



UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

För ålder:

6-7 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 m, 1 boll per spelare

Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna

Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Finta utan försvarsspelare (6 år):

Anvisningar - (1) Varje spelare driver bollen från ena linjen till linjen mittemot (2) Spelaren utför två valfria finter (3) Öva med bägge fötterna (4) Spelarna anpassar hastigheten för att kunna utföra två finter

Instruktioner - (1) Var kreativ och ha stor fantasi när du väljer fint (2) Kontrollera bollen innan, under och efter finten (3) Lyft blicken utan att tappa kontroll på bollen

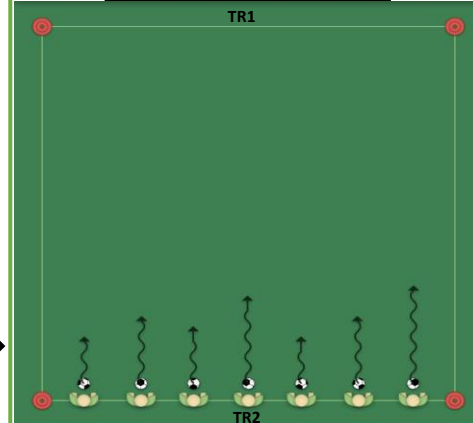
Progression 2 - Finta med mötande spelare (7 år):

Anvisningar - (1) Spelare placeras på två linjer mittemot varandra (2) Varje spelare driver bollen från ena linjen till linjen mittemot (3) Spelaren utför valfri fint vid möte med spelare från motsatt linje (4) Öva med bägge fötterna (5) Spelarna anpassar hastigheten för att kunna utföra finten och kontrollera bollen

Instruktioner - (1) Var kreativ och ha stor fantasi när du väljer fint (2) Kontrollera bollen innan, under och efter finten (3) Lyft blicken utan att tappa kontroll på bollen samt undvika krock med mötande spelare



UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA



Basövning - Utmana, finta och dribbla 6-7 år



1 boll / spelare

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-3 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Visa exempel på olika finter för spelarna, se hotspots
- Dela upp gruppen så att det max blir åtta spelare som driver samtidigt. Väntande spelare tittar på aktiva spelare
- Prioritera ett korrekt utförande framför hög hastighet

UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA

För ålder:

8-19 år

Organisation:

Kvadrat 10x10 m-15x15 m, 1 boll

Tränarposition:

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter, instruerar hela gruppen

Tränare 2 (TR2) - Ger feedback utifrån instruktionspunkterna

Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - Får passa tillbaka till spelare vid utgångsposition och byta offensiv spelare (8-10 år):

Anvisningar - (1) Två lag, spelare A och C är samma lag, spelare B, D och E är i samma lag (2) Spelare A ska utmana, dribbla och finta sig förbi spelare B och lämna över bollen till spelare C (3) Spelare C ska därefter utmana, dribbla och finta sig förbi spelare B och lämna över bollen till spelare A (4) Vinner spelare B bollen, ska spelare B ta sig till spelare E eller D och lämna över bollen (5) Spelare E eller D ska därefter utmana, dribbla eller finta den spelaren som tappade bollen (6) Vid långa sekvenser, byt spelare i mitten (7) Offensiv spelare får passa bollen till en spelare vid utgångsposition för att byta

Instruktioner - (1) Ha kontroll på bollen (2) Utmana med fart och fortsätt ha hög fart ut ifrån dribblingen eller finten (3) Förflytta alltid bollen (4) Ta dig till ledig yta (5) Gör dribblingen eller finten på lämpligt avstånd till din motståndare

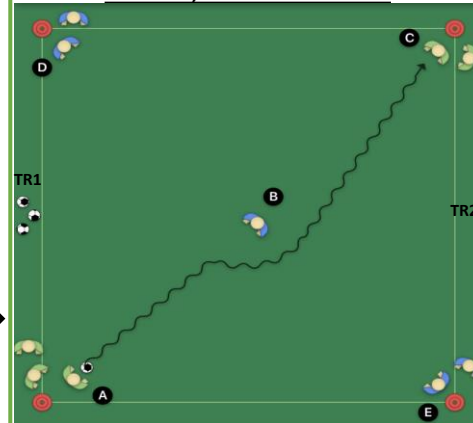
Progression 2 - Får enbart lämna över boll till motsatt kon (9-19 år):

Anvisningar - Samma anvisningar som progression 1 men offensiv spelare måste ta sig till motsatt kon istället för att passa tillbaka till utgångsposition

Instruktioner - Samma instruktioner som progression 1



UTMANA, FINTA OCH DRIBBLA



Basövning - Utmana, finta och dribbla 8-19 år



1 boll

Checklista/analys:

- Spelarna uppnår instruktion 1-5 i varje progression
- Tränarna har gett feedback till varje spelare utifrån instruktionerna

Tips:

- Viktigt att fokusera på en instruktion i taget
- Prioritera ett korrekt utförande och anpassa hastighet för att ta sig förbi motståndare med god bollkontroll
- Väntande spelare ska vara förberedda att få bollen
- Poängräkning mellan grönt och blått lag kan användas