

Träning 1 Spel

Uppvärmning

ca 10 min

• Uppvärmning med boll

- Dubbel tramp
- Enkeltramp
- Triangeln
- Tre mellan fötterna –sulan höger – tre mellan – vänster sula osv..
- Insida - utsida - insida - byt fot – insida – utsida insida byt fot ...

Råna boet

- 7 bollar i mitten
- 4 spelare med varsin bas
- Spelarna hämtar bollar i mitten och lägger på konerna i sin bas
- När bollarna i mitten är slut får man ta från andras baser
- Den som först har tre bollar på sina koner vinner

Teknik

ca 20 min

Expressboll:

2 lag på varje linje. Varje spelare har en boll. Leken går ut på att sparka så många bollar som möjligt från egen linje till motståndarnas område. Bollar som ligger på eget område får hämtas, men måste sparkas från egen linje över till motståndarna.

Det lag som har minst antal bollar kvar på eget område, när du ger signal, har vunnit.

Engelsk stafett:

Organisation

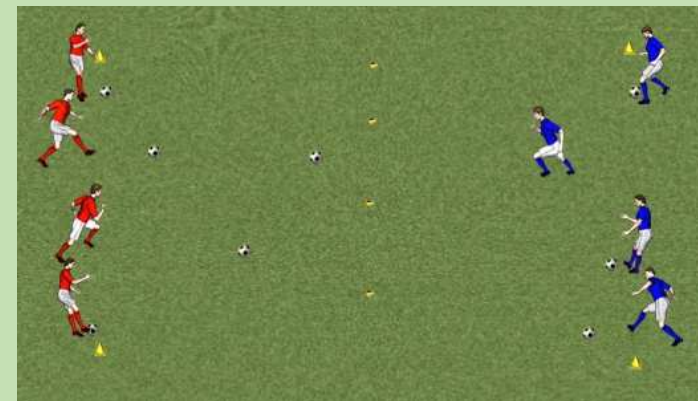
4 lag med 4 spelare i varje. Sätt ut koner där bollen ska ligga. Bestäm avstånd mellan lagen.

Anvisningar

Spelarna tilldelas varsitt nummer. Tränaren ropar t. ex "4". Spelare med nummer 4 springer fram och till bollen, driver den runt samtliga lag och lägger den vid startkonan och ställer sig på sin plats.

Segraren får 5 poäng, tvåan 3 poäng, trean 2 poäng och fyran 1 poäng.

Alla springer lika många gånger.



Träning 1 Spel

Spelträning

ca 10min

Anvisningar

Två lag med 4-6 spelare i varje samt målvakter.

Spelyta ca 20x30 meter.

Anvisningar

Vilket lag gör flest mål på 3 minuter?

Inga inkast, hörnor etc. Spelar något lag ut bollen startar andra laget målvakt spelet med ny boll.

Alternativt

Smålagsspel

Små planer med två mål per lag

Helplansspel

ca 15 min

Stretcha med boll

ca 5 min

Sittande

- rulla bollen runt benen

Stående bredbent

- rulla bollen runt fötterna
- Håll i bollen och runda benen
- Två och två
- skicka bollen runt er
- Skicka bollen över och under er

