

Uppvärmning med rullande boll (5 min)

	SITTANDE BENLYFT MED BOLL Spelarna har var sin boll. De sitter ner med benen rakt ut och framåt och de håller ihop dem. De håller bollen i händerna och de tar den under ett ben i taget. Bollen går alltså i en åtta, växelvis under och över respektive ben. Växla om med att hålla benen så raka som möjligt när de lyfts och att öva med lite mer böjda ben. De gör det mjukt och de tänjer kroppen lite samtidigt. Gör det åt båda hållen. Variationer: Spelarna tar bollen två eller flera hela varv runt ett ben i taget innan de gör likadant runt nästa ben osv..
	RULLA BOLLEN RUNT KROPPEN Alla spelarna har var sin boll. De sitter ner med benen rakt ut och framåt och de håller ihop dem. De rullar bollen med händerna runt kroppen dvs. runt fötterna och bakom ryggen. De gör mjuka rörelser och de tänjer samtidigt ut kroppen lite. Gör det åt båda hållen. Variationer: Spelarna rullar bollen runt ryggen och under de raka benen som lyfts uppåt utan att böjas.

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

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

Röd, grön, gult krasch. (10 min)

	Gult = Gå och latta med boll. Grönt = Spring och latta med boll. Rött = Stanna med boll på fot. Krasch = Krocka = ramla.
--	--

<http://www.youtube.com/watch?v=5TijmIGxTG4&feature=BFa&list=PL2AD631F0DB4771E7&index=11>

Dribbla (10 min)

"Tjuv & polis"	• Spelarna jobbar två och två • Spelare 1 (tjuv) springer först med eller utan boll och spelare 2 (polis) följer efter • Tjuven försöker finta bort eller springa ifrån polisen • När tränaren ropar frys ska polisen vara inom armlängdsavstånd från tjuven för att "vinna" Instruktionspunkter: • Spring med bollen nära foten • Riktningsförändringar • Tempoväxlingar • Finta (t.ex. kroppsinta åt vänster och tempoväxla åt höger).
----------------------------------	---

Matcher. Antingen med koner typ 3 vs 3 eller på 5-mannaplan. (15-20min)

Stafett med boll i hand (10 min)

Samla hela laget. De olika väst-lagen tävlar mot varandra.

	Organisation - Anvisning: Spelarna tävlar i par och de har en boll per par. Den förste spelaren springer med bollen i händerna snabbast möjligt till parets borte kon och lägger bollen bakom konen, vänder tillbaka utan boll och växlar vid målkonen till parkompisen. Kompisen springer snabbt ut och hämtar bollen och sedan in i mål. Första paret som är i mål med bollen vinner. Variationer: Spring två eller fler gånger var innan målgång. Hitta på regler så att växlingarna blir så rättvisa som möjligt, ex. växla genom att klappa kompisen lätt i ryggen.
--	--