

Teknikcirkel

Färdigheter som övas inkluderar bollkontroll, dribbling, passningar, och inkast. Förmågor som stärks är samarbete, koordinering, och fotarbete. Övningen uppmuntrar till att utveckla spelarnas tekniska repertoar genom variationer i rörelser och tekniker.

Syfte

Syftet är att stärka tekniken, förbättra bollkontroll och passningsprecision, och uppmuntra spelarna att arbeta i par för att stärka samarbetet. Genom att variera teknikerna under övningen får spelarna en möjlighet att utveckla olika aspekter av sitt spel.

Förberedelser

Placera koner i en ring med en kon i mitten. Spelarna placeras därefter två och två vid en kon i ringen. Se till att det finns tillräckligt med utrymme för spelarna att jogga fram och tillbaka utan att krocka med varandra.

Genomförande

- Den första spelaren i varje par joggar med bollen in till mitten, vänder, och passar tillbaka till sin partner som står kvar i den yttre ringen.
- Spelaren i den yttre ringen tar emot bollen, de byter plats, och upprepar rörelsen.
- Uppmuntra spelarna att variera tekniken när de joggar in till mitten, genom att använda olika delar av foten, eller genom att kasta bollen tillbaka med inkast.

Instruktioner

- Påminn om att jogga med bollen på ett kontrollerat sätt.
- Ge instruktioner om att variera tekniken, som att använda insidan eller utsidan av foten, vänster eller höger fot.
- Uppmuntra spelarna att prova olika sätt att returnera bollen, till exempel genom att kasta med inkast eller genom att jonka med bollen.
- Förklara vikten av samarbete och kommunikation mellan spelare i varje par.

Progression

- Uppmana spelarna att göra mer avancerade tekniker, som olika finter eller trick.
- Lägg till en tävlingsaspekt, där paren tävlar om att göra så många fram-och-tillbaka-passningar inom en viss tid.
- Ändra riktningen eller öka avståndet mellan ringarna för att skapa nya utmaningar.
- Låt dem runda konen i mitten för att skapa trängsel som kräver ytterligare bollkontroll.

Revision #1

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

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