

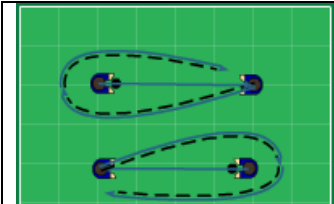
Uppvärmning med boll (5 min)

	RULLA BOLLEN I ÅTTOR Alla spelarna har var sin boll. De står upp med benen isär och de rullar bollen med händerna i en åtta runt fötterna och in mellan benen. De gör mjuka rörelser och de tänjer ut kroppen lite samtidigt. Variera avståndet mellan fötterna och rulla bollen åt båda hållen. Variationer: Gör åttorna åt motsatt håll varannan gång.
	STIG UPP PÅ BOLLEN Spelarna har var sin boll som de placerar på marken framför sig. De stiger upp och ner på bollen med en fot åt gången. De gör det på olika sätt och de försöker göra det avspänt och så mjukt och rytmiskt som de kan. Efterhand kan de öka tempot. Variationer: Hitta på fler sätt att öva koordinationen på i denna övning.

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

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

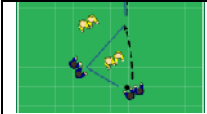
Driva på två (15 min) Placera koner med 5m avstånd.

	Driva på två Spelarna delas in parvis med en boll per par och de står en bit ifrån varandra. De driver bollen varannan gång, med bra bollkontroll och med olika tillslag, runt varandra och tillbaka igen. Sedan passas bollen över till kompisen som gör likadant. Variationer: Ändra avstånden. Bestäm vilken fot spelarna övar att driva bollen med och vilka tillslag. Spelarna gör riktningssändringar, tempoväxlingar och finter medan de driver bollen.
--	---

<https://se-fotboll.s2s.net/library.php?section=s2s&subsection=practices&age=10&id=247>

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

Parfotboll (10min) Kör på 5-mannaplan.

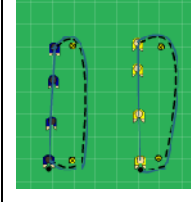
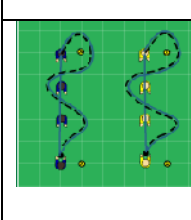
	Dela in i två lag och dela in spelarna i par. Spela på vanligt sätt, med mål och eventuellt med målvakter men spelarna måste agera parvis och hålla varandra i händerna hela tiden. Inkast görs genom att spelarna kastar bollen med var sin hand. Variationer: Tre eller fler spelare håller varandra i handen. Spelarna håller varandra om axlarna.
--	---

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

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

Matcher. På 5-mannaplan. Avsluta parfotbollen och kör vanligt istället. (15min)

Ledboll med händer och fötter (10min) Samla hela laget. De olika väst-lagen tävlar mot varandra. Börja med händer, sen händer+slalom, sen fötter och till sist fötter med slalom.

	Ledboll med händer: Spelarna delas in i lag. De står på led med fötterna brett isär. Den förste spelaren i ledet rullar bollen bakåt med händerna mellan benen på övriga spelare. Den siste spelaren i ledet tar upp bollen med händerna, rundar en kon, springer fram med bollen på ett förutbestämt sätt, rundar ytterligare en kon och rullar sedan bollen bakåt mellan benen på spelarna i ledet igen. När alla spelare sprungit var sin gång är det första laget i mål vinnare.
	Ledboll med fötter: Spelarna delas in i lag. De står på led med fötterna brett isär. Den förste spelaren i ledet passar bollen bakåt mellan benen på spelarna. Den siste spelaren i ledet tar emot bollen med fötterna, rundar en kon, driver fram bollen på ett förutbestämt sätt t.ex. mellan medspelarna, rundar ytterligare en kon och passar sedan bollen bakåt mellan benen på spelarna i ledet igen. När alla sprungit var sin gång är första lag i mål vinnare.

<https://se-fotboll.s2s.net/library.php?section=s2s&subsection=practices&age=10&id=260>

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

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

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