

Övningsbank



Roliga lekar

Den här kommer växa under 2018!

Övningsbank

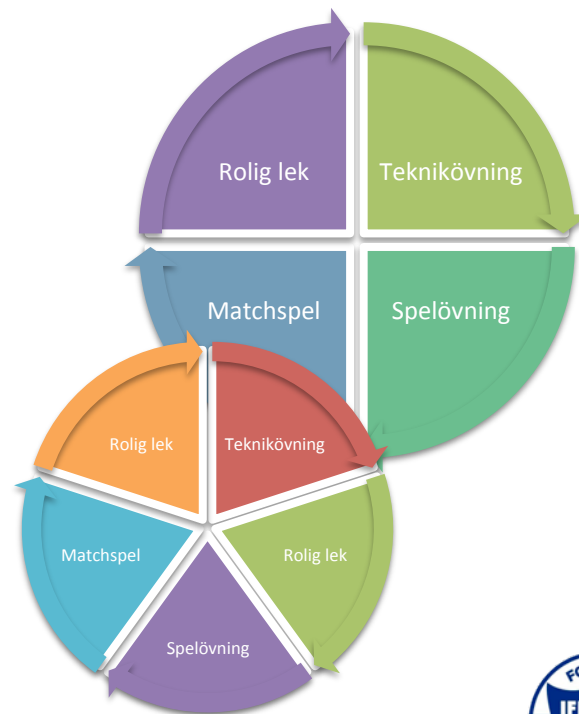
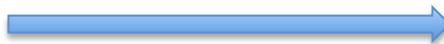
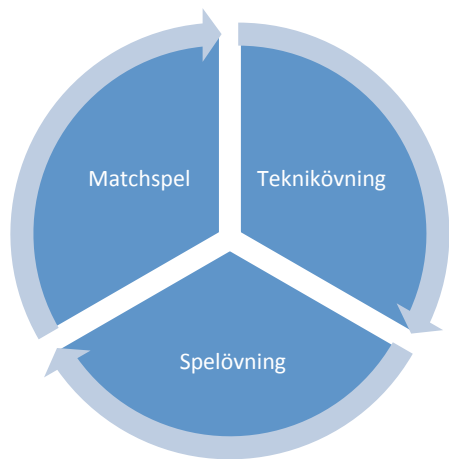
Roliga lekar

Att avsluta en träning, eller kasta in en rolig lek mellan två övningar gör att det blir extra kul att vara på träningen. Här har vi samlat tips på roliga lekar som passar bra på fotbollsträningen.

Vi har döpt varje lek efter en person i klubben, beskrivning och förklaring till varför finns under övningen.



Ett träningsupplägg



Övergångar tar tid

Ovan syns vårt träningsupplägg som du finner i varje övningsbank, till höger visas två olika med roliga lekar i träningen.

Vi rekommenderar att ni arbetar med roliga lekar, men kom ihåg att vid varje byte av övning försvinner tid – planera noggrant.

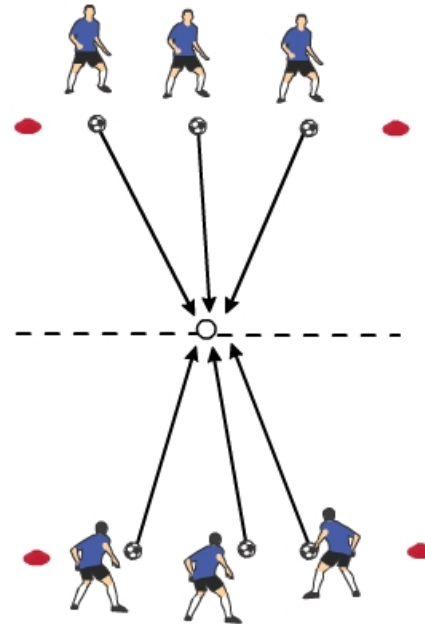
Johanssons boll

Så funkar den:

Spelarna delas upp i två lag med en bas-linje, planens längd kan variera efter spelarnas kunskapsnivå. I mitten mellan de båda baslinjerna placeras en avvikande boll. Varje lag tilldelas lika många bollar och ska sedan försöka skjuta bollen i mitten över motståndarnas baslinje.

Spelarna får hämta bollar som går utanför planen eller som stannat på planen, spelarna får dock bara hämta bollar som ligger på deras sida om mittlinjen. Ni kan bestämma att endast en spelare per lag har rätten att springa och hämta bollar.

Om den avvikande bollen skulle gå ut på sidlinjen placerar tränaren in bollen igen på den höjd som bollen gick ut.



Tobias Johansson, nummer 13, en riktig trotjänare och kapten i IFK Lidingö FK. Lade skorna på hyllan efter säsongen 2016. Vi tror att han hade varit riktigt bra på den här leken!



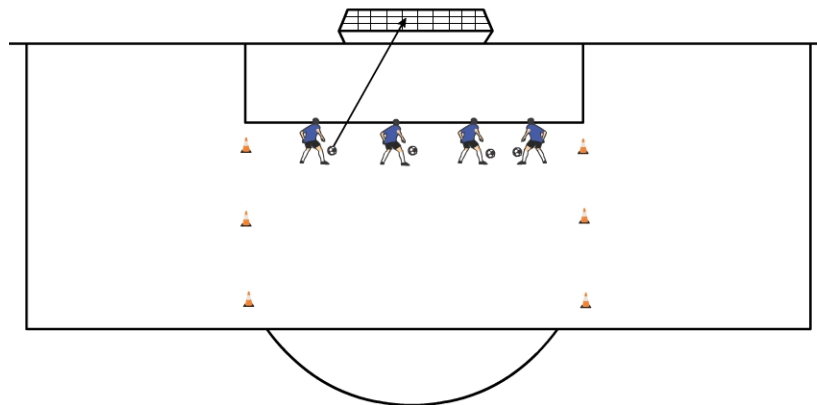
Flyborg hittar nätet

Så funkar den:

Varje spelare har en boll, tränaren markerar ut en linje ganska nära målet. För att spelarna ska gå vidare i tävlingen ska man skjuta bollen direkt i nätet utan att träffa marken först. Träffar man stolpe eller ribba får man en ny chans.

När alla spelare har skjutit går de som träffat nätet vidare till ett längre avstånd.

För att det inte ska bli för lång väntan om man åkt ut kan man aktivera spelarna genom att t.ex. träna kickar medan de väntar.



Lidingödottern, Elin Flyborg med meriter från Allsvenskan och landslaget har hittat nätet fler gånger än vad vi kan räkna till. Med flera säsonger i IFK-tröjan är hon den självklara experten på ön när det gäller att få nätet att rassla.

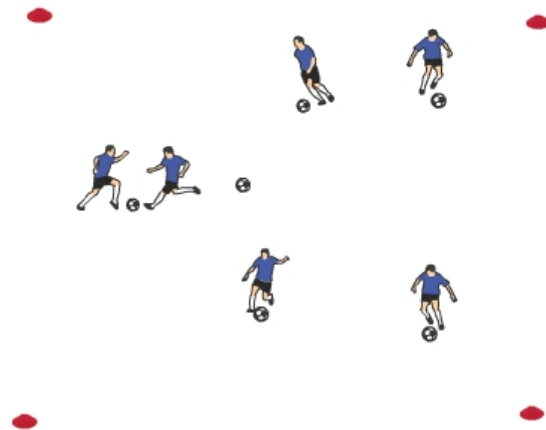


Karic game

Så funkar den:

Varje spelare ska hålla reda på sin egen boll på en yta, spelarna ska samtidigt som de skyddar sin boll också försöka skjuta ut de andras boll. Om ens boll hamnar utanför planen åker man ut.

För att det inte ska bli för lång väntan om man åkt ut kan man aktivera spelarna genom att t.ex. träna kickar medan de väntar.



Det finns ingen som är så bra som Branislav Karic när det kommer till "skjuta ut bollen"-leken. Den stabila mittbacken kom till IFK Lidingö FK säsongen 2014 och spelar även i skrivande stund.



Avslutningen

Spelarna ska lämna med ett leende!

Vi vill att alla spelare alltid går hem med ett stort leende och längtan till nästa träning. Därför är avslutningen viktig.

Avsluta gärna träningen med en lek eller/och en lagramsasom ni hittat på tillsammans.

Lycka till med träningen!

