utan boll
- Jägaren har boll vid fötterna
- Målet: Driva fram och med en passning träffa tjuven (under midjehöjd)
- Poäng för träff

Revision #1

Created 2025-04-06 12:41:07 UTC by Mattias

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