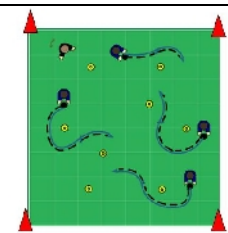


Uppvärmning: Driva med koner (10 min)

Förslagvis: en arm upp = ställ foten på bollen där du är. 2 armar upp = stanna boll sätt dig på huk jämte boll. Två armar rakt ut = spring med boll till en hörnkona och stanna där.



DRIVA MED KONER

Organisation - Anvisning: Alla spelarna har var sin boll och de driver den på olika sätt med bra bollkontroll mellan och runt de uppsatta konerna. Vid tränarens signal eller tecken sätter de foten på bollen och sedan fortsätter de igen. De tränar bl.a. sin s.k. delade syn.

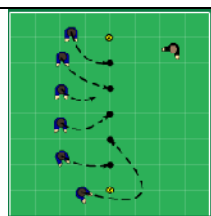
Variationer: Bestäm vilken fot och vilka tillslag som används. Öva 180 graders riktningssändringar, tempoväxlingar, finter osv. under bolldrivningen.

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

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

Nästan en spelare per boll (10min)

Kör först med ljud. Sen med tecken.



NÄSTAN EN SPELARE PER BOLL

Spelarna går eller joggar runt liggande bollar. Det är en boll färre än antalet spelare. Vid olika typer av handuppräckningar eller ord/ljud från tränaren så vänder spelarna och går eller joggar åt andra hållet runt bollarna respektive sätter sig på bollarna. En blir utan boll vid varje försök och kan få en prick. Kör många omgångar.

Variationer:

Spelare som blir utan boll får vila till nästa omgång, ta då bort en boll per försök. Hitta på alternativa agerande vid andra signaler från tränaren.

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

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

Nummerstriden (15 min)



Plan ca 12x6 meter med två småmål.

Dela upp gruppen i två lag.

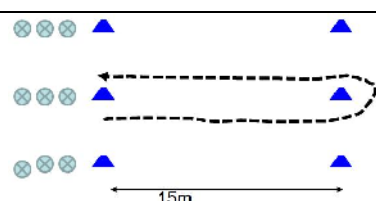
Ge siffror till alla spelare. En 1:a i varje lag. En 2:a i varje lag etc.

Tränare kastar in boll. Ropar upp 1-4 siffror. De spelare springer in och spelar. Korta matcher. Ny match vid mål eller död boll.

<http://www.soccerexpert.com/soccerdrills/id1229.aspx>

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

Stafett (5min) Samla hela laget. De olika väst-lagen tävlar mot varandra.



Spring fram till bortre konan. Runda konan och spring baklänges tillbaka för växling till nästa person. Se till att barnen har uppsikt bakåt då de backar för att undvika krockar.