

Zombierally

Zombierally tränar bollkontroll, dribbling, koordination, och reaktionsförmåga. Spelarna övar på att driva bollen med olika tekniker (t.ex. utsida, finter, slalom) och utvecklar sin förmåga att behålla bollen under press från "zombier". Övningen stärker också deras uppmärksamhet och beslutsfattande i en rolig, lekfull miljö.

Syfte

Syftet är att förbättra spelarnas individuella teknik och bollkontroll genom att introducera variationer i dribbling längs en bana, vilket gör dem säkrare med bollen i trånga ytor. Genom att lägga till tränare som "gående zombier" skapas en matchliknande press som uppmuntrar dem att hålla koll på omgivningen och skydda bollen, samtidigt som det håller dem engagerade och motiverade.

Förberedelser

- Markera en rektangulär bana i med koner (anpassa efter utrymme).
- Varje spelare har en boll var

Genomförande

1. Spelarna driver bollen runt banan medsols i ett lugnt tempo. Fokus är på att utföra övningarna korrekt. Längst varje kant utför de en specifik teknik exempelvis:
 - Kant 1: Driv bollen med utsidan av foten hela sträckan.
 - Kant 2: Gör en valfri fint (t.ex. kroppsint eller översteg) förbi en kon som "motståndare".
 - Kant 3: Dribbla slalom mellan 3-4 koner med insida/utsida.
 - Kant 4: Lobba bollen över ett lågt hinder (t.ex. lyft med foten) och ta emot den på andra sidan.
2. På given signal byter de riktning.
3. Efter ett tag blir minst en tränare en gående zombie som rör sig långsamt runt banan och försöker sparka bort. Spelarna måste nu hålla koll på zombierna, skydda bollen och fortsätta runt banan.
4. Om en zombie sparkar iväg bollen, måste spelaren hämta bollen och göra spelaren 10 upphopp innan den får fortsätta.

Instruktioner

- "Håll bollen nära och använd rätt teknik på varje kant!"
- "Lyft huvudet - se upp för zombierna och håll koll på banan."
- "Skydda bollen med kroppen om en zombie kommer nära."
- "Ha kul och testa olika finter - det är okej att misslyckas ibland!"

Progression

- Lägg till fler zombier
- Räkna antalet varv varje spelare hinner med, men utan att fuska med tekniken

Revision #1

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

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