

Uppvärmning med boll i hand. (5 min)



VRIDA OCH TÄNJA MED BOLLEN

Organisation - Anvisning:

Spelarna har var sin boll. De står upp med bollen i händerna och de sträcker ut armarna framåt i utgångsläget. De vrider och tänjer överkroppen och höften mjukt och lugnt åt sidorna men de kan även göra lite andra rörelser med bollen t.ex. uppåt och nedåt.

Variationer:

Prova att vrida och tänja på fler sätt så att hela kroppen mjukas upp.

<https://se-fotboll.s2s.net/library.php?section=s2s&subsection=practices&age=10&id=253>

Se flik "En boll var" (Login: Talangtranare, Spelarlyftet)

Träffa tränaren (5 min)

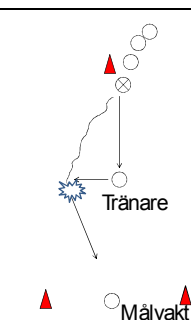


Spelarna skall träffa tränaren. Då det blir träff så skall tränaren säga typ Ouch!

<http://www.youtube.com/watch?v=BilRgwXggA>

<http://www.soccerxpert.com/soccerdrills/id1224.aspx>

Passning och skott (15min)



Helst riktigt 5-manna mål med målvakt.

Spelare passa tränare som "väggar". Spelare skjuter sen.

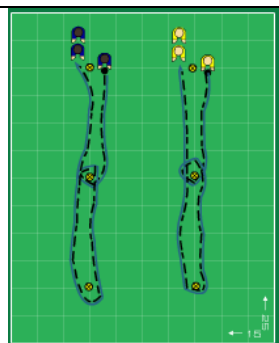
Som steg två kan spelare nr två springa på andra sidan och vara med på retur.

Som steg tre så passar spelare 1 in till spelare 2 som skjuter.

<http://www.youtube.com/watch?v=ZDlp8zjuzSA&feature=relmfu>

Matcher. Antingen med koner typ 3 vs 3 eller på 5-mannaplan. (20min)

Bollstafett (10min) Samla hela laget. De olika väst-lagen tävlar. Kör boll i hand istället för fot om ont om tid.



BOLLSTAFETT

Organisation - Anvisning:

Dela in spelarna i lag och gör upp banor för stafetter med boll. Första spelaren har en boll, driver mellan och runt konerna på olika förutbestämda sätt. Växling sker genom att bollen måste passas runt den första konen. Är det ojämnt antal spelare så kan de lag som har färre spelare låta sin förste spelare driva bollen ytterligare en gång.

Variationer:

Hitta på andra varianter att driva bollen runt konerna. Bestäm vilken fot eller vilket tillslag spelarna ska använda.

<https://se-fotboll.s2s.net/library.php?section=s2s&subsection=practices&age=10&id=259>

Se flik "Flera spelare per boll" (Login: Talangtranare, Spelarlyftet)