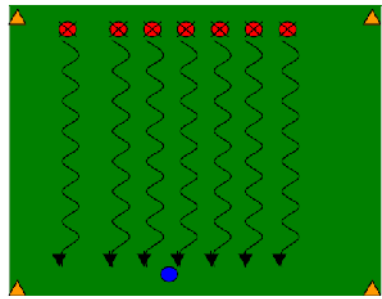




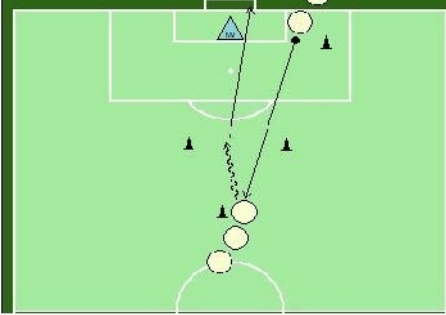
Uppvärmning (10 min)

Klassisk uppvärmning. Jogga runt med olika övningar, jogga med bollen etc. Stretcha i en ring.

Dribbla (10 min)

	"Svarteman" med boll Organisation: • Anpassa storleken på ytan efter antalet spelare • 1 spelare är Svarteman och placerad på ena linjen • Övriga spelare (förslagsvis med boll) på motsatt linje • Svarteman frågar, "vem är rädd för Svarteman" varpå övriga spelare svarar "inte jag" och försöker springa över Svartemans linje utan att bli kullade av Svarteman • Kullade spelare hjälper Svarteman i nästa omgång • Spelare blir kullade genom beröring på ryggen eller genom att bli av med en väst som man satt fast under byxan • Namnet Svarteman kan bytas ut mot t.ex. "Vem är rädd för Ronaldinho" eller annan känd eller skräckinjagande person
---	---

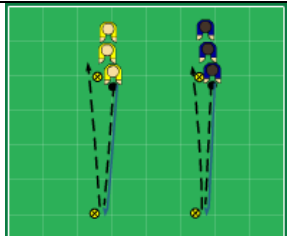
Pass och skott. (10 min)

	Pass och Skott 1 Målvakt + dela upp resten av laget i 2 grupper. Hälften av spelarna vid stolpen som ska passa till andra hälften som står vid konan som ska skjuta. Spelaren vid stolpen slår en bredsida till spelaren vid konan som tar emot bollen och driver fram 2-3 meter och skjuter (innan koner som man inte får passera) Den som har passat springer sedan upp och ställer sig vid konan för att skjuta och den som har skjutit ställer sig vid stolpen och passar. Dela upp laget i 2 lag för att få bättre tempo i övningen.
--	--

Matcher 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.
--	--

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

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