**Tisdag**

Uppvärmning

Varsin boll, driva runt planen, lugnt tempo på långsidor, sprinta på kortsidorna.

Efter det ställer alla upp sig efter linjen, så kör vi single leg pogos, skater hops samt forward – back – sprint. Fokus på explosivitet samt enkla övningar att göra hemma för att träna på sin löpning/explosivitet.

<https://www.youtube.com/shorts/ZjAy6Sb51NU>

<https://www.youtube.com/watch?v=JkacHtlPYds>

Triangelmål

En bild som visar text, skärmbild, grön

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.

**Ena halvan**

**En mot en med två små mål**

Ett led där anfallaren börjar. Passar till försvararen som sedan väggar tillbaka, anfallaren får välja vilket mål man avslutar mot. Försvararen ska stoppa anfallet. Efter blir anfallaren försvarare och försvararen ställer sig i ledet för anfall. Fokus på ta sig förbli för avslut samt följsamhet som försvarare.

**Andra halvan**

**Fint med avslut**

En bild som visar utomhus, gräs, fotbeklädnader, person

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.

Fokus på att flytta försvarare för att sedan få yta att skjuta. Barnen ska tänka på skifta tempo för att göra fint än mer effektiv.

Spel på stor plan

Avslutar med stafett.

Tre led – en boll. Runda en kona spring tillbaka passa bollen mellan benen på de andra och så tar nästa som är längst fram i ledet vid.

**Torsdag**

**Uppvärmning**

Ring, studsa boll, klappa vid studs.

Fotbollsfokus

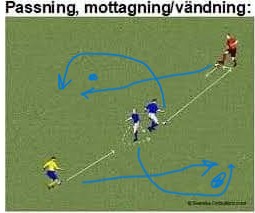
Knäkontroll

Erika?

**Tillslagsträning** (Dela in i grupper, en tränare per grupp): [Tillslagsträning](https://youtu.be/FxDFI-zak_A)  
Hitta stödjebenets rätta position till bollen= centrum på bollen, centrum på foten och avståndet  
mellan stödjefoten till bollen som är ca: din fots längd.  
Hitta rätt träffpunkt på vristen med spänd fotled och rätt position/vinkel med vristen.  
Hitta rätt underbenspendling med benet du skjuter med. Snabbare pendling blir hårdare skott.(spänn benmuskler)  
Innan tillslaget, börja med kort ansats ca:2-3 meter och ha utgångsläget klart med att stå brebent som ungefär avståndet är mellan dina axlar.  
Ha en rak över/underkropp bara lätt böjda knän vid tillslaget undvik för mycket vridning av kroppshalvorna när bollen släppt foten. Vrid till överkroppen så att bröstkorgen pekar åt det håll som du vill att bollen har sitt slutmål.  
Släpp hälen på stödjebenet vid tillslaget så det blir ett litet hopp efter att bollen lämnat foten  
Trampa igång fötterna innan tillslaget använd även armarna för att få ut mer kraft.  
”Tajma” in löpningen fram till tillslaget så det blir rätt avstånd med stödjebenet till bollen

<https://www.youtube.com/watch?v=FxDFI-zak_A>

**Ena halvan**



**Andra halvan**

**Avslut mot stort mål med ett litet mål i det stora målet**

Fokus på att skjuta på sidan istället för att skjuta mitt i. Kona ut var de ska avsluta samt den vinkel som man bör sikta för att pricka rätt.

En bild som visar gräs, byggnad, utomhus, mål

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.

Spel på stor plan

Avslutar med en mot en med kamp om boll. Visar på plats.