

TEMA Idrott – Fotboll

Redskap: Koner, bollar, lagband

Inför passet: Tänk på att anpassa nivån utefter deltagarna i gruppen.

Uppvärmning:

Ringuppvärmning: alla väljer varsin övning, som alla ska göra, sen gör man samma varv fast snabbt. Samma tid per peson men övningen ska utföras snabbt. Alla kan även säga sitt namn ihop med övningen.

Aktivitet 1:

Stafett: kan vara ett lag också. Ställ upp hälften av deltagarna längs ena väggen, andra hälften vid andra väggen

- Spring med boll, lämna över till första personen i andra laget som sen springer tillbaka med bollen (fram och tillbaka, kan upprepas flera gånger)
- Lägg till en pass, spring halva sträckan, passa sedan den första i andra ledet som sen får springa och passa den första personen i andra ledet.

Aktivitet 2:

Teknikbana lätt teknikbana där man ställer ut koner eller hinder man ska ta sig över eller runt med bollen

EXEMPEL:

- Framåt
- Backa
- runda en kon
- under en bom
- flera små-PLATTA-koner utplacerade ganska tätt och inte nudda någon kon när man pacerar
- avslut på mål innan man ställer i kön igen.



EN FRISK GENERATION

Något längre bana där 2-3 stycken är i gång samtidigt. Nästa man startar när den framför kommit till en viss kon eller punkt, ha 2-3 bollar. Därefter kör nästa när bollen kommer tillbaka till ledet.

Aktivitet 3: (Om tid finns)

Fotbollsspel: med två mål.

Avslut:

Varva ner, ta en runda med vad som varit roligt/ positivt med dagen.

Reflektion – hur blev det?

Fråga deltagarna vad de tyckte om övningen. Hur kan övningen anpassas för att förenklas respektive utvecklas för att passa gruppen ännu bättre? Hade något utifrån din roll som ledare kunnat vara tydligare.

