

Tjuv och polis

I denna övning övas bollkontroll, tempoväxlingar och dribblingar på ett roligt sätt.

Syfte

Syftet är att utveckla spelarens bollkontroll och förmåga att finta. Det gör spelarna mer bekväma att hålla i bollen under matcher, vilket gör att vi kan motverka tendensen att sparka iväg bollen i onödan, vilket är en förutsättning för ett kontrollerat och organiserat spel.

Förberedelser

- Skapa en yta inom vilken spelarna måste hålla sig.
- Dela in barnen i par där alla har var sin boll.
- Den yngste i paret börjar som tjuv, den äldste börjar som polis.

Genomförande

- Tjuven driver bollen fritt och polisen skuggar så nära som möjligt.
- Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen.
- Barnen stannar på signal från tränaren.
- Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".
- Byt roller.

Instruktioner

Ge tipset till tjuven att försöka lura polisen genom att låtsas gå åt ett håll för att sedan explodera åt ett annat håll.

Video

Revision #1

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

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