

Uppvärmning (10 min):

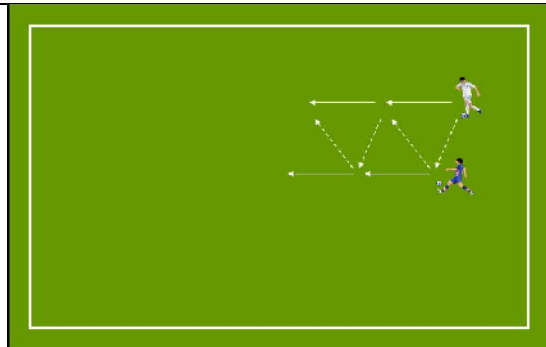
Jogga efter tränaren. Plocka äpplen och blåbär. Spring på sidan och baklänges.

Lätt stretching.

Blandade teknikövningar med boll. T.ex. Tillslag med låret, en fot på bollen, passa bollen mellan fötterna, Dribbla med en fot.

(Se de fyra första övningarna här: http://www.youtube.com/watch?v=zIXqg-U3c_Y)

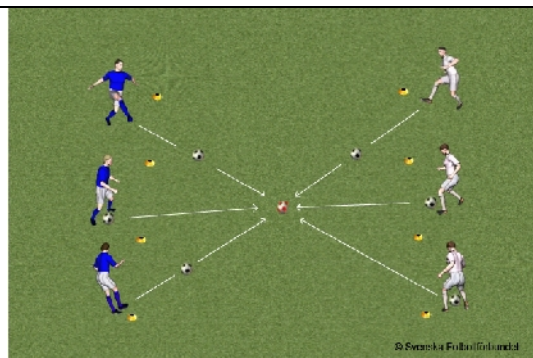
Spring och passa (10 min)



Indelning två och två med en boll per par.

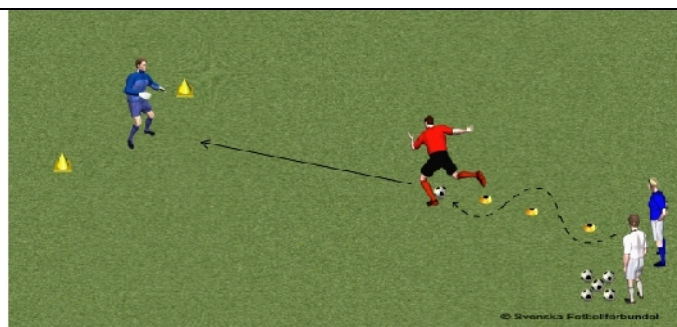
Spelarna joggar bredvid varandra (5-10 meters avstånd) över planen och passar bollen fram och tillbaka.

Prickboll (10min)



Varje spelare har en boll. Alla försöker träffa en viss bestämd boll i avvikande färg i mitten så att den rullar över det andra lagets linje. Man får hämta bollar inom sitt eget område men bara skjuta bakom egen linje. Poäng när bollen rullar över det andra lagets linje. Övningen kan varieras genom att man lägger två bollar i mitten.

Dribbla/Skjut (10 min)

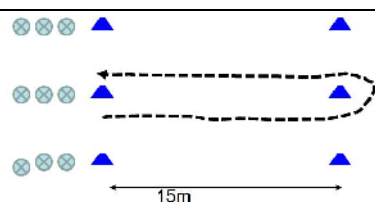


Spelaren driver bollen mellan 3-4 markeringar och skuter mot mål.

Alternativt, starta bredvid målet och driv bollen mellan 3-4 markeringar ut från målet. Vänd up och skjut.

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.



Första spelaren driver bollen till konen och lämnar den där, andre spelaren springer och hämtar bollen och driver den tillbaks.